

GARMIN®

venu® 4-SERIEN

Førsteklasses GPS-smartklokke til helse og
trening



Brukerveiledning

Innholdsfortegnelse

Innledning	6	Tilpasse værversikten.....	40
Startveiledning.....	6	Bruke Jetlag-rådgivning.....	40
Oversikt.....	6	Legge til en aksje.....	40
Tips for berøringsskjerm.....	6	Kontroller.....	41
Låse og låse opp enheten.....	7	Endre kontrollmenyen.....	43
Oversikt over ikoner.....	7	Bruke LED-lommelykten.....	43
		Bruke lommelyktt kontrollen.....	43
		Bruke Ikke forstyrre-modusen.....	44
Programmer og aktiviteter	8	Trening	45
Apper.....	8	Aktivitetsmåling.....	45
Health Snapshot™.....	9	Automatisk mål.....	45
Ta opp et talenotat.....	9	Søvnsporing.....	45
Bruke talekommandoer.....	10	Move IQ®.....	46
Garmin Pay™.....	11	Treningsøkter.....	46
Bruke Messenger-funksjonen.....	12	Starte en treningsøkt.....	46
Aktiviteter.....	13	Utfør en daglig foreslått	
Starte en aktivitet.....	13	treningsøkt.....	47
Løping.....	15	Følge en treningsøkt fra Garmin	
Sykling.....	17	Connect™.....	47
Svømming.....	18	Intervalltreningsøkter.....	48
Multisport.....	19	Starte en intervalltreningsøkt.....	48
Treningsaktiviteter.....	20	Stoppe en intervalltreningsøkt.....	48
Golf.....	22	Angi et treningsmål.....	48
Friluftaktiviteter.....	27	PacePro™ trening.....	49
Vintersport.....	28	Laste ned et PacePro™	
Andre aktiviteter.....	28	treningsprogram fra Garmin	
Tilpasse aktiviteter og apper.....	29	Connect™.....	49
Tilpasse applisten.....	29	Opprette et PacePro™ treningsprogram	
Tilpass listen over		på klokken.....	49
favorittaktiviteter.....	30	Starte et PacePro™	
Feste en favorittaktivitet til listen....	30	treningsprogram.....	49
Tilpasse dataskjerm bildene.....	30	Løpe om kapp med en tidligere	
Opprette en egendefinert aktivitet...	30	aktivitet.....	50
Aktivitetsinnstillinger.....	31	Konkurranskalender og primær	
		konkurranse.....	50
Utseende	35	Trening foran et løp.....	51
Innstillinger for urskive.....	35	Slik lagrer du test av kritisk	
Tilpasse urskiven.....	35	svømmehastighet.....	51
Oversikter.....	35	Bruke Virtual Partner®.....	52
Se på oversiktene.....	37	Om treningskalenderen.....	52
Body Battery™.....	37	Tilpasningsdyktige treningsplaner..	52
Helsestatus.....	38	Aktivere egnevaluering.....	52
Oversikt for stressnivå.....	38	Ytelsesmålinger.....	52
Livsstilsloggføring.....	38	Om kondisjonsberegninger.....	53
Kvinner helse.....	39	Vise antatte løpstider.....	54
		Stresstest av pulsvariasjon.....	54

