

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Brugervejledning

© 2025 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

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

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

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

M/N: A04951

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse 1

Sådan kommer du i gang	1
Oversigt	1
Tip til touchscreen	2
Låsning og oplåsning af touchscreen	2
Ikoner	3

Apps og aktiviteter 3

Aktiviteter	4
Start af aktivitet	5
Tip til registrering af aktiviteter	5
Stop en aktivitet	5
Evaluerende af en aktivitet	5
Løb	6
Løb en tur	6
Løb et baneløb	6
Tip til registrering af et baneløb	6
Løb en virtuel tur	6
Kalibrering af distance på løbebånd	7
Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer	7
Cykling	7
Kør en tur	7
Svømning	7
Svøm en tur i poolen	8
Svømning i åbent vand	8
Angivelse af poolstørrelsen	8
Svømmeterminologi	8
Automatisk hvile og manuel hvile for svømning	8
Fitnessaktiviteter	9
Registrering af styrketræningsaktiviteter	9
Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter	9
Registrering af en HIIT-aktivitet	10
Registrering af en mobilitetsaktivitet	10
Kalibrering af distance på løbebånd	10
Golfspil	11
Golfspil	11

Golfmenu	12
Visning af retningen til flaget	12
Ændring af flagplacering	12
Visning af layup- og dogleg- afstande	12
Visning af hazarder	13
Måling af et slag med Garmin AutoShot™	13
Manuel tilføjelse af et slag	14
Scoring	14
Sådan ændrer du scoremetoden	14
Registrering af golfstatistik	14
Registrering af golfstatistik	15
Visning af din slaghistorik	15
Visning af rundeoversigt	15
Afslutning af en runde	15
Tilpas din liste over golfkøller	15
Golfindstillinger	16
Vintersport	16
Visning af skiløbeture	16
Andre aktiviteter	16
Registrering af en aktivitet med vejrtrækningsøvelser	16
Registrering af en meditationsaktivitet	17
Apps	17
Garmin Pay	18
Opsætning af din Garmin Pay Wallet	19
Betaling for et køb med dit ur	19
Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog	19
Administration af dine Garmin Pay kort	20
Ændring af din Garmin Pay adgangskode	20
Health Snapshot	20
Træning	20
Tilpasning af aktiviteter og apps	20
Tilpasning af app-liste	21
Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter	21
Fastgørelse af en foretrukken aktivitet på listen	21
Tilpasning af skærm billeder	22
Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet	22

Aktivitetsindstillinger	23	Move IQ®	37
Aktivitetsalarmer	24	Aktivering af egnevaluering	37
Indstilling af en advarsel	25	Træning	38
Satellitindstillinger	25	Start af en træning	38
Udseende	25	Følg en træning fra Garmin	
Urskiveindstillinger	25	Connect	39
Sådan tilpasser du urskiven	26	Brug af Garmin Connect	
Overblik	26	træningsplaner	39
Visning af overblik	28	Adaptive træningsplaner	39
Tilpasning af overblikssløjfen	29	Start af dagens træning	39
Body Battery	29	Visning af planlagte træninger	39
Visning af Body Battery		Intervaltræning	40
overblikket	29	Start en intervaltræning	40
Tips til forbedrede Body Battery		Tilpasning af en intervaltræning	40
data	29	Stop en intervaltræning	40
Status for pulsvariation	30	Løbskalender og primært løb	41
Brug af overblik for stressniveau	30	Træning forud for en	
Kvindens helbred	31	løbsbegivenhed	41
Registrering af		PacePro Træning	41
menstruationscyklus	31	Sådan downloader du en PacePro plan	
Logger dine oplysninger om		fra Garmin Connect	42
menstruationscyklus	31	Sådan starter du en PacePro plan	43
Graviditetsregistrering	31	Konkurrer mod en tidligere aktivitet	44
Logning af dine oplysninger om		Restitutionstid	44
graviditet	32	Visning af din restitutionstid	44
Tilpasning af vejroverblikket	32	Restitutionspuls	44
Tilføjelse af flere tidszoner	32	Historik	44
Brug af Varia kameraets		Brug af historik	45
kontrolfunktioner	33	Personlige rekorder	45
Kontrolfunktioner	33	Visning af dine personlige	
Tilpasning af kontrolmenuen	35	rekorder	45
Brug af tilstanden Må ikke		Gendannelse af en personlig	
forstyrres	35	rekord	45
Opsætning af en genvej	35	Sletning af personlige rekorder	45
Træning	36	Visning af samlede data	46
Aktivitetstracking	36	Indstillinger for meddelelser og	
Automatisk mål	36	alarmer	46
Aktivitetsalarm	36	Sundheds- og wellness-advarsler	46
Aktivering af aktivitetsalarmer	36	Indstilling af alarm ved unormal	
Tilpasning af aktivitetsalarmer	36	puls	46
Søvnregistrering	37	Aktivitetsalarm	47
Sådan bruger du automatisk		Aktivering af aktivitetsalarmer	47
søvnregistrering	37	Tilpasning af aktivitetsalarmer	47
Minutter med høj intensitet	37	Morgenrapport	47
Optjening af intensitetsminutter	37	Tilpasning af din morgenrapport	47

Indstilling af et tidsalarmer.....	47	Sådan sender du en bane til din enhed.....	55
Aktivering af advarsler om telefonforbindelse.....	47	Sådan følger du en rute på din enhed.....	55
Indstillinger for Vibration.....	48	Visning eller redigering af baneoplysninger.....	55
Indstillinger for skærm og lysstyrke.....	48	Kompas.....	55
Sundheds- og wellness-indstillinger.....	48	Manuel kalibrering af kompas.....	56
Pulsmåler på håndleddet.....	48	Indstilling af nordreference.....	56
Sådan bæres uret.....	49	Kort.....	56
Tip til uregelmæssige pulldata.....	49	Tilføjelse af skærbilledet Kortdata... ..	56
Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler.....	49	Panorering og zoom på kortet.....	56
Udsendelse af pulldata.....	50	Kortindstillinger.....	57
Måling af iltmætning.....	50	Tilslutningsmuligheder.....	57
Få målinger af iltmætning.....	51	Sensorer og tilbehør.....	57
Indstilling af tilstand for måling af iltmætning.....	51	Trådløse sensorer.....	57
Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	51	Parring af dine trådløse sensorer.....	58
Automatisk mål.....	52	Pulstilbehør løbetempo og distance.....	59
Minutter med høj intensitet.....	52	Tip til registrering af løbetempo og distance.....	59
Optjening af intensitetsminutter.....	52	Løbedynamik.....	59
Søvnregistrering.....	52	Tip til manglende data for løbedynamik.....	60
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering.....	52	Løbeeffekt.....	60
Navigation.....	52	Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner.....	61
Gemme positioner.....	52	inReach® fjernbetjening.....	61
Sådan gemmes din position.....	52	Brug af inReach fjernbetjeningen.....	61
Visning og redigering af gemte positioner.....	53	Telefontilslutningsfunktioner.....	62
Sletning af position.....	53	Sådan parrer du din telefon.....	62
Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen.....	53	Aktivering af telefonmeddelelser.....	62
Start af en GPS aktivitet fra en delt position.....	53	Visning af meddelelser.....	63
Navigering til en delt position i løbet af en aktivitet.....	53	Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	63
Navigation til en destination.....	54	Besvarelse af en tekstbesked.....	63
Navigation tilbage til start.....	54	Administration af meddelelser.....	63
Afbrydelse af navigation.....	54	Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse.....	64
Baner.....	54	Slå advarsler for Find min telefon til og fra.....	64
Oprettelse af en bane på Garmin Connect.....	55	Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet.....	64
		Wi-Fi tilslutningsfunktioner.....	64

Tilslutning til et Wi-Fi netværk.....	64
Garmin Share.....	64
Deling af data med Garmin Share....	65
Modtagelse af data med Garmin Share.....	65
Indstillinger for Garmin Share.....	65
Telefonapps og computerprogrammer.....	65
Garmin Connect.....	66
Brug af Garmin Connect appen....	66
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	66
Samlet træningsstatus.....	67
Sådan bruger du Garmin Connect på computeren.....	67
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....	67
Manuel synkronisering af data med Garmin Connect.....	67
Connect IQ funktioner.....	68
Sådan downloades Connect IQ funktioner.....	68
Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren.....	68
Garmin Messenger app.....	68
Brug af Messenger funktionen....	69
Garmin Golf app.....	69

Fokustilstande.....69

Tilpasning af søvnfokusfunktion.....	69
Tilpasning af aktivitetsfokustilstanden.....	70

Brugerprofil.....70

Indstilling af din brugerprofil.....	70
Indstillinger for køn.....	70
Kørestolstilstand.....	70
Se din fitnessalder.....	71
Om pulszoner.....	71
Træningsmål.....	71
Indstilling af dine pulszoner.....	71
Sådan lader du uret indstille dine pulszoner.....	72
Udregning af pulszone.....	72
Indstilling af dine effektzoner.....	72

Automatisk registrering af præstationsmålinger.....	72
---	----

Musik.....73

Tilslutning til en tredjepartsudbyder....	73
Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder.....	73
Download af personligt lydindhold.....	73
Afspilning af musik.....	74
Kontrollementer til musikafspilning...	74
Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner.....	75
Sådan ændres audiotilstand.....	75

Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....75

Tilføjelse af nødkontakter.....	75
Tilføjelse af kontakter.....	76
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	76
Anmodning om hjælp.....	76

Ure.....77

Indstilling af en alarm.....	77
Redigering af en alarm.....	77
Smart vækkealarm.....	77
Brug af nedtællingstimeren.....	78
Brug af stopur.....	78
Tilføjelse af flere tidszoner.....	79
Redigering af alternativ tidszone.....	79
Tilføjelse af et nedtællingsevent.....	79
Redigering af et nedtællingsevent....	80

Indstilling af strømstyring.....80

Tilpasning af batterisparefunktionen...	80
---	----

Systemindstillinger.....81

Tilpasning af knapgenveje.....	81
Indstilling af adgangskode på uret.....	81
Ændring af adgangskoden til uret....	81
Kompass.....	82
Indstilling af kompasskurs.....	82
Kompassindstillinger.....	82
Tidsindstillinger.....	82
Synkronisering af tiden.....	82
Avancerede systemindstillinger.....	83
Ændring af måleenhed.....	83

Gendan og nulstil indstillinger	83
Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect	83
Nulstilling af alle standardindstillinger	84
Visning af enhedsoplysninger	84
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label	84

Enhedsoplysninger..... 84

Om AMOLED skærmen	84
Opladning af uret	85
Specifikationer	85
Batterioplysninger	86
Vedligeholdelse af enheden	86
Rengøring af uret	86
Udskiftning af remmene	87

Fejlfinding..... 87

Produktopdateringer	87
Sådan får du flere oplysninger	87
Min enhed viser det forkerte sprog	87
Tip til at maksimere batterilevetiden ...	88
Genstart dit ur	88
Er min telefon kompatibel med mit ur?	88
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret	88
Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?	88
Mine hovedtelefoner kan ikke oprette forbindelse til uret	89
Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil	89
Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?	89
Modtagelse af satellitsignaler	89
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen	89
Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig	89
Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig	90
Afslutter demo-tilstand	90
Registrering af aktivitet	90
Min skridttæller lader ikke til at være præcis	90

Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens	90
---	----

Appendiks..... 91

Datafelter	91
Om VO2-max estimeringer	94
VO2-max standardbedømmelser	95
Hjulstørrelse og -omkreds	95

Introduktion

⚠ ADVARSEL

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

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

Sådan kommer du i gang

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

- 1 Hold  nede for at tænde uret.
- 2 Følg vejledningen på skærmen for at gennemføre den første opsætning.
Under den indledende opsætning kan du parre din telefon med dit ur for at modtage meddelelser, synkronisere dine aktiviteter med mere (*Sådan parrer du din telefon, side 62*).
- 3 Oplad uret (*Opladning af uret, side 85*).
- 4 Søg efter softwareopdateringer (*Systemindstillinger, side 81*).
Du bør holde softwaren på dit ur opdateret for at få den bedste oplevelse. Softwareopdateringer giver ændringer og forbedringer til beskyttelse af personlige oplysninger, sikkerhed og funktioner.
- 5 Start en aktivitet (*Start af aktivitet, side 5*).

Oversigt



 Knappen START	• Hold nede i 2 sekunder for at tænde for uret. • Tryk for at åbne menuen for aktiviteter og apps, herunder urindstillinger. • Hold nede i 2 sekunder for at se kontrolmenuen, herunder strøm. • Hold nede, indtil uret vibrerer tre gange, for at anmode om assistance (<i>Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 75</i>).
 Knappen TILBAGE	• Tryk for at vende tilbage til den forrige side, 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 få vist den tilpassede genvejsfunktionen (<i>Opsætning af en genvej, side 35</i>).
 Touchscreen	• Stryg op, ned, til venstre eller til højre for at rulle igennem overblik, funktioner og menuer (<i>Tip til touchscreen, side 2</i>). • Tryk for at vælge en indstilling i en menu. • Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.

Tip til touchscreen

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

Låsning og oplåsning af touchscreen

Du kan forebygge utilsigtede skærmtryk ved at låse touchscreenen.

1 Hold  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.

Ikoner

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

Gå til [Trådløse sensorer, side 57](#) for at se en komplet liste over kompatible sensorer.

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

Apps og aktiviteter

Dit ur leveres med en række forudinstallerede apps og aktiviteter.

Apps: Apps indeholder interaktive funktioner til dit ur, såsom at gemme din placering eller bruge din skærm som lommelygte ([Apps, side 17](#)).

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

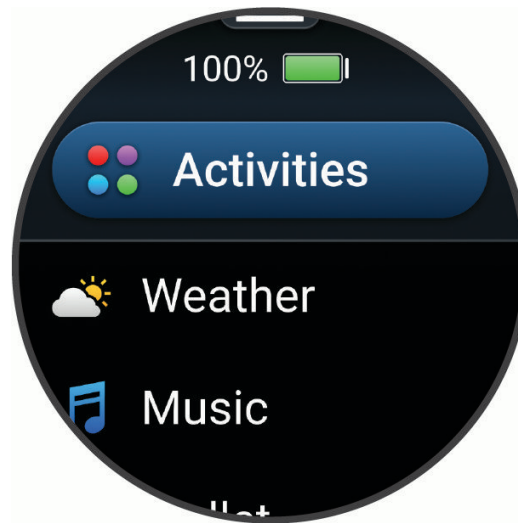
Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ apps: Du kan føje nye funktioner til dit ur ved at installere apps fra Connect IQ appen ([Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 68](#)).

Aktiviteter

Fra urskiven skal du trykke på , vælge **Aktiviteter**, og swipe op for at rulle gennem aktiviteterne. Listen over foretrukne aktiviteter vises øverst på listen (*Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter, side 21*).

BEMÆRK: Nogle aktiviteter forekommer i mere end én kategori.



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

Start af aktivitet

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

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

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

Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad uret, før du starter en aktivitet ([Opladning af uret, side 85](#)).
- Tryk på  for at registrere omgange, starte et nyt sæt eller en stilling eller gå videre til næste træningstrin.
- Stryg op eller ned for at få vist yderligere dataskærm billeder.

Stop en aktivitet

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
 - Hvis du vil gemme aktiviteten og få vist detaljerne, skal du vælge **Gem**, trykke på  og vælge en indstilling.

BEMÆRK: Når du har gemt aktiviteten, kan du indtaste selvevalueringsdata ([Evaluering af en aktivitet, side 5](#)).
 - Hvis du vil suspendere aktiviteten og genoptage den på et senere tidspunkt, skal du vælge **Fortsæt senere**.
 - Du kan markere en omgang ved at vælge **Omgang**.

Du kan vælge  for at kassere en omgang for bestemte aktiviteter ([Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?, side 89](#)).
 - Du kan navigere tilbage til startpunktet for din aktivitet langs den rute, du har fulgt, ved at vælge **Tilbage til Start > TracBack**.

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for aktiviteter, som anvender GPS.
 - Hvis du vil måle forskellen mellem din puls ved slutningen af aktiviteten og din puls to minutter senere, skal du vælge **Restitutionspuls** og vente mens timeren tæller ned ([Restitutionspuls, side 44](#)).
 - Vælg  for at slette aktiviteten.

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

Evaluering af en aktivitet

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

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

- 1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **Gem** ([Stop en aktivitet, side 5](#)).
- 2 Vælg et tal, der svarer til din opfattede indsats.

BEMÆRK: Du kan vælge symbolet  for at springe selvevalueringen over.
- 3 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.

Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.

Løb

Løb en tur

Før du kan bruge en sensor til din løbetur, skal du parre sensoren med din enhed ([Parring af dine trådløse sensorer, side 58](#)).

