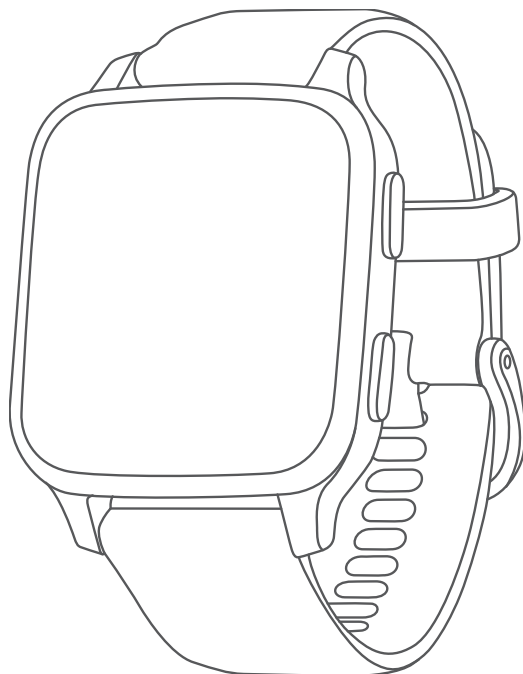


GARMIN®



VENU® SQ

Brukerveiledning

© 2020 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® og Venu® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA eller andre land. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf®, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ og Varia™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke som tilhører Google, Inc. Apple®, iPhone® og iTunes® er varemerker som tilhører Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® navnet og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registrert varemerke som tilhører Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. Wi-Fi® er et registrert varemerke som tilhører Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory.

M/N: AA3958, A03958

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Oversikt over enheten.....	1
Tips for berøringsskjerm.....	1
Låse og låse opp	
berøringsskjermen.....	2
Bruke kontrollmenyen.....	2
Ikoner.....	2
Konfigurere klokken.....	3

Smarte funksjoner..... 3

Parkoble smarttelefonen.....	3
Tilkoblede funksjoner.....	3
Telefonvarsler.....	3
Aktivere Bluetooth varsler.....	4
Vise varsler.....	4
Svare på en tekstmelding.....	4
Motta et innkommende anrop.....	4
Administrere varsler.....	5
Slå av telefontilkoblingen til	
Bluetooth.....	5
Bruke Ikke forstyrr-modusen.....	5
Finne telefonen din.....	5
Connect IQ – funksjoner.....	5
Laste ned Connect IQ funksjoner.....	5
Laste ned Connect IQ funksjoner ved	
hjelp av datamaskinen.....	6
Wi-Fi tilkoblede funksjoner.....	6
Koble til et Wi-Fi nettverk.....	6

Musikk..... 6

Koble til en tredjepartsleverandør.....	6
Laste ned lydinnhold fra en	
tredjepartsleverandør.....	7
Koble fra en tredjepartsleverandør.....	7
Laste ned personlig lydinnhold.....	7
Koble til Bluetooth hodetelefoner.....	7
Lytt til musikk.....	8
Kontroller for musikkavspilling.....	8

Garmin Pay..... 9

Konfigurere Garmin Pay	
lommeboken.....	9
Betale for et kjøp med klokken.....	9
Legge til et kort i Garmin Pay	
lommeboken.....	9

Administrere Garmin Pay kort.....	10
Endre Garmin Pay passordet.....	10

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner..... 10

Legge til nødkontakter.....	10
Legge til kontakter.....	11
Slå hendelsesregistrering av og på.....	11
Be om assistanse.....	11

Pulsfunksjoner..... 11

Pulsmåling på håndleddet.....	12
Bruke klokken.....	12
Tips for uregelmessig pulldata.....	12
Vise pulswidgeten.....	13
Konfigurere varsler for unormal	
puls.....	13
Sende puls.....	13
Slå av pulsmåleren på håndleddet...	14
Om pulssoner.....	14
Angi pulssoner.....	14
Pulssoneberegninger.....	14
Om kondisjonsberegninger.....	15
Beregne VO2-maks.....	15
Pulsoksymeter.....	15
Starte pulsoksymetermålinger.....	15
Endre sporingsmodus for	
pulsoksymeter.....	16
Tips for unøyaktige	
pulsoksymeterdata.....	16

Aktivitetsmåling..... 16

Automatisk mål.....	17
Bruke bevegelsesvarsler.....	17
Søvnsporing.....	17
Intensitetsminutter.....	17
Opparbeide seg	
intensitetsminutter.....	18
Garmin Move IQ™.....	18
Innstillinger for aktivitetsmåling.....	18
Slå av aktivitetsmåling.....	18

Widgets..... 19

Vise widgeter.....	20
Tilpass modulløkke.....	20
Om Min dag.....	20
Widget for helsestatistikk.....	20

Pulsvariasjoner og stressnivå.....	21
Bruke widgeten for stressnivå.....	21
Body Battery.....	21
Vise Body Battery widgeten.....	21
Tips for forbedret Body Battery data.....	22
Sporing av menstruasjonssyklus.....	22
Loggføre informasjon om menstruasjssyklus.....	22
Svangerskapssporing.....	22
Loggføre svangerskapsinformasjon.....	22
Hydreringssporing.....	23
Bruk av hydreringssporing- widgeten.....	23

Programmer og aktiviteter.....23

Starte en aktivitet.....	24
Tips for registrering av aktiviteter....	24
Stoppe en aktivitet.....	24
Legge til en egendefinert aktivitet.....	24
Legge til eller fjerne en favorittaktivitet.....	24
Innendørsaktiviteter.....	25
Registrere en styrketreningsaktivitet.....	25
Kalibrer tredemølledistansen.....	25
Friluftaktiviteter.....	25
Ta en løpetur.....	26
Legge ut på tur.....	26
Legge på svøm i et basseng.....	26
Angi bassengstørrelsen.....	27
Svømmeterminologi.....	27
Golf.....	27
Laste ned golfbaner.....	27
Spille golf.....	27
Hullinformasjon.....	28
Endre flaggplassering.....	28
Vise retningen til flagget.....	28
Vise avstander for layup og dogleg.....	29
Vise hindre.....	29
Føre poengregnskap.....	29
Angi metode for poengregning.....	29
Registrere golfstatistikk.....	30
Føre golfstatistikk.....	30
Vise slaghistorikken din.....	30

Vise rundesammendraget ditt.....	30
Avslutte en runde.....	31
Garmin Golf appen.....	31

Trening.....31

Konfigurer brukerprofilen.....	31
Treningsmål.....	31
Kjønnsinnstillinger.....	31
Treningsøkter.....	32
Starte en treningsøkt.....	32
Bruke Garmin Connect treningsprogrammer.....	32
Tilpasningsdyktige treningsplaner.....	32
Starte dagens treningsøkt.....	32
Vise planlagte treningsøkter.....	33
Personlige rekorder.....	33
Vise personlige rekorder.....	33
Gjenopprette en personlig rekord.....	33
Slette en personlig rekord.....	33
Slette alle personlige rekorder.....	34

Navigasjon..... 34

Lagre posisjonen din.....	34
Slett posisjon.....	34
Navigere til en lagret posisjon.....	34
Navigere tilbake til start.....	35
Stoppe navigasjon.....	35
Kompass.....	35
Kalibrere kompasset manuelt.....	35

Historikk..... 35

Bruke historikk.....	36
Vise tiden din i hver pulssone.....	36
Garmin Connect.....	36
Bruke Garmin Connect appen.....	37
Bruke Garmin Connect på datamaskinen.....	37

Tilpasse enheten..... 37

Endre urskiven.....	37
Redigere en urskive.....	38
Opprette en egendefinert urskive.....	38
Endre kontrollmenyen.....	38
Konfigurere en snarveiskontroll.....	39
Innstillinger for aktiviteter og apper.....	39
Tilpasse dataskjerm bildene.....	40

Varsler	40	Ta vare på enheten	50
Angi et varsel	41	Rengjøre klokken	50
Auto Lap	41	Bytte rem	50
Markere runder ved hjelp av Auto Lap funksjonen	41	Feilsøking	51
Bruke Auto Pause®	42	Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?	51
Bruke Bla automatisk	42	Telefonen min kobler seg ikke til enheten	51
Endre GPS-innstillingen	42	Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka	51
GPS og andre satellittsystemer ...	43	Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet ...	51
Telefon og Bluetooth innstillinger	43	Klokken min bruker feil språk	51
Systeminnstillinger	43	Enheten min viser ikke riktig klokkeslett	52
Tidsinnstillinger	43	Maksimere batterilevetiden	52
Tidssoner	44	Starte klokken på nytt	52
Angi klokkeslett manuelt	44	Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger ..	52
Stille inn en alarm	44	Innhente satellittsignaler	53
Slette en alarm	44	Forbedre GPS-satellitmottaket	53
Starte nedtellingstidtakeren	44	Aktivitetsmåling	53
Bruke stoppeklokken	44	Antall skritt virker unøyaktig	53
Tilpasse skjerminnstillingene	45	Forbedre nøyaktigheten til intensitetsminutter og kalorier	53
Endre måleenhetene	45	Få mer informasjon	53
Garmin Connect innstillinger	45	Tillegg	54
Trådløse sensorer	45	Datafelter	54
Parkoble trådløse sensorer	46	Standardverdier for kondisjonsberegning	56
Fotsensor	46	Hjulstørrelse og -omkrets	56
Kalibrere fotsensoren	46	Symbolforklaring	56
Forbedre fotsensorkalibreringen	46		
Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel	46		
Kalibrering av hastighetssensoren ...	47		
Køllesensorer	47		
Situasjonsoppfattelse	47		
tempe	47		
Informasjon om enheten	48		
Lading av klokke	48		
Produktoppdateringer	48		
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen	48		
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	49		
Vise klokkeinformasjon	49		
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten	49		
Spesifikasjoner	49		
Informasjon om batteritid	49		

Innledning

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Oversikt over enheten



Ⓐ **Handlingsknapp:** Trykk for å slå på enheten.

Trykk for å starte og stoppe aktivitetstidtageren.

Hold inne i to sekunder for å vise kontrollmenyen, inkludert for enhetsstrøm.

Hold inne til du føler tre vibrasjoner for å starte assistansefunksjonen (*Sikkerhets- og sporingfunksjoner, side 10*).

Ⓑ **Tilbake-knapp (meny):** Trykk for å gå tilbake til det forrige skjermbildet, unntatt under en aktivitet.

Under en aktivitet trykker du for å markere en ny runde, starte et nytt sett eller en ny stilling, eller gå videre til neste trinn i en treningsøkt.

Hold inne for å se en meny med enhetsinnstillinger og alternativer for gjeldende skjermbilde.

Ⓒ **Berøringsskjerm:** Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom oversikter, funksjoner og menyer.

Trykk for å velge.

Trykk to ganger for å aktivere enheten.

Sveip mot høyre for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Under en aktivitet sveiper du mot høyre for å se urskiven og oversikter.

Sveip mot høyre på urskiven for å vise funksjonen for snarveier.

Tips for berøringsskjerm

- Dra oppover eller nedover for å bla gjennom listene og menyene.
- Sveip oppover eller nedover for å bla raskt.
- Trykk for å velge et element.
- Fra urskiven kan du sveipe oppover eller nedover for å bla gjennom widgetene på enheten.
- Fra en widget trykker du for å vise flere widgetskjermbilder, hvis de er tilgjengelige.
- Under en aktivitet kan du sveipe opp eller ned for å vise det neste dataskjermbildet.
- Under en aktivitet sveiper du mot høyre for å se urskiven og widgeter, og mot venstre for å gå tilbake til aktivitetsdatafeltene.
- Utfør hvert menyvalg som en separat handling.

Låse og låse opp berøringsskjermen

Du kan låse berøringsskjermen for å forhindre at du trykker på knapper på skjermen utilsiktet.

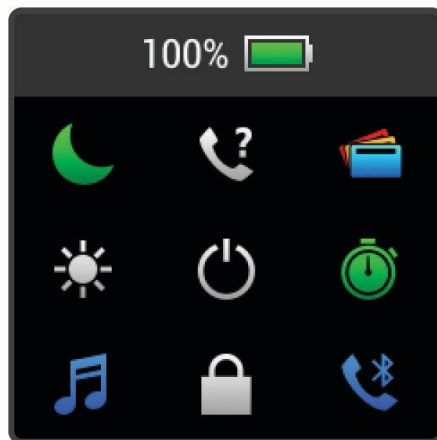
1 Hold inne **A** for å vise kontrollmenyen.

2 Velg .

Berøringsskjermen låses og reagerer ikke på berøring før du låser den opp.

3 Hold inne en knapp for å låse opp berøringsskjermen.

Bruke kontrollmenyen



Kontrollmenyen inneholder tilpassbare snarveier, blant annet for å låse berøringsskjermen og slå av klokken.

MERK: Du kan legge til, flytte om på og fjerne snarveiene i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 38](#)).

1 Hold inne **A** i to sekunder på et hvilket som helst skjermbilde.

2 Velg et alternativ.

Ikoner

Et blinkende ikon betyr at enheten søker etter et signal. Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til.

	Status for smarttelefonilkobling
	Status for pulsmåler
	Status for fotsensor
	Status for LiveTrack
	Status for hastighets- og kadenssensor
	Status for Varia™ sykkellykt
	Status for Varia sykkelradar
	tempe™ sensorstatus
	Venu Sq alarmstatus

Konfigurere klokken

Hvis du vil dra fullstendig nytte av Venu Sq-funksjonene, kan du fullføre disse oppgavene.

- Parkoble enheten med smarttelefonen din ved hjelp av Garmin Connect™ appen (*Parkoble smarttelefonen, side 3*).
- Konfigurer Wi-Fi® nettverk (*Koble til et Wi-Fi nettverk, side 6*).
- Konfigurer musikk (*Musikk, side 6*).
- Konfigurer Garmin Pay™ lommeboken (*Konfigurere Garmin Pay lommeboken, side 9*).
- Konfigurer sikkerhetsfunksjoner (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 10*).

Smarte funksjoner

Parkoble smarttelefonen

Hvis du vil konfigurere Venu Sq enheten, må den parkobles via Garmin Connect appen og ikke fra Bluetooth® innstillingene på smarttelefonen.

- 1 Installer og åpne Garmin Connect appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Velg et alternativ for å aktivere parkoblingsmodus på enheten din:
 - Hvis dette er første gang du konfigurerer enheten, trykker du på **A** for å slå på enheten.
 - Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere eller parkoblet enheten med en annen smarttelefon, holder du inne **B** og velger  > **Telefon** > **Parkoble telefon** for å gå i parkoblingsmodus manuelt.
- 3 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, går du til  eller menyen **...**. Velg deretter **Garmin-enheter** > **Legg til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.