Ytelseskonisjon.....	55	Lyd og vibrasjon-innstillinger.....	68
Få beregnet FTP.....	55	Innstillinger for skjerm og	
Melkesyreterskel.....	56	lysstyrke.....	69
Treningsstatus.....	56	Tilkobling.....	70
Treningsstatusnivåer.....	57	Sensorer og tilbehør.....	70
Tips om treningsstatusfunksjonen..	57	Trådløse sensorer.....	70
Akutt belastning.....	57	Funksjoner for telefontilkobling.....	73
Fokus for treningsbelastning.....	57	Parkobling av telefon.....	73
Belastningsforhold.....	58	Ringe fra Telefon-appen.....	74
Om treningseffekt.....	58	Bruke telefonassistenten.....	74
Treningsevne.....	59	Aktivere telefonvarsler.....	74
Restitusjonstid.....	59	Slå av telefontilkoblingen til	
Restitusjonspuls.....	60	Bluetooth®.....	75
Historikk.....	61	Slå Finn telefonen min-varsler av og	
Bruke historikk.....	61	på.....	75
Multisportlogg.....	61	Wi-Fi® tilkoblingsfunksjoner.....	76
Personlige rekorder.....	61	Koble til et Wi-Fi® nettverk.....	76
Vise personlige rekorder.....	61	Garmin Share.....	76
Gjenopprette en personlig rekord....	61	Dele data med Garmin Share.....	76
Slette personlige rekorder.....	62	Motta data med Garmin Share.....	77
Vis totalverdier for data.....	62	Garmin Share-innstillinger.....	77
Klokkeapper.....	63	Telefonapper og dataprogrammer.....	77
Still inn en alarm.....	63	Garmin Connect™.....	77
Redigere en alarm.....	63	Connect IQ-funksjoner.....	79
Smart vekkeralarm.....	63	Garmin Messenger™ appen.....	79
Bruke nedtellingstidtageren.....	63	Garmin Golf™ appen.....	80
Slette en nedtelling.....	64	Fokusmoduser.....	81
Bruke stoppeklokken.....	64	Tilpasse en standard fokusmodus.....	81
Legge til alternative tidssoner.....	64	Opprette en tilpasset fokusmodus.....	81
Redigere en alternativ tidssone.....	64	Helse- og velværeprodukter.....	82
Legge til en nedtellingshendelse.....	65	Pulsmåling på håndleddet.....	82
Redigere en nedtellingshendelse....	65	Bruke klokken.....	82
Varselsinnstillinger.....	66	Tips for uregelmessig pulsdata.....	82
Varsler for helse og livsstil.....	66	Innstillinger for pulsmåler på	
Konfigurer varsler for unormal		håndleddet.....	83
puls.....	66	Pulsoksymeter.....	83
Bevegelsesvarsel.....	66	Få pulsoksymetermålinger.....	84
Morgenrapport.....	67	Aktivere pulsoksymetermodusen....	84
Tilpass morgenrapporten.....	67	Tips for unøyaktige	
Kveldsrapport.....	67	pulsoksymeterdata.....	84
Tilpasse kveldsrapporten.....	67	Automatisk mål.....	84
Angi tidsvarsler.....	67	Intensitetsminutter.....	84
Angi et stormvarsel.....	67		
Slå på varsler for telefontilkobling.....	67		

Opparbeide seg intensitetsminutter.....	85	Treningsmål.....	94
Søvnsporing.....	85	Angi pulssoner.....	95
Bruke automatisk søvnsporing.....	85	La klokka angi pulssonene.....	95
Navigasjon.....	86	Pulssoneberegninger.....	95
Lagre posisjonen din.....	86	Still inn wattsoner.....	95
Vise og redigere lagrede posisjoner.....	86	Oppdag ytelsesmålinger automatisk..	96
Slett posisjon.....	86	Innstillinger for strømstyring.....	97
Navigere til en destinasjon.....	86	Tilpass batterisparerfunksjonen.....	97
Navigere tilbake til start.....	86	Tilgjengelighet.....	98
Stopp navigasjon.....	87	Innstillinger for tilgjengelighet.....	98
Løyper.....	87	Systeminnstillinger.....	99
Opprette en løype på Garmin Connect™.....	87	Tilpasse knappesnarveier.....	99
Følge en løype på enheten.....	87	Angi klokkes passord.....	99
Kart.....	89	Endre klokkes passord.....	99
Legge til kartdataskjerm bildet.....	89	Slå av klokkes passkode.....	100
Kartinnstillinger.....	89	Kompass.....	100
Sikkerhets- og sporfunksjoner.....	90	Kompassinnstillinger.....	100
Legge til nødkontakter.....	90	Høydemåler og barometer.....	100
Legge til kontakter.....	90	Innstillinger for høydemåler og barometer.....	100
Slå hendelsesregistrering av og på.....	90	Tidsinnstillinger.....	101
Be om assistanse.....	91	Synkronisere tiden.....	101
Tilskuermeldinger.....	91	Endre klokkes standardtastatur.....	101
Blokkere tilskuermeldinger.....	91	Avanserte systeminnstillinger.....	101
Musikk.....	92	Endre måleenhetene.....	102
Koble til en tredjepartsleverandør.....	92	Innstillinger for dataregistrering....	102
Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør.....	92	Gjenopprett og tilbakestill innstillinger.....	102
Laste ned personlig lydinnhold.....	92	Gjenopprett innstillinger og data fra Garmin Connect™.....	102
Lytt til musikk.....	92	Gjenopprett alle standardinnstillinger.....	102
Kontroller for musikkavspilling.....	93	Vise enhetsinformasjon.....	103
Koble til Bluetooth® hodetelefoner.....	93	Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	103
Endre lydmodus.....	93	Informasjon om enheten.....	104
Brukerprofil.....	94	Om AMOLED-skjermen.....	104
Konfigurer brukerprofilen.....	94	Lading av klokke.....	104
Kjønnsinnstillinger.....	94	Enhetsvedlikehold.....	104
Rullestolmodus.....	94	Rengjøre klokken.....	105
Se kondisjonsalderen din.....	94	Rengjøre nylonremmen.....	105
Om pulssoner.....	94	Bytte rem.....	105