- 1 Sæt dine trådløse sensorer på, f.eks. en pulsmåler (valgfri).
- 2 Tryk på .
- 3 Vælg **Aktiviteter > 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  for at starte aktivitetstimeren.
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 7 Start din aktivitet.
- 8 Tryk på  for at registrere omgange (valgfri).
- 9 Stryg op eller ned for at rulle gennem dataskærm-billederne.
- 10 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Løb et baneløb

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

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

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

Tip til registrering af et baneløb

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

Løb en virtuel tur

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

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

Kalibrering af distance på løbebånd

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

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

Registrering af en løbsaktivitet med forhindringer

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Forhindringsløb**.
- 3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 4 Tryk på  for manuelt at markere begyndelsen og slutningen for hver forhindring.
BEMÆRK: Du kan konfigurere indstillingen **Registrering af forhindring** for at gemme forhindringspositioner fra din første omgang på banen. Ved gentagne omgange på banen bruger uret de gemte positioner til at skifte mellem forhindringer og løbeintervaller.
- 5 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Cykling

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 58](#)).

- 1 Par dine trådløse sensorer, f.eks. en pulsmåler, hastighedsmåler eller kadencesensor (ekstraudstyr).
- 2 Tryk på .
- 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  for at starte aktivitetstimeren.
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 7 Start din aktivitet.
- 8 Stryk op eller ned for at rulle gennem dataskærm-billederne.
- 9 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Svømning

BEMÆRK: Uret har håndledsbaseret puls aktiveret for svømmeaktiviteter.

Svøm en tur i poolen

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Aktiviteter > Svøm i pool**.
- 3 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.
- 4 Tryk på .
- Enheden registrerer kun svømmedata, mens aktivitetstimeren kører.
- 5 Start svømning.
Enheden registrerer automatisk intervaller og længder for svømningen. Funktionen **Automatisk hvile** er som standard slået til ([Automatisk hvile og manuel hvile for svømning, side 8](#)).
- 6 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Svømning i åbent vand

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

BEMÆRK: Touchscreenen er ikke tilgængelig under svømmeaktiviteter.

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

Angivelse af poolstørrelsen

Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt.

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

TIP: Du kan vælge **Prompt** for at vælge poolstørrelse, hver gang du starter en svømmeaktivitet i pool.

Svømmeterminologi

Længde: En tur til den anden ende af poolen.

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

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

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

Automatisk hvile og manuel hvile for svømning

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

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

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

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

Fitnessaktiviteter

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

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

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

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

Registrering af styrketræningsaktiviteter

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

1 Tryk på .

2 Vælg **Aktiviteter > Styrke**.

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

3 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.

4 Start dit første sæt.

Som standard tæller uret dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst fire gentagelser. Du kan deaktivere repetitionstælling i aktivitetsindstillingerne ([Aktivitetsindstillinger, side 23](#)).

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

5 Tryk på  for at afslutte sættet.

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

TIP: Tryk på  og vælg Rediger sidste sæt, når hviletimeren vises.

6 Rediger om nødvendigt antallet af gentagelser, og vælg  for at tilføje den vægt, der bruges til sættet.

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

8 Gentag for hvert styrketræningssæt, indtil aktiviteten er færdig.

9 Når du er færdig med din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Stop træningen**.

Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter

- Kig ikke på uret, mens du udfører gentagelser.

Du skal interagere med uret i begyndelsen og ved afslutningen af hvert sæt, og i hvileperioder.

- Fokuser på din form, mens du udfører gentagelser.
- Udfør kropsvægts- eller håndvægtsøvelser.
- Udfør gentagelser i et ensartet, bredt dækkende bevægelsesområde.

Hver enkelt gentagelse tælles, når armen, som bærer uret, vender tilbage til udgangspositionen.

BEMÆRK: Ben-øvelser tælles muligvis ikke.

- Aktiver automatisk registrering af sæt for at starte og stoppe dine sæt.
- Gem og send styrketræningsaktiviteten til din Garmin Connect konto.

Du kan bruge værktøjerne på din Garmin Connect konto til at se og redigere aktivitetsdetaljerne.

Registrer en HIIT-aktivitet

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

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

Registrering af en mobilitetsaktivitet

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Aktiviteter > Mobilitet**.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg **Træning**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Intervaller** for at ændre aktive intervaller og hvileintervaller.
 - Hvis du vil downloade og gennemføre en træning fra Garmin Connect, skal du vælge **Træningsbibliotek > Gennemse træninger** og følge instruktionerne på skærmen.
- 6 Tryk på .
- Uret guider dig gennem mobilitetsøvelserne.
- 7 Rul for at få vist yderligere dataskærme, herunder din næste bevægelse.

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 5](#)).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil dit vivoactive 6 ur registrerer mindst 2,4 km (1,5 mile).
- 3 Når du er færdig med din løbetur, skal du trykke på .
- 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.

Golfspil

Golfspil

Før du spiller golf for første gang, skal du downloade Garmin Golf™ appen fra appbutikken på din telefon ([Garmin Golf app, side 69](#)).

Før du spiller golf, bør du oplade uret ([Opladning af uret, side 85](#)).

1 Tryk på .

2 Vælg **Golf**.

Enheden finder satellitter, beregner din position og vælger en bane, hvis der kun er én bane i nærheden.

3 Hvis banelisten vises, skal du vælge en bane fra listen.

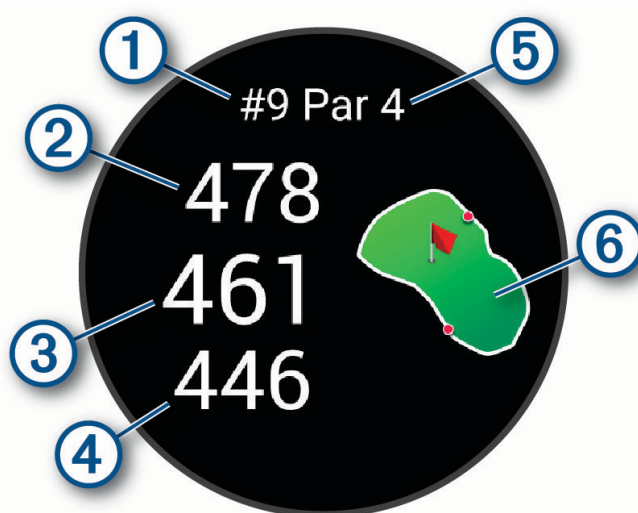
Baner opdateres automatisk.

4 Tryk på .

5 Vælg  for at holde styr på scoren.

6 Vælg et tee-sted.

Skærbilledet med oplysninger om hullet vises.



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

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

7 Vælg en mulighed:

- Tryk på kortet for at få vist flere detaljer eller ændre flagplaceringen ([Ændring af flagplacering, side 12](#)).
- Tryk på  for at åbne golfmenuen ([Golfmenu, side 12](#)).
- Hold  nede for at åbne golfindstillingerne ([Golfindstillinger, side 16](#)).

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

Golfmenu

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

Hazards: Viser bunkere og Vandhazarder for det aktuelle hul.

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

Skift hul: Tillader dig at skifte hul manuelt.

Scorekort: Åbner scorecard for runden ([Scoring, side 14](#)).

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

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

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

Seneste slag: Se oplysninger om dit sidste slag.

BEMÆRK: Du kan få vist distancer for alle slag, der registreres i den aktuelle runde. Du kan om nødvendigt manuelt tilføje et slag ([Manuel tilføjelse af et slag, side 14](#)).

Afslut runde: Afslutter den nuværende runde.

Visning af retningen til flaget

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

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

1 Tryk på .

2 Vælg .

Pilen peger på flagplaceringen.

Ændring af flagplacering

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

1 Vælg kortet.

Et større overblik over greenen vises.

2 Tryk og træk flaget til den korrekte placering.

 angiver den valgte flagplacering.

3 Tryk på  for at acceptere flagplaceringen.

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

Visning af layup- og dogleg-afstande

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

1 Tryk på .

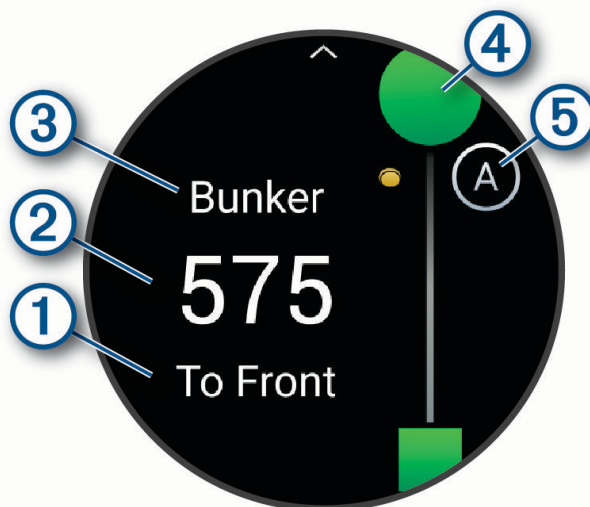
2 Vælg **Layups**.

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

Visning af hazarder

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Hazards**.

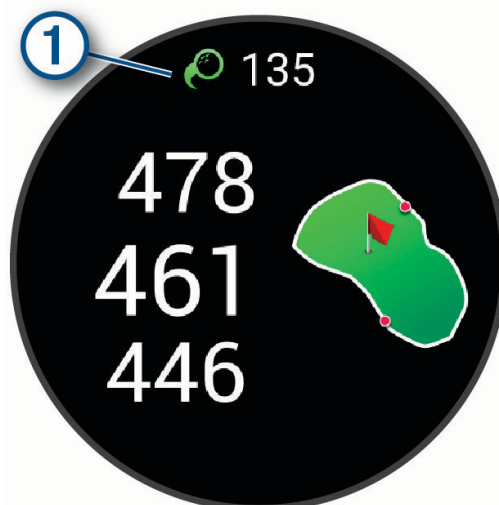


- Retningen ① og afstanden ② til forsiden eller bagsiden af den nærmeste hazard vises på skærmen.
- Hazardernes type ③ vises øverst på skærbilledet.
- Greenen vises som en halvcirkel ④ øverst på skærbilledet. Linjen under greenen angiver midten af fairwayen.
- Hazarder ⑤ angives med et bogstav, der angiver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

Måling af et slag med Garmin AutoShot™

Hver gang du udfører et slag langs fairwayen, registrerer uret din slaglængde, så du kan se den senere ([Visning af din slaghistorik, side 15](#)). Put registreres ikke.

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



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

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

Manuel tilføjelse af et slag

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

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

Scoring

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

Sådan ændrer du scoremetoden

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

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

Om Stableford-score

Når du vælger Stableford scoremetoden ([Sådan ændrer du scoremetoden, side 14](#)), 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 15](#)). Du kan sammenligne baner og registrere forbedringer ved hjælp af Garmin Golf appen.

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

Registrering af golfstatistik

Før du kan registrere statistik, skal du aktivere statistiksporing ([Registrering af golfstatistik, side 14](#)).

- 1 Vælg et hul på dit scorecard.
- 2 Angiv antal slag, herunder put, og vælg **Gem**.
- 3 Angiv antal put, og vælg **Gem**.

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 **Gem**.

Visning af din slaghistorik

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

Visning af rundeoversigt

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

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

Afslutning af en runde

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

Tilpas din liste over golfkøller

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

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

Golfindstillinger

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

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

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

Afstandsmåleenhed: Indstiller måleenheden for distance.

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

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

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

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

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

Vintersport

Visning af skiløbeturne

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

- 1 Start en ski- eller snowboard-aktivitet.
- 2 Stryk til højre.
- 3 Vælg **Vis skiløbeturne**.
- 4 Swipe op for at få vist oplysninger om den seneste løbetur, den aktuelle løbetur og dit samlede antal løbeture.
Skærbilledet for løbeture omfatter tid, distance, maksimumhastighed, gennemsnitlig hastighed og samlet nedstigning.

Andre aktiviteter

Registrering af en aktivitet med vejtrækningsøvelser

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Aktiviteter** > **Andet** > **Åndedrætsarbejde**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sammenhæng** for at opnå en tilstand af rolig årvågenhed.
 - Vælg **Slap af og fokusér** for at slappe af i kroppen og fokusere tankerne.
 - Vælg **Slap af og fokusér (kort)** for at slappe af i kroppen og fokusere tankerne i en kortere periode.
 - Vælg **Ro** for at sænke dit stressniveau og gøre dig klar til at sove.
- 4 Tryk på  for at starte aktiviteten.
- 5 Følg vejledningen på skærmen, efterhånden som uret guider dig gennem vejtrækningsøvelserne.
- 6 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.
Din gennemsnitlige vejtrækningsfrekvens og puls vises.
- 7 Tryk på .
- 8 Vælg **Al statistik**.
Din gennemsnitlige puls, maksimale puls, gennemsnitlige vejtrækningsfrekvens og stressændring vises.

Registrering af en meditationsaktivitet

Du kan bruge en guidet session eller oprette din egen meditationsaktivitet.

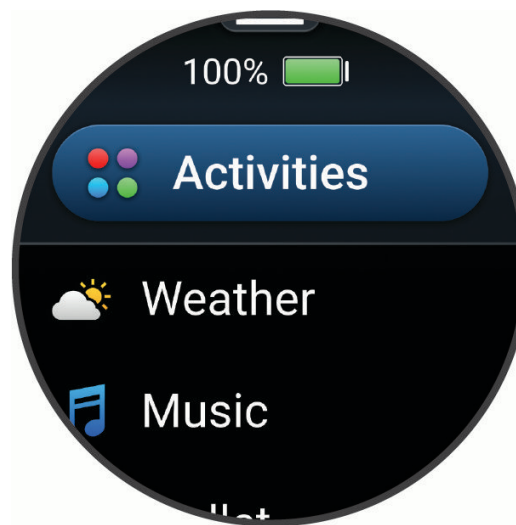
- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Aktiviteter > Meditation**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fri** for at registrere en åben, ustruktureret meditationsaktivitet.
 - Vælg **Session** for at følge en guidet session med lyd.
 - Vælg **Brugerdefineret** for at oprette en brugerdefineret session med lyd.
- 4 Tryk om nødvendigt på , eller følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Tilslut dine hovedtelefoner for at lytte til meditationslyden ([Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 75](#)).
BEMÆRK: Notifikationer deaktiveres under meditationsaktiviteten.
- 6 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
Uret viser en nedtællingstimer eller hensigt.
- 7 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Apps

Du kan tilpasse dit ur ved hjælp af appsmenuen, som giver dig hurtig adgang til urfunktioner og -indstillinger.

Nogle apps kræver en Bluetooth® forbindelse til en kompatibel telefon. Mange apps kan også findes i overblikket ([Overblik, side 26](#)) eller kontrollen ([Kontrolfunktioner, side 33](#)).

Fra urskiven skal du trykke på  og swipe op for at rulle gennem dine apps.



Navn	Flere oplysninger
Alarmer	Vælg for at indstille en alarm.
Flere tidszoner	Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.
Send pulsdata	Vælg for at sende pulsdata til en parret enhed (Udsendelse af pulsdata, side 50).
Kalender	Vælg for at få vist kommende begivenheder fra din telefonkalender.
Ure	Vælg for at indstille en alarm, en timer, et stopur, en alternativ tidszone eller et nedtællingsevent (Ure, side 77).
Kompas	Viser et elektronisk kompas.
Nedtællinger	Viser kommende nedtællingsevents.
Connect IQ Store	Vælg for at bruge Connect IQ Store butikken på dit ur (Connect IQ funktioner, side 68).
Garmin Share	Vælg for at sende eller modtage data med andre Garmin enheder (Garmin Share, side 64).
Health Snapshot™	Vælg for at registrere flere vigtige sundhedsmålinger, f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejrtrækningsfrekvens, når du ikke bevæger dig i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system.
Historik	Vælg for at få vist din aktivitetshistorik, rekorder og totaler (Brug af historik, side 45).
Messenger	Vælg for at få vist og sende beskeder fra Garmin Messenger™ telefonappen (Garmin Messenger app, side 68).
Månefase	Vælg for at få vist tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
Musik	Vælg for at styre lydafspilning på dit ur (Afspilning af musik, side 74).
Meddelelser	Vælg for at få vist telefonmeddelelser (Visning af meddelelser, side 63).
Pulse Ox	Vælg for at udføre en iltmætningsmåling (Måling af iltmætning, side 50).
Indstillinger	Vælg for at åbne indstillingsmenuen.
Stopur	Vælg for at bruge stopuret.
Solopgang & solnedgang	Vælg for at få vist tider for solopgang, solnedgang og tusmørke.
Timere	Vælg for at indstille en timer.
Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay™ tegnebog (Garmin Pay, side 18).
Urskive	Vælg for at tilpasse din urskive.
Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og forhold.
Træning	Vælg for at få vist dine gemte træninger (Træning, side 20).

Garmin Pay

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

Opsætning af din Garmin Pay Wallet

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

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

Betaling for et køb med dit ur

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

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

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

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

Det senest anvendte betalingskort vises.



- 4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du vælge for at skifte til et andet kort (valgfrit).
- 5 Hold uret i nærheden af betalingslæseren inden for 60 sekunder med uret vendt mod læseren.
Uret vibrerer og viser et flueben, når det er færdigt med at kommunikere med læseren.
- 6 Følg om nødvendigt instruktionerne på kortlæseren for at fuldføre transaktionen.