Tilkoblede funksjoner

Det finnes tilkoblede funksjoner for Venu Sq enheten når du kobler enheten til en kompatibel smarttelefon ved hjelp av Bluetooth teknologi. Enkelte funksjoner krever at du installerer Garmin Connect appen på den tilkoblede smarttelefonen. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/apps. Enkelte funksjoner er også tilgjengelige når du kobler enheten til et trådløst nettverk.

Telefonvarsler: Viser telefonvarsler og meldinger på Venu Sq enheten.

LiveTrack: Gjør det mulig for venner og familie å følge løpene og treningsaktivitetene dine i sanntid. Du kan invitere følgere med e-post eller sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene dine på en Garmin Connect sporingsside.

Aktivitetso pplaster til Garmin Connect: Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect kontoen når du er ferdig med å registrere den.

Connect IQ™: Brukes til å utvide enhetens funksjoner med nye urskiver, widgets og datafelter.

Programvareoppdateringer: Brukes til å oppdatere enhetsprogramvaren.

Vær: Brukes til å sjekke nåværende værforhold og værmeldinger.

Bluetooth sensorer: Gjør det mulig å koble til sensorer compatible med Bluetooth, for eksempel en pulsmåler.

Finn telefonen min: Finner en forlagt smarttelefon som er parkoblet med Venu Sq enheten din og er innenfor rekkevidde.

Finn enheten min: Finner en forlagt Venu Sq enhet som er parkoblet med smarttelefonen din og er innenfor rekkevidde.

Telefonvarsler

Telefonvarsler krever at du parkobler klokken med en kompatibel telefon som er innenfor Bluetooth rekkevidde. Når du mottar meldinger på telefonen, sendes varsler til klokken.

Aktivere Bluetooth varsler

Før du kan aktivere varsler, må du parkoble klokken i Venu Sq med en kompatibel telefon ([Parkoble smarttelefonen, side 3](#)).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg  > **Telefon** > **Varsler**.
- 3 Velg **Under aktiviteter** for å angi preferansene for varsler som vises mens aktiviteter registreres.
- 4 Velg en varslingspreferanse.
- 5 Velg **Ikke i løpet av aktivitet** for å angi preferansene for varsler som vises i klokkemodus.
- 6 Velg en varslingspreferanse.
- 7 Velg **Tidsavbrudd**.
- 8 Velg varighet for tidsavbruddet.
- 9 Velg **Personvern**.
- 10 Velg en personverninnstilling.

Vise varsler

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven for å vise widgeten for varsler.
- 2 Velg et varsel.
- 3 Bla for å lese hele varselet.
- 4 Sveip oppover for å vise alternativene for varsler.
- 5 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil foreta deg noe, velger du en handling, for eksempel **Lukk** eller **Svar**.
De tilgjengelige handlingene avhenger av varslingsstypen og telefonens operativsystem. Når du avviser et varsel på telefonen eller Venu Sq-enheten, vises det ikke lenger i widgeten.
 - Trykk på  for å gå tilbake til listen over varsler.

Svare på en tekstmelding

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for Android™ smarttelefoner.

Når du får et tekstmeldingsvarsel på Venu Sq enheten din, kan du sende et hurtig svar ved å velge fra en liste med meldinger. Du kan tilpasse meldingene i Garmin Connect appen.

MERK: Denne funksjonen sender tekstmeldinger med telefonen din. Vanlige lengdebegrensninger på tekstmeldinger og avgifter kan gjelde. Kontakt mobiloperatøren din hvis du vil ha mer informasjon.

- 1 Sveip oppover eller nedover for å vise varselswidgetene.
- 2 Velg et tekstmeldingsvarsel.
- 3 Sveip oppover for å vise alternativene for varsler.
- 4 Velg **Svar**.
- 5 Velg en melding fra listen.
Telefonen sender den valgte meldingen som en tekstmelding.

Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på en tilkoblet telefon, viser Venu Sq klokken navnet eller telefonnummeret til den som ringer.

- Velg  for å besvare anropet.
MERK: Hvis du vil snakke med den som ringer, må du bruke en tilkoblet telefon.
- Velg  for å avvise anropet.
- Hvis du vil avvise anropet og sende et svar på tekstmelding, velger du  og en melding fra listen.
MERK: Hvis du vil sende et svar på tekstmelding, må du være koblet til en kompatibel Android telefon med Bluetooth teknologi.

Administrere varsler

Du kan bruke den kompatible telefonen din til å administrere varsler som vises på Venu Sq-klokken.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en iPhone®, kan du bruke iOS® varselsinnstillingene til å velge elementene som skal vises på klokken.
- Hvis du bruker en Android telefon, åpner du Garmin Connect appen og velger **Innstillinger > Varsler**.

Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 38](#)).

- 1 Hold inne **A** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av Bluetooth telefontilkoblingen på Venu Sq-klokken.

Se i brukerveiledningen for telefonen hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på telefonen.

Bruke Ikke forstyr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av vibrasjoner og visningen av varsler. This mode disables the gesture setting ([Tilpasse skjerminnstillingene, side 45](#)). Du kan for eksempel bruke denne modusen når du sover eller ser på en film.

- Hvis du vil slå Ikke forstyr-modusen av eller på manuelt, holder du inne **A** og velger .
- Hvis du vil slå på Ikke forstyr-modusen når du sover, åpner du enhetsinnstillingene i Garmin Connect appen og velger **Varsler > Ikke forstyr ved søvn**.

Finne telefonen din

Du kan bruke denne funksjonen til å finne en mistet smarttelefon som er parkoblet ved hjelp av trådløs Bluetooth teknologi og befinner seg innenfor rekkevidde.

- 1 Hold inne **A**.
- 2 Velg .

Linjer for signalstyrke vises på Venu Sq-skjermen og en du hører en lyd på smarttelefonen. Linjene blir lengre etter hvert som du nærmer deg smarttelefonen.

- 3 Trykk på **B** for å avslutte søket.

Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på klokken fra Garmin® og andre leverandører ved hjelp av Connect IQ appen. Du kan tilpasse enheten med urskiver, datafelt, widgeter og enhetsapper.

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokken utseende.

Datafelter: Gjør det mulig å laste ned nye datafelter som viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måter. Du kan legge til Connect IQ datafelter for innebygde funksjoner og sider.

Widgeter: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

Enhetsapper: Legg til interaktive funksjoner på klokken. For eksempel aktivitetstyper for utendørs aktivitet og treningsaktiviteter.

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Venu Sq enheten med en smarttelefon ([Parkoble smarttelefonen, side 3](#)).

- 1 Installer og åpne Connect IQ appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Velg enheten din om nødvendig.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

- 1 Koble klokken til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til apps.garmin.com, og logg deg på.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Wi-Fi tilkoblede funksjoner

Wi-Fi er kun tilgjengelig på Venu Sq Music-enheten.

Aktivitetsopplastinger til Garmin Connect kontoen: Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect kontoen når du er ferdig med å registrere den.

Lydinnhold: Du kan synkronisere lydinnhold fra tredjepartsleverandører.

Programvareoppdateringer: Enheten laster ned og installerer den nyeste programvareoppdateringen automatisk når det finnes en Wi-Fi tilkobling.

Treningsøkter og treningsplaner: Du kan lete etter og velge treningsøkter og treningsplaner på Garmin Connect nettstedet. Neste gang enheten har Wi-Fi tilkobling sendes filene trådløst til enheten.

Koble til et Wi-Fi nettverk

Du må koble klokken til Garmin Connect appen på telefonen eller til Garmin Express™ programmet på datamaskinen før du kan koble til et Wi-Fi nettverk (*Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 37*).

Du må koble til et Wi-Fi nettverk for å kunne synkronisere klokken din med en tredjeparts musikkleverandør. Hvis du kobler klokken til et Wi-Fi nettverk, øker overføringshastigheten for større filer.

- 1 Gå innenfor rekkevidde av et Wi-Fi nettverk.
- 2 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 3 Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.
- 4 Velg **Generelt > Wi-Fi > Legg til et nettverk**.
- 5 Velg et tilgjengelig Wi-Fi nettverk, og skriv inn påloggingsinformasjonen.

Musikk

MERK: Det finnes tre forskjellige alternativer for musikkavspilling for Venu Sq Music-klokka.

- Tredjepartsleverandør av musikk
- Personlig lydinnhold
- Musikk lagret på telefonen din

Du kan laste ned lydinnhold på klokka fra datamaskinen din eller fra en tredjepartsleverandør på en Venu Sq Music-klokke, slik at du kan lytte til musikk selv når telefonen din ikke er i nærheten. Hvis du vil lytte til lydinnhold som er lagret på klokka, kan du koble til Bluetooth hodetelefoner.

Koble til en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned musikk eller andre lydfiler til en kompatibel klokke fra en støttet tredjepartsleverandør, må du koble til leverandøren med Garmin Connect appen.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg enheten din.
- 3 Velg **Musikk**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil koble til en installert leverandør, velger du en leverandør og følger instruksjonene på skjermen.
 - Velg **Skaft musikk-apper**, finn en leverandør, og følg instruksjonene på skjermen for å koble til en ny leverandør.

Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør, må du koble til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk](#), side 6).

- 1 Åpne widgeten for musikkontroll.
- 2 Hold inne **B**.
- 3 Velg **Musikktjenester**.
- 4 Velg en tilkoblet leverandør.
- 5 Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på enheten.
- 6 Trykk om nødvendig på **B** til du blir bedt om å synkronisere med tjenesten.

MERK: Nedlasting av lydinnhold kan tappe batteriet for strøm. Det kan hende at du må koble enheten til en ekstern strømkilde hvis det er lite batteri på den.

Koble fra en tredjepartsleverandør

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller **...**.
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.
- 3 Velg **Musikk**.
- 4 Velg en installert tredjepartsleverandør, og følg instruksjonene på skjermen for å koble tredjepartsleverandøren fra klokken.

Laste ned personlig lydinnhold

Før du kan sende personlig musikk til klokken din må du installere Garmin Express programmet på datamaskinen (www.garmin.com/express).

Du kan overføre de personlige lydfilene dine, som .mp3- og .m4a-filer, til en Venu Sq Music-klokke fra en datamaskin. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen som fulgte med.
- 2 På datamaskinen åpner du Garmin Express programmet, velger klokken din og deretter **Musikk**.
TIPS: På Windows® datamaskiner kan du velge  og bla til mappen med lydfilene dine. På Apple® datamaskiner bruker Garmin Express programmet iTunes® biblioteket ditt.
- 3 Velg en lydfilkategori, for eksempel sanger eller spillelister, i listen **Min musikk** eller **iTunes-bibliotek**.
- 4 Merk av i avmerkingsboksene for lydfilene, og velg **Send til enhet**.
- 5 Velg om nødvendig en kategori i Venu Sq Music-listen, velg kategori, merk av i avmerkingsboksene, og velg deretter **Fjern fra enhet** for å fjerne lydfilene.

Koble til Bluetooth hodetelefoner

Hvis du vil lytte til musikk som er lastet ned på Venu Sq Music-klokka, må du koble til Bluetooth hodetelefoner.

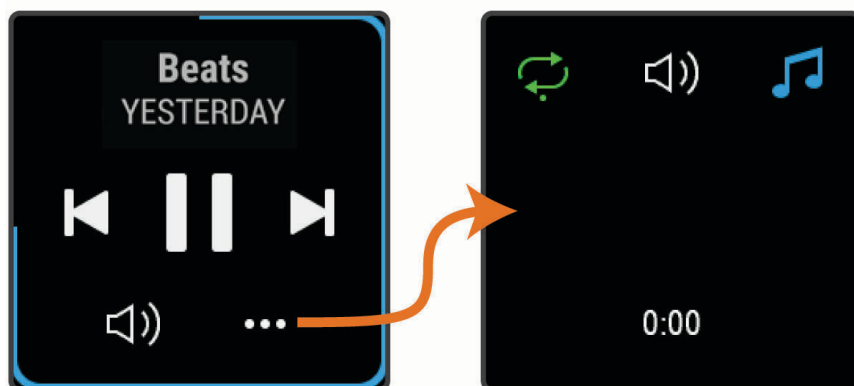
- 1 Hold hodetelefonene innenfor 2 m av klokka.
- 2 Aktiver parkoblingsmodus på hodetelefonene.
- 3 Hold inne **B**.
- 4 Velg  > **Musikk** > **Hodetelefoner** > **Legg til ny**.
- 5 Velg hodetelefonene dine for å fullføre parkoblingsprosessen.

Lytt til musikk

- 1 Åpne musikkkontrollene.
- 2 Koble til Bluetooth hodetelefonene dine om nødvendig ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 7](#)).
- 3 Hold inne **B**.
- 4 Velg **Musikktjenester**, og velg deretter et alternativ:
 - Hvis du vil lytte til musikk du har overført til klokka fra datamaskinen, velger du **Min musikk** ([Laste ned personlig lydinnhold, side 7](#)).
 - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra telefonen, velger du **Telefon**.
 - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på leverandøren og deretter en spilleliste.
- 5 Velg **▶**.

Kontroller for musikkavspilling

MERK: Enkelte kontroller for musikkavspilling er kun tilgjengelige på en Venu Sq Music enhet.



...	Velg for å åpne kontrollene for musikkavspilling.
🎵	Velg for å bla gjennom lydfilene og spillelistene etter den valgte kilden.
🔊	Velg for å justere volumet.
▶	Velg for å spille av og sette den gjeldende lydfilen på pause.
▶	Velg for å hoppe til neste lydfil i spillelisten. Hold inne for å spole gjennom den gjeldende lydfilen.
◀	Velg for å starte den gjeldende lydfilen på nytt. Velg to ganger for å hoppe til den forrige lydfilen i spillelisten. Hold inne for å spole tilbake gjennom den gjeldende lydfilen.
🔄	Velg for å endre repetisjonsmodusen.
🔀	Velg for å endre blandemodusen.

Garmin Pay

Med Garmin Pay funksjonen kan du bruke klokken din til å betale for kjøp i utvalgte butikker med kreditt- eller debetkort fra en deltakende finansinstitusjon.

Konfigurere Garmin Pay lommeboken

Du kan legge til et eller flere kreditt- eller debetkort fra samarbeidende kortleverandører i Garmin Pay lommeboken. Gå til garmin.com/garminpay/banks for å se hvilke finansinstitusjoner som er med.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin Pay > Kom i gang**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Betale for et kjøp med klokken

Før du kan bruke klokken til å betale for kjøp, må du konfigurere minst ett betalingskort.