Spesifikasjoner.....	105	Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall.....	112
Batteriinformasjon.....	106	FTP-verdier.....	112
Feilsøking.....	107	Hjulstørrelse og -omkrets.....	112
Produktoppdateringer.....	107	Datafelter.....	113
Få mer informasjon.....	107		
Enheten bruker feil språk.....	107		
Tips for å maksimere batteriets levetid.....	107		
Hvordan tvinger jeg klokken min til å starte på nytt?.....	107		
Enheten min er i gjenopprettingsmodus.....	108		
Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	108		
Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	108		
Kan jeg bruke Bluetooth® sensoren sammen med klokken?.....	108		
Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka.....	108		
Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet..	109		
Høytaleren eller mikrofonen er stille etter eksponering for vann.....	109		
Hvordan angrer jeg et trykk på runde knappen?.....	109		
Innhente satellittsignaler.....	109		
Forbedre GPS-satellittmottaket.....	109		
Pulsen på klokken min er ikke korrekt.....	109		
Temperaturmålingen for aktiviteten er ikke nøyaktig.....	109		
Avslutte demomodus.....	109		
Aktivitetsmåling.....	110		
Antall skritt virker unøyaktig.....	110		
Antall skritt på klokken og Garmin Connect™ kontoen samsvarer ikke	110		
Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig.....	110		
Tillegg.....	111		
Standardverdier for kondisjonsberegning.....	111		
Fargemålere og løpsdynamikkdata...	111		
Balansedata for tid med bakkekontakt.....	111		

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.




Startveiledning

Når du bruker klokken for første gang, bør du følge fremgangsmåten nedenfor for å konfigurere den og bli kjent med de grunnleggende funksjonene.

- 1 Hold inne  for å slå på klokken.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre det første oppsettet.
Under førstegangsoppsettet kan du parkoble telefonen med klokken for å motta varsler, synkronisere aktivitetene dine med mer (*Parkobling av telefon, side 73*). Hvis du oppgraderer fra en kompatibel klokke, kan du overføre klokkeinnstillinger, lagrede løyper og mye annet ved å parkoble den nye Venu® 4 klokken med telefonen.
- 3 Lad klokken (*Lading av klokke, side 104*).
- 4 Se etter programvareoppdateringer (*Systeminnstillinger, side 99*).
Du bør oppdatere programvaren på klokken jevnlig for å få den beste opplevelsen.
Programvareoppdateringer inneholder endringer og forbedringer av personvern, sikkerhet og funksjoner.
- 5 Start en aktivitet (*Starte en aktivitet, side 13*).