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

Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

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

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

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

Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.

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

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●●.
- 2 Vælg **Garmin Pay**.
- 3 Vælg et kort.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du midlertidigt vil suspendere eller ophæve suspenderingen af kortet, skal du vælge **Suspendér kort**. Kortet skal være aktivt, for at du kan foretage køb med dit vivoactive 6 ur.
 - For at slette kortet skal du vælge .

Ændring af din Garmin Pay adgangskode

Du skal kende din aktuelle adgangskode for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode, skal du nulstille Garmin Pay funktionen for dit vivoactive 6 ur, oprette en ny adgangskode og genindtaste dine kortoplysninger.

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

Næste gang du betaler med dit vivoactive 6 ur, skal du indtaste den nye adgangskode.

Health Snapshot

Health Snapshot funktionen optager flere vigtige sundhedsmålinger, mens du står stille i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejtrækningsfrekvens. Du kan føje Health Snapshot funktionen til listen over dine foretrukne apps ([Tilpasning af aktiviteter og apps, side 20](#))..

Træning

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

Hvis dit ur er i kørestolstilstand, indeholder dit ur træning til skubaktiviteter, håndcykling og meget mere ([Brugerprofil, side 70](#)).

På dit ur: Du kan åbne træningsappen fra aktivitetslisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur ([Tilpasning af aktiviteter og apps, side 20](#)).

Du kan også se din træningshistorik.

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

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

Tilpasning af aktiviteter og apps

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

Tilpasning af app-liste

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg **Tilføj**, og vælg en eller flere apps, der skal føjes til app-listen.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre placeringen af en app på listen, skal du vælge aktiviteten, rulle op eller ned for at flytte appen og trykke på  for at vælge den nye placering.
 - Hvis du vil fjerne en app fra listen, skal du vælge appen og vælge .
- 5 Vælg **Fuldført**.

Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter

Din liste over foretrukne aktiviteter giver hurtig adgang til de aktiviteter, du bruger mest.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**.

Hvis du allerede har valgt dine foretrukne aktiviteter, vises de øverst på listen.
- 3 Vælg **Rediger**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre placeringen af en aktivitet på listen, skal du vælge aktiviteten, rulle op eller ned for at flytte aktiviteten og trykke på  for at vælge den nye placering.
 - Hvis du vil fjerne en foretrukken aktivitet, skal du vælge .
 - Hvis du vil tilføje en favoritaktivitet, skal du vælge **Tilføj** og vælge en eller flere aktiviteter.

Fastgørelse af en foretrukken aktivitet på listen

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

- 1 Tryk på .
 - 2 Vælg **Aktiviteter > Rediger**.
 - 3 Rul til en foretrukken aktivitet ([Tilpas din liste med foretrukne aktiviteter, side 21](#)).
 - 4 Vælg  ved siden af den foretrukne aktivitet.
- Næste gang du trykker på  på urskiven for at åbne appen og aktivitetslisterne, vises den fastgjorte aktivitet øverst på listen.

Tilpasning af skærbilleder

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Skærbilleder**.
- 6 Rul til det dataskærbillede, du vil tilpasse.
- 7 Vælg .
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sidelayout** for at tilpasse antallet af datafelter på dataskærbilledet.
 - Vælg **Datafelter**, og vælg et felt for at ændre de data, som vises i feltet.
TIP: Du kan få vist en liste over alle tilgængelige datafelter ved at gå til [Datafelter, side 91](#). Ikke alle datafelter er tilgængelige for alle aktivitetstyper.
 - Vælg **Omorganisér** for at ændre dataskærmens placering i sløjfen.
 - Vælg **Fjern** for at fjerne dataskærbilledet fra sløjfen.
- 9 Vælg om nødvendigt **Tilføj ny** for at føje et dataskærbillede til sløjfen.
Du kan tilføje et brugerdefineret dataskærbillede, eller du kan vælge et af de foruddefinerede dataskærbilleder.

Oprettelse af en brugerdefineret aktivitet

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Aktiviteter > Rediger > Tilføj**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at oprette din brugerdefinerede aktivitet ud fra en af dine gemte aktiviteter.
 - Vælg **Andet > Andet** for at oprette en ny brugerdefineret aktivitet.
- 4 Vælg evt. en aktivitetstype.
- 5 Vælg et navn, eller indtast et brugerdefineret navn.
Dupliserede aktivitetsnavne indeholder et tal, f.eks. Cykel(2).
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg en indstilling for at tilpasse specifikke aktivitetsindstillinger. Du kan for eksempel tilpasse skærbilleder eller autofunktioner.
 - Vælg **Fuldført** for at gemme og anvende den tilpassede aktivitet.

Aktivitetsindstillinger

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

Fra urskiven skal du trykke på , vælge **Aktiviteter**, vælge en aktivitet og vælge aktivitetsindstillingerne.

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

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

Farvetone: Indstiller farvetonen for aktivitetsikonet.

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

Lydoutput: Aktiverer tilsluttede lydenheder til stemmealarmer.

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

Auto Pause: Angiver indstillingerne for Auto Pause[®] funktionen til at holde op med at registrere data, når du holder op med at bevæge dig, eller når du bevæger dig under en bestemt hastighed. Denne funktion er nyttig, hvis der på din aktivitet er lyskryds eller andre steder, hvor du er nødt til at stoppe.

Automatisk hvile: Opretter automatisk et hvileinterval, når du holder op med at bevæge dig under en svømmeaktivitet i pool ([Automatisk hvile og manuel hvile for svømning, side 8](#)).

Automatisk løb: Registrerer automatisk ski- eller vandsportsløb ved hjælp af det indbyggede accelerometer ([Visning af skiløbeture, side 16](#)).

Automatisk rullefunktion: Ruller automatisk gennem alle aktivitetsdataskærm billederne, mens aktivitetstimeren kører.

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

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

Send pulldata: Sender automatisk pulldata fra dit ur til parrede enheder, når du starter aktiviteten ([Udsendelse af pulldata, side 50](#)).

Nedtælling starter: Aktiverer en nedtællingstimer for intervalsvømning i pool.

Skærm billeder: Tilpasser dataskærm billeder og tilføjer nye dataskærm billeder for aktiviteten ([Tilpasning af skærm billeder, side 22](#)).

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

Afslutning af advarsler: Indstiller en alarm til to eller fem minutter før afslutningen af din meditation.

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

Banenummer: Indstiller dit banenummer til baneløb.

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

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

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

Touch-lås: Låser touchscreenen og knapperne under en aktivitet for at forhindre utilsigtede tryk på knapperne og tryk på touchscreenen.

Poolstørrelse: Indstiller pool længden ved svømning i pool.

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

Registrer temperatur: Registrerer omgivelsestemperaturen omkring uret eller fra en parret temperatursensor.

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

Omdøb: Angiver aktivitetens navn.

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

Gendan standardindstillinger: Nulstiller aktivitetsindstillingerne.

Løbeeffekt: Registrerer data om løbeeffekt og tilpasser indstillingerne.

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

Satellitter: Indstiller det satellitsystem, der skal bruges til aktiviteten ([Satellitindstillinger, side 25](#)).

Egenevaluering: Angiver, hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten ([Evaluering af en aktivitet, side 5](#)).

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

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

Enheder: Indstiller måleenhederne for aktiviteten.

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

Aktivitetsalarmer

Du kan indstille alarmer for enhver aktivitet, hvilket kan hjælpe dig med at træne mod bestemte mål, øge din opmærksomhed på omgivelserne og navigere til din destination. Visse alarmer er kun tilgængelige for specifikke aktiviteter. Der er tre typer alarmer: Hændelsesalarmer, områdealarmer og tilbagevendende alarmer.

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

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

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

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Kalorier	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille antallet af kalorier.
Distance	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et distanceinterval.
Højde	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer. Se Om pulszoner, side 71 og Udregning af pulszone, side 72 .
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Alarmpunkter	Hændelse	Du kan indstille en radius fra en gemt position.
Løb/gå	Tilbagevendende	Du kan indstille tidsafhængige gåpauser med regelmæssige intervaller.
Hastighed	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for hastighed.
Antal tag	Område	Du kan indstille høje eller lave antal slag pr. minut.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et tidsinterval.
Banetimer	Tilbagevendende	Du kan indstille et banetidsinterval i sekunder.

Indstilling af en advarsel

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

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

Satellitindstillinger

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

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

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

Fra: Deaktiverer satellitsystemer for aktiviteten.

Anvend standard: Gør det muligt for uret at bruge standardindstillingen for aktivitetsfokus for satellitter (*Tilpasning af aktivitetsfokustilstanden, side 70*).

Kun GPS: Aktiverer GPS-satellitsystemet.

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

Udseende

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

Urskiveindstillinger

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

Sådan tilpasser du urskiven

Du kan tilpasse urskiveoplysninger og udseende eller aktivere en installeret Connect IQ urskive ([Sådan downloades Connect IQ funktioner, side 68](#)).

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Rul op for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Vælg **Tilføj ny** for at oprette en brugerdefineret digital eller analog urskive.
- 5 Rul til en urskive, tryk på  og vælg **Rediger**.
- 6 Vælg en mulighed:

BEMÆRK: Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle urskiver.

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

Overblik

Uret leveres med forudindlæste overblik, der giver hurtige oplysninger ([Visning af overblik, side 28](#)). Nogle overblik kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel telefon.

Nogle overblik er ikke synlige som standard. Du kan tilføje dem til overblikslisten manuelt ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 29](#)).

Navn	Beskrivelse
Flere tidszoner	Viser det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.
Body Battery™	Når uret bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau for de seneste mange timer (Body Battery, side 29).
Kalender	Viser kommende møder fra din telefonkalender.
Kalorier	Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.
Udfordringer	Viser din aktuelle ranglisteplacering, hvis du deltager i en Garmin Connect udfordring.
Kompas	Viser et elektronisk kompas.
Nedtællinger	Viser kommende nedtællingsevents.
Garmin coach	Viser planlagt træninger, når du vælger en Garmin coach adaptiv træningsplan i din Garmin Connect konto. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen.
Health Snapshot	Starter en Health Snapshot session på uret, der registrerer adskillige vigtige sundhedsoplysninger, når du ikke bevæger dig i to minutter. Det giver et øjebliksbillede af den overordnede tilstand for dit hjerte-kar-system. Uret registrerer målinger som f.eks. din gennemsnitlige puls, stressniveau og vejtrækningsfrekvens. Viser oversigter over dine gemte Health Snapshot sessioner (Health Snapshot, side 20).
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 (Brug af historik, side 45).
HRV status	Viser dit 7-dages gennemsnit for din pulsvariation natten over (Status for pulsvariation, side 30).
Intensitetsminutter	Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.
Sidste aktivitet	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet.
Sidste golf Sidste tur Sidste løbetur Sidste styrke Sidste svømmetur Sidste skub	Viser en kort oversigt over din seneste registrerede aktivitet og historik for den angivne sport.
Lygter	Giver cykellygtekontrol, når du har en Varia lygte parret med dit vívoactive 6 ur.
Messenger	Viser dine Garmin Messenger appsamtaler og giver dig mulighed for at besvare beskeder fra dit ur (Garmin Messenger app, side 68).
Månefase	Viser tidspunkter for måneopgang og månedgang samt månefase, baseret på din GPS-position.
Musik	Giver dig musikafspillerknapper til musik på din telefon eller dit ur.
Lure	Viser den samlede tid brugt på lure og Body Battery niveaugevinster. Du kan starte en lur-timer og indstille en alarm til at vække dig.

Navn	Beskrivelse
Meddelelser	Giver dig besked om indgående opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (Aktivering af telefonmeddelelser, side 62).
Ydeevne	Viser præstationsmålinger, der kan hjælpe dig med at spore og forstå dine træningsaktiviteter og konkurrenceresultater.
Primært løb	Viser den løbsbegivenhed, du angiver som det primære løb i din Garmin Connect kalender.
Måling af iltmætning	Muliggør manuel iltmætningsmåling (Få målinger af iltmætning, side 51). Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme målingen af iltmætning, optages målingerne ikke.
Skub	I kørestoltilstand sporer du dit daglige skubtal, skubmål og push-mål og data for tidligere dage i kørestolen (Kørestolstilstand, side 70).
Løbskalender	Viser dine kommende løbsbegivenheder, der er angivet i Garmin Connect kalender.
Restitution	Viser tiden for din restitution. Den maksimale tid er fire dage.
Vejrtrækning	Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.
Søvnscore	Viser den samlede sovetid, en søvnscore og oplysninger om søvnniveau for den foregående nat.
Søvncoach	Giver anbefalinger til dit søvnbehov baseret på søvn- og aktivitetshistorik, HRV status og lure.
Skridt	Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.
Stress	Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af. Hvis du er for aktiv til, at uret kan bestemme dit stressniveau, optages stressmålinger ikke (Brug af overblik for stressniveau, side 30).
Solopgang og solnedgang	Viser solopgang, solnedgang og tusmørke.
Vejr	Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.
Kvindens helbred	Viser din aktuelle status for sporing af cyklus eller graviditet. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer.

Visning af overblik

- Fra urskiven skal du stryge op.
Uret ruller gennem overblikssløjfen.
- Vælg et overblik for at få vist yderligere oplysninger.
- Swipe til venstre for at få et overblik over yderligere indstillinger og funktioner.

Tilpasning af overblikssløjfen

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

Body Battery

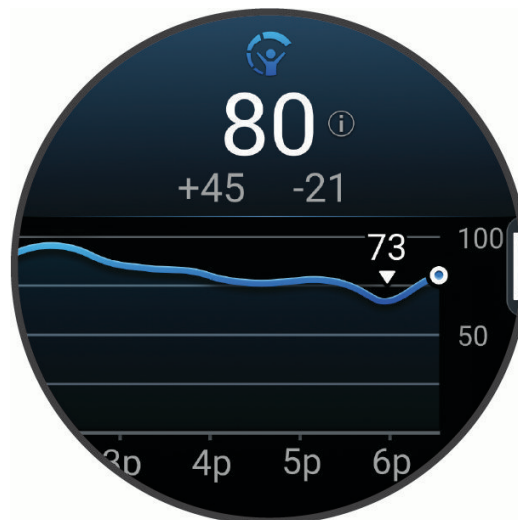
Dit ur analyserer dine pulsudsving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery niveauet er fra 5 til 100, hvor 5 til 25 er en meget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

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer ([Tips til forbedrede Body Battery data, side 29](#)).

Visning af Body Battery overblikket

Body Battery overblikket viser dit aktuelle Body Battery niveau.

- 1 Swipe opad for at se Body Battery overblikket.
BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket til overblik-loopet ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 29](#)).
- 2 Vælg overblikket for at få vist en graf over dine seneste Body Battery data.



- 3 Swipe opad for at få vist en kombineret graf over dit Body Battery og stressniveau.
- 4 Swipe opad for at få vist en liste over faktorer, der påvirker dit Body Battery niveau.
BEMÆRK: Vælg hver faktor for at få vist flere detaljer.

Tips til forbedrede Body Battery data

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

Status for pulsvariation

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



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

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

Brug af overblik for stressniveau

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

- 1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du rulle for at se overblikket for stressniveau.

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

- 2 Tryk på overblikket for at få vist et diagram over dit stressniveau de seneste fire timer.

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 Swipe op eller ned for at se detaljer om stressscore og din daglige gennemsnitlige stressscore for de sidste syv dage.
- 4 For at starte en vejtrækningsaktivitet skal du swipe venstre og vælge ✓.

Kvindens helbred

Registrering af menstruationscyklus

Din menstruationscyklus er en vigtig del af dit helbred. Du kan bruge din enhed til at logge fysiske symptomer, sexlyst, seksuel aktivitet, ægløsningsdage og meget mere ([Logger dine oplysninger om menstruationscyklus, side 31](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik Garmin Connect appen.

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

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

Logger dine oplysninger om menstruationscyklus

Før du kan logge oplysninger om din menstruationscyklus fra dit vívoactive 6 ur, du skal konfigurere sporing af menstruationscyklus i Garmin Connect appen.

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

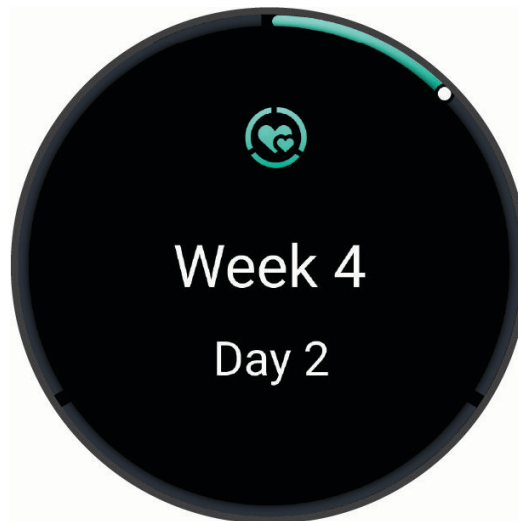
Graviditetsregistrering

Funktionen til registrering af graviditet viser ugentlige opdateringer om din graviditet og giver oplysninger om sundhed og ernæring. Du kan bruge dit ur til at registrere fysiske og følelsesmæssige symptomer, blodsuktermålinger og babyens bevægelser ([Logning af dine oplysninger om graviditet, side 32](#)). 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 et overblik over sporing af kvinders sundhed.