Du kan bruke klokken til å betale for kjøp hos steder som deltar.

- 1 Hold inne .

- 2 Velg .

- 3 Tast inn det firesifrede passordet.

MERK: Hvis du angir passordet feil tre ganger, låses lommeboken, og du må tilbakestille passordet i Garmin Connect appen.

Det sist brukte betalingskortet vises.



- 4 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay lommeboken, kan du sveipe for å bytte til et annet kort (valgfritt).
- 5 Hold klokken mot betalingsleseren med urskiven mot leseren innen 60 sekunder.
Klokken vibrerer og viser et kontrollmerke når den er ferdig med å kommunisere med leseren.
- 6 Hvis det er behov for det, følger du instruksjonene på kortleseren for å fullføre transaksjonen.

TIPS: Når du har angitt passordet og det er riktig, kan du foreta flere kjøp uten passkode i 24 timer mens du fortsatt har på deg klokken. Hvis du tar av deg klokken eller deaktiverer pulsmåling, må du angi passordet på nytt før du foretar et kjøp.

Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken

Du kan legge til opptil ti kreditt- eller debetkort i Garmin Pay lommeboken.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin Pay >  > Legg til et kort**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Når kortet er lagt til, kan du velge kortet på klokken når du betaler.

Administrere Garmin Pay kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.

MERK: I noen land kan deltakende finansinstitusjoner begrense Garmin Pay funksjonene.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin Pay**.
- 3 Velg et kort.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil midlertidig deaktivere eller reaktivere kortet, velger du **Deaktiver kort**.
Kortet må være aktivt for at du skal kunne foreta kjøp med Venu Sq-klokken.
 - Velg  for å slette kortet.

Endre Garmin Pay passordet

Du må vite passordet for å kunne endre det. Hvis du har glemt passordet ditt, må du tilbakestille Garmin Pay funksjonen på Venu Sq-klokken, opprette et nytt passord og angi kortopplysningene dine på nytt.

- 1 Gå til Venu Sq-enhetssiden i Garmin Connect appen, og velg **Garmin Pay > Endre passordet**.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

Neste gang du betaler med Venu Sq-klokken, må du angi det nye passordet.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

FORSIKTIG

Sikkerhets- og sporingsfunksjonene er tilleggfunksjoner, og de bør ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Hvis du vil bruke disse sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må Venu Sq klokka være koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth teknologi. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

Hvis du vil ha mer informasjon om sikkerhets- og sporingsfunksjoner, kan du gå til www.garmin.com/safety.

Assistanse: Gjør at du kan sende en melding med navn, LiveTrack-kobling og GPS-posisjon (om tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

Hendelsesregistrering: Når Venu Sq klokka registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender klokka en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen din (hvis den er tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

LiveTrack: Gjør det mulig for venner og familie å følge løpene og treningsaktivitetene dine i sanntid. Du kan invitere følgere med e-post eller sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene dine på en nettside.

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

- 1 Åpne Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Sikkerhet & Sporing > Sikkerhetsfunksjoner > Nødkontakter > Legg til nødkontakter**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Nødkontaktene dine mottar et varsel når du legger dem til som nødkontakt, og de kan godta eller avslå forespørselen din. Hvis en kontakt avslår, må du velge en annen nødkontakt.

Legge til kontakter

Du kan legge til opptil 50 kontakter i Garmin Connect-appen. E-postkontaktadressene kan brukes med LiveTrack-funksjonen.

Tre av disse kontaktene kan brukes som nødkontakter.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Kontakter**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å ta i bruk endringene på Venu Sq-klokken ([Bruke Garmin Connect appen, side 37](#)).

Slå hendelsesregistrering av og på

MERK: Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 10](#)). Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg  > **Sikkerhet & Sporing** > **Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når Venu Sq klokken registrerer en hendelse og telefonen din er koblet til, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til nødkontaktene dine. Det vises en melding på klokken og den parkoblede telefonen om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 15 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen.

Be om assistanse

MERK: Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig.

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter ([Legge til nødkontakter, side 10](#)). Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Hold inne .
- 2 Når du kjenner tre vibrasjoner, slipper du knappen for å aktivere assistansefunksjonen. Skjermbildet for nedtelling vises.

TIPS: Du kan velge  før nedtelling er fullført for å avbryte meldingen.

Pulsfunksjoner

Venu Sq enheten har en pulsmåler på håndleddet og er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp (selges separat). Du kan se pulldata på pulsdatabidjetten. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig når du starter en aktivitet, bruker enheten pulldata fra brystet.

Pulsmåling på håndleddet

Bruke klokken

⚠ FORSIKTIG

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon. Du finner mer informasjon på garmin.com/fitandcare.

- Sett klokken på over håndleddbenet.

MERK: Klokken skal sitte stramt, men behagelig. Klokken bør ikke bevege seg under løping eller trening for at pulsmålingen skal bli mest mulig nøyaktig. Du bør stå helt stille for å få pulsoksymetermålinger.



MERK: Den optiske sensoren er plassert på baksiden av klokken.

- Se [Tips for uregelmessig pulldata](#), side 12 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se [Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata](#), side 16 for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Tips for uregelmessig pulldata

Hvis pulldataene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet klokken til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Vent til ❤ vises kontinuerlig før du starter aktiviteten.
- Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.

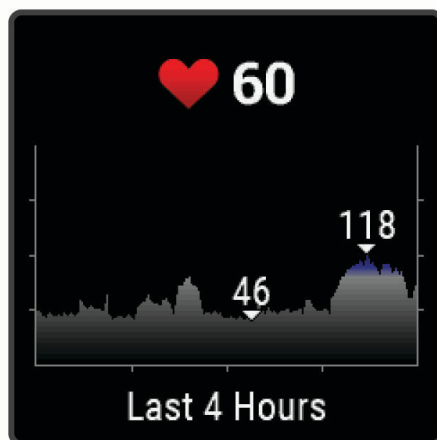
MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.

- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

Vise pulswidgeten

Pulswidgeten viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over pulsen din. Grafen viser den nylige pulsaktiviteten, høy og lav puls og fargekodete linjer som viser tiden i hver pulssone ([Om pulssoner, side 14](#)).

- 1 Sveip på urskiven for å vise pulswidgeten.



- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise gjennomsnittlig hvilepuls for de siste sju dagene.

Konfigurere varsler for unormal puls

⚠ FORSIKTIG

Denne funksjonen varsler deg bare når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter en periode med inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke om mulige hjertetilstander, og det er ikke meningen at den skal behandle eller diagnostisere en medisinsk tilstand eller sykdom. Ta alltid kontakt med helsepersonell om eventuelle hjerterelaterte problemer.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙ > Pulsmåling på håndleddet > Varsler om unormal puls**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Lavt varsel**.
- 4 Velg en grenseverdi for pulsen.
- 5 Velg bryteren for å slå på varselet.

En melding vises og klokken vibrerer hver gang du overstiger eller faller under den tilpassede verdien.

Sende puls

Du kan sende pulsdatabe dine fra Venu Sq-klokken og se dem på parkoblede enheter. Du kan for eksempel sende pulsdatabe til en Edge® enhet mens du sykler.

MERK: Sending av pulsdatabe reduserer batteritiden.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙ > Pulsmåling på håndleddet**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Sende under aktivitet** for å sende pulsdatabe under tidsstyrte aktiviteter ([Starte en aktivitet, side 24](#)).
 - Velg **Sende** for å starte sendingen av pulsdatabe nå.
- 4 Parkoble Venu Sq-klokken med en kompatibel enhet.

MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er compatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

Slå av pulsmåleren på håndleddet

Standardinnstillingen for Pulsmåling på håndleddet er Automatisk. Klokken tar automatisk i bruk pulsmåleren på håndleddet med mindre du parkobler klokken med en pulsmåler med bryststropp. Data for pulsmåling på brystet er bare tilgjengelig under en aktivitet.

MERK: Når du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiveres også funksjoner som kondisjonsberegning, søvnsporing, intensitetsminutter, stressfunksjon hele dagen og pulsoksymetersensoren på håndleddet.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiveres også registreringsfunksjonen på håndleddet for Garmin Pay betalinger, og du må angi et passord før hver betaling (*Garmin Pay*, side 9).

- 1 Hold inne .
- 2 Velg  > **Pulsmåling på håndleddet** > **Status** > **Av**.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

Angi pulssoner

Klokken bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Klokken har separate pulssoner for løping og sykling. Angi makspulsen din for å oppnå høyest nøyaktighet for kalordata under aktiviteten. Du kan også angi hver enkelt pulssone. Du kan justere sonene på klokken manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg  > **Brukerprofil** > **Pulssoner**.
- 3 Velg **Standard** for å vise standardverdiene (valgfritt).
Standardverdiene kan brukes for løping og sykling.
- 4 Velg **Løping** eller **Sykling**.
- 5 Velg **Innstilling** > **Angi egendefinert**.
- 6 Velg **Makspuls**, og angi makspulsen din.
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjonsberegningen viser kardiovaskulær styrke og øker etter hvert som du kommer i bedre form. Venu Sq-klokken krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise kondisjonsberegningen din.

Kondisjonsberegningen vises som et nummer og en beskrivelse på klokken. På Garmin Connect kontoen din kan du se flere detaljer om kondisjonsberegningen din.

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics. Kondisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset ([Standardverdier for kondisjonsberegning, side 56](#)) og på www.CooperInstitute.org.

Beregne VO2-maks

Klokken trenger data fra pulsmåling og en rask utendørs gåtur eller løpetur (på opptil 15 minutter) som du tok tiden på, for å kunne vise kondisjonsberegningen.

1 Hold inne **B**.

2 Velg  > **Brukerprofil** > **Kondisjon**.

Hvis du allerede har registrert en rask gåtur eller løpetur utendørs, kan det hende at en kondisjonsberegning vises. Klokken viser på hvilken dato kondisjonsberegningen din ble oppdatert sist. Klokken oppdaterer kondisjonsberegningen din hver gang du fullfører en gå- eller løpetur på 15 minutter eller mer utendørs. Du kan starte en kondisjonsberegningstest for å få en oppdatert beregning.

3 Trykk på skjermen for å starte en kondisjonsberegningstest.

4 Følg instruksjonene på skjermen for å få en kondisjonsberegning.

Det vises en melding når testen er fullført.

Pulsoksymeter

Klokken Venu Sq har et pulsoksymeter på håndleddet som måler oksygenmetningen i blodet. Det kan være nyttig å vite oksygenmetningen, for å forstå den generelle helsen din, og for å finne ut hvordan kroppen tilpasser seg høyden. Klokken måler blodoksygennivået ved å sende lys mot huden og sjekke hvor mye lys som absorberes. Dette kalles SpO₂.

På klokken din vises pulsoksymetermålingene som en SpO₂-prosent. I Garmin Connect kontoen din kan du få mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager ([Endre sporingsmodus for pulsoksymeter, side 16](#)). Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Starte pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise widgeten for pulsoksymeter. Hvor nøyaktig pulsoksymetermålingen er, kan variere avhengig av blodomløpet, enhetens plassering på håndleddet og hvor mye i ro du er.

MERK: Det kan hende du må legge til pulsoksymeterwidgeten i widgetløyken.

1 Sveip opp eller ned for å se widgeten for pulsoksymetermålingen når du sitter eller er inaktiv.

2 Hold armen du har enheten på, på høyde med hjertet når enheten måler oksygenmetningen i blodet.

3 Hold deg i ro.

Enheter viser oksygenmetningen din i prosent og en graf over pulsoksymeterverdiene og pulsverdiene dine i løpet av de siste fire timene.

Endre sporingsmodus for pulsoksymeter

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise widgeten for pulsoksymeter.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg  > **Pulsmåling på håndleddet** > **Pulsoksymetri** > **Sporingsmodus**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil slå på målinger mens du er inaktiv i løpet av dagen, velger du **Hele dagen**.
MERK: Når du slår på heldagsmodusen for måling, reduseres batterilevetiden.
 - Hvis du vil slå på kontinuerlige målinger mens du sover, velger du **I søvnperioden**.
MERK: Uvanlige sovestillinger kan gi uvanlig lave SpO2-målinger.
 - Hvis du vil slå av automatiske målinger, velger du **Av**.

Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata

Hvis pulsoksymetermålingene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Hold deg i ro når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- Bruk en rem av silikon eller nylon.
- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg klokken.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
- Unngå å få riper på den optiske sensoren på baksiden av klokken.
- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

Aktivitetmåling

Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, tilbakelagt distanse, intensitetsminutter, kaloriforbruk og søvnstatistikk for hver registrerte dag. Forbrente kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetskalorier.

Antallet skritt i løpet av dagen vises i skrittwidgeten. Antall skritt oppdateres regelmessig.

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Automatisk mål

Klokken oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Klokken viser deg fremdriften etter hvert som du beveger deg mot ditt daglige mål ^①.



Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et eget mål på Garmin Connect kontoen din.

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Etter en time uten aktivitet vises det en melding, og den røde bevegelseslinjen vises i trinnoversikten. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. Klokken vibrerer også hvis vibrering er slått på ([Systeminnstillinger, side 43](#)).

Gå litt (minst et par minutter) for å nullstille bevegelsesvarsleren.

Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistikk er totalt antall timer søvn, søvnfaser og bevegelse i søvn. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 5](#)).

Intensitetsminutter

Organisasjoner som Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke, for eksempel rask gange, eller 75 minutters aktivitet med høy intensitet per uke, for eksempel løping.

Enheten overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulldata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Du kan jobbe mot å oppnå det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter ved å delta i aktiviteter med moderat til høy intensitet i minst ti minutter sammenhengende. Enheten legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

Venu Sq-enheten beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulldataene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner enheten moderate intensitetsminutter ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Tren i minst ti sammenhengende minutter med moderat eller høy intensitet.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg enheten hele døgnet.

Garmin Move IQ™

Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Move IQ-funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Move IQ-hendelsene viser aktivitetstypen og varigheten, men de vises ikke i aktivitetslisten eller i nyhetsfeeden.

Move IQ-funksjonen kan starte en aktivitet med tidtaking for gange og løping automatisk med tidsbegrensningene du angir i Garmin Connect appen. Disse aktivitetene legges til i aktivitetslisten din.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Hold nede , og velg  > **Aktivitetsmåling**.

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Bevegelsesvars.: Viser en melding på den digitale urskiven. Enheten vibrerer også for å varsle deg.

Målvarsler: Lar deg slå på og av målvarsler eller slå dem av bare under aktiviteter. Målvarsler vises for daglige skrittmål, ukentlig mål for intensitetsminutter og hydreringsmål.