Oversikt



 START-knapp	<ul style="list-style-type: none">• Hold nede i to sekunder for å slå på klokken.• Trykk for å åpne aktivitets- og appmenyen, inkludert klokkeinnstillinger.• Hold nede i to sekunder for å vise kontrollmenyen, inkludert for strøm.• Hold nede til klokken vibrerer tre ganger for å be om assistanse (<i>Sikkerhets- og sparringsfunksjoner, side 90</i>).
 BACK-knapp	<ul style="list-style-type: none">• Trykk på for å gå tilbake til forrige side.• TIPS: Under en aktivitet ser det ut til at tips på skjermen forklarer ikke-standard knappeoppførsel.• Hold inne for å se den tilpassede snarveifunksjonen (<i>Tilpasse knappesnarveier, side 99</i>).• Hold inne for å slå lommelykten av og på.
 Berørings-skjerm	<ul style="list-style-type: none">• Sveip opp, ned, venstre eller høyre for å bla gjennom oversikter, funksjoner og menyer (<i>Tips for berørings-skjerm, side 6</i>).• Trykk for å velge et alternativ på en meny.• Sveip mot høyre for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Tips for berørings-skjerm

- Dra oppover eller nedover for å bla sakte gjennom listene og menyene.

- Trykk for å velge et element.
- Trykk for å aktivere klokken.
- Sveip oppover på urskiven for å bla gjennom oversiktene på klokken.
- Sveip til venstre fra urskiven for å vise apper og aktivitetsmenyen, inkludert klokkeinnstillinger.
- Sveip nedover på urskiven for å vise varslingssenteret.
- Sveip mot høyre for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
- Trykk og hold på et element på urskiven for å få opp kontekstbasert informasjon, for eksempel oversikter eller menyer, hvis tilgjengelig.
- Gå til menyen for oversikter eller apper, og hold inne på urskiven for å omorganisere eller slette alternativene.
- Under en aktivitet kan du sveipe opp eller ned for å vise det neste dataskjermbildet.
- Sveip til høyre under en aktivitet for å se klokkeimenyen, urskiven og oversikter.
- Sveip til venstre under en aktivitet for å vise musikkavspilleren.
- Dekk til skjermen med håndflaten for å gå tilbake til urskiven og skru ned lysstyrken på skjermen.
- Velg  eller sveip for å vise menyalternativer når dette er tilgjengelig.
- Utfør hvert menyvalg som en separat handling.

Låse og låse opp enheten

Du kan låse enheten for å forhindre at du trykker på skjermen eller knappene utilsiktet.

MERK: Du kan tilpasse kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 43](#)).

1 Hold inne  for å vise kontrollmenyen.

2 Velg .





Enheten reagerer ikke på berøring eller knappetrykk før du låser den opp.

3 Hold inne en knapp for å låse opp enheten.

Oversikt over ikoner

Et blinkende ikon betyr at klokken søker etter et signal. Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til. En skråstrek gjennom et ikon betyr at funksjonen er slått av.

Gå til [Trådløse sensorer, side 70](#) for å se en komplett liste over kompatible sensorer.

	Status for telefontilkobling (Slå på varsler for telefontilkobling, side 67)
	Status for pulsmåler Tips for uregelmessig pulldata, side 82
	LiveTrack status (Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 90)
	Status for hastighets- og pedalfrekvenssensor (Parkoble trådløse sensorer, side 71)

Programmer og aktiviteter

Klokken din leveres med en rekke forhåndsinstallerte programmer og aktiviteter.

Apper: Apper har interaktive funksjoner for klokken, for eksempel visning av treningsøkter eller muligheten til å ringe noen fra klokken ([Apper, side 8](#)).

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.

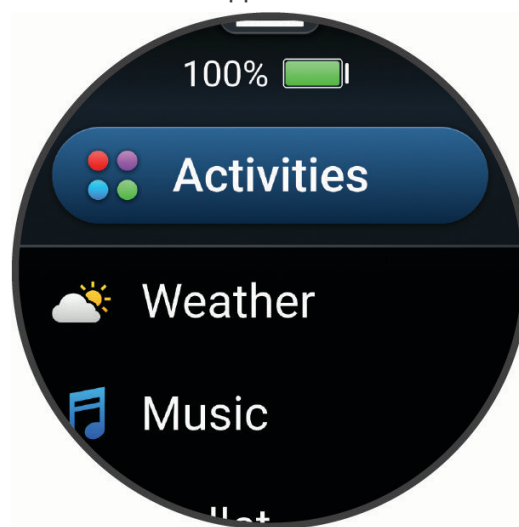
Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ programmer: Du kan legge til funksjoner på klokken din ved å installere apper fra Connect IQ Store ([Laste ned Connect IQ™ funksjoner, side 79](#)).