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

Tilpasning af vejroverblikket

- 1 Swipe op for at se vejroverblikket.
- 2 Vælg overblikket for at se det aktuelle vejr for din position.
- 3 Swipe venstre.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Vejrindstillinger** > **Opdater aktuel position**, hvis du vil opdatere vejroplysningerne for din aktuelle GPS-position.
TIP: Du bør vente mens uret finder satellitter ([Modtagelse af satellitsignaler](#), side 89).
 - Vælg **Vejrindstillinger** > **Temperatur**, og vælg en måleenhed, hvis du vil ændre måleenhederne for temperatur.

Tilføjelse af flere tidszoner

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

BEMÆRK: Du skal måske tilføje overblikket for alternative tidszoner til overblik-loopet ([Tilpasning af overblikssløjfen](#), side 29).

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

Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner

BEMÆRK

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

Før du kan bruge Varia kameraets kontrolfunktioner, skal du parre tilbehøret med dit ur ([Parring af dine trådløse sensorer, side 58](#)).

1 Føj **Lygter** overblikket til dit ur ([Overblik, side 26](#)).

Når uret registrerer Varia kameraet, ændres titlen på overblikket til KAMERABETJENING.

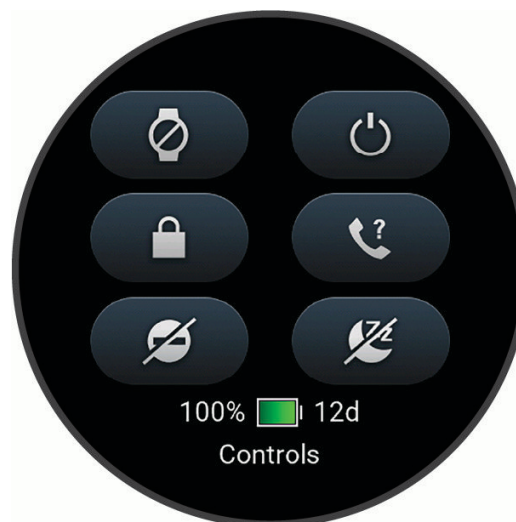
2 Fra **Lygter** overblikket, skal du vælge en indstilling:

- Vælg  for at ændre optagetilstanden.
- Vælg  for at tage et billede.
- Vælg  for at gemme et klip.

Kontrolfunktioner

Kontrolmenuen giver dig hurtig adgang til urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 35](#)).

Fra et hvilket som helst skærbillede skal du holde  nede.



Ikon	Navn	Beskrivelse
	Flytilstand	Vælg for at aktivere eller deaktivere flytilstand for at deaktivere al trådløs kommunikation.
	Hjælp	Vælg for at sende en anmodning om hjælp (<i>Anmodning om hjælp, side 76</i>).
	Batterisparer	Vælg for at aktivere eller deaktivere batterisparefunktionen (<i>Kontrolfunktioner, side 33</i>).
	Lysstyrke	Vælg for at justere skærmens lysstyrke (<i>Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 48</i>).
	Send pulsdata	Vælg for at aktivere pulsdatatransmission på en parret enhed (<i>Udsendelse af pulsdata, side 50</i>).
	Kompas	Vælg for at åbne skærmen med kompas.
	Må ikke forstyrres	Vælg for at aktivere eller deaktivere Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film.
	Find min telefon	Vælg for at afspille en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth rækkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på vivoactive 6 urets skærm, og den øges, når du bevæger dig tættere på telefonen. Vælg for at navigere til din mistede telefon under en GPS-aktivitet (<i>Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet, side 64</i>).
	Lommelygte	Vælg for at tænde for skærmen for at bruge uret som lommelygte.
	Garmin Share	Vælg for at åbne Garmin Share appen (<i>Garmin Share, side 64</i>).
	Lås skærm	Vælg for at låse knapperne og berøringsskærmen for at forhindre utilsigtede tryk og strøg.
	Messenger	Vælg for at åbne Messenger appen (<i>Brug af Messenger funktionen, side 69</i>).
	Meddelelser	Vælg for at få vist opringninger, sms'er, opdateringer fra sociale netværk og andet ud fra din telefons meddelelsesindstillinger (<i>Aktivering af telefonmeddelelser, side 62</i>).
	Telefonforbindelse	Vælg for at aktivere eller deaktivere Bluetooth teknologi og forbindelsen til din parrede telefon.
	Sluk	Vælg for at slukke for skærmen.
		Vælg for at skifte skærmen til røde nuancer for at bruge uret i svagt lys.
	Gem position	Vælg for at gemme din aktuelle position, så du kan navigere tilbage til den senere.
	Søvnfunktion	Vælg for at aktivere eller deaktivere Søvnfunktion, indstille en lur-timer og manuelt spore dine lure.
	Stopur	Vælg for at starte stopuret.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Synkroniser	Vælg for at synkronisere uret med din parrede telefon.
	Tidssynk.	Vælg for at synkronisere uret med tiden på din telefon eller ved hjælp af satellitter.
	Timer	Vælg for at indstille nedtællingstimeren.
	Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay tegnebog og betaler for indkøb med dit ur (<i>Garmin Pay, side 18</i>).
	Vejr	Vælg for at få vist den aktuelle vejrudsigt og de aktuelle forhold.
	Wi-Fi	Vælg for at aktivere eller deaktivere Wi-Fi® kommunikation.

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 33*).

1 Hold  nede.

Kontrolmenuen vises.

2 Swipe ned.

3 Vælg **Rediger**.

4 Vælg en genvej:

- Hvis du vil ændre placeringen af genvejen i menuen kontrolelementer, skal du trække den til den ønskede placering på skærmen og vælge .
- Vælg  for at fjerne genvejen fra kontrolmenuen.

5 Vælg om nødvendigt **Tilføj** for at tilføje en genvej i kontrolmenuen.

Brug af tilstanden Må ikke forstyrres

Du kan bruge Vil ikke forstyrres-tilstand til at deaktivere vibrationer og skærmen for alarmer og meddelelser (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 48*). Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

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

Opsætning af en genvej

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

1 Tryk på .

2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Genvej**.

3 Vælg en knap eller knapkombination, der skal tilpasses.

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 aktivetsk kalorier.

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

Når kørestolstilstand er aktiveret, optager uret andre målinger, f.eks. skub i stedet for skridt (*Kørestolstilstand*, side 70).

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

Automatisk mål

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



Når kørestolstilstand er aktiveret, sporer uret skub i stedet for skridt og opretter et dagligt skub-mål (*Kørestolstilstand*, side 70).

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

Aktivitalsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitalsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises en besked. Du kan tilpasse din bevægelsesalarm til at blive afvist ved at gå eller ved andre typer af bevægelser.

Aktivering af aktivitalsalarmen

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Notifikationer og alarmer** > **Sundhed & Wellness** > **Aktivitalsalarm** > **Til**.

Tilpasning af aktivitalsalarmer

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

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille dine normale søvntimer i Garmin Connect appen eller i urindstillingerne. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Din søvntræner giver anbefalinger til søvnbehov baseret på din søvn- og aktivitetshistorik, HRV status og lure ([Overblik, side 26](#)). Lure føjes til din søvnstatistik og kan også påvirke din restitution. Du kan se detaljeret søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstanden til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af tilstanden Må ikke forstyrres, side 35](#)).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til din Garmin Connect konto ([Brug af Garmin Connect appen, side 66](#)).
Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.
Du kan få vist oplysninger om søvn, herunder lure, på dit vívoactive 6 ur ([Overblik, side 26](#)).

Minutter med høj intensitet

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

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

Optjening af intensitetsminutter

vívoactive 6 uret beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner uret minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

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

Move IQ

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

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

Aktivering af egenevaluering

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

- 1 Tryk på .

- 2 Vælg en aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 3 Vælg  > **Indstillinger** > **Egenevaluering**.

- 4 Vælg en mulighed:

- Hvis du kun vil udføre egenevaluering efter træning, skal du vælge **Kun træning**.
- Hvis du vil udføre egenevaluering efter hver aktivitet, skal du vælge **Altid**.

Træning

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

Hvis dit ur er i kørestolstilstand, indeholder dit ur træning til skubaktiviteter, håndcykling og meget mere (*Brugerprofil, side 70*).

På dit ur: Du kan åbne træningsappen fra aktivitetslisten for at få vist alle træninger, der aktuelt er indlæst på dit ur (*Tilpasning af aktiviteter og apps, side 20*).

Du kan også se din træningshistorik.

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

Du kan planlægge træning.

Du kan opdatere og redigere din aktuelle træning.

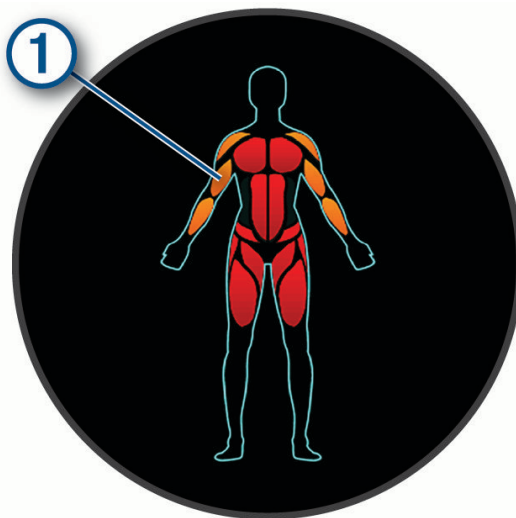
Start af en træning

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg **Træning** > **Hurtig træning** **Træning**.
- 5 Vælg en træning.

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

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



- 6 Stryg op for at få vist træningstrin (valgfrit).
- 7 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.

Følg en træning fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en træning fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 66).

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

Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 66), og du skal parre vivoactive 6 uret med en kompatibel telefon.

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

Adaptive træningsplaner

Din Garmin Connect konto har en adaptiv træningsplan og Garmin træner, som passer til dine træningsmål. Du kan f.eks. svare på nogle få spørgsmål og finde en plan, der kan hjælpe dig med at fuldføre et 5 km løb. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen. Når du starter en plan, føjes Garmin coach-overblikket til overbliklisten på dit vivoactive 6 ur.

Start af dagens træning

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

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

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

Visning af planlagte træninger

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

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

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

Intervaltræning

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

TIP: Al intervaltræning omfatter et åbent nedkølingstrin.

Start en intervaltræning

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Rul ned.
- 4 Vælg **Træning > Hurtig træning > Intervaller**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Åbn gentagelser** for at markere intervaller og hvileperioder manuelt ved at trykke på .
 - Vælg **Strukturerede gentagelser, Start træningen** for at bruge en intervaltræning baseret på distance eller tid.
- 6 Vælg om nødvendigt  for at medtage en opvarmning inden træningen.
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Når din intervaltræning omfatter opvarmning, skal du trykke på  for at starte det første interval.
- 9 Følg instruktionerne på skærmen.
- 10 På et hvilket som helst tidspunkt kan du trykke på  for at stoppe det aktuelle interval eller den aktuelle hvileperiode og gå videre til det næste interval eller den næste hvileperiode (ekstraudstyr).

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

Tilpasning af en intervaltræning

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg **Træning > Hurtig træning > Intervaller > Strukturerede gentagelser**.
- 5 Swipe op.
- 6 Vælg **Flere > Rediger træning**.
- 7 Vælg en eller flere valgmuligheder:
 - Hvis du vil angive intervalvarighed og -type, skal du vælge **Interval**.
 - Hvis du vil angive hvilevarighed og -type, skal du vælge **Hvile**.
 - Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
 - Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning > Til**.
- 8 Swipe til venstre for at vende tilbage til aktiviteten.

Uret gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du redigerer træningen igen.

Stop en intervaltræning

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

Løbskalender og primært løb

Når du føjer en løbsbegivenhed til din Garmin Connect kalender, kan du få vist begivenheden på uret ved at tilføje det primære løbsoverblik ([Overblik, side 26](#)). Begivenhedsdatoen skal være inden for de næste 365 dage. Uret viser en nedtælling til begivenheden, din måltid eller forventede sluttid (kun løbsbegivenheder) samt vejroplysninger.



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

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

Afhængigt af de tilgængelige banedata for din begivenhed kan du få vist højdedata, banekortet og tilføje en PacePro™ plan ([PacePro Træning, side 41](#)).

Træning forud for en løbsbegivenhed

Uret kan foreslå daglige træninger for at hjælpe dig med at træne forud for en løbe- eller cyklebegivenhed, hvis du har en VO2-max estimering ([Om VO2-max estimeringer, side 94](#)).

- 1 Gå til din Garmin Connect kalender på din telefon eller computer.
- 2 Vælg dagen for begivenheden, og tilføj løbsbegivenheden.
Du kan søge efter en begivenhed i dit område, eller du kan oprette din egen begivenhed.
- 3 Tilføj oplysninger om begivenheden, og tilføj banen, hvis den er tilgængelig.
- 4 Synkroniser uret med din Garmin Connect konto.
- 5 På uret skal du rulle til det primære begivenhedsoverblik for at se en nedtælling til din primære løbsbegivenhed.
- 6 Tryk på  på urskiven, og vælg en løbe- eller cykleaktivitet.

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

PacePro Træning

Mange løbere kan godt lide at træne med et tempobånd under et løb for at hjælpe med at nå deres mål for løbet. PacePro funktionen giver dig mulighed for at oprette et brugerdefineret tempobånd baseret på distance og tempo eller distance og tid. Du kan også oprette et tempobånd for en kendt rute for at optimere din tempopointsats baseret på højdeændringer.

Du kan oprette PacePro en plan ved hjælp af Garmin Connect appen. Du kan få en forhåndsvisning af delmålene og højdeplottet, før du løber ruten.

Sådan downloader du en PacePro plan fra Garmin Connect

Før du kan indlæse en PacePro plan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 66).

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

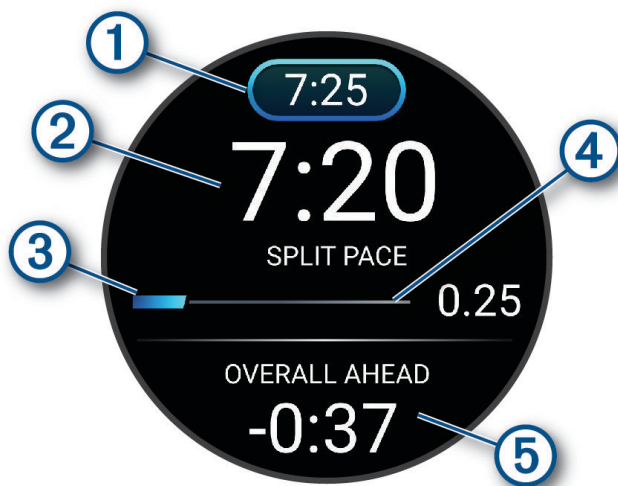
Sådan starter du en PacePro plan

Før du kan starte en PacePro plan, skal du indlæse en plan fra din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en udendørs løbeaktivitet.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg **Træning** > **PacePro planer**.
- 5 Vælg en plan.
- 6 Tryk på .

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

- 7 Vælg **Brug plan** for at starte planen.
- 8 Vælg om nødvendigt ☒ for at aktivere banenavigation.
- 9 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.



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

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

Konkurrer mod en tidligere aktivitet

Du kan konkurrere mod en tidligere registreret eller downloadet aktivitet.

BEMÆRK: Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Aktiviteter**, og vælg en aktivitet.
- 3 Swipe op.
- 4 Vælg **Træning > Løb mod dig selv**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Fra historik** for at vælge en tidligere registreret aktivitet fra enheden.
 - Vælg **Downloadet** for at vælge en aktivitet, du har downloadet fra din Garmin Connect konto.
- 6 Vælg aktiviteten.
Der vises et skærmbillede, der angiver den anslåede sluttid.
- 7 Tryk på  for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Når du har fuldført din aktivitet, skal du trykke på  og vælge **Gem**.

Restitutionstid

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

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

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

Visning af din restitutionstid

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 70](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af dine pulszoner, side 71](#)).

- 1 Start en løbeaktivitet.
- 2 Efter din løbetur vælger du **Gem**.

Restitutionstiden vises. Den maksimale tid er 4 dage.

BEMÆRK: På urskiven kan du trykke på  eller for at få vist træningsstatusoverblikket, og du kan trykke på  for at rulle gennem målingerne og se din restitutionstid.

Restitutionspuls

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

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

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

Historik

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

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

Brug af historik

Historikken indeholder gemte aktivitetsdata, rekorder og totaler.

Uret har en historikoversigt, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata ([Overblik, side 26](#)).

1 Tryk på .

2 Vælg **Historik**.

Der vises et søjlediagram over de seneste aktiviteter.