Automatisk aktivitetsstart: Gjør det mulig for enheten å opprette og lagre aktiviteter som du tar tiden på, automatisk når Move IQ-funksjonen har registrert at du har gått eller løpt. Du kan angi minimumsperioden for løping og gange.

Intensitetsminutter: Lar deg angi en pulssone for moderate intensitetsminutter og en høyere pulssone for intense intensitetsminutter. Du kan også bruke standardalgoritmen.

Slå av aktivitetsmåling

Når du slår av aktivitetsmåling, blir ikke trinn, intensitetsminutter, søvn eller Move IQ hendelser registrert.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg  > **Aktivitetsmåling** > **Status** > **Av**.

Widgets

Enheten leveres forhåndslastet med widgets som gir oversiktlig informasjon. Enkelte widgets krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

Enkelte widgets er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i widgetløyken manuelt ([Tilpass modulløkke](#), side 20).

Body Battery™: Viser ditt gjeldende Body Battery nivå og et diagram over nivået ditt de siste timene med heldagsbruk.

Kalender: Viser kommende møter fra kalenderen på smarttelefonen.

Kalorier: Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.

Garmin trener: Viser planlagte treningsøkter når du velger en Garmin coach-treningsplan i Garmin Connect kontoen din.

Golf: Viser golfresultater og statistikk fra den siste runden.

Helsestatistikk: Viser et dynamisk sammendrag av gjeldende helsestatistikk. Målingene inkluderer puls, Body Battery nivå, stress og mer.

Puls: Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepuls din (RHR).

Logg: Viser aktivitetshistorikken din og et diagram med de registrerte aktivitetene dine.

Hydrering: Gjør det mulig å spore hvor mye vann du drikker og fremdriften mot det daglige målet.

Intensitetsminutter: Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.

Siste aktivitet: Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten, for eksempel siste løpetur, siste sykkel tur eller siste svømmetur.

Lykter: Gir sykkellyktkontroller når du har parkoblet en Varia lykt med Venu Sq-enheten.

Sporing av menstruasjonssyklus: Viser gjeldende syklus. Du kan vise og loggføre daglige symptomer.

Musikkontroller: Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra smarttelefonen eller enheten.

Min dag: Viser et dynamisk sammendrag av dagens aktiviteter. Statistikken omfatter aktiviteter du tar tiden på, intensitetsminutter, skritt, kaloriforbruk og annet.

Varsler: Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.

Pulsoksymeter: Gjør at du kan utføre en manuell pulsoksymetermåling.

Pusting: Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.

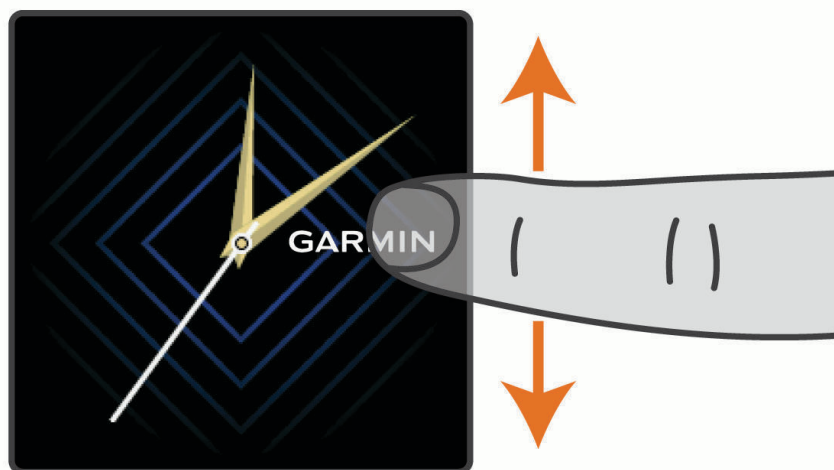
Skritt: Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.

Stress: Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.

Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Vise widgeter

- Sveip oppover eller nedover på urskiven.



Enheten blir gjennom kontrollprogramløkken.

- Trykk på berøringsskjermen for å vise flere skjermbilder for en widget.
- Velg **B** for å vise flere alternativer og funksjoner for en widget.

Tilpass modulløkke

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙** > **Widgeter**.
- 3 Velg et kontrollprogram.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Sorter** for å endre widgetens posisjon i widgetløkken.
 - Velg **Fjern fra listen** for å fjerne widgeten fra widgetløkken.
- 5 Velg **Legg til flere**.
- 6 Velg et kontrollprogram.
Widgeten legges til i widgetløkken.

Om Min dag

Min dag-widgeten er et daglig øyeblikksbilde av aktiviteten din. Dette er et dynamisk sammendrag som oppdateres i løpet av dagen. Statistikken omfatter registrerte aktiviteter, intensitetsminutter for uken, skritt og kaloriforbruk. Du kan trykke på berøringsskjermen for å velge å forbedre nøyaktigheten eller å vise flere målinger.

Widget for helsestatistikk

Helsestatistikk-widgeten gir en oversikt over helseopplysningene dine. Dette er et dynamisk sammendrag som oppdateres i løpet av dagen. Måleverdiene inkluderer puls, stressnivå, Body Battery nivå og pustefrekvens. Du kan trykke på berøringsskjermen for å vise flere målinger.

Pulsvariasjoner og stressnivå

Klokken din analyserer pulsvariasjonen din mens du er inaktiv for å fastsette det generelle stressnivået ditt. Trening, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og stress i livet generelt er faktorer som har innvirkning på resultatet. Stressnivåverdiene spenner fra 0 til 100, der 0 til 25 er en hviletilstand, 26 til 50 et lavt stressnivå, 51 til 75 et middels høyt stressnivå og 76 til 100 et høyt stressnivå. Når du kjenner til stressnivået ditt, kan du enklere identifisere stressende øyeblikk i løpet av dagen. Du får best resultat hvis du har klokken på deg mens du sover. Du kan synkronisere klokken med Garmin Connect kontoen din for å se stressnivået for hele døgnet, langvarige trender og ytterligere detaljer.

Bruke widgeten for stressnivå

Widgeten for stressnivå viser gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt siden midnatt. Den kan også lede deg gjennom en pustetøvelse som hjelper deg med å slappe av.

- 1 Sveip opp eller ned for å se widgeten for stressnivå når du sitter eller er inaktiv.
TIPS: Hvis du er for aktiv til at klokken kan fastslå stressnivået ditt, vises en melding i stedet for stressnivået. Du kan sjekke stressnivået igjen etter flere minutter med inaktivitet.
- 2 Trykk på berøringsskjermen for å se en graf over stressnivået ditt siden midnatt.
Blå linjer viser hvileperioder. Gule linjer viser stressperioder. Grå linjer viser tidspunkter der du var for aktiv til at stressnivået kunne fastslås.
- 3 Hvis du vil starte en pustetøvelse, sveiper du oppover og velger ✓.

Body Battery

Klokken analyserer pulsvariasjon, stressnivå, søvnkvalitet og aktivitetsdata for å fastslå det generelle Body Battery nivået ditt. Det indikerer hvor mye energireserver du har igjen, slik som en drivstoffmåler i en bil. Body Battery nivået spenner mellom 5 og 100, der 5 til 25 er veldig lave energireserver, 26 til 50 er lave energireserver, 51 til 75 er middels energireserver, og 76 til 100 er høye energireserver.

Du kan synkronisere klokken med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer ([Tips for forbedret Body Battery data, side 22](#)).

Vise Body Battery widgeten

Body Battery widgeten viser ditt gjeldende Body Battery nivå og et diagram med Body Battery nivået ditt de siste timene.

- 1 Sveip opp eller ned for å vise Body Battery widgeten.
MERK: Du må kanskje legge til widgeten i widgetløkken ([Tilpass modulløkke, side 20](#)).



- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise et kombinert diagram med Body Battery og stressnivået ditt.
- 3 Sveip opp for å vise Body Battery dataene dine siden midnatt.

Tips for forbedret Body Battery data

- Ha på klokken mens du sover for å få mer nøyaktige resultater.
- God søvn lader Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og høy belastning kan føre til at Body Battery tappes raskere.
- Matinntak og stimulerende midler som koffein påvirker ikke Body Battery.

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonssyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske symptomer, seksualdrift, seksuell aktivitet, eggknusningsdager med mer ([Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus, side 22](#)). Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

- Sporing av og informasjon om menstruasjonssyklus
- Fysiske og følelsesmessige symptomer
- Menstruasjonsberegning og beregning av fruktbarhet
- Informasjon om helse og ernæring

MERK: Du kan bruke Garmin Connect appen til å legge til eller fjerne oversikter.

Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus

Før du kan loggføre informasjon om menstruasjonssyklusen din på Venu Sq-enheten din, må du konfigurere menstruasjonssyklussporing i Garmin Connect appen.

- 1 Dra for å vise widgeten for sporing av kvinnehelse.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Fysiske symptomer** for å loggføre fysiske symptomer som kvaler, ryggsmarter og tretthet.
 - Velg **Humør** for å loggføre humøret ditt.
 - Velg **Utflod** for å loggføre utflod.
 - Velg **Seksualdrift** for å rangere seksualdriften din fra lav til høy.
 - Velg **Seksuell aktivitet** for å loggføre seksuell aktivitet.
 - Velg **Eggknusningsdag** for å angi den gjeldende datoen som en eggknusningsdag.

Svangerskapssporing

Funksjonen for svangerskapssporing viser deg ukentlige oppdateringer om svangerskapet og gir deg helse- og ernæringsinformasjon. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske og følelsesmessige symptomer, blodsuktermålinger og babybevegelser ([Loggføre svangerskapsinformasjon, side 22](#)). Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

Loggføre svangerskapsinformasjon

Før du kan loggføre informasjon, må du konfigurere svangerskapssporing i Garmin Connect appen.

- 1 Dra for å vise widgeten for sporing av kvinnehelse.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Symptomer** for å loggføre fysiske symptomer, humør med mer.
 - Velg **Blodsukker** for å loggføre blodsukkernivåer før og etter måltider og før sengetid.
 - Velg **Bevegelse** for å bruke en stoppeklokke eller tidtaker til å loggføre babyens bevegelser.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Hydreringssporing

Du kan spore det daglige væskeinntaket, slå på mål og varsler, og angi beholderstørrelsen du bruker oftest. Hvis du aktiverer automatiske mål, øker målet på dagene når du registrerer en aktivitet. Når du trener, trenger du mer væske for å erstatte det du svetter.

MERK: Du kan bruke Connect IQ appen til å laste ned widgeten for hydreringssporing.

Bruk av hydreringssporing-widgeten

Hydreringssporing-widgeten viser væskeinntaket og det daglige hydreringsmålet.

1 Sveip opp eller ned for å vise widgeten for hydreringssporing.



- 2 Velg **+** for hvert inntak av væske (1 kopp, 8 oz. eller 250 ml).
- 3 Velg en beholder for å øke væskeinntaket i forhold til volumet på beholderen.
- 4 Hold nede **B** for å tilpasse widgeten.
- 5 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre måleenhetene, velger du **Enheter**.
 - Hvis du vil aktivere dynamiske daglige mål som øker etter at du har registrert en aktivitet, velger du **Automatisk mål**.
 - Hvis du vil slå på påminnelser for hydrering, velger du **Varsler**.
 - Hvis du vil tilpasse beholderstørrelsene, velger du **Beholdere**, velger en beholder, velger måleenhetene og angir beholderstørrelsen.

Programmer og aktiviteter

Klokken din leveres med en rekke forhåndsinstallerte programmer og aktiviteter.

Apper: Programmer sørger for interaktive funksjoner på klokken, blant annet navigasjon til lagrede posisjoner.

Aktiviteter: Klokken leveres med forhåndsinstallerte programmer for innendørs- og utendørsaktiviteter, blant annet for løping, sykling, styrketrening, golf og mer. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer klokken sensordata. Du kan lagre disse og dele dem med Garmin Connect nettsamfunnet.

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ programmer: Du kan legge til funksjoner på klokken din ved å installere programmer fra Connect IQ appen ([Connect IQ – funksjoner, side 5](#)).

Starte en aktivitet

Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves).

- 1 Trykk på .
- 2 Hvis dette er første gang du har startet en aktivitet, merker du av i ruten ved siden av hver aktivitet for å legge den til i favorittene dine. Velg deretter .
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg en aktivitet blant favorittene dine.
 - Velg  og velg en aktivitet fra den utvidede aktivitetslisten.
- 4 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen, og venter til klokken er klar.
Klokken er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad enheten før du starter en aktivitet ([Lading av klokke, side 48](#)).
- Trykk på  for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
- Sveip oppover eller nedover for å se flere datasider.

Stoppe en aktivitet

- 1 Trykk på .
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du .
 - Hvis du vil fortsette aktiviteten, trykker på .

Legge til en egendefinert aktivitet

Du kan opprette en egendefinert aktivitet og legge den til aktivitetslisten.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg  > **Legg til flere**.
- 3 Velg en aktivitetstype du vil kopiere.
- 4 Velg et aktivitetsnavn.
- 5 Ved behov kan du redigere innstillingene for aktivitetsprogrammet ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 39](#)).
- 6 Når du er ferdig med å redigere, velger du **Ferdig**.

Legge til eller fjerne en favorittaktivitet

Listen over favorittaktiviteter vises når du trykker på  på urskiven. Denne listen gir deg rask tilgang til aktivitetene du bruker mest. Den første gangen du trykker på  for å starte en aktivitet, ber enheten om at du velger favorittaktivitetene dine. Du kan når som helst legge til eller fjerne favorittaktiviteter.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
Favorittaktivitetene dine vises øverst på listen. Andre aktiviteter vises i den utvidede listen.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til en favorittaktivitet, velger du aktiviteten, og deretter velger du **Legg til favoritt**.
 - Hvis du vil fjerne en favorittaktivitet, velger du aktiviteten og deretter **Fjern favoritt**.

Innendørsaktiviteter

Klokken Venu Sq kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørsbane eller ved bruk av ergometersyssel eller sykkelrulle. GPS er slått på for innendørsaktiviteter ([Innstillinger for aktiviteter og apper](#), side 39).

Når GPS er slått av, beregnes hastighet, distanse og kadens ved hjelp av akselerasjonsmåleren i klokken. Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet, distanse og pedalfrekvens blir bedre etter at du har tatt noen løpeturer eller gåturer utendørs med GPS.

TIPS: Hvis du holder i gelendrene til tredemøllen, reduseres nøyaktigheten.

Hvis du sykler med GPS slått av, er ikke hastighet og avstand tilgjengelig med mindre du har en tilleggssensor som sender hastighets- og avstandsdata til klokken, for eksempel en hastighets- eller kadenssensor.