Apper

Du kan tilpasse klokken ved hjelp av appmenyen, der du raskt kan få tilgang til klokkefunksjoner og alternativer. Enkelte apper krever en Bluetooth® tilkobling til en kompatibel telefon. Mange apper finnes også i oversiktene ([Oversikter, side 35](#)) eller kontrollene ([Kontroller, side 41](#)).

Sveip mot venstre på urskiven for å vise listen over apper.



Navn	Mer informasjon
Høydemåler, Barometer, Kompass (ABC)	Velg for å vise kombinert høydemåler-, barometer- og kompassinformasjon.
Alarmer	Velg for å stille inn en alarm.
Alternative tidssoner	Viser gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (Legge til alternative tidssoner, side 64).
Høydemåler	Velg for å vise høydemålerinformasjon.
Barometer	Velg for å vise barometerinformasjon.
Send puls	Velg for å sende pulsdata til en parkoblet enhet (Send pulsdata, side 83).
Kalkulator	Velg for å bruke kalkulatoren, inkludert tipskalkulatoren.
Kalender	Velg for å vise kommende hendelser i telefonkalenderen.
Klokker	Velg for å angi en alarm, tidtaker, stoppeklokke, alternativ tidssone eller nedtelling til en hendelse (Klokkeapper, side 63).
Kompass	Viser et elektronisk kompass.
Nedtelling	Viser kommende nedtellingshendelser.
Garmin Share	Velg for å sende eller motta data med andre Garmin® enheter (Garmin Share, side 76).
Health Snapshot™	Velg for å registrere flere viktige helsemålinger (Health Snapshot™, side 9).
Historikk	Velg for å vise registrert aktivitetslogg, registreringer og totaler (Bruke historikk, side 61).






Navn	Mer informasjon
Messenger	Velg for å vise og sende meldinger fra Garmin Messenger™ telefonappen (<i>Garmin Messenger™ appen, side 79</i>).
Månefase	Velg for å vise tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.
Musikk	Velg for å kontrollere lydavspilling med klokken (<i>Lytt til musikk, side 92</i>).
Varsler	Velg for å vise telefonvarsler (<i>Vise varsler, side 75</i>).
Ernæring	Velg for å spore den daglige ernæringen din, inkludert kalorier og hovednæringsstoffer. Du kan også loggføre matinntaket ditt. Du må ha et Garmin Connect+™ aktivt abonnement for å spore og vise ernæringsinformasjon (<i>Garmin Connect+™ abonnement, side 78</i>).
Telefon	Velg for å åpne telefonkontrollene, for eksempel kontakter og talltastaturet (<i>Ringe fra Telefonappen, side 74</i>).
Telefonassistent	Velg for å si en kommando til telefonens taleassistent (<i>Bruke telefonassistenten, side 74</i>).
Pulsoksymetri	Velg for å utføre en pulsoksymetermåling (<i>Pulsoksymeter, side 83</i>).
Innstillinger	Velg for å åpne menyen med innstillinger.
Sportsresultater	Velg for å spore collegelag eller profesjonelle idrettslag med resultater og sanntidsdata.
Aksjer	Velg for å vise en tilpassbar liste over aksjer (<i>Legge til en aksje, side 40</i>).
Stoppeklokke	Velg for å bruke stoppeklokken.
Soloppgang og solnedgang	Velg for å vise klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.
Tidtakere	Velg for å angi en tidtaker.
Tips	Velg for å se interaktive klokketips, finne ut mer om nye funksjoner på klokken og skanne en direktelenke til support.garmin.com for å få tilgang til brukerveiledningen for klokken.
Talekommando	Velg for å si en kommando som klokken skal utføre (<i>Bruke talekommandoer, side 10</i>).
Talenotater	Velg for å ta opp et talenotat (<i>Ta opp et talenotat, side 9</i>).
Wallet	Velg for å åpne Garmin Pay™ lommeboken (<i>Garmin Pay™, side 11</i>).
Urskive	Velg for å tilpasse urskiven din (<i>Tilpasse urskiven, side 35</i>).
Vær	Velg for å se gjeldende værmelding og forhold.
Treningsøkter	Velg for å vise lagrede treningsøkter (<i>Treningsøkter, side 46</i>).