3 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil ændre tidsperioden for søjlediagrammet, skal du trykke på  og vælge **Grafindstillinger**.
- Hvis du vil have vist dine personlige rekorder efter sport, skal du trykke på  og vælge **Rekorder** ([Personlige rekorder, side 45](#)).
- Hvis du vil se dine ugentlige eller månedlige totaler, skal du trykke på  og vælge **Totaler** ([Visning af samlede data, side 46](#)).
- Hvis du vil se din aktivitetshistorik, skal du trykke på og vælge en aktivitet.

Personlige rekorder

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

Visning af dine personlige rekorder

1 Tryk på .

2 Vælg **Historik**.

3 Tryk på , og vælg **Rekorder**.

4 Vælg en sport.

5 Vælg en rekord.

6 Vælg **Vis rekord**.

Gendannelse af en personlig rekord

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

1 Tryk på .

2 Vælg **Historik**.

3 Tryk på , og vælg **Rekorder**.

4 Vælg en sport.

5 Vælg den rekord, der skal gendannes.

6 Vælg **Forrige** > .

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sletning af personlige rekorder

1 Tryk på .

2 Vælg **Historik**.

3 Tryk på , og vælg **Rekorder**.

4 Vælg en sport.

5 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil slette en rekord, skal du vælge en rekord og vælge **Slet rekord** > .
- Hvis du vil slette alle rekorder for sporten, skal du vælge **Slet alle rekorder** > .

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Visning af samlede data

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

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

Indstillinger for meddelelser og alarmer

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

Smart notifikationer: Tilpasser de smart-notifikationer, der vises på uret ([Aktivering af telefonmeddelelser, side 62](#)).

Sundhed & Wellness: Tilpasser de sundheds- og wellness-advarsler, der vises på dit ur ([Sundheds- og wellness-advarsler, side 46](#)).

Morgenrapport: Viser morgenrapporten og tilpasser dataene i rapporten ([Tilpasning af din morgenrapport, side 47](#)).

Systemalarmer: Indstiller klokkeslæt ([Indstilling af et tidsalarmer, side 47](#)), trykhøjdemåler eller advarsler om telefonforbindelse ([Aktivering af advarsler om telefonforbindelse, side 47](#)).

Meddelelsescenter: Aktiverer meddelelsescenteret til visning af nye meddelelser ([Visning af meddelelser, side 63](#)).

Sundheds- og wellness-advarsler

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

Daglig oversigt: En Body Battery daglig oversigt vises et par timer før starten af din soveperiode. Den daglige oversigt giver indsigt i hvordan din daglige stress og aktivitetshistorik har påvirket dit Body Battery niveau ([Body Battery, side 29](#)).

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

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

Alarm ved unormal puls: Advarer dig, når din puls er over eller under en målværdi ([Indstilling af alarm ved unormal puls, side 46](#)).

Aktivitetsalarm: Minder dig om at bevæge dig.

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

Indstilling af alarm ved unormal puls

FORSIGTIG

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

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

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

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

Aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises en besked. Du kan tilpasse din bevægelsesalarm til at blive afvist ved at gå eller ved andre typer af bevægelser.

Aktivering af aktivitetsalarmen

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Sundhed & Wellness > Aktivitetsalarm > Til**.

Tilpasning af aktivitetsalarmer

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

Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækketidspunkt. Rul op for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, status for døgnets pulsvariation med mere ([Tilpasning af din morgenrapport, side 47](#)).

Tilpasning af din morgenrapport

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

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

Temaet vises som baggrund for din morgenrapport.

Indstilling af et tidsalarmer

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Tid**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - For at sætte en alarm for solnedgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solnedgang, skal du vælge **Til solnedgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
 - For at sætte en alarm for solopgang til afspilning et bestemt antal minutter eller timer før solopgang, skal du vælge **Til solopgang > Status > Til**, vælg **Tid**, og indtast tiden.
 - For at sætte en alarm til hver time skal du vælge **Hver time > Til**.

Aktivering af advarsler om telefonforbindelse

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Notifikationer og alarmer > Systemalarmer > Telefon**.

Indstillinger for Vibration

Tryk på , og vælg **Indstillinger > Vibration**.

System: Slår vibration for uret til eller fra.

Vibrationsalarm: Indstiller urvibrationer til alarmer.

Tryk på knap: Indstiller urvibrationer til alarmer og knaptryk.

Indstillinger for skærm og lysstyrke

Fra urskiven skal du trykke på , og vælge **Indstillinger > Skærm og lysstyrke**.

Lysstyrke: Indstiller skærbilledets lysstyrkeniveau.

Altid tændt: Indstiller urskiven til at forblive synlig og skrue ned for lysstyrken og baggrunden. Denne indstilling påvirker batteriets og skærmens levetid ([Om AMOLED skærmen, side 84](#)).

Tekststørrelse: Justerer størrelsen på teksten på skærmen.

: Skifter skærmen til røde, grønne eller orange nuancer, så du kan bruge uret i svagt lys, og hjælpe med at bevare dit nattesyn.

Bevægelse: Tænder for skærmen, når du hæver og drejer armen for at se på håndleddet.

Timeout: Indstiller længden af tiden, inden skærmen slukker.

Sundheds- og wellness-indstillinger

Fra urskiven skal du trykke på , og vælge **Indstillinger > Sundhed & Wellness**.

Pulsmåler på håndleddet: Tilpasser håndledspulsmålerens indstillinger ([Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 49](#)).

Måling af iltmætning: Indstiller tilstanden for måling af iltmætning ([Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 51](#)).

Move IQ: Aktiverer Move IQ events. Når dine bevægelser matcher velkendte træningsmønstre, registrerer Move IQ funktionen automatisk hændelsen og viser den i tidslinjen. Move IQ Hændelserne viser aktivitetstype og varighed, men de vises hverken på aktivitetslisten eller i dit newsfeed. Få flere detaljer og større nøjagtighed ved at optage en aktivitet med tidtagning på enheden.

Pulsmåler på håndleddet

Dit ur har en håndledsbaseret pulsmåler, og du kan få vist dine pulldata på pulsoversigten ([Visning af overblik, side 28](#)).

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

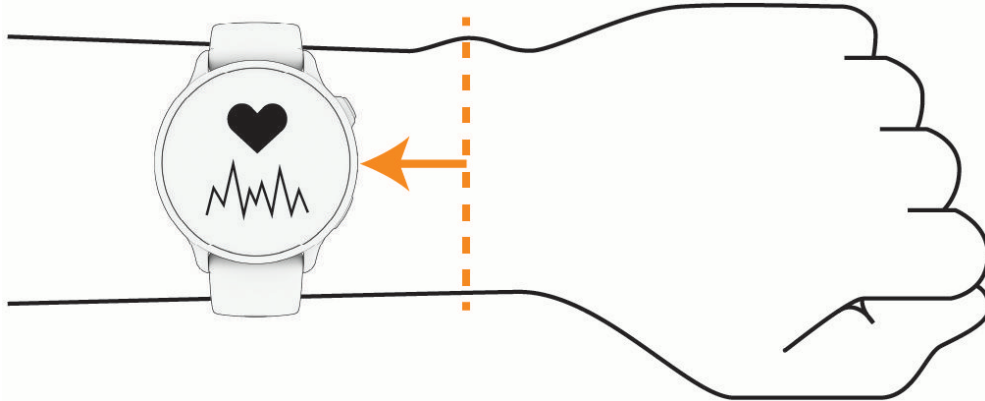
Sådan bæres uret

⚠ FORSIGTIG

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

- Bær uret over håndledsknogle.

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



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

- Se [Tip til uregelmæssige pulsdata, side 49](#) for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 51](#) for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på garmin.com/fitandcare.

Tip til uregelmæssige pulsdata

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

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

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

- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Fra urskiven skal du trykke på , og vælge **Indstillinger > Sundhed & Wellness > Pulsmåler på håndleddet**.

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

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

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

Send pulsdata: Sender dine pulsdata til en parret enhed ([Udsendelse af pulsdata, side 50](#)).

Udsendelse af pulldata

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

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

1 Vælg en mulighed:

- Hold  nede og vælg **Indstillinger > Sundhed & Wellness > Pulsmåler på håndleddet > Send pulldata**.
- Hold  nede for at åbne kontrolmenuen, og vælg .

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 35*).

2 Tryk på .

Uret begynder at udsende dine pulldata.

3 Par uret med din kompatible enhed.

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

4 Tryk på for at stoppe med at sende dine pulldata.

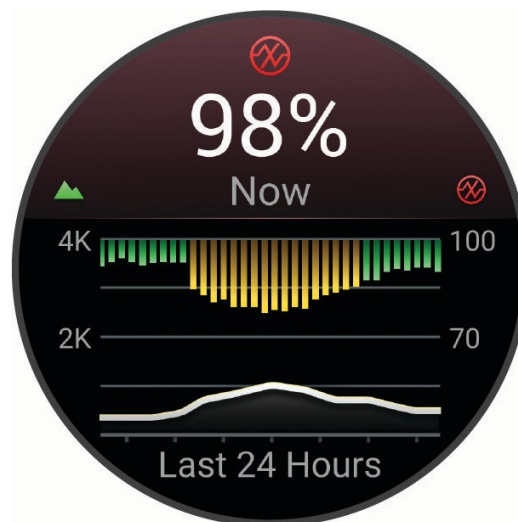
Måling af iltmætning

Uret har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets perifere iltmætning (SpO2). I takt med, at højden over havet øges, kan iltindholdet i blodet falde.

Du kan starte en iltmætningsmåling manuelt ved at se på iltmætningsoversigten (*Få målinger af iltmætning, side 51*). Du kan også aktivere heldagsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 51*). Når du får vist overblikket for måling af iltmætning, mens du står stille, analyserer uret iltmætningen og højden. Højdeprofilen hjælper med til at angive, hvordan dine iltmætningsværdier ændrer sig i forhold til højden.

På uret vises iltmætningsværdien som en iltmætningsprocentdel og en farve på grafen. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage.

Du finder flere oplysninger om iltmætningsmålingernes nøjagtighed ved at gå til garmin.com/ataccuracy.



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

Få målinger af iltmætning

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

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

1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du swipe op fra urskiven.

2 Rul til iltmætningsmåleroverblikket.

3 Vælg iltmætningsmåleroverblikket.

Uret starter en iltmætningsmåleraflysning.

4 Stå stille i op til 30 sekunder.

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

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

Indstilling af tilstand for måling af iltmætning

1 Tryk på .

2 Vælg **Indstillinger** > **Sundhed & Wellness** > **Måling af iltmætning**.

3 Vælg en mulighed:

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

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

- Hvis du vil aktivere kontinuerlige målinger, mens du sover, skal du vælge **Under søvn**.

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

- Hvis du vil slukke for automatiske målinger, skal du vælge **På forespørgsel**.

Tip til uregelmæssige data for iltmætning

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

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

Automatisk mål

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

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

Minutter med høj intensitet

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

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

Optjening af intensitetsminutter

vívoactive 6 uret beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner uret minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

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

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille dine normale søvntimer i Garmin Connect appen eller i urindstillingerne. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Din søvntræner giver anbefalinger til søvnbehov baseret på din søvn- og aktivitetshistorik, HRV status og lure ([Overblik, side 26](#)). Lure føjes til din søvnstatistik og kan også påvirke din restitution. Du kan se detaljeret søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstanden til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af tilstanden Må ikke forstyrres, side 35](#)).

Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Hav uret på, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til din Garmin Connect konto ([Brug af Garmin Connect appen, side 66](#)).
Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.
Du kan få vist oplysninger om søvn, herunder lure, på dit vívoactive 6 ur ([Overblik, side 26](#)).

Navigation

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

Gemme positioner

Sådan gemmes din position

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

- 1 Hold  nede.
- 2 Vælg **Gem position**.

BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje dette element til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 35](#)).

- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Visning og redigering af gemte positioner

TIP: Du kan gemme en position fra kontrolmenuen ([Kontrolfunktioner, side 33](#)).

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

Sletning af position

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

Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen

BEMÆRK

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

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig, hvis din kursuskompatible Garmin enhed er tilsluttet en iPhone® enhed ved hjælp af Bluetooth teknologi.

Du kan dele placeringsoplysninger og data fra Apple® Maps til din kompatible Garmin enhed.

- 1 Vælg en position fra Apple Maps.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg Garmin enheden fra Garmin Connect appen, hvis det er nødvendigt.
Der vises en meddelelse i Garmin Connect appen, der angiver, at positionen i nu er tilgængelig på din enhed ([Start af en GPS aktivitet fra en delt position, side 53](#)).

Start af en GPS aktivitet fra en delt position

Du kan bruge Garmin Connect appen til at dele en position fra Apple Maps til dit ur og navigere til den pågældende position ([Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen, side 53](#)).

- 1 Når du modtager positionsmeddelelsen på dit ur, skal du vælge .
Uret viser positionsoplysninger.

TIP: Positionen gemmes i appen Gemt.

- 2 Vælg **Gå til**, og vælg en aktivitet.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen for at fortsætte til din destination.

Navigering til en delt position i løbet af en aktivitet

Denne funktion er designet til aktiviteter, som anvender GPS. Hvis GPS er slået fra for din aktivitet, kan du se positionen senere.

TIP: Positionen gemmes i appen Gemt.

Du kan modtage delte positioner på dit ur under en GPS aktivitet og navigere til disse positioner ([Deling af en position fra et kort ved hjælp af Garmin Connect appen, side 53](#)).

- 1 Hvis der vises en meddelelse om en delt position under en GPS aktivitet, skal du vælge  for at navigere til den delte position.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen for at fortsætte til din destination.

Navigation til en destination

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en GPS-aktivitet.
- 3 Rul ned og vælg **Navigation**.
- 4 Vælg en funktion.
 - Vælg **Tidligere aktiviteter**, vælg en aktivitet og vælg **Start**.
 - Vælg **Gemte positioner**, vælg en position og vælg **Gå til**.

TIP: Du kan gemme en position fra kontrolmenuen ([Kontrolfunktioner, side 33](#)).
- 5 Tryk på  for at starte navigationen.

Navigation tilbage til start

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

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en aktivitet, der benytter GPS, f.eks. **Løb**.
- 3Swipe til højre under din aktivitet.
- 4 Vælg **Navigation > Tilbage til Start**.
- 5 Vælg **TracBack** eller **Lige linje**.

Navigationsskærm-billedet vises.

- 6 Bevæg dig frem.

Pilen peger på startpunktet.

TIP: Du kan opnå mere præcis navigation ved at vende dit ur i den retning, som du navigerer.

Afbrydelse af navigation

- Hvis du vil stoppe navigationen og fortsætte din aktivitet, skal du swipe til højre fra en dataskærm, vælge den første indstilling, trykke på , og vælge **Stop navigation** eller **Stop banen**. Aktivitetstimeren fortsætter med at optage.
- Tryk på , og vælg **Gem** for at stoppe navigation og gemme din aktivitet.

Baner

ADVARSEL

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

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

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

Du kan også følge en gemt bane for at prøve at nå eller slå tidligere opstillede præstationsmål. Hvis banen oprindeligt blev gennemført på 30 minutter, kan du konkurrere med en Virtual Partner® om at prøve at gennemføre banen på under 30 minutter.

Oprettelse af en bane på Garmin Connect

Før du kan oprette en bane i Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 66).

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

BEMÆRK: Du kan sende denne bane til din enhed ([Sådan sender du en bane til din enhed](#), side 55).

Sådan sender du en bane til din enhed

Du kan sende en bane, som du har oprettet ved hjælp af Garmin Connect appen til din enhed ([Oprettelse af en bane på Garmin Connect](#), side 55).

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

Sådan følger du en rute på din enhed

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

Visning eller redigering af baneoplysninger

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg en GPS-aktivitet.
- 3 Rul ned, og vælg **Navigation > Baner**.
- 4 Vælg en bane.
- 5 Tryk på .
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Start på banen** for at begynde navigationen.
 - Vælg **Kort** for at se banen på kortet og panorere eller zoome på kortet.
 - Hvis du vil begynde på banen i modsat retning, skal du vælge **Gennemfør bane fra slut til start**.
 - Du kan få vist en stigningsprofil for banen ved at vælge **Højdeplot**.
 - Vælg **Navn** for at ændre banens navn.
 - Vælg **Slet** for at slette banen.

Kompas

Uret har et 3-akset kompas med automatisk kalibrering. Kompassets funktioner og udseende ændres alt afhængig af aktiviteten, om GPS er aktiveret, og om du navigerer til en destination. Du kan ændre kompasindstillingerne manuelt ([Kompasindstillinger](#), side 82).

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 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Kompas > Kalibrer**.
- 3 Bevæg dit håndled i små ottetalsbevægelser, indtil en meddelelse vises.

Indstilling af nordreference

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Kompas > Nordreference**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
 - Du kan indstille magnetisk nord som retning uden deklination ved at vælge **Magnetisk**.
 - Vælg **Gitter** for at indstille nord-gitter (000°) som kursreference.
 - Du kan angive værdien for magnetisk variation manuelt ved at vælge **Bruger > Magnetisk variation**, indtaste den magnetiske variation og vælge **Fuldført**.