Registrere en styrketreningsaktivitet

Du kan registrere sett under en styrketreningsaktivitet. Et sett er flere repetisjoner av én enkelt bevegelse.

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Styrke**.
- 3 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Start det første settet ditt.
Enheten teller antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst fire repetisjoner.
TIPS: Enheten kan bare telle repetisjoner for én enkelt bevegelse for hvert sett. Når du ønsker å bytte øvelse, bør du avslutte settet og starte et nytt et.
- 5 Trykk på **B** for å avslutte settet.
Klokken viser totalt antall repetisjoner for settet. Etter flere sekunder vises hviletidtakeren.
- 6 Velg , rediger antallet repetisjoner, og legg til vektene som brukes for settet, om nødvendig.
- 7 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på **B** for å starte det neste settet.
- 8 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.
- 9 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **A** og velger .

Kalibrer tredemøllestanden

For å kunne registrere mer nøyaktige distanser i forbindelse med tredemølleløpingen din kan du kalibrere tredemøllestanden etter at du har løpt minst 2,4 km (1,5 engelsk mil) på en tredemølle. Hvis du bruker forskjellige tredemøller, kan du kalibrere tredemøllestanden manuelt for hver tredemølle eller etter hver løpeøkt.

- 1 Start en tredemølleaktivitet ([Starte en aktivitet](#), side 24).
- 2 Løp på tredemøllen til Venu Sq-klokken har registrert minst 2,4 km (1,5 engelske mil).
- 3 Når du er ferdig, trykker du på **A**.
- 4 Se på tredemølleskjermen for den tilbakelagte distansen.
- 5 Velg et alternativ:
 - Angi tredemøllestanden på klokken når du skal kalibrere for første gang.
 - Hvis du vil kalibrere manuelt etter første gangs kalibrering, sveiper du opp, velger **Kalibrer og lagre** og angir tredemøllestanden på klokken.

Friluftaktiviteter

Venu Sq-klokken leveres forhåndsinstallert med apper for utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter. Du kan legge til apper som bruker standardaktiviteter, for eksempel kondisjon eller roing.

Ta en løpetur

Før du kan bruke en trådløs sensor for løpeturen, må du parkoble sensoren med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 46*).

- 1 Ta på deg de trådløse sensorene, for eksempel en pulsmåler (valgfritt).
- 2 Trykk på **A**.
- 3 Velg **Løp**.
- 4 Når du bruker valgfrie trådløse sensorer, må du vente til klokken har koblet til sensorene.
- 5 Gå ut, og vent mens klokken innhenter satellitter.
- 6 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtageren.
Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtageren kjører.
- 7 Start aktiviteten.
- 8 Trykk på **B** for å registrere runder (valgfritt) (*Markere runder ved hjelp av Auto Lap funksjonen, side 41*).
- 9 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 10 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **A** og velger .

Legge ut på tur

Før du kan bruke en trådløs sensor når du skal ut på tur, må du parkoble sensoren med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 46*).

- 1 Parkoble trådløse sensorer, for eksempel pulsmåler, hastighetssensor eller pedalfrekvenssensor (valgfritt).
- 2 Trykk på **A**.
- 3 Velg **Sykkel**.
- 4 Når du bruker valgfrie trådløse sensorer, må du vente til klokken har koblet til sensorene.
- 5 Gå ut, og vent mens klokken innhenter satellitter.
- 6 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtageren.
Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtageren kjører.
- 7 Start aktiviteten.
- 8 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 9 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **A** og velger .

Legge på svøm i et basseng

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Basseng**.
- 3 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.
- 4 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtageren.
- 5 Start aktiviteten.
Enheten registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk.
- 6 Trykk på **B** når du hviler.
Hvileskjermbildet vises.
- 7 Trykk på **B** for å starte intervalltidtageren på nytt.
- 8 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på **A** for å stoppe aktivitetstidtageren, og holder **A** nede igjen for å lagre aktiviteten.

Angi bassengstørrelsen

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Basseng**.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg **Innstillinger > Bassengstørrelse**.
- 5 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

Intervall: Én eller flere lengder rett etter hverandre. Et nytt intervall starter etter hvile.

Tak: Det telles et tak hver gang armen du bærer enheten på, gjennomfører en komplett runde.

Swolf: Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden.

Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

Golf

Laste ned golfbaner

Før du kan spille på en bane for første gang, må du laste den ned ved hjelp av Garmin Connect appen.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg .
- 2 Velg **Last ned golfbaner > **.
- 3 Velg en golfbane.
- 4 Velg **Last ned**.

Når banen er lastet ned, vises den i listen over baner på Venu Sq klokken.

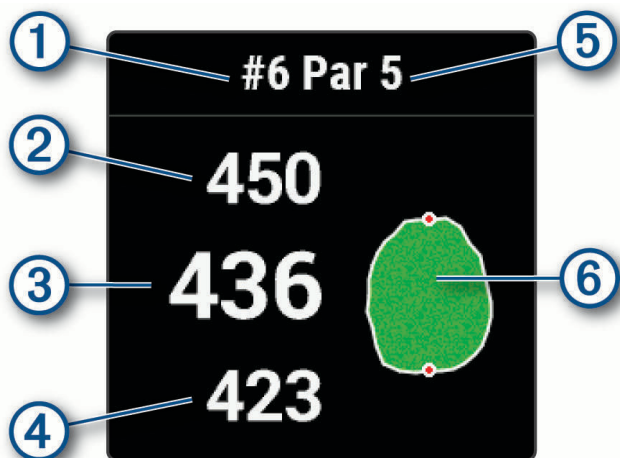
Spille golf

Før du kan spille på en bane for første gang, må du laste den ned ved hjelp av telefonen din ([Laste ned golfbaner, side 27](#)). De nedlastede banene oppdateres automatisk. Du bør lade klokken før du spiller golf ([Lading av klokke, side 48](#)).

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Golf**.
- 3 Vent mens klokken finner satellittene.
- 4 Velg en bane fra listen over tilgjengelige baner.
- 5 Velg  for å lagre score.
- 6 Sveip opp- eller nedover for å bla gjennom hullene.
Klokken forflytter seg automatisk når du beveger deg til neste hull.

Hullinformasjon

Klokken beregner avstanden til fremre og bakre del av green, og til den valgte flaggplasseringen ([Endre flaggplassering](#), side 28).



①	Gjeldende hullnummer
②	Avstand til bakre del av greenen
③	Avstand til den valgte flaggplasseringen
④	Avstand til fremre del av greenen
⑤	Par for hullet
⑥	Kart over greenen

Endre flaggplassering

Du kan se nærmere på greenen og flytte flaggposisjonen mens du spiller et spill.

- 1 Velg kartet.
En større visning av greenen åpnes.
- 2 Sveip opp- eller nedover for å bla gjennom flaggplasseringene.
🚩 indikerer den valgte flaggplasseringen.
- 3 Trykk på **B** for å godta flaggposisjonen.
Avstandene på skjermbildet for hullinformasjonen oppdateres for å vise den nye flaggposisjonen.
Flaggposisjonen lagres bare for den gjeldende runden.

Vise retningen til flagget

Funksjonen PinPointer er et kompass som viser retning når du ikke kan se greenen. Denne funksjonen kan hjelpe deg med å finne ut hvor du skal sikte et slag, selv om du er i skogen eller en sandgrop.

MERK: Ikke bruk PinPointer mens du sitter i en golfbil. Forstyrrelser fra golfbilen kan påvirke nøyaktigheten til kompasset.

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg .
Pilen peker mot flaggposisjonen.

Vise avstander for layup og dogleg

Du kan vise en liste over avstander for layup og dogleg for hull med par på 4 og 5.

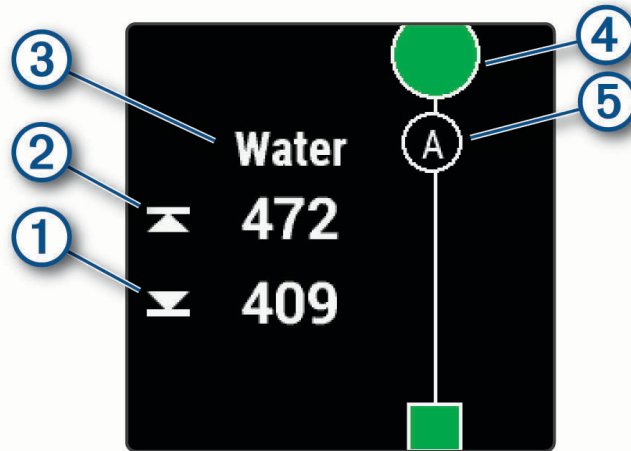
- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg .

MERK: Avstandene fjernes fra listen etter hvert som du passerer dem.

Vise hindre

Du kan vise avstander til hindre langs fairwayen for par 4- og par 5-hull. Hindere som har innvirkning på hvordan du velger å slå, vises enkeltvis eller i grupper. Dette hjelper deg med å fastslå avstanden for det neste slaget ditt, enten du velger et layup-slag eller å forsøke å slå over hindrene.

- 1 Trykk på **A** på hullvisningen, og velg .



- Avstanden til fremre **1** og bakre **2** del av nærmeste hinder vises på skjermen.
 - Du finner hindertypen **3** øverst på skjermen.
 - Greenen vises som en halvsirkel **4** øverst på skjermen. Linjen under greenen representerer fairwayens midtpunkt.
 - Hindre **5** indikeres med en bokstav som angir hindrenes rekkefølge på hullet, og vises under greenen på omtrentlige steder i forhold til fairwayen.
- 2 Sveip for å se andre hindre på det gjeldende hullet.

Føre poengregnskap

- 1 Trykk på **A** når du spiller golf.
- 2 Select .
- 3 Velg et hull.
- 4 Velg  eller  for å angi scoren.
- 5 Velg .

Angi metode for poengregning

Du kan endre metoden klokken bruker til å føre poengregnskap.

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper** > **Golf**.
- 3 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Poengregning** > **Metode for poengr..**
- 5 Velg en metode for poengregning.

Om Stableford-poengregning

Når du velger Stableford-metoden for poengregning (*Angi metode for poengregning, side 29*), gis det poeng etter antall slag i forhold til par. Ved slutten av runden vinner spilleren med høyest poengsum. Enheten tildeler poeng etter United States Golf Association.

Scorekort for spill med Stableford-poengregning viser poeng i stedet for slag.

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

Registrere golfstatistikk

Når du aktiverer statistikkregistrering på klokken, kan du vise statistikken din for den gjeldende runden (*Vise rundesammendraget ditt, side 30*). Du kan sammenligne runder og registrere forbedringer ved hjelp av appen Garmin Golf™.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper** > **Golf**.
- 3 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Poengregning** > **Statistikksporing**.

Føre golfstatistikk

Du må aktivere statistikkregistrering før du kan føre statistikk (*Registrere golfstatistikk, side 30*).

- 1 Velg et hull fra scorekortet.
- 2 Angi det totale antallet slag som er brukt, inkludert putter, og trykk på .
- 3 Angi antallet putter, og velg .
- MERK:** Antall putter som er brukt, brukes bare til statistikksporing, og øker ikke poengsummen din.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis ballen traff fairwayen, velger du .
 - Hvis ballen ikke traff fairwayen, velger du  eller .
- 5 Velg .

Vise slaghistorikken din

- 1 Når du har spilt av et hull, trykker du på **A**.
- 2 Velg  for å vise informasjon om ditt siste slag.
- 3 Sveip opp for å vise informasjon om hvert enkelt slag for et hull.

Vise rundesammendraget ditt

Under en runde kan du vise informasjon om poeng, statistikk og skritt.

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg .

Avslutte en runde

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Slutt**.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lagre runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Lagre**.
 - Hvis du vil redigere scorekortet ditt, velger du **Rediger score**.
 - Hvis du vil forkaste runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Forkast**.
 - Hvis du vil stanse runden midlertidig og fortsette senere, velger du **Pause**.

Garmin Golf appen

Du kan bruke Garmin Golf appen til å laste opp scorekort til den compatible Garmin enheten for å se detaljert statistikk og slaganalyse. Golfspillere kan konkurrere med hverandre på forskjellige baner ved hjelp av Garmin Golf appen. Mer enn 42 000 baner har ledertavler som alle kan bli med på. Du kan starte en turneringshendelse og invitere spillere til å delta.

Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect kontoen. Du kan laste ned Garmin Golf appen fra appbutikken på telefonen din.

Trening

Konfigurer brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt, håndledd og pulssoner ([Angi pulssoner, side 14](#)). Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **⚙️ > Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([Pulssoneberegninger, side 14](#)) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

Kjønnsinnstillinger

Når du konfigurerer klokken for første gang, må du velge et kjønn. De fleste algoritmer for trening og formnivå er binære. Garmin anbefaler at du velger det kjønn du ble født med, for å få de mest nøyaktige resultatene. Etter den første konfigureringen kan du tilpasse profilinnstillingene i Garmin Connect kontoen.

Profil og personvern: Gjør det mulig å tilpasse dataene på den offentlige profilen din.

Brukerinnstillinger: Angi kjønn ditt. Hvis du velger Ikke angitt, vil algoritmene som krever binære inndata, bruke kjønn du anga da du først konfigurerte klokken.

Treningsøkter

Klokken kan lede deg gjennom flere treningsøkttrinn som omfatter mål for hver treningsøkt, for eksempel distanse, tid, repetisjoner eller andre målinger. Klokken inneholder flere forhåndslastede treningsøkter for flere aktiviteter, inkludert styrketrening, kondisjonstrening, løping og sykling. Du kan opprette og finne flere treningsøkter og treningsplaner ved hjelp av Garmin Connect og overføre dem til klokken din.

Du kan opprette en planlagt treningsplan ved hjelp av kalenderen i Garmin Connect og sende de planlagte treningsøktene til klokken.

Starte en treningsøkt

Klokken kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg **Treningsøkter**.
- 5 Velg en treningsøkt.

MERK: Bare treningsøkter som er kompatible med den valgte aktiviteten, vises i listen.

- 6 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser klokken hvert trinn i treningsøkten, trinnmerknader (valgfritt), målet (valgfritt) og gjeldende treningsøktdata.

Bruke Garmin Connect treningsprogrammer

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 36) og parkoble Venu Sq-klokken med en kompatibel telefon.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Trening og planlegging > Treningsplaner**.
- 3 Velg og planlegg et treningsprogram.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Gå gjennom treningsprogrammet i kalenderen din.