Health Snapshot™

Health Snapshot funksjonen registrerer flere viktige helsemålinger mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. Klokken registrerer statistikk som gjennomsnittspuls, stressnivå og pustefrekvens. Du kan legge til Health Snapshot funksjonen i listen over favorittappene dine (*Tilpasse aktiviteter og apper, side 29*).

Ta opp et talenotat



Du kan ta opp og lytte til talenotater ved hjelp av klokkenes innebygde høyttaler og mikrofon.

- Velg et alternativ:
 - Trykk på  på urskiven.
 - Hold inne .
- Velg **Talenotater**.
- Sveip mot venstre.
- Velg et alternativ:
 - Velg **Posisjon** for å lagre GPS-posisjonen din med talenotat.
 - Velg **Volum** for å justere høyttalervolumet.
- Velg .
- Snakk inn talenotatet.
- Velg .
- Velg et alternativ:
 - Velg  for å spille av talenotatet.

- Sveip mot venstre for å endre navn på eller slette talenotatet.
- Trykk på , og velg  for å se talenotat-biblioteket.

Bruke talekommandoer

1 Velg et alternativ:

- Trykk på  på urskiven og velg **Talekommando**.
- Hold inne  og velg **Talekommando**.

MERK: Du kan redigere kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen*, side 43).

2 Gi klokken en talekommando (*Talekommandoer for klokken*, side 10).

Talekommandoer for klokken

Talekommandosystemet er utformet for å oppdage naturlig tale. Dette er en liste over vanlige talekommandoer, men klokken krever ikke disse nøyaktige setningene. Du kan prøve å si variasjoner av disse kommandoene på en måte som er naturlig for deg. Du finner tips om talekommandoer og feilsøkinginformasjon på garmin.com/voicecommand/tips.

Talehjelpkommando	Funksjon
What can I say?	Viser en liste over vanlige talekommandoer

Enhets- og skjermfunksjoner

Talekommando	Funksjon
Find my phone	Spiller av et lydvarsel på den parkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth® rekkevidde.
Disable do not disturb.	Deaktiverer Ikke forstyr-modusen for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger.
Turn on airplane mode	Aktiverer flymodus, som slår av all trådløs kommunikasjon.
Increase brightness	Øker lysstyrkenivået.
Decrease brightness	Reduserer lysstyrkenivået.
Set brightness to 80	Stiller inn lysstyrkenivået til en angitt prosentandel. Mulige tall er 0–100 %.

Klokkefunksjoner

Talekommando	Funksjon
Set a timer for fifteen minutes	Angir en nedtellingstidaker for den angitte tiden.
Pause timer	Stopper nedtellingstidakeren som er i gang.
Resume timer	Gjenopptar nedtellingstidakeren som er satt på pause.
Cancel timer	Avbryter nedtellingstidakeren som er i gang.
Start stopwatch	Starter stoppeklokken.
Stop stopwatch	Stopper stoppeklokken.
Wake me up at 3:15 a.m.	Angir en engangsalarm for det angitte klokkeslettet.

App- og aktivitetsfunksjoner

Talekommando	Funksjon
Show me the weather	Åpner vær-appen.
Open the calendar	Åpner kalender-appen.
Start a run	Starter en Løp-aktivitet.
Start hiking	Starter en Fotvandring-aktivitet.
Open the triathlon app	Starter en Triatlon-aktivitet.

MERK: Appene og aktivitetene som er oppført, er eksempler, men du kan styre alle standardappene og aktivitetene med talekommandoer (*Apper*, side 8), (*Aktiviteter*, side 13).