Kort

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

- Kortnavigation ([Panorering og zoom på kortet](#), side 56)
- Kortindstillinger ([Kortindstillinger](#), side 57)

Tilføjelse af skærbilledet Kortdata

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

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

Panorering og zoom på kortet

- 1 Mens du navigerer, skal du swipe op eller ned for at få vist kortet.

BEMÆRK: Du skal muligvis tilføje kortdataskærbilledet for aktiviteten ([Tilpasning af skærbilleder](#), side 22).

- 2 Stryg til højre.
- 3 Vælg **Kortkontrollfunktioner**.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil skifte mellem panorering op og ned, panorering til venstre og højre eller zoome, skal du trykke på .
 - Swipe op eller ned for at afslutte.

Kortindstillinger

Du kan tilpasse, hvordan kortet vises på kortdataskærbillederne.

Tryk på , vælg **Indstillinger > Kort og navigation**.

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

Brugerpositioner: Viser eller skjuler brugerpositioner på kortet.

Auto Zoom: Vælger automatisk det zoomniveau, der er optimalt til brug på kortet. Når funktionen er deaktiveret, skal du zoome ind eller ud manuelt.

Tilslutningsmuligheder

Tilslutningsfunktioner er tilgængelige for dit ur, når du parrer det med din compatible telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 62*). Yderligere funktioner er tilgængelige, når du slutter uret til et Wi-Fi netværk (*Tilslutning til et Wi-Fi netværk, side 64*).

Sensorer og tilbehør

vivoactive 6 uret har flere interne sensorer, og du kan parre flere trådløse sensorer til dine aktiviteter.

Trådløse sensorer

Uret kan parres og bruges med trådløse sensorer ved hjælp af ANT+® eller Bluetooth teknologi (*Parring af dine trådløse sensorer, side 58*). Efter enhederne er parret, kan du tilpasse de valgfri datafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 22*). Hvis uret blev leveret med en sensor, er de allerede parret.

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

Sensor Type	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruge Approach® CT10 golfkøllesensorer til automatisk at registrere dine golfslag, herunder position, distance og køllestype.
eBike	Du kan bruge dit ur sammen med din eBike og få vist cykeldata under dine ture, f.eks. oplysninger om batteri og rækkevidde.
Puls	Du kan bruge en ekstern sensor, såsom HRM 200, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ pulsmålerserien for at få vist pulsdata under dine aktiviteter.
Fodsensor	Du kan bruge en fodsensor til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS signal er svagt.
Hovedtelefoner	Du kan bruge Bluetooth hovedtelefoner til at lytte til musik, der er indlæst på dit vívoactive 6 ur (Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 75).
Lygter	Du kan bruge Varia smarte cykellygter til at forbedre situationsbevidstheden.
Radar	Du kan bruge en Varia bagudvendt cykelradar til at forbedre situationsbevidstheden og sende advarsler om køretøjer, der nærmer sig. Med en Varia cykelradar med baglygte kan du også tage billeder og optage video under en køretur (Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner, side 33).
Fart/kadence	Du kan fastgøre hastigheds- eller kadencesensorer til din cykel og få vist dataene under din tur. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse (Hjulstørrelse og -omkreds, side 95). Du kan også fastgøre hastigheds- eller kadencesensorer til din kørestol og få vist dataene under din aktivitet. Når sensoren er monteret, opretter og gemmer dit ur en aktivitet på din Garmin Connect konto, hver gang du skubber din kørestol.
tempe	Du kan fastgøre tempe temperatursensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft, så den derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger.

Parring af dine trådløse sensorer

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

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

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

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

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

- 3 Tryk på .

- 4 Vælg **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Ursensorer** > **Tilføj ny**.

- 5 Vælg en mulighed:

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

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

Pulstilbehør løbetempo og distance

Tilbehøret til HRM-Fit og HRM-Pro serien beregner dit løbetempo og din distance baseret på din brugerprofil og den bevægelse, der måles af sensoren for hvert skridt. Pulsmåleren giver løbehastighed og distance, når GPS ikke er tilgængelig, f.eks. ved løb på løbebånd. Du kan få vist dit løbetempo og din distance på dit compatible vívoactive 6 ur, når det er tilsluttet ved hjælp af ANT+ teknologi. Du kan også få vist den på compatible tredjepartstræningsapps der er forbundet via Bluetooth teknologi.

Nøjagtigheden af tempo og distance forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Standardindstillingen for uret er **Autokalibrering**. Pulstilbehøret kalibreres, hver gang du løber udenfor med det tilsluttet dit compatible vívoactive 6 ur.

BEMÆRK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for aktivitetsprofilerne indendørs, trail eller ultraløb (*Tip til registrering af løbetempo og distance, side 59*).

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

Tip til registrering af løbetempo og distance

- Opdater vívoactive 6 urets software (*Produktopdateringer, side 87*).
- Gennemfør flere udendørs løbeture med GPS og dit tilsluttede tilbehør fra HRM-Fit eller HRM-Pro serien. Det er vigtigt, at dine udendørs tempointervaller matcher dine tempointervaller på løbebåndet.
- Hvis din løbetur omfatter sand eller dyb sne, skal du gå til sensorindstillingerne og slå **Autokalibrering** fra.
- Hvis du tidligere har tilsluttet en kompatibel fodsensor ved hjælp af ANT+ teknologi, skal du indstille status for fodsensoren til **Fra** eller fjerne den fra listen over tilsluttede sensorer.
- Gennemfør en løbetur på løbebåndet med manuel kalibrering (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 10*).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke virker nøjagtige, skal du gå til sensorindstillingerne og vælge **HRM tempo og distance > Nulstil kalibreringsdata**.

BEMÆRK: Du kan prøve at deaktivere **Autokalibrering** og derefter kalibrere igen manuelt (*Kalibrering af distance på løbebånd, side 10*).

Løbedynamik

Løbedynamik er feedback i realtid om din løbeform. vívoactive 6 uret har et accelerometer til beregning af fem målinger af løbeform. For alle seks løbeformsdata skal du parre dit vívoactive 6 ur med tilbehør i HRM-Fit, HRM-Pro serien eller andet tilbehør med løbedynamik, der måler torsoens bevægelse. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

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

Tip til manglende data for løbedynamik

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

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

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

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

Løbeeffekt

Garmin løbeeffekt beregnes ved hjælp af oplysninger om målt løbedynamik, brugermasse, miljødata og andre sensordata. Effektmålingen estimerer den effekt, en løber yder på vejoverfladen, og den vises i watt. Hvis du bruger løbeeffekt som en måler af indsats, kan det passe nogle løbere bedre end at bruge enten tempo eller puls. Løbeeffekt kan være mere reaktionsdygtig end puls til at indikere indsatsniveauet, og den kan tage højde for løb op ad bakke, ned ad bakke og vind, hvilket en tempomåling ikke gør. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/performance-data/running.

Løbeeffekt kan måles ved hjælp af et kompatibelt løbedynamik-tilbehør eller ursensorerne. Du kan tilpasse datafelterne for løbeeffekt for at få vist din effekt og foretage justeringer af din træning ([Datafelter, side 91](#)). Du kan konfigurere effektalarmer for at få besked, når du når en indstillet effektzone ([Aktivitetsalarmer, side 24](#)).

Løbeeffektzoner bruger standardværdier baseret på køn, vægt og gennemsnitlig evne og stemmer muligvis ikke overens med dine personlige evner. Du kan manuelt justere dine zoner på uret eller bruge din Garmin Connect konto.

Indstillinger for løbeeffekt

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

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

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

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

Brug af Varia kameraets kontrolfunktioner

BEMÆRK

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

Før du kan bruge Varia kameraets kontrolfunktioner, skal du parre tilbehøret med dit ur ([Parring af dine trådløse sensorer, side 58](#)).

1 Føj **Lygter** overblikket til dit ur ([Overblik, side 26](#)).

Når uret registrerer Varia kameraet, ændres titlen på overblikket til KAMERABETJENING.

2 Fra **Lygter** overblikket, skal du vælge en indstilling:

- Vælg  for at ændre optagetilstanden.
- Vælg  for at tage et billede.
- Vælg  for at gemme et klip.

inReach[®] fjernbetjening

inReach fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene din inReach satellitkommunikationsenhed ved hjælp af dit vívoactive 6 ur. Gå til buy.garmin.com for at få yderligere oplysninger om kompatible enheder.

Brug af inReach fjernbetjeningen

Før du kan bruge inReach fjernbetjeningsfunktionen, skal du føje inReach oversigten til oversigtslisten ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 29](#)).

1 Tænd for inReach satellitsenderen.

2 På vívoactive 6 uret, skal du trykke på  fra urskiven for at få vist inReach overblikket.

3 Tryk på  for at søge efter din inReach satellitkommunikationsenhed.

4 Tryk på  for at parre din inReach satellitkommunikator.

5 Tryk på , og vælg en indstilling:

- For at sende en SOS-meddelelse skal du vælge **Start SOS**.

BEMÆRK: Du bør kun bruge SOS-funktionen i en reel nødsituation.

- Du kan sende en sms-besked ved at vælge **Beskeder** > **Ny besked**, vælge kontaktpersonerne til sms-beskeden og indtaste teksten eller vælge en hurtig tekstbesked.
- Du kan sende en forudindstillet meddelelse ved at vælge **Send forudindstilling** og vælge en meddelelse.
- Hvis du vil have vist timeren og den tilbagelagte afstand under en aktivitet, skal du vælge **Sporing**.

Telefontilslutningsfunktioner

Der er tilgængelige telefontilslutningsfunktioner til dit vívoactive 6 ur, når du parrer det via Garmin Connect appen ([Sådan parrer du din telefon, side 62](#)).

- App-funktioner fra Garmin Connect appen ([Garmin Connect, side 66](#))
- App-funktioner fra Connect IQ appen med mere ([Telefonapps og computerprogrammer, side 65](#))
- Oversigter ([Overblik, side 26](#))
- Funktioner i kontrolmenuen ([Kontrolfunktioner, side 33](#))
- Sikkerheds- og sporingsfunktioner ([Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 75](#))
- Telefoninteraktioner, f.eks. meddelelser ([Aktivering af telefonmeddelelser, side 62](#))

Sådan parrer du din telefon

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

- 1 Vælg en mulighed:
 - Under den indledende opsætning på dit ur skal du vælge , når du bliver bedt om at parre med din telefon.
 - Hvis du tidligere har sprunget parringsprocessen over, skal du trykke på  på urskiven og vælge **Indstillinger > Tilslutningsmuligheder > Par telefon**.
 - Hvis du vil parre en ny telefon, skal du fra urskiven holde  nede og vælge **Indstillinger > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Par telefon**.
- 2 Scan QR-koden med din telefon og følg instruktionerne på skærmen for at gennemføre parrings- og opsætningsprocessen.

Aktivering af telefonmeddelelser

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

BEMÆRK: Du kan konfigurere meddelelser under dvaletilstand eller aktiviteter i indstillinger for Fokustilstande ([Fokustilstande, side 69](#)).

- 1 Tryk på .
 - 2 Vælg **Indstillinger > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Meddelelser**.
 - 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil aktivere telefonmeddelelser, skal du vælge **Status > Til**.
 - Hvis du vil aktivere meddelelser for telefonopkald, skal du vælge **Opkald** og vælge indstillinger for status, tone og vibration.
 - Hvis du vil aktivere meddelelser for sms'er, skal du vælge **Sms** og vælge indstillinger for status, tone og vibration.
 - Hvis du vil aktivere meddelelser for telefonapps, skal du vælge **Apps** og vælge indstillinger for status, tone og vibration.
 - Hvis du vil skjule oplysninger om meddelelser, indtil du udfører en handling, skal du vælge **Personlige oplysninger** og vælge en indstilling.
 - Hvis du vil ændre, hvor længe uret viser meddelelser, skal du vælge **Timeout**.
 - Hvis du vil føje en signatur til dine sms-svar fra uret, skal du vælge **Signatur**.
- BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig for compatible Android™ telefoner.

Visning af meddelelser

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

1 Vælg en mulighed:

- På urskiven skal du stryge ned for at få vist overblikket over meddelelsescenteret.
- Fra urskiven skal du swipe op for at se notifikationsoverblikket.
- Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Meddelelser** for at få vist notifikations-appen.
- Hold  nede og vælg **Meddelelser** for at se notifikationsbetjeningen.

2 Vælg en notifikation.

3 Tryk på for at få flere indstillinger.

4 Rul til toppen af notifikationerne og vælg **Afvis alle** for at afvise alle notifikationer.

Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede telefon, viser vívoactive 6 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.

Besvarelse af en tekstbesked

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

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

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

1 Tryk på på urskiven for at få vist overblikket over meddelelser.

2 Vælg en tekstbesked.

3 Tryk på .

4 Vælg **Svar**.

5 Vælg en meddelelse på listen.

Telefonen sender den valgte besked som en sms.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible telefon til at administrere notifikationer, der vises på dit vívoactive 6 ur.

Vælg en mulighed:

- Hvis du benytter en iPhone, skal du gå til iOS® notifikationsindstillinger og vælge notifikationerne for at vise på din telefon og se.

BEMÆRK: Alle meddelelser, som du aktiverer på din iPhone, vises også på dit ur.

- Hvis du bruger en Android telefon, skal du fra Garmin Connect appen vælge **••• > Indstillinger > Meddelelser > App-meddelelser**, og vælge de notifikationer, du vil se på uret.

Deaktivering af telefonens Bluetooth forbindelse

Du kan deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen fra kontrolmenuen.

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 35*).

- 1 Hold  nede for at se kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth telefonforbindelsen på dit vivoactive 6 ur.
Se i brugervejledningen til din telefon for at deaktivere Bluetooth teknologi på din telefon.

Slå advarsler for Find min telefon til og fra

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Tilslutningsmuligheder > Telefon > Advarsel for Find min telefon**.

Sådan finder du en mistet telefon under en GPS-aktivitet

Dit vivoactive 6 ur gemmer automatisk en GPS-position, når din parrede telefon afbrydes under en GPS-aktivitet. Du kan bruge denne funktion til at finde en telefon, der mistes under en aktivitet.

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

Wi-Fi tilslutningsfunktioner

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

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

Softwareopdateringer: Du kan downloade og installere den nyeste software.

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

Tilslutning til et Wi-Fi netværk

Du skal slutte uret 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.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Tilslutningsmuligheder > Wi-Fi > Mine netværk > Søg efter netværk**.
Uret viser en liste over Wi-Fi netværk i nærheden.
- 3 Vælg et netværk.
- 4 Indtast om nødvendigt adgangskoden for netværket.

Uret opretter forbindelse til netværket, og netværket føjes til listen over gemte netværk. Uret genetablerer forbindelse til dette netværk automatisk, når det er inden for rækkevidde.

Garmin Share

BEMÆRK

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

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

Deling af data med Garmin Share

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

Dit vívoactive 6 ur kan sende og modtage data, når det er tilsluttet en anden kompatibel Garmin enhed (*Modtagelse af data med Garmin Share, side 65*). Du kan også overføre dine data mellem forskellige enheder. Du kan f.eks. dele en favoritbane fra din Edge cykelcomputer til dit kompatible Garmin ur.

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

Modtagelse af data med Garmin Share

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

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

Indstillinger for Garmin Share

Fra urskiven skal du trykke på , og vælge **Indstillinger > Tilslutningsmuligheder > Garmin Share**.

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

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

Telefonapps og computerprogrammer

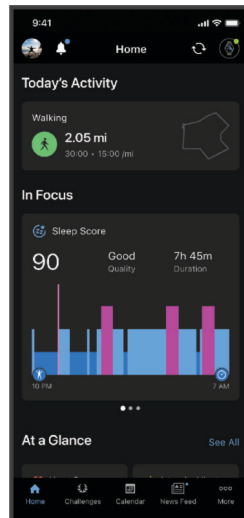
Du kan slutte uret til flere Garmin telefonapps og computerprogrammer via den samme Garmin konto.

Garmin Connect

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

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

Analyser dine data



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

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

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

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

Brug af Garmin Connect appen

Når du har parret dit ur med din telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 62](#)), kan du bruge Garmin Connect appen til at uploade alle dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto.

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

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

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

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere urets software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre uret med en kompatibel telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 62](#)).

Synkroniser uret med Garmin Connect appen (([Brug af Garmin Connect appen, side 66](#))).

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

Samlet træningsstatus

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

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

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

BEMÆRK: Garmin enheder, der ikke har træningsstatusfunktionen, kan ikke indstilles som den Primær træningsenhed, men kan stadig bruges til at registrere dine træningsdata.

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

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

Synkronisering af aktiviteter og præstationsmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og præstationsmålinger fra andre Garmin enheder til dit vívoactive 6 ur ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør dit ur i stand til mere præcist at angive din træning og form. Du kan f.eks. registrere en cykeltur med en Edge cykelcomputer og få vist dine aktivitetsdetaljer og restitutionstid på dit vívoactive 6 ur.