Tilpasningsdyktige treningsplaner

Garmin Connect kontoen din har en tilpasningsdyktig treningsplan og en Garmin Coach som passer treningsmålene dine. Du kan for eksempel svare på et par spørsmål og finne en plan som kan hjelpe deg med å fullføre et 5 km-løp. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato. Når du starter på en plan, legges Garmin Coach-widgeten til i widgetløyken på Venu Sq enheten.

Starte dagens treningsøkt

Når du har sendt en treningsplan til enheten din, vises Garmin Coach-widgeten i widgetløyken.

- 1 Sveip på urskiven for å vise Garmin Coach-widgeten.
Hvis en treningsøkt for denne aktiviteten er planlagt for i dag, viser enheten navnet på treningsøkten og ber deg om å starte den.
- 2 Velg en treningsøkt.
- 3 Velg **Vis** for å vise treningsøkttrinnene, og sveip mot høyre når du er ferdig med å vise trinnene (valgfritt).
- 4 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Vise planlagte treningsøker

Du kan se planlagte treningsøker i treningskalenderen og starte en treningsøkt.

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg **Treningskalender**.
De planlagte treningsøktene vises, sortert etter dato.
- 5 Velg en treningsøkt.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Vis** for å se trinnene for treningsøkten.
 - Velg **Utfør treningsøkt** for å starte treningsøkten.

Personlige rekorder

Når du har fullført en aktivitet, viser klokken eventuelle nye personlige rekorder som du oppnådde under aktiviteten. Personlige rekorder inkluderer den høyeste aktivitetsvekten for store bevegelser, den raskeste tiden på flere typiske løpavstander og den lengste løpingen eller kjøreturen.

Vise personlige rekorder

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg en rekord.
- 5 Velg **Vis post**.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 5 Velg **Forrige > ✓**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg rekorden du vil slette.
- 5 Velg **Slett post > ✓**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette alle personlige rekorder

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg **Historikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg **Slett alle rekorder > ✓**.
Rekordene slettes bare for den sporten.
MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Navigasjon

Du kan bruke GPS-navigasjonsfunksjonene på klokken til å lagre posisjoner, navigere til posisjoner og finne veien hjem.

Lagre posisjonen din

Før du kan navigere til en lagret posisjon, må klokken innhente satellittsignaler.

En posisjon er et punkt som du registrerer og lagrer på klokken. Du kan merke en posisjon hvis du for eksempel vil huske landemerker eller komme tilbake til et bestemt sted senere.

- 1 Gå til stedet du vil merke som en posisjon.
- 2 Trykk på **A**.
- 3 Velg **Navigasjon > Lagre posisjon**.
TIPS: Hvis du vil merke en posisjon raskt, kan du velge  på kontrollmenyen (*Bruke kontrollmenyen, side 2*).
Når klokken innhenter GPS-signaler, vises posisjonsinformasjonen.
- 4 Velg **✓**.
- 5 Velg et ikon.

Slett posisjon

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Slett > ✓**.

Navigere til en lagret posisjon

Før du kan navigere til en lagret posisjon, må klokken innhente satellittsignaler.

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en posisjon og deretter **Gå til**.
- 4 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtageren.
- 5 Beveg deg fremover.

Kompasset vises. Kompasspilen peker mot den lagrede posisjonen.

TIPS: Du kan oppnå mer nøyaktig navigasjon ved å peke toppen av skjermen i retningen du beveger deg.

Navigere tilbake til start

Før du kan navigere tilbake til start, må du innhente satellitter, starte tidtakeren og starte aktiviteten din.

Du kan navigere tilbake til startposisjonen når som helst i løpet av aktiviteten. Hvis du for eksempel løper i en ny by og er usikker på hvordan du kommer deg tilbake til startpunktet eller hotellet, kan du navigere tilbake til startposisjonen. Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Navigasjon > Tilbake til start**.
Kompasset vises.
- 3 Beveg deg fremover.
Kompasspilen peker mot startpunktet.

TIPS: Du kan oppnå mer nøyaktig navigasjon ved å holde klokken i retningen du navigerer i.

Stoppe navigasjon

- Hvis du vil stoppe navigasjonen og fortsette aktiviteten, holder du inne **B** og velger **Stopp navigasjon**.
- Hvis du vil stoppe navigasjonen og lagre aktiviteten, trykker du på **A** og velger **✓**.

Kompass

Klokken har et kompass med tre akser og automatisk kalibrering. Kompassfunksjonene og endring av utseendet er avhengig av aktiviteten, om GPS er aktivert og om du navigerer til en destinasjon.

Kalibrere kompasset manuelt

LES DETTE

Kalibrer det elektroniske kompasset utendørs. Du kan få økt retningsnøyaktighet ved å holde avstand til objekter som påvirker magnetiske felter, for eksempel kjøretøy, bygninger og overhengende kraftlinjer.

Klokken kalibreres på fabrikken, og klokken bruker automatisk kalibrering som standard. Hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Hold inne **B**.
 - 2 Velg **⚙ > Sensorer > Kompass > Start kalibrering**.
 - 3 Følg instruksjonene på skjermen.
- TIPS:** Roter handledet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

Historikk

Klokken lagrer opptil 200 timer med aktivitetsdata. Du kan synkronisere dataene dine for å vise ubegrensede aktiviteter, aktivitetsmålingsdata og pulsdata på Garmin Connect kontoen din ([Bruke Garmin Connect appen, side 37](#)) ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 37](#)).

Når klokkeminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Bruke historikk

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise en aktivitet fra denne uken, velger du **Denne uken**.
 - Hvis du vil vise en eldre aktivitet, velger du **Foregående uker**.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Hold nede **▲** og velg et alternativ:
 - Velg **Runder** for å vise ekstra informasjon om hver runde.
 - Velg **Sett** for å vise ekstra informasjon om hvert vektløftesett.
 - Velg **Intervaller** for å vise ekstra informasjon om hvert svømmeintervall.
 - Velg **Tid i sone** for å se tiden din i hver pulssone.
 - Velg **Slett** for å slette valgt aktivitet.

Vise tiden din i hver pulssone

Før du kan vise pulssonedata, må du fullføre en aktivitet med pulsmåling og lagre aktiviteten. Når du viser tiden din i hver pulssone, kan det hjelpe deg med å justere treningsintensiteten.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise en aktivitet fra denne uken, velger du **Denne uken**.
 - Hvis du vil vise en eldre aktivitet, velger du **Foregående uker**.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Sveip opp, og velg **Tid i sone**.

Garmin Connect

Med Garmin Connect kontoen kan du spore resultatene dine og kommunisere med venner. Den gir dere verktøy for sporing, analyse og deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Du kan loggføre hendelsene i det aktive livet ditt, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer, golfturner med mer.

Du kan opprette en kostnadsfri Garmin Connect konto når du parkobler klokken din med telefonen din i Garmin Connect appen. Du kan også opprette en konto når du konfigurerer Garmin Express programmet (www.garmin.com/express).

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet du tar tiden på ved hjelp av klokken, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

Analyser data: Du kan vise mer detaljert informasjon og treningsaktiviteter og utendørsaktiviteter, inkludert tid, avstand, puls, kaloriforbruk, pedalfrekvens, kart sett ovenfra samt tempo- og hastighetsdiagrammer. Du kan vise mer detaljert informasjon om golfturnene dine, inkludert scorekort, statistikk og baneinformasjon. Du kan også vise egendefinerbare rapporter.

MERK: Hvis du vil se data, må du parkoble en trådløs sensor (ekstrautstyr) med klokken din ([Parkoble trådløse sensorer, side 46](#)).



Spor fremdriften: Du kan spore antall skritt per dag, bli med i en vennskapelig konkurranse med kontaktene dine og nå målene dine.

Del aktivitetene med andre: Du kan komme i kontakt med venner og følge hverandres aktiviteter eller dele koblinger til aktivitetene dine.

Administrer innstillinger: Du kan tilpasse klokken og brukerinnstillingene dine på Garmin Connect kontoen din.

Bruke Garmin Connect appen

Når du har parkoblet klokken med telefonen (*Parkoble smarttelefonen, side 3*), kan du bruke Garmin Connect appen til å laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din.

1 Kontroller at Garmin Connect appen kjører på telefonen.

2 Hold klokken innenfor 10 m (30 fot) fra telefonen.

Klokken synkroniserer automatisk dataene med Garmin Connect appen og Garmin Connect kontoen din.

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler klokken til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin. Du kan bruke Garmin Express programmet til å laste opp aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din, og til å sende data, for eksempel treningsøker eller treningsprogrammer, fra Garmin Connect nettstedet til klokken. Du kan også legge til musikk på klokken (*Laste ned personlig lydinnhold, side 7*). Du kan også installere programvareoppdateringer og administrere Connect IQ appene.

1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.

2 Gå til www.garmin.com/express.

3 Last ned og installer Garmin Express programmet.

4 Åpne Garmin Express programmet, og velg **Legg til enhet**.

5 Følg instruksjonene på skjermen.

Tilpasse enheten

Endre urskiven

Du kan velge blant flere forhåndslastede urskiver eller bruke en Connect IQ urskive som er lastet ned på klokken din (*Connect IQ – funksjoner, side 5*). Du kan også redigere en eksisterende urskive (*Redigere en urskive, side 38*) eller opprette en ny (*Opprette en egendefinert urskive, side 38*).

1 Hold nede **B** på urskiven.

2 Velg **Urskive**.

3 Sveip mot høyre eller venstre for å bla gjennom de tilgjengelige urskivene.

4 Trykk på berøringsskjermen for å velge urskiven.

Redigere en urskive

Du kan tilpasse stilen og datafeltene på urskiven.

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Sveip mot høyre eller venstre for å bla gjennom de tilgjengelige urskivene.
- 4 Velg  for å redigere en urskive.
- 5 Velg et alternativ som skal redigeres.
- 6 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom alternativene.
- 7 Trykk på **A** for å velge alternativet.
- 8 Trykk på berøringsskjermen for å velge urskiven.

Opprette en egendefinert urskive

Du kan opprette en ny urskive ved å velge oppsett, farger og ekstra data.

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Sveip til venstre, og velg .
- 4 Sveip opp eller ned for å bla gjennom bakgrunnsalternativene, og trykk på skjermen for å velge den valgte bakgrunnen.
- 5 Sveip opp eller ned for å bla gjennom de analoge og digitale tallskivene, og trykk på skjermen for å velge den viste tallskiven.
- 6 Sveip opp eller ned for å bla gjennom aksentfarger, og trykk på skjermen for å velge den valgte fargen.
- 7 Velg alle datafeltene du vil tilpasse, og velg dataene som skal vises der.
En hvit kant viser de tilpassbare datafeltene for denne urskiven.
- 8 Sveip til venstre for å tilpasse tidsmarkørene.
- 9 Sveip opp eller ned for å bla gjennom tidsmarkørene.
- 10 Trykk på **A**.
Enheten angir den nye urskiven som den aktive urskiven din.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativene (*Bruke kontrollmenyen, side 2*).

- 1 Hold inne **A**.
Kontrollmenyen vises.
- 2 Hold inne **B**.
Kontrollmenyen bytter til redigeringsmodus.
- 3 Velg snarveien du vil tilpasse.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen av snarveien i kontrollmenyen, velger du plasseringen der du vil den skal vises, eller drar snarveien til en ny plassering.
 - Velg  for å fjerne snarveien fra kontrollmenyen.
- 5 Velg  for å legge til en snarvei i kontrollmenyen, hvis det er nødvendig.
MERK: Dette alternativet er bare tilgjengelig etter at du fjerner minst én snarvei fra menyen.

Konfigurere en snarveiskontroll

Du kan konfigurere en snarvei til favorittkontrollen din, for eksempel Garmin Pay lommeboken eller musikkkontrollene.

- 1 Sveip mot høyre på urskiven.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis dette er første gang du konfigurerer en snarvei, kan du sveipe opp og velge **Oppsett**.
 - Hvis du har konfigurert en snarvei tidligere, holder du inne **B** og velger  > **Snarvei**.
- 3 Velg en snarveiskontroll.

Når du sveiper til høyre på urskiven, vises snarveiskontrollen.

Innstillinger for aktiviteter og apper

Med disse innstillingene kan du tilpasse hver forhåndslastede aktivitetsapp etter dine behov. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbilder og aktivere varsler og treningsfunksjoner. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle aktivitetstyper og det kan variere fra modell til modell.

Hold inne **B**, velg  > **Aktiviteter og apper**, velg en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillinger.

Varsler: Angir treningsvarsler for aktiviteten (*Varsler, side 40*).

Auto Lap: Angir alternativene for Auto Lap® funksjonen (*Auto Lap, side 41*).

Auto Pause: Angir at enheten skal slutte å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi (*Bruke Auto Pause®, side 42*).

Auto. hvilereg.: Gjør at enheten automatisk kan registrere når du hviler under en bassengsvømmeøkt, og at den kan opprette et hvileintervall.

Bla automatisk: Gjør at du kan bla gjennom alle aktivitetsdataskjermbildene automatisk mens tidtakeren er i gang (*Bruke Bla automatisk, side 42*).

Automatisk sett: Gjør det mulig for enheten å starte og stoppe øvelsessett automatisk under en styrketreningsaktivitet.

Påminnelse for kølle: Etter hvert registrerte slag vises en melding som gjør at du kan angi hvilken golfkølle du brukte.

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjermbilder for aktiviteten og å legge til nye dataskjermbilder for aktiviteten (*Tilpasse dataskjermbildene, side 40*).

Driver-distanse: Angir gjennomsnittlig avstand golfballen tilbakelegger.

Rediger vekt: Gjør det mulig å legge til vekten som brukes til et øvelsessett under styrketrening eller kondisjonstrening.

GPS: Aktiverer modusen for GPS-antennen (*Endre GPS-innstillingen, side 42*).

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

Registrer aktivitet: Aktiverer FIT-filopptak for golfaktiviteter. FIT-filer registrerer treningsinformasjon som er tilpasset for Garmin Connect.

Poengregning: Aktiverer eller deaktiverer poengregistrering automatisk når du starter en golfrunde. Alternativet Spør alltid varsler deg når du starter en runde.

Metode for poengr.: Angir metoden for poengregning til slagspill eller Stableford mens du spiller golf.

Statistikksporing: Aktiverer statistikkregistrering mens du spiller golf.

Status: Aktiverer eller deaktiverer poengregistrering automatisk når du starter en golfrunde. Alternativet Spør alltid varsler deg når du starter en runde.

Turneringsmodus: Deaktiverer funksjoner som ikke er tillatt i offisielle turneringer.