Navigasjonsfunksjoner

Talekommando	Funksjon
Begin navigation	Åpner Navigasjon-menyen for å navigere til en destinasjon.
Save location	Lagrer gjeldende posisjon.
Switch to the compass app	Åpner kompasset.

Mediefunksjoner

Talekommando	Funksjon
Change volume to 8	Justerer volumet til det angitte nivået. Mulige tall er 0–10 eller 0–100 %.
Increase volume	Øker lydvolument.
Decrease volume	Senker lydvolument.
Play music	Spiller av det valgte mediet.
Next song	Spiller av neste mediespor.
Previous song	Spiller av forrige mediespor.
Pause music	Stopper mediet som spilles av.
Mute	Demper all lyd.
Unmute	Skrur på all lyd.

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 ●●●.
- 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 Velg et alternativ:
 - Trykk på  på urskiven.
 - Hold inne .
- 2 Velg **Wallet**.
- 3 Tast inn det firesifrede passordet.

MERK: Hvis du angir passordet feil tre ganger, låses lommeboken, og du må tilbake stille 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 ●●●.
- 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 ●●●.
- 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® 4-klokken.
 - Hvis du vil slette kortet, velger du .

Endre Garmin Pay™ passordet

Du må vite passordet for å kunne endre det. Hvis du har glemt passordet ditt, må du tilbake stille Garmin Pay funksjonen på Venu® 4 klokken, opprette et nytt passord og angi kortopplysningene dine på nytt.

- 1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin Pay** > **Endre passordet**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Neste gang du betaler med Venu 4 klokken, må du angi det nye passordet.

Bruke Messenger-funksjonen

FORSIKTIG

Ikke-satellittmeldingsfunksjonene til Garmin Messenger™ appen bør ikke brukes som den eneste måten å tilkalle nødhjelp på.

LES DETTE

Hvis du vil bruke Messenger-funksjonen, må Venu® 4-klokken din kobles til Garmin Messenger appen på en kompatibel telefon med Bluetooth® teknologi.

Med Messenger-funksjonen på klokken kan du vise, skrive og svare på meldinger fra Garmin Messenger telefonappen.

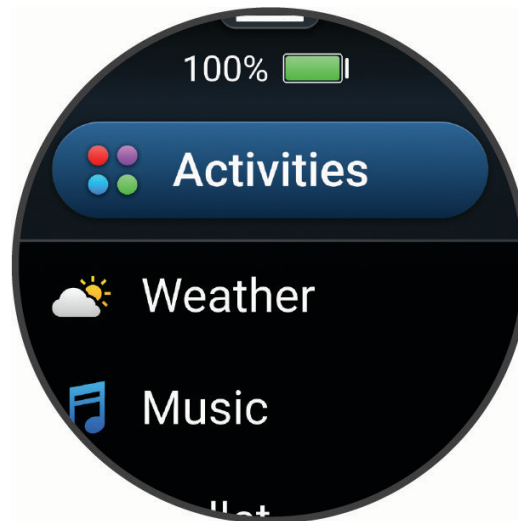
- 1 Sveip opp på urskiven for å vise **Messenger**-oversikten.

TIPS: Messenger-funksjonen er tilgjengelig som en oversikt, en app eller et kontrollmenyalternativ på klokken din.
- 2 Velg oversikten.
- 3 Hvis dette er den første gangen du bruker **Messenger**-funksjonen, kan du skanne QR-koden med telefonen din og følge instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og konfigureringen.
- 4 Velg et alternativ på klokken din:
 - Hvis du vil skrive en ny melding, velger du **Ny melding** og en mottaker. Velg deretter en forhåndsskrevet melding eller skriv en ny melding.
 - Bla ned og velg en samtale for å vise en samtale.
 - Hvis du vil svare på en melding, velger du en samtale og deretter **Svar**. Velg deretter en forhåndsskrevet melding eller skriv en ny melding.

Aktiviteter

Sveip mot venstre på urskiven, og velg **Aktiviteter**. Listen over favorittaktiviteter vises øverst i listen ([Tilpass listen over favorittaktiviteter, side 30](#)).



MERK: Noen aktiviteter vises i mer enn én kategori.