Synkroniser dit vívoactive 6 ur og andre Garmin enheder med din Garmin Connect konto.

TIP: Du kan indstille en primær træningsenhed og en primær wearable i Garmin Connect appen ([Samlet træningsstatus, side 67](#)).

De seneste aktiviteter og præstationsmålinger fra dine andre Garmin enheder vises på dit vívoactive 6 ur.

Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express applikationen forbinder dit ur til din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto og til at sende data såsom træning eller træningsplaner fra Garmin Connect webstedet til dit ur. Du kan også tilføje musik til dit ur ([Download af personligt lydindhold, side 73](#)). Du kan også installere softwareopdateringer og administrere dine Connect IQ apps.

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

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

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

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

BEMÆRK: Hvis du allerede har konfigureret din enhed med Wi-Fi tilslutning, kan Garmin Connect automatisk downloade tilgængelige softwareopdateringer til din enhed, når den opretter forbindelse ved hjælp af Wi-Fi.

Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

BEMÆRK: Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 35](#)).

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

Connect IQ funktioner

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

Urskiver: Tilpas urets udseende.

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

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

Musik: Føj musikudbydere til dit ur.

Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre dit vivoactive 6 ur med din telefon ([Sådan parrer du din telefon, side 62](#)).

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

Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

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

Garmin Messenger app

ADVARSEL

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

FORSIGTIG

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

BEMÆRK

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

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

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

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

Brug af Messenger funktionen

⚠ FORSIGTIG

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

BEMÆRK

Hvis du vil bruge Messenger funktionen, skal dit vívoactive 6 ur være forbundet til Garmin Messenger appen på din kompatible telefon ved hjælp af Bluetooth teknologi.

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

1 Fra urskiven skal du swipe op eller ned for at få vist **Messenger** overblikket.

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

2 Vælg overblikket.

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

4 På dit ur skal du vælge en mulighed:

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

Garmin Golf app

Garmin Golf appen lader dig uploade scorecards fra din vívoactive 6 enhed for at se detaljerede statistikker og slaganalyser. Golfspillere kan konkurrere med hinanden på forskellige baner ved at benytte Garmin Golf appen. Mere end 43.000 baner har ranglister, som alle kan tilmelde sig. Du kan oprette en turneringsbegivenhed og invitere spillere til at konkurrere.

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

Fokustilstande

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

Tilpasning af søvnfokusfunktion

1 Tryk på .

2 Vælg **Indstillinger** > **Fokustilstande** > **Søvn**.

3 Vælg en mulighed:

- Vælg **Planlæg**, vælg en dag, og indtast din normale sovetid.
- Vælg **Urskive** for at bruge søvnurskiven.
- Vælg **Notifikationer og alarmer** for at konfigurere telefonmeddelelser, sundheds- og wellness-advarsler og systemadvarsler (*Indstillinger for meddelelser og alarmer*, side 46).
- Vælg **Vibration** for at konfigurere alarmtoner og vibration (*Indstillinger for Vibration*, side 48).
- Vælg **Skærm og lysstyrke** for at konfigurere skærmindstillingerne (*Indstillinger for skærm og lysstyrke*, side 48).

Tilpasning af aktivitetsfokustilstanden

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Fokustilstande** > **Aktivitet**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Satellitter** for at indstille de satellitsystemer, der skal bruges til alle aktiviteter.
TIP: Du kan tilpasse indstillingerne for **Satellitter** for hver individuel aktivitet ([Aktivitetsindstillinger, side 23](#)).
 - Vælg **Stemmeadvarsler** for at aktivere stemmeadvarsler under aktiviteter.
 - Vælg **Notifikationer og alarmer** for at konfigurere telefonmeddelelser, sundheds- og wellness-advarsler og systemadvarsler ([Indstillinger for meddelelser og alarmer, side 46](#)).
 - Vælg **Skærm og lysstyrke** for at konfigurere skærmindstillingerne ([Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 48](#)).
 - Vælg **Vibration** for at konfigurere alarmtoner og vibrationsindstillinger ([Indstillinger for Vibration, side 48](#)).

Brugerprofil

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

Indstilling af din brugerprofil

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

Indstillinger for køn

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

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

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

Kørestolstilstand

Kørestolstilstand opdaterer dine overblik, apps og tilgængelige aktiviteter. For eksempel har kørestolstilstand indendørs og udendørs skubbe- og håndcykelaktiviteter, såsom skub-løb-hastighed og skub-gå-hastighed, i stedet for løbe- og gåaktiviteter. Når kørestolstilstand er aktiveret, sporer dit vivoactive 6 ur dine bevægelser som et skub frem for et skridt. Ikoner opdateres også til at repræsentere en kørestolsbruger. Uret opdaterer ikke din VO2-max estimering, når du er i kørestolstilstand. Registrering af hændelse er også deaktiveret.

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

Du kan slå kørestol til eller fra i dine brugerprofilindstillinger ([Indstilling af din brugerprofil, side 70](#)).

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

Se din fitnessalder

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

BEMÆRK: For at få den mest nøjagtige fitnessalder skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 70](#)).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Fitnessalder**.

Om pulszoner

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

Træningsmål

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

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 72](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

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

Indstilling af dine pulszoner

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Brugerprofil > Puls og effektzoner > Puls**.
- 3 Vælg **Maksimal puls**, og indtast din maksimale puls.
- 4 Vælg **Hvilepuls > Indstil brugerdefineret**, og indtast din hvilepuls.
Du kan bruge den gennemsnitlige hvilepuls, der er målt på dit ur, eller du kan indstille en brugerdefineret hvilepuls.
- 5 Vælg **Zoner > Baseret på**.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Vælg **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
 - Vælg **%maksimal puls** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
 - Vælg **%HRR** for at få vist og redigere zonerne som en procentdel af din pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg **Puls for sport**, og vælg en sportsprofil for at tilføje separate pulszoner (valgfrit).
- 9 Gentag trinnene for at tilføje yderligere sportspulszoner (valgfrit).

Sådan lader du uret indstille dine pulszoner

Standardindstillingerne gør uret i stand til at registrere din maksimale puls og indstille dine pulszoner som en procentdel af din maksimale puls.

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte ([Indstilling af din brugerprofil, side 70](#)).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Få vist dine pulskurver og tid i zoner med din Garmin Connect konto.

Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

Indstilling af dine effektzoner

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil** > **Puls og effektzoner**.
- 3 Vælg en aktivitet.
- 4 Vælg **Baseret på**.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Watt** for at få vist og redigere zonerne i watt.
 - Vælg **% af FTP** eller **% af TP** for at få vist og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle tærskleffekt.
- 6 Vælg **FTP** eller **Tærskleffekt**, og indtast din værdi.
- 7 Vælg en zone, og indtast en værdi for hver zone.
- 8 Vælg om nødvendigt **Minimum**, og angiv den minimale effektværdi.

Automatisk registrering af præstationsmålinger

Funktionen Automatisk registrering er som standard aktiveret.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Brugerprofil** > **Automatisk registrering**.
- 3 Vælg en funktion.

Musik

BEMÆRK: Der er tre forskellige indstillinger for musikafspilning på dit vívoactive 6 ur.

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

Du kan downloade lydindhold på et vívoactive 6 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 lydfiler til dit ur fra en understøttet tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til udbyderen af dit ur.

Hvis du ønsker flere muligheder, kan du downloade Connect IQ appen til din telefon ([Sådan downloades Connect IQ funktioner](#), side 68).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Connect IQ™ butik**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at installere en tredjeparts-musikudbyder.
- 4 I kontrolmenuen på uret skal du vælge **Musik**.
- 5 Vælg musikudbyderen.

BEMÆRK: Hvis du vil vælge en anden udbyder, skal du holde  nede, vælge **Indstillinger > Musik > Musikudbydere** og følge instruktionerne på skærmen.

Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder

Før du kan downloade lydindhold fra en tredjepartsudbyder, skal du oprette forbindelse til et Wi-Fi netværk ([Tilslutning til et Wi-Fi netværk](#), side 64).

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

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

Download af personligt lydindhold

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

Du kan indlæse dine personlige lydfiler, såsom .mp3 og .m4a filer til et vívoactive 6 ur fra din computer. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/musicfiles.

- 1 Slut uret til din computer med det medfølgende USB kabel.
- 2 På computeren skal du åbne Garmin Express appen, vælge dit ur og vælge **Musik**.
TIP: På Windows® computere kan du vælge  og søge efter mappen med dine lydfiler. På Apple computere vil Garmin Express programmet bruge dit iTunes® bibliotek.
- 3 I **Min musik** eller **iTunes Library** skal du vælge en lydfilskategori såsom sange eller afspilningslister.
- 4 Vælg afkrydsningsfelterne for lydfilerne, og vælg **Send til enhed**.
- 5 I vívoactive 6 listen kan du, om nødvendigt, vælge afkrydsningsfelterne og vælge **Fjern fra enhed** for at fjerne lydfiler.

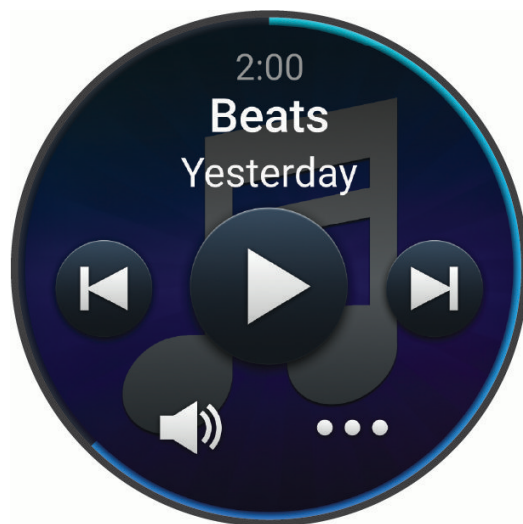
Afspilning af musik

Første gang du lytter til musik, gemmes dit valg som standard. Hvis det ikke er første gang, du lytter til musik, skal du trykke på  fra urskiven og vælge **Indstillinger** > **Musik** > **Musikudbydere** for at ændre dit valg.

- 1 Åbn musikstyring.
- 2 Vælg en mulighed:
 - For at lytte til musik, der er downloadet til dit ur fra computeren skal du vælge **Min musik** og vælge en funktion ([Download af personligt lydindhold, side 73](#)).
 - Du kan styre musikafspilningen på din telefon ved at vælge **Telefon**.
 - Hvis du vil lytte til musik fra en tredjepartsudbyder, skal du vælge **Tilføj musik-apps**, vælge navnet på udbyderen og vælge en afspilningsliste ([Download af lydindhold fra en tredjepartsudbyder, side 73](#)).
- 3 Hvis det er nødvendigt, kan du tilslutte dine Bluetooth hovedtelefoner ([Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner, side 75](#)).
- 4 Vælg .

Kontrollementer til musikafspilning

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



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

Tilslutning af Bluetooth hovedtelefoner

Du kan lytte til musik indlæst fra dit vívoactive 6 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 Tryk på .
- 4 Vælg **Indstillinger** > **Musik** > **Hovedtelefoner** > **Tilføj ny**.
- 5 Vælg dine hovedtelefoner for at fuldføre parringen.

Sådan ændres audiotilstand

Du kan ændre musikafspilningstilstanden fra stereo til mono.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Musik** > **Lyd**.
- 3 Vælg en funktion.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner

FORSIGTIG

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

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

BEMÆRK

Hvis du vil bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne, skal vívoactive 6 uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

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

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

 **Registrering af hændelse:** Når vívoactive 6 uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender enheden en automatisk besked, et LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

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

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

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

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

Tilføjelse af kontakter

Du kan føje op til 50 kontakter til Garmin Connect appen. Kontakt-e-mails kan bruges med LiveTrack funktionen. Tre af disse kontakter kan bruges som nødkontakter ([Tilføjelse af nødkontakter, side 75](#)).

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

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på din vívoactive 6 enhed ([Brug af Garmin Connect appen, side 66](#)).

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

⚠ FORSIGTIG

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

BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen ([Tilføjelse af nødkontakter, side 75](#)). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Sikkerhed & sporing > Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en GPS-aktivitet.

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

Hvis en hændelse registreres af dit vívoactive 6 ur, og din telefon er tilsluttet, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS- position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter. Der vises en meddelelse på enheden, og din parrede telefon angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 15 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.

Anmodning om hjælp

⚠ FORSIGTIG

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

BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen ([Tilføjelse af nødkontakter, side 75](#)). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

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

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

Ure

Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Ure > Alarmer**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille og gemme en alarm første gang, skal du indtaste alarmtidspunktet.
 - Vælg **Tilføj alarm**, og indtast alarmtidspunktet for at indstille og gemme flere alarmer.

Redigering af en alarm

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Ure > Alarmer**.
- 3 Vælg en alarm.
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Status** for at slå alarmen til eller fra.
 - Vælg **Tid** for at ændre alarmtidspunktet.
 - Hvis du vil indstille en alarm til at vække dig blidt i 30-minutters vinduet før din planlagte alarm baseret på optimal sovetid, skal du vælge **Smart vækning**.
BEMÆRK: Din alarm vil altid gå i gang på det valgte tidspunkt sammen med eventuelle tidligere alarmer. Hvis du f.eks. indstiller alarmen til 8:00, prøver alarmen muligvis at vække dig blidt på et tidspunkt mellem 7:30 og 8:00.
 - Vælg **Gentag** for at indstille alarmen til at blive gentaget regelmæssigt, og vælg, hvornår alarmen skal gentages.
 - Vælg **Etiket** for at ændre alarmbeskrivelsen.
 - Vælg **Slet** for at slette alarmen.

Smart vækkealarm

Den smarte vækkealarm opretter et 30-minutters vindue, hvor dit vívoactive 6 ur forsøger at vække dig med optimal timing baseret på din søvn. Hvis du f.eks. indstiller alarmen til 8:00, prøver alarmen muligvis at vække dig blidt på et tidspunkt mellem 7:30 og 8:00. Du kan vælge at gøre enhver alarm til en smart vækkealarm ([Indstilling af en alarm, side 77](#)).

BEMÆRK: Alarmen vil altid gå i gang på det valgte tidspunkt.

Brug af nedtællingstimeren

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Ure** > **Timere**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Indtast klokkeslættet for at indstille nedtællingstimeren for første gang.
 - Vælg **Hurtig timer**, og indtast tiden for at indstille en nedtællingstimer uden at gemme den.
 - Vælg **Rediger** > **Tilføj timer**, og indtast tiden for at indstille og gemme en ny nedtællingstimer.
 - Hvis du vil starte en gemt nedtællingstimer, skal du vælge den gemte timer.
- 4 Tryk på  for at starte timeren.
- 5 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Vælg  for at stoppe timeren med den resterende tid.
 - Hvis du vil genstarte timeren, skal du vælge .
 - Swipe venstre og vælg **Annuller timer** for at stoppe timeren og nulstille den.
 - Swipe venstre og vælg **Gem timer** for at gemme timeren.
 - Swipe venstre og vælg **Auto genstart** for at genstarte timeren automatisk, efter den udløber.

Brug af stopur

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Ure** > **Stopur**.
- 3 Tryk på  for at starte timeren.
- 4 Tryk på  for at genstarte omgangstimeren ①.



Den samlede stopurstrid ② fortsætter med at tælle.

- 5 Tryk på  for at stoppe begge timere.
- 6 Vælg en mulighed:
 - Du kan nulstille begge timere ved at vælge .
 - Hvis du vil gemme stopurstriden som en aktivitet, skal du swipe til venstre og vælge **Gem aktivitet**.
 - For at aktivere eller deaktivere registrering af omgange skal du swipe til venstre og vælge **Lap-tast**.

Tilføjelse af flere tidszoner

Du kan få vist det aktuelle klokkeslæt i flere tidszoner.

- 1 Tryk på .

TIP: Du kan se dine alternative tidszoner i overblikslisten ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 29](#)).

- 2 Vælg **Ure** > **Alternative tidszoner** > **Tilføj zone**.
- 3Swipe til venstre eller højre for at fremhæve en region.
- 4 Tryk på  for at vælge regionen.
- 5 Vælg en tidszone.

Redigering af alternativ tidszone

- 1 Vælg en mulighed:

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

TIP: Du kan se dine alternative tidszoner i overblikslisten ([Tilpasning af overblikssløjfen, side 29](#)).

- 2 Vælg **Ure** > **Alternative tidszoner**.
- 3 Vælg en tidszone.
- 4 Tryk på .
- 5 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil indstille tidszonen, der bliver vist i overblikslisten, skal du vælge **Indstil som favorit**.
 - Hvis du vil indtaste et brugerdefineret navn for tidszonen, skal du vælge **Omdøb**.
 - Hvis du vil indtaste en brugerdefineret forkortelse for tidszonen, skal du vælge **Forkort**.
 - Hvis du vil ændre tidszonen, skal du vælge **Skift zone**.
 - Hvis du vil slette tidszonen, skal du vælge **Slet**.