Vibrasjonsvrsel.: Aktiverer varsler som ber deg om å puste inn eller ut under en pusteaktivitet.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan tilpasse dataskjermbildene basert på treningsmål eller valgfrie tilbehør. Du kan for eksempel tilpasse en av dataskjermbildene til å vise rundetempo eller pulssone.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer**.
- 6 Velg et dataskjermbilde du vil tilpasse.
- 7 Velg ett eller flere alternativer:

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

- Hvis du vil justere stilen og antall datafelter på hvert dataskjermbilde, velger du **Oppsett**.
- Hvis du vil justere feltene på et dataskjermbilde, velger du skjermen og velger **Rediger datafelter**.
- Hvis du vil vise eller skjule et dataskjermbilde, bruker du bryteren ved siden av skjermen.
- Hvis du vil vise eller skjule skjermbildet med pulssonemåleren, velger du **Pulssonemåler**.

Varsler

Du kan angi varsler for hver aktivitet, slik at du får hjelp til å trene mot spesifikke mål. Enkelte varsler er bare tilgjengelige for spesifikke aktiviteter. Enkelte varsler krever ekstra tilbehør, for eksempel pulsmåler eller kadenssensor. Det finnes tre typer varsler: hendelsesvarsler, områdevarsler og regelmessige varsler.

Hendelsesvarsel: Et hendelsesvarsel varsler deg én gang. Hendelsen er en bestemt verdi. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg når du har forbrent et bestemt antall kalorier.

Områdevarsel: Et områdevarsel varsler deg hver gang klokken er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg når pulsen går under 60 bpm (slag i minuttet) og over 210 bpm.

Regelmessig varsel: Et regelmessig varsel varsler deg hver gang klokken registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg hvert 30. minutt.

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Pedalfrekvens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Hendelse, regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	Regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer.
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.

Angi et varsel

- 1 Hold nede **B**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Varsler**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Legg til ny** for å legge til et nytt varsel for aktiviteten.
 - Velg varselnavnet for å redigere et eksisterende varsel.
- 7 Velg eventuelt typen varsel.
- 8 Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.
- 9 Slå på varselet om nødvendig.

For hendelsesvarsler og regelmessige varsler vises en melding hver gang du når verdien for varselet. For områdevarsler vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt (verdiene for minimum og maksimum).

Auto Lap

Markere runder ved hjelp av Auto Lap funksjonen

Du kan angi at klokken skal bruke Auto Lap funksjonen til å markere en runde ved en bestemt distanse automatisk. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av en aktivitet (for eksempel etter hver 1. mile eller 5. kilometer).

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.
- 3 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg et alternativ:
 - Bruk bryteren for å slå Auto Lap funksjonen på eller av.
 - Velg **Auto Lap** for å justere distansen mellom runder.

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. Klokken vibrerer også hvis vibrering er slått på ([Systeminnstillinger, side 43](#)).

Bruke Auto Pause

Du kan bruke funksjonen Auto Pause til å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, eller når tempoet eller hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

MERK: Klokken registrerer ikke aktivitetsdata når tidtakeren er stoppet eller satt på pause.

1 Hold inne **B**.

2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Auto Pause**.

6 Velg et alternativ:

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

- Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, velger du **Når stoppet**.
- Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når tempoet faller under en bestemt verdi, velger du **Tempo**.
- Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi, velger du **Hastighet**.

Bruke Bla automatisk

Før du kan slå på funksjonen Bla automatisk, må du aktivere Alltid på-innstillingen under aktiviteter (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 45*).

Du kan bruke funksjonen Bla automatisk til å bla gjennom alle aktivitetsdataskjerm bildene automatisk mens tidtakeren er i gang.

1 Hold inne **B**.

2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.

3 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **Bla automatisk**.

6 Velg en visningshastighet.

Endre GPS-innstillingen

Du finner mer informasjon om GPS på www.garmin.com/aboutGPS.

1 Hold inne **B**.

2 Velg  > **Aktiviteter og apper**.

3 Velg aktiviteten som du vil tilpasse.

4 Velg aktivitetsinnstillingene.

5 Velg **GPS**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Av** for å deaktivere GPS for aktiviteten.
- Velg **Bare GPS** for å aktivere GPS-satellittsystemet.
- Velg **GPS + GLONASS** (russisk satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.
- Velg **GPS + GALILEO** (EUs satellittsystem) for å få mer nøyaktig posisjonsinformasjon under forhold med dårlig sikt til himmelen.

MERK: Bruk av GPS sammen med et annet satellittsystem kan imidlertid redusere batterilevetiden raskere enn når du bare bruker GPS (*GPS og andre satellittsystemer, side 43*).

GPS og andre satellittsystemer

Bruk av GPS sammen med andre satellittsystemer gir bedre ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon enn når du bare bruker GPS. Hvis du imidlertid bruker flere systemer, kan batterilevetiden reduseres raskere enn hvis du bare bruker GPS.

Enheten kan bruke disse globale satellittsystemene (GNSS).

GPS: En satellittkonstellasjon laget av USA.

GLONASS: En satellittkonstellasjon laget av Russland.

GALILEO: En satellittkonstellasjon laget av den europeiske romfartsorganisasjonen.

Telefon og Bluetooth innstillinger

Hold inne , og velg  > **Telefon**.

Status: Viser gjeldende tilkoblingsstatus for Bluetooth og gjør det mulig å slå Bluetooth teknologi av og på.

Varsler: Enheten slår smarte varsler på og av automatisk basert på valgene dine ([Aktivere Bluetooth varsler, side 4](#)).

Tilkoblingsvarsler: Varsler deg når den parkoblede smarttelefonen kobler seg til og fra.

Parkoble telefon: Kobler enheten til en kompatibel smarttelefon utstyrt med Bluetooth teknologi.

Synkronisering: Gjør at du kan overføre data mellom enheten din og Garmin Connect appen.

Stopp LiveTrack: Lar deg stoppe en pågående LiveTrack økt.

Systeminnstillinger

Hold nede , og velg  > **System**.

Automatisk lås: Låser berøringsskjermen automatisk for å forhindre at du utilsiktet velger noe ved å trykke på skjermen. Du kan holde inne en knapp for å låse opp berøringsskjermen.

Språk: Angir språket på enhetsgrensesnittet.

Tid: Angir tidsformat og kilde for lokal tid ([Tidsinnstillinger, side 43](#)).

Dato: Gjør det mulig å angi dato og datoformat manuelt.

Skjerm: Angir tidsavbrudd og lysstyrke for skjerm ([Tilpasse skjerminnstillingene, side 45](#)).

Physio TrueUp: Gjør det mulig for enheten å synkronisere aktiviteter, historikk og data fra andre Garmin enheter.

Vibrasjon: Slår vibrasjon på eller av og angir vibreringsintensiteten.

Ikke forstyr: Slår Ikke forstyr-modus av eller på.

Enheter: Angi hvilke måleenheter data skal vises i ([Endre måleenhetene, side 45](#)).

Dataregistrering: Angir hvordan enheten registrerer aktivitetsdata. Registreringsalternativet Smart (standard) tillater lengre aktivitetsregistreringer. Registreringsalternativet Hvert sekund gir mer detaljert aktivitetsregistrering, men kan kreve at du lader batteriet oftere.

USB-modus: Angir at enheten skal bruke masselagringsmodus eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin.

Nullstill: Gjør at du kan tilbakestille standardinnstillingene og slette personlige opplysninger og tilbakestille innstillingene ([Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 52](#)).

MERK: Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, fører en gjenoppretting også til at lommeboken slettes fra enheten din.

Programvareoppdat.: Lar deg søke etter programvareoppdateringer.

Om: Viser enhets-ID-en, programvareversjonen, informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

Tidsinnstillinger

Hold inne , og velg  > **System** > **Tid**.

Tidsformat: Angir at enheten skal vise tiden i et 12- eller 24-timers format.

Kilde for tid: Gjør det mulig å stille klokken manuelt eller automatisk basert på den parkoblede mobilenheten.

Tidssoner

Hver gang du slår på klokken og innhenter satellitter eller synkroniserer med telefonen, finner klokken automatisk riktig tidssone og klokkeslett.

Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet stilles inn automatisk når Venu Sq enheten er parkoblet med en mobilenhet.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg  > **System** > **Tid** > **Kilde for tid** > **Manuelt**.
- 3 Velg **Tid**, og angi klokkeslettet.

Stille inn en alarm

Du kan angi flere alarmer. Du kan stille inn hver alarm til å spilles av én gang eller til å gjentas regelmessig.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Klokker** > **Alarmer** > **Legg til alarm**.
- 3 Velg **Tid**, og angi en tid.
- 4 Trykk på **Gjentakelse**, og velg et alternativ.
- 5 Velg **Merke**, og deretter en beskrivelse av alarmen.

Slette en alarm

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Klokker** > **Alarmer**.
- 3 Velg en alarm, og velg **Slett**.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Klokker** > **Tidtaker**.
- 3 Angi tiden, og velg .
- 4 Trykk på **A**.

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Klokker** > **Stoppeklokke**.
- 3 Trykk på **A** for å starte tidtakeren.
- 4 Trykk på **B** for å starte rundetidtakeren på nytt.
Den totale stoppeklokketiden fortsetter å gå.
- 5 Trykk på **A** for å stoppe tidtakeren.
- 6 Velg et alternativ:
 - Sveip ned for å nullstille tidtakeren.
 - Velg **Lagre** for å lagre stoppeklokketiden som en aktivitet.
 - Bla opp og velg **Gå gjennom runder** for å gå gjennom rundetidene.
 - Bla opp og velg **Ferdig** for å avslutte stoppeklokken.

Tilpasse skjerminnstillingene

- 1 Hold inne .
- 2 Velg  > **System** > **Skjerm**.
- 3 Velg **Lysstyrke** for å angi skjermens lysstyrke.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Under aktiviteter** for skjerminnstillinger når du holder på med en aktivitet.
 - Velg **Ikke i løpet av aktivitet** for skjerminnstillinger når du ikke holder på med en aktivitet.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før skjermen slås av.
MERK: Du kan bruke alternativet **Alltid på** for å gjøre dataene på urskiven synlige og bare slå av bakgrunnen. Dette alternativet påvirker batteritiden og skjermens levetid.
 - Velg **Håndbevegelse** for å angi at skjermen skal slås på når du roterer håndleddet mot kroppen for å se på klokken. Du kan også justere bevegelsesfølsomheten for å slå på skjermen oftere eller sjeldnere.
MERK: Innstillingene **Håndbevegelse** og **Alltid på** er deaktivert når du sover eller i ikke forstyrre-modus for å forhindre at skjermen slås på mens du sover.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenhetene som vises på klokken.

- 1 Hold nede  på urskiven.
- 2 Velg  > **System** > **Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Garmin Connect innstillinger

Du kan endre klokkeinnstillingene fra Garmin Connect kontoen din, enten med Garmin Connect appen eller Garmin Connect nettstedet. Enkelte innstillinger er bare tilgjengelige når du bruker Garmin Connect kontoen og kan ikke endres på klokken.

- Åpne Garmin Connect appen, og velg  eller . Velg deretter **Garmin-enheter** og klokken din.
- Velg klokken din fra enhetswidgeten i Garmin Connect programmet.

Når du har tilpasset innstillingene, synkroniserer du dataene for å ta i bruk endringene på klokken (*Bruke Garmin Connect appen, side 37, Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 37*).

Trådløse sensorer

Klokken kan brukes sammen med trådløse ANT+® sensorer. Klokken med musikkfunksjoner kan også brukes sammen med Bluetooth sensorer. Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av sensorer (tilleggsutstyr), kan du gå til buy.garmin.com.

Parkoble trådløse sensorer

Den første gangen du kobler en trådløs ANT+ eller Bluetooth sensor til Garmin klokken, må du parkoble klokken og sensoren. Når de er parkoblet, kobler klokken til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

TIPS: Enkelte ANT+ sensorer parkobles med klokken automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er på og i nærheten av klokken.

- 1 Flytt deg minst 10 meter bort fra andre trådløse sensorer.
- 2 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du på deg pulsmåleren.
Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.
- 3 Hold inne **B**.
- 4 Velg  > **Sensorer** > **Legg til ny**.
- 5 Sørg for at klokken er innenfor rekkevidden til sensoren (innenfor 3 meter), og vent mens klokken kobles til sensoren.
Når klokken har koblet seg til sensoren, vises et ikon øverst på skjermen.

Fotsensor

Enheten er kompatibel med fotsensoren. Du kan bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for GPS når du trener innendørs og GPS-signalet er svakt. Fotsensoren er i standbymodus og er klar til å sende data (slik som pulsmåleren).

Når fotsensoren har vært inaktiv i 30 minutter, slår den seg automatisk av for å spare batterikapasitet. Når batterinivået er lavt, vises det en melding på enheten. Det er igjen ca. fem timer av batterilevetiden.

Kalibrere fotsensoren

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere fotsensoren ([Parkoble trådløse sensorer, side 46](#)). Vi anbefaler manuell kalibrering hvis du vet hva kalibreringsfaktoren er. Hvis du har kalibrert fotsensoren med et annet produkt fra Garmin, vet du kanskje hva kalibreringsfaktoren er.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg  > **Sensorer** > **Fotsensor** > **Kalibrerings faktor**.
- 3 Juster kalibreringsfaktoren:
 - Hvis avstanden er for kort, øker du kalibreringsfaktoren.
 - Hvis avstanden er for lang, reduserer du kalibreringsfaktoren.

Forbedre fotsensorkalibreringen

Du må innhente GPS-signaler og parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 46](#)).

Fotsensoren kalibreres automatisk, men du kan forbedre nøyaktigheten til hastighets- og distansedataene ved å ta noen få løpeturer utendørs med GPS aktivert.

- 1 Opphold deg utendørs i fem minutter på et sted der du kan se himmelen uten blokkert sikt.
- 2 Start en løpsaktivitet.
- 3 Løp i ti minutter uten å stanse.
- 4 Stopp aktiviteten, og lagre den.

Verdien til fotsensorkalibreringen vil nå bli endret, dersom dette er nødvendig, basert på de registrerte dataene. Det skal ikke være nødvendig å kalibrere fotsensoren igjen, med mindre løpesettet ditt endres.

Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel

Du kan bruke en kompatibel sensor for hastighet eller pedalfrekvens for sykkel for å sende data til klokken.

- Parkoble sensoren med klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 46](#)).
- Angi hjulstørrelsen ([Kalibrering av hastighetssensoren, side 47](#)).
- Legg ut på tur ([Legg ut på tur, side 26](#)).

Kalibrering av hastighetssensoren

Du må parkoble klokken med en kompatibel hastighetssensor før du kan kalibrere hastighetssensoren ([Parkoble trådløse sensorer, side 46](#)).

Manuell kalibrering er valgfritt, men kan forbedre nøyaktigheten.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg  > **Sensorer** > **Hastighet/pedalfrekvens** > **Hjulstørrelse**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Automatisk** for å beregne hjulstørrelsen og kalibrere hastighetssensoren automatisk.
 - Velg **Manuelt** og angi hjulstørrelsen for å kalibrere hastighetssensoren manuelt ([Hjulstørrelse og -omkrets, side 56](#)).

Køllesensorer

Venu Sq Music-klokken er kompatibel med Approach® CT10-golfkøllesensorer. Du kan bruke sammenkoblede køllesensorer til å automatisk spore golfslagene dine, inkludert plassering, avstand og kølletype. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se brukerveiledningen for køllesensorene.

MERK: Du finner informasjon om kompatibilitet på garmin.com/ct10compatibility.

Situasjonsoppfattelse

Venu Sq-klokken kan brukes med Varia smartsykkellykter og bakspeilradarer for å få en bedre situasjonsoppfattelse. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.

tempe

Enheten din er kompatibel med tempe temperatursensoren. Du kan feste sensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. Du må parkoble tempe sensoren med enheten din for å vise temperaturdata. Se instruksjonene for tempe sensoren din for å få mer informasjon (garmin.com/manuals/tempe).

Informasjon om enheten

Lading av klokke

⚠ ADVARSEL

Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Ta vare på enheten, side 50*).

- 1 Koble den minste enden av USB-kabelen til ladeporten på klokka.



- 2 Koble den største enden av USB-kabelen til en USB-ladeport.
Klokka viser gjeldende ladenivå for batteriet.

Produktoppdateringer

Klokken søker automatisk etter oppdateringer når den er koblet til Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan se etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger, side 43*). Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på datamaskinen. Åpne Garmin Connect appen på telefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Baneoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere klokken programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokken med en kompatibel telefon (*Parkoble smarttelefonen, side 3*).

Synkroniser klokken med Garmin Connect appen (*Bruke Garmin Connect appen, side 37*).

Garmin Connect appen sender automatisk oppdateringer til klokken når ny programvare er tilgjengelig. Oppdateringen tas i bruk når du ikke aktivt bruker klokken. Klokken startes på nytt når oppdateringen er fullført.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere klokken programvare, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til klokken din ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 37](#)).

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.
Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til klokken din.
- 2 Når Garmin Express programmet er ferdig med å sende oppdateringen, kobler du klokken fra datamaskinen.
Klokken installerer oppdateringen.

Vise klokkeinformasjon

Du kan vise enhets-ID-en, programvareversjonen informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg **System > Om**.

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

Etiketten for denne enheten er tilgjengelig elektronisk. E-etiketten kan gi informasjon om forskrifter, slik som ID-numre fra FCC eller regional samsvarsmerking, samt aktuelt produkt- og lisensinformasjon.

Hold nede **B** i 10 sekunder.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litumpolymerbatteri
Batteritid	Opptil 6 dager i smartklokkemodus
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Venu Sq wireless frequency	2,4 GHz ved -0,82 dBm nominell
Venu Sq Music wireless frequency	2,4 GHz ved 9,98 dBm nominell
Vanntetthetsvurdering	Svømming, 5 ATM ¹

Informasjon om batteritid

Den faktiske batteritiden avhenger av hvilke funksjoner som er aktivert på enheten, for eksempel aktivitetssporing, pulsmåling på håndleddet, smarttelefonvarsler, GPS og tilkoblede sensorer.

Modus	Batteritid
Smartklokkemodus med aktivitetsmåling og 24/7-pulsmåling på håndleddet	Opptil 6 dager
Smartklokkemodus med musikkavspilling på enheten	Opptil 8 timer
GPS-modus	Opptil 14 timer
GPS mode with on-device music playback	Opptil 6 timer

¹ Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Ta vare på enheten

LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Unngå å trykke på tastene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektsmidler som kan skade plastdeler og finish.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Rengjøre klokken

⚠ FORSIKTIG

Enkelte brukere kan oppleve hudirritasjon etter å ha brukt klokken over en lengre periode, spesielt hvis brukeren har sensitiv hud eller allergier. Hvis du opplever hudirritasjon, må du ta av deg klokken og gi huden tid til å leges. Sørg for at du holder klokken ren og tørr, og at du ikke strammer klokken for hardt på håndleddet, for å unngå hudirritasjon.

LES DETTE

Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

TIPS: Du finner mer informasjon på www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Skyll med vann, eller bruk en fuktig, lofri klut.
- 2 La klokken tørke helt.

Bytte rem

Enheten er kompatibel med 20 mm brede utskiftbare standardremmer.

- 1 Skyv hurtigutløserpinnen på fjærstangen for å ta av remmen.



- 2 Sett én side av fjærstangen for den nye remmen inn i enheten.
- 3 Skyv hurtigutløserpinnen, og juster fjærstangen i forhold til motsatt side av enheten.
- 4 Gjenta trinn 1 til 3 for å bytte den andre remmen.

Feilsøking

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

Venu Sq-enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker Bluetooth teknologi.

Du finner informasjon om kompatibilitet på www.garmin.com/ble.

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

Hvis telefonen ikke kobler seg til enheten, kan du forsøke disse tipsene.

- Slå smarttelefonen og enheten av og på.
- Aktiver Bluetooth teknologi på smarttelefonen.
- Oppdater Garmin Connect appen til den nyeste versjonen.
- Fjern enheten fra Garmin Connect appen og Bluetooth innstillingene på smarttelefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny smarttelefon, fjerner du enheten fra Garmin Connect appen på smarttelefonen du vil slutte å bruke.
- Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) fra enheten.
- Åpne Garmin Connect appen på smarttelefonen, velg  eller , og velg **Garmin-enheter > Legg til enhet** for å gå i parkoblingsmodus.
- Hold inne  på urskiven, og velg  > **Telefon > Parkoble telefon**.

Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka

Hvis Bluetooth hodetelefonene dine har blitt koblet til telefonen med Bluetooth tidligere, kan det hende at de kobler til telefonen automatisk i stedet for å koble til klokka. Du kan forsøke disse tipsene.

- Slå av Bluetooth teknologien på telefonen.
Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for telefonen din.
- Hold deg 10 m unna telefonen mens du kobler hodetelefonene til klokka.
- Parkoble hodetelefonene med klokka ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 7](#)).

Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet

Når du bruker en Venu Sq Music-klokke som er koblet til Bluetooth hodetelefoner, er signalet sterkest når det er en direkte synslinje mellom klokka og antennen på hodetelefonene.

- Hvis signalet går gjennom kroppen din, kan du oppleve signaltap eller at hodetelefonene blir frakoblet.
- Hvis du har Venu Sq Music-klokka på venstre håndledd, bør du sørge for at hodetelefonens Bluetooth antenne er på venstre øre.
- Ettersom hodetelefonene varierer etter modell, kan du prøve å flytte klokka over på det andre håndleddet.
- Hvis du bruker en klokkerem i metall eller lær, kan du bytte til en rem i silikon for å forbedre signalstyrken.

Klokken min bruker feil språk

Du kan endre språkvalget hvis du har valgt feil språk på klokken.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg .
- 3 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 4 Bla ned til det andre elementet i listen, og velg det.
- 5 Velg språk.

Enheten min viser ikke riktig klokkeslett

Enheten oppdaterer klokkeslett og dato når du synkroniserer den med en smarttelefon eller når enheten innhenter GPS-signaler. Du bør synkronisere enheten din når du bytter tidssone, slik at den viser riktig klokkeslett. Dette gjelder også for sommertid.

- 1 Hold nede , og velg  > **System** > **Tid**.
- 2 Kontroller at **Automatisk**-alternativet er aktivert.
- 3 Velg et alternativ:
 - Kontroller at smarttelefonen viser riktig lokal tid, og synkroniser enheten med smarttelefonen din (*Bruke Garmin Connect appen, side 37*).
 - Start en utendørsaktivitet, gå utendørs til et område med klar sikt til himmelen, og stå stille mens enheten innhenter satellittsignaler.Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

Maksimere batterilevetiden

Det finnes flere ting du kan gjøre for å øke batterilevetiden.

- Reduser tidsavbruddet for skjermen (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 45*).
- Reduser lysstyrken på skjermen (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 45*).
- Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth, side 5*).
- Slå av aktivitetsmåling (*Innstillinger for aktivitetsmåling, side 18*).
- Begrens smarttelefonvarslene som vises på skjermen (*Administrere varsler, side 5*).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Send puls, side 13*).
- Slå av pulsmåling på handledet (*Slå av pulsmåleren på handledet, side 14*).
- Slå av automatisk pulsoksymetermåling (*Endre sporingsmodus for pulsoksymeter, side 16*).

Starte klokken på nytt

Hvis klokken slutter å reagere, må du kanskje starte den på nytt.

MERK: Hvis du starter klokken på nytt, kan dataene og innstillingene dine bli slettet.

- 1 Hold inne  i 15 sekunder.
Klokken slår seg av.
- 2 Hold inne  i ett sekund for å slå på klokken.

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene. Du bør synkronisere klokken din med Garmin Connect appen for å laste opp aktivitetsdataene dine før du tilbakestiller klokken.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg  > **System** > **Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjenopprett standardinnst.**
MERK: Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, sletter dette alternativet den fra klokken. Hvis du har lagret musikk på klokken, sletter dette alternativet den fra klokken.
 - Hvis du vil tilbakestille alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene, inkludert brukerprofildata, men beholde aktivitetsloggen og nedlastede apper og filer, velger du **Gjenopprette standardinnstillingene**.

Innhente satellittsignaler

Det kan hende klokken må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler.

- 1 Gå utendørs til et åpent område.
Forsiden av klokken må peke mot himmelen.
- 2 Vent mens klokken finner satellittene.
Det kan ta 30 til 60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Forbedre GPS-satellittmottaket

- Synkroniser enheten ofte med Garmin Connect kontoen din:
 - Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express appen.
 - Synkroniser enheten din med Garmin Connect appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert smarttelefon.
 - Koble enheten til Garmin Connect kontoen din ved hjelp av et trådløst Wi-Fi nettverk.

Mens enheten er koblet til Garmin Connect kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.

- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Aktivitetmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Antall skritt virker unøyaktig

Hvis antall skritt virker unøyaktig, kan du prøve disse tipsene.

- Ha på deg klokken på håndleddet til hånden du bruker minst.
- La klokken ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La klokken ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.

MERK: Klokken kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

Forbedre nøyaktigheten til intensitetsminutter og kalorier

Du kan forbedre nøyaktigheten til disse beregningene ved å gå eller løpe utendørs med GPS i minst 15 minutter.

MERK: Når du har kalibrert enheten for første gang, vises ikke ! i widgeten Min dag lenger.

- 1 Sveip på urskiven for å vise widgeten **Min dag**.
- 2 Velg !.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy.

Dette er ikke en medisinsk enhet. Pulsoksymeterfunksjonen er ikke tilgjengelig i alle land.

Tillegg

Datafelter

Enkelte datafelt krever ANT+ tilbehør for å kunne vise data.

% av maksimal puls, siste runde: Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.

Distanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.

Distanse, intervall: Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.

Distanse per tak: Tilbakelagt distanse per tak.

Distanse per tak i intervall: Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende intervall.

Distanse per tak i siste intervall: Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte intervall.

Gjennomsnittlig distanse per tak: Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig Swolf: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden ([Svømmeterminologi, side 27](#)).

Gjennomsnittlig tak/lengde: Gjennomsnittlig antall tak per lengde under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig takfrekvens: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.

Hastighet: Gjeldende bevegelsestempo.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

Klokkeslett: Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).

Lengder: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Lengder, intervall: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Maks. for 24 timer: Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Medgått tid: Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

Min. for 24 timer: Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.

Pedalfrekvens: Sykling. Antall omdreininger på krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.

Pedalfrekvens, siste runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Pedalfrekvens, siste runde: Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Puls: Puls angitt i slag per minutt. Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.

Puls, siste runde: Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.

Puls %maksimum: Prosent av maksimal puls.

Puls %maksimum, runde: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

Puls for runden: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

Pulssone: Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).

Repetisjoner: Antallet repetisjoner i et treningssett under en styrketreningsaktivitet.

Respirasjonsfrekvens: Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).

Retning: Retningen du beveger deg i.

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Rundetempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Siste runde, tempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.

Siste rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.

Siste rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

Skritt: Antall trinn for gjeldende aktivitet.

Skritt, runde: Antall trinn for gjeldende runde.

Skrittfrekv.: Løping. Skritt per minutt (høyre og venstre).

Skrittfrekvens, runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Skrittfrekvens, runde: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Soloppgang: Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Still inn tidtaker: Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.

Stress: Gjeldende stressnivå.

Svømmestil, intervall: Gjeldende type tak for intervall.

Svømmestil, siste intervall: Type tak som ble brukt under siste fullførte intervall.

Svømmestil, siste lengde: Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.

Svømmetid: Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.

Swolf, intervall: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.

Swolf, siste intervall: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for siste fullførte intervall.

Swolf, siste lengde: Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde.

Tak: Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

Tak, siste lengde: Antall tak for siste fullførte bassenglengde.

Tak/lengde i intervall: Gjennomsnittlig antall tak per lengde under gjeldende intervall.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren. Enheten må være koblet til en tempe sensor for at disse dataene skal vises.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, intervall: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

Tempo, siste lengde: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.

Tempo, siste runde: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.

Tempo 500 m: Gjeldende rotempo per 500 meter.

Tempo for tak: Antall tak per minutt (tpm).

Tempo for tak, intervall: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende intervall.

Tempo for tak, siste lengde: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte bassenglengde.

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tid, siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Tid i sone: Tilbakelagt tid i hver sone for puls eller kraft.

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Vertikal hastighet: Oppstigning eller nedstigning over tid.

Ø Prosent av maks.puls: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer av kondisjonsberegning etter alder og kjønn.

Menn	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmerket	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
OK	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

Kvinner	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmerket	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
OK	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 trykket med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på www.CooperInstitute.org.

Hjulstørrelse og -omkrets

Hastighetssensoren registrerer automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

Størrelsen på dekket er avmerket på begge sider av dekket. Du kan måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatoren som du finner på Internett.

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.



WEEE-symbol for kassering og resirkulering. WEEE-symbolet merker produktet i henhold til EU-direktivet 2012/19/EU om kasserte elektriske og elektroniske produkter. Formålet er å sikre at produktet ikke kasseres på feil måte samt å promotere gjenbruk og resirkulering.