Tilføjelse af et nedtællingsevent

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Ure** > **Nedtællinger** > **Tilføj**.
- 3 Indtast et navn.
- 4 Vælg et år, en måned og en dag.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Hele dagen**.
 - Vælg **Specifik tid**, og indtast et klokkeslæt.
- 6 Vælg et ikon.

Redigering af et nedtællingsevent

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Ure > Nedtællinger**.
- 3 Vælg et nedtællingsevent.
- 4 Tryk på , og vælg **Indstil som favorit** for at få vist nedtællingseventet i overblikslisten (valgfrit).
- 5 Tryk på , og vælg **Rediger nedtælling**.
- 6 Vælg en indstilling, der skal redigeres:
 - Hvis du vil omdøbe eventet, skal du vælge **Navn**.
 - Hvis du vil ændre datoen, skal du vælge **Dato**.
 - Hvis du vil ændre klokkeslættet, skal du vælge **Tid**.
 - Hvis du vil ændre eventtypen, skal du vælge **Type**.
 - Hvis du vil tilføje et forkortet navn til eventet, skal du vælge **Forkortelse**.
 - Hvis du vil tilføje påmindelser om eventet, skal du vælge **Påmindelser**.
 - Hvis du vil gentage eventet hvert år, skal du vælge **Gentag årligt**.
 - Hvis du vil fjerne eventet, skal du vælge **Slet nedtælling**.

Indstilling af strømstyring

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > Strømstyring**.

Batterisparer: Tilpasser systemindstillinger for at forlænge batteritid i urtilstand ([Tilpasning af batterisparefunktionen, side 80](#)).

Batteriprocent: Viser resterende batteritid som en procentdel.

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

Advarsel om lavt batteriniveau: Giver dig besked, når batteriniveauet er lavt.

Tilpasning af batterisparefunktionen

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

Du kan slå batterisparefunktionen til i kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 35](#)).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > Strømstyring > Batterisparer**.
- 3 Vælg **Status** for at aktivere batterisparefunktionen.
- 4 Vælg **Rediger**, og vælg en indstilling:
 - Vælg **Urskive** for at aktivere en strømbesparende urskive, der opdateres én gang i minuttet.
 - Vælg **Musik** for at deaktivere afspilning af musik fra uret.
 - Vælg **Telefon** for at afbryde forbindelsen til din parrede telefon.
 - Vælg **Wi-Fi** for at afbryde forbindelsen til et Wi-Fi netværk.
 - Vælg **Pulsmåler på håndleddet** for at slukke for håndledsbaseret pulsmåler.
 - Vælg **Måling af iltmætning** for at slukke for iltmætningsmålerens sensor.
 - Vælg **Altid tændt** for at slukke for skærmen, når den ikke er i brug.
 - Vælg **Lysstyrke** for at reducere skærmens lysstyrke.

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

- 5 Vælg **Advarsel om lavt batteriniveau** for at modtage en advarsel, når batteriniveauet er lavt.

Systemindstillinger

Tryk på  på urskiven, og vælg **Indstillinger > System**.

Genveje: Tildeler genveje til knapper (*Tilpasning af knapgenveje, side 81*).

Adgangskode: Indstiller en firecifret adgangskode til at beskytte dine personlige oplysninger, når uret ikke er på håndledet (*Indstilling af adgangskode på uret, side 81*).

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

Kompas: Kalibrerer det indbyggede kompas og tilpasser indstillingerne (*Kompas, side 55*).

Tid: Angiver tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 82*).

Sprog: Indstiller det sprog, der vises på uret.

Stemme: Indstiller dialekten for urets stemme og stemmetypen.

Avanceret: Åbner de avancerede systemindstillinger til indstilling af måleenheder, dataregistreringstilstand og USB-tilstand (*Avancerede systemindstillinger, side 83*).

Gendan og nulstil: Konfigurerer sikkerhedskopiering af overvågningsdata og nulstiller brugerdata og indstillinger (*Gendan og nulstil indstillinger, side 83*).

Softwareopdatering: Installerer downloadede softwareopdateringer, aktiverer automatiske opdateringer og giver dig mulighed for manuelt at søge efter opdateringer (*Produktopdateringer, side 87*).

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

Tilpasning af knapgenveje

Du kan tilpasse holdefunktionen for enkelte knapper og knapkombinationer.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Genveje**.
- 3 Vælg en knap eller knapkombination, der skal tilpasses.
- 4 Vælg en funktion.

Indstilling af adgangskode på uret

BEMÆRK

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

Du kan indstille en adgangskode på uret for at beskytte dine personlige oplysninger, når uret ikke er på håndledet. Hvis du bruger Garmin Pay funktionen, bruger uret den samme firecifrede adgangskode, der bruges til at åbne din wallet (*Garmin Pay, side 18*).

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Adgangskode > Indstil adgangskode**.
- 3 Indtast en firecifret adgangskode.

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

Ændring af adgangskoden til uret

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Adgangskode > Skift adgangskode**.
- 3 Indtast din nuværende firecifrede adgangskode.
- 4 Indtast en ny firecifret adgangskode.

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

Kompas

Uret har et 3-akset kompas med automatisk kalibrering. Kompassets funktioner og udseende ændres alt afhængig af aktiviteten, om GPS er aktiveret, og om du navigerer til en destination. Du kan ændre kompasindstillingerne manuelt ([Kompasindstillinger, side 82](#)).

Indstilling af kompaskurs

- 1 På kompasoversigten skal du trykke på .
 - 2 Vælg **Lås kurs**.
 - 3 Peg den øverste del af uret mod din kurs, og tryk på .
- Når du afviger fra kursen, viser kompasset retningen fra kursen og graden af afvigelse.

Kompasindstillinger

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > System > Kompas**.

Kalibrer: Kalibrerer kompassensoren manuelt ([Manuel kalibrering af kompas, side 56](#)).

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

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

Magnetisk variation: Indstiller magnetometervariationen for nordreferencen.

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

Tidsindstillinger

Fra urskiven skal du trykke på  og vælge **Indstillinger > System > Tid**.

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

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

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

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

Tidssynk.: Synkroniserer klokkeslættet, når du skifter tidszoner, og opdaterer klokkeslættet til sommertid ([Synkronisering af tiden, side 82](#)).

Synkronisering af tiden

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

- 1 Tryk på .
 - 2 Vælg **Indstillinger > System > Tid > Tidssynk..**
 - 3 Vent, mens uret forbinder til din parrede telefon eller finder satellitter ([Modtagelse af satellitsignaler, side 89](#)).
- TIP:** Du kan trykke på  for at skifte kilde.

Avancerede systemindstillinger

Fra urskiven skal du trykke på , og vælge **Indstillinger > System > Avanceret**.

Format: Indstiller de generelle præferencer, såsom måleenhederne, det tempo og den hastighed, der vises under aktiviteter og starten på ugen ([Ændring af måleenhed, side 83](#)).

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

USB-tilstand

Ændring af måleenhed

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger > System > Avanceret > Format > Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed.

Gendan og nulstil indstillinger

Du kan sikkerhedskopiere indstillingerne fra et eksisterende Garmin ur og gendanne disse indstillinger på et andet, kompatibelt Garmin ur ved hjælp af Garmin Connect appen ([Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect, side 83](#)). Indstillingerne omfatter sportsprofiler, glances, brugerindstillinger, træninger og meget mere.

Fra urskiven skal du trykke på , og vælge **Indstillinger > System > Gendan og nulstil**.

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

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

Sikkerhedskopier indhold: Viser den type data, der gemmes.

BEMÆRK: Indstillingerne medtages automatisk i indholdet af din sikkerhedskopi.

Nulstil: Nulstiller de valgte indstillinger til fabriksstandardværdierne ([Nulstilling af alle standardindstillinger, side 84](#)).

Gendannelse af dine indstillinger og data fra Garmin Connect

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

Nulstilling af alle standardindstillinger

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

Du kan nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Gendan og nulstil** > **Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindstillinger**.
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, skal du vælge **Slet alle aktiviteter**.
 - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totaler for distance og tid.
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.

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.

Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **System** > **Om**.

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **System** fra indstillingsmenuen.
- 3 Vælg **Om**.

Enhedsoplysninger

Om AMOLED skærmen

Som standard er urindstillingerne optimeret til batteritid og ydeevne ([Tip til at maksimere batterilevetiden, side 88](#)).

Billedfastholdelse eller pixel "burn-in" er normal adfærd for AMOLED enheder. Du kan forlænge skærmens levetid ved at undgå at vise statiske billeder ved høje lysstyrkeniveauer i længere tid. For at minimere risikoen for fastbrænding slukker vívoactive 6 skærmen efter den valgte timeout ([Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 48](#)) Du kan dreje håndleddet mod kroppen, trykke på berøringsskærmen eller trykke på en knap for at vække uret.

Opladning af uret

⚠ ADVARSEL

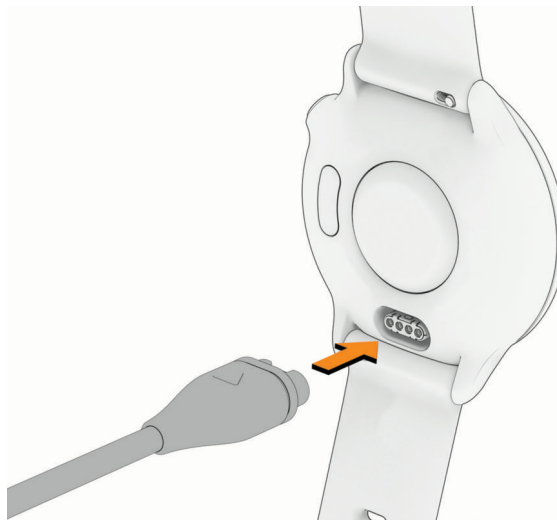
Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Vedligeholdelse af enheden, side 86*).

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

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



2 Frakobl uret, når batteriopladningsniveauet når 100 %.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Vandtæthedsklasse	5 ATM ¹
Temperaturområde for drift og opbevaring	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Temperaturområde for USB-opladning	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
EU Trådløse frekvenser og sendeeffekt	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
EU SAR værdier	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

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

Batterioplysninger

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

Tilstand	Batteritid
Smartwatch-tilstand	Op til 11 dage
Batterispare-urtilstand	Op til 21 dage
Kun GPS-tilstand	Op til 21 timer
Alle satellitsystemtilstande	Op til 17 timer
Alle satellitsystemer med musiktilstand	Op til 8 timer

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

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

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

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

Rengøring af uret

⚠ FORSIGTIG

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

BEMÆRK

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

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

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

Udskiftning af remmene

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

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



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

Fejlfinding

Produktopdateringer

Din enhed søger automatisk efter opdateringer, når den er parret med en telefon, der bruger Bluetooth teknologi, eller når den er tilsluttet Wi-Fi. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne ([Systemindstillinger](#), side 81). Installer Garmin Connect appen på din telefon.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Sådan får du flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin webstedet.

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

Dette er ikke medicinsk udstyr.

Min enhed viser det forkerte sprog

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg .
- 3 Vælg .
- 4 Rul til det sjette element på listen.
- 5 Vælg dit sprog.

Tip til at maksimere batterilevetiden

Du kan prøve disse tip til at forlænge batterilevetiden.

- Aktiver batterisparefunktionen fra kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 33*).
- Reducer tiden til skærm-timeout (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 48*).
- Stop med at bruge skærm-timeoutindstillingen **Altid tændt**, og vælg en kortere timeout (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 48*).
- Reducer skærmens lysstyrke (*Indstillinger for skærm og lysstyrke, side 48*).
- Brug UltraTrac satellittilstand til din aktivitet (*Satellitindstillinger, side 25*).
- Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Kontrolfunktioner, side 33*).
- Hvis du sætter din aktivitet på pause i længere tid, skal du bruge indstillingen **Fortsæt senere** (*Stop en aktivitet, side 5*).
- Begræns det antal telefonmeddelelser, uret viser (*Administration af meddelelser, side 63*).
- Aktiver manuelle iltmætningsmålinger (*Indstilling af tilstand for måling af iltmætning, side 51*).

Genstart dit ur

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

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

Er min telefon kompatibel med mit ur?

vívoactive 6 uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.

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

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

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

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

Kan jeg bruge min Bluetooth sensor sammen med uret?

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

- 1 Tryk på .
- 2 Vælg **Indstillinger** > **Tilslutningsmuligheder** > **Ursensorer** > **Tilføj ny**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg **Søg i alle**.
 - Vælg sensortypen.

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

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 75*).

Musikafspilningen hakker, eller tilslutningen af mine hovedtelefoner er ustabil

Når du bruger et vivoactive 6 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 vivoactive 6 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.

Hvordan kan jeg fortryde et tryk på omgangsknappen?

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

Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkelættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

TIP: Du kan finde flere oplysninger om GPS under garmin.com/aboutGPS.

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

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

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

Pulsen på mit ur er ikke nøjagtig

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

Aflæsningen for aktivitetstemperaturen er ikke nøjagtig

Din kropstemperatur påvirker temperaturlæsningen for den interne temperatursensor. For at få den mest præcise temperaturmåling skal du fjerne uret fra dit håndled og vente 20 til 30 minutter.

Du kan også anvende en ekstern temperatursensor (ekstraudstyr) for at se den præcise aflæsning af den omgivende temperatur, mens du bærer uret.

Afslutter demo-tilstand

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

- 1 Tryk på  otte gange.
- 2 Vælg .

Registrering af aktivitet

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

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

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

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

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

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

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

- 1 Vælg en mulighed:
 - Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express appen (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 67*).
 - Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Brug af Garmin Connect appen, side 66*).

- 2 Vent, mens dine data synkroniseres.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

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

Appendiks

Datafelter

Nogle datafelter kræver ANT+ tilbehør for at vise data.

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

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

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

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

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

BEVÆG.TID: Stopurstid for den aktuelle bevægelse.

Bevægelse puls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle bevægelse.

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

BEVÆGELSER: Samlede antal gennemførte bevægelser under den aktuelle aktivitet.

Bevægelsesdistance: Den tilbagelagte distance for den aktuelle bevægelse.

Bevægeshastighed: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle bevægelse.

Bevægelsestempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle bevægelse.

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

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

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

eBIKE BATTERI: Resterende batteristrøm i en eBike.

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

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

Gennemsnitlig bevægelsestid: Den gennemsnitlige bevægelsestid for den aktuelle aktivitet.

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

Gennemsnitlig omgangstid: Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.

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

Gennemsnitlig puls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

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

Gennemsnitlig Swolf: Den gennemsnitlige SWOLF score for den aktuelle aktivitet. SWOLF scoren er summen af tiden for en længde plus antallet af tag i længden ([Svømmeterminologi, side 8](#)).

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.

Gent.: Antal gentagelser i et sæt under en fitnessaktivitet.

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

Højintensive minutter: Antallet af minutter med høj intensitet.

Intervaldistance: Den tilbagelagte afstand for det aktuelle interval.

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

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

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

Interval tag type: Den aktuelle type tag i intervallet.

Intervaltempo: Det gennemsnitlige tempo for det aktuelle interval.

Interval - tid: Stopursted for det aktuelle interval.

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

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

Kalorier: Antallet af forbrændte kalorier i alt.

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

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

Maksimal fart: Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

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

Moderate minutter: Antallet af minutter med moderat intensitet.

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

Omgange: Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

Omgangsdistance: Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

Omgangsfart: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

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

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

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

Omgangspuls: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

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

Omgangstempo: Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

Omgangstid: Stopursted for den aktuelle omgang.

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

Puls %Maks.: Procentdelen af maksimal puls.

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

Retning: Den retning, du bevæger dig i.

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

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

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

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

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

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

Sidste bevægelsestid: Stopursted for den senest gennemførte bevægelse.

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

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

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

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

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

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

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

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

Sidste omgang - fart: Den gennemsnitlige hastighed for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - kadence: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

Sidste omgang - kadence: Løb. Den gennemsnitlige kadence for den senest gennemførte omgang.

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

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

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

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

Sidste poseringstid: Stopurtid for den senest gennemførte stilling.

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

Skridt: Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.

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

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

Slag: Det samlede antal tag for den aktuelle aktivitet.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.

Solopgang: Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.

Stress: Dit aktuelle stressniveau.

Svømmetid: Svømmetiden for den aktuelle aktivitet, eksklusiv hviletid.

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

Tempo: Det aktuelle tempo.

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

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

Tid i stilling: Stopurtid for den aktuelle stilling.

Tid i zone: Den forbrugte 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: Stopurtid for den aktuelle aktivitet.

Timer: Den aktuelle tid for aktivitetstimeren.

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

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 en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. vivoactive 6 enheden kræver håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler for at kunne vise din VO2-max estimering.

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

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

 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Orange	Nogenlunde
 Rød	Dårlig

VO2-max data kommer fra Firstbeat Analytics™. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2-max standardbedømmelser, side 95*) og gå til www.CooperInstitute.org.

VO2-max standardbedømmelser

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

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

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

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

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

Hjulstørrelse og -omkreds

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

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