Kategori	Aktiviteter
Løping	Innendørsløping, Løp, Baneløp, Terrengløp, Tredemølle, Hinderløp, Ultraløp, Virtuelt løp
Sykling	Sykkel, Sykkelpendling, Sykling innendørs, Sykkeltur, Sykkelcross, Elysykkel, Elterrenngsykling, Grussykkel, Håndsykling, Innendørs håndsykling, Terrenngsykling, Landeveissykkel
Svømming	Åpent vann, Svømming i basseng
Multisport	Blandet økt, Swimrun, Triatlon
Treningsstudio	Boksing, Kondisjon, Klatring innendørs, Ellipsemaskin, Etasjer oppover, HIIT, Tauhopping, MMA, Mobilitet, Pilates, Innendørsroing, Trappemaskin, Styrke, Gåing innendørs, Yoga
Utendørs	Eventyrløp, Bueskyting, Buldring, Diskgolf, Fiske, Golf, Fotvandring, Hesterygg, Rulleskøyter, Alpinklatring, Turmarsj, Gåtur
Vintersport	Skøyteis, Ski, Snøbrett, Snøscooter, Truger, Langrennsski, klassisk, Langrennsski, skøyting
Vannsport	Båt, Kajakk, Roing, Seiling, Snorkel, SUP
Lagidretter	Amerikansk fotball, Baseball, Basketball, Cricket, Landhockey, Ishockey, Lacrosse, Rugby, Fotball, Softball, Volleyball, Ultimate Disc
Racketsport	Badminton, Padel, Pickleball, Plattformtennis, Racquetball, Squash, Bordtennis, Tennis
Motorsport	Terrenngbil, Motocross, Motorsykkel, Terrenng
Annet	Pustetrening, Spill, Meditasjon

Starte en aktivitet

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



- 1 Trykk på  på urskiven.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg en festet aktivitet ([Tilpass aktiviteter og apper, side 29](#)).
 - Velg  eller **Aktiviteter**, og velg en aktivitet fra favorittlisten eller en aktivitetskategori.
- 3 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).
- 4 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad klokken før du starter en aktivitet ([Lading av klokke, side 104](#)).

- For noen aktiviteter trykker du på  for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå videre til neste treningstrinn.
Du kan velge  for å forkaste en runde under bestemte aktiviteter (*Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknappen?, side 109*).
- Sveip oppover eller nedover for å vise flere dataskjermbilder.
- Sveip til høyre under en aktivitet, og velg **Endre sport** for å bytte til en annen aktivitetstype.
Når aktiviteten din består av to eller flere idrettsgrener, registreres den som en multisportsaktivitet.

Stoppe en aktivitet

Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
 - Hvis du vil bytte til neste aktivitetstype under en **Blandet økt**-aktivitet, velger du **Neste aktivitet** (*Registrere en blandet øktaktivitet, side 20*).
 - Hvis du vil lagre aktiviteten og vise detaljene, velger du **Lagre** og deretter et alternativ.
MERK: Når du har lagret aktiviteten, kan du angi egenvurderingsdata (*Evaluer en aktivitet, side 14*).
 - Hvis du vil stanse aktiviteten midlertidig og fortsette senere, velger du **Senere**.
 - Hvis du vil markere en runde, velger du **Runde**.
Du kan velge  for å forkaste en runde under bestemte aktiviteter (*Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknappen?, side 109*).
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten ved å gå tilbake samme vei som du kom, velger du **Tilbake til start > TracBack**.
MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten via den mest direkte banen, velger du **Tilbake til start > Rett linje**.
MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for aktiviteter som bruker GPS.
 - Hvis du vil måle forskjellen mellom pulsen din på slutten av aktiviteten og pulsen din to minutter senere, velger du **Nedtrappingspuls** og venter mens tidtakeren teller ned (*Restitusjonspuls, side 60*).
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du **Forkaste** og trykker på .


MERK: Når aktiviteten er stoppet, lagres den automatisk av klokken etter 30 minutter.

Evaluer en aktivitet

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse egnevalueringinnstillingen for bestemte aktiviteter (*Aktivere egnevaluering, side 52*).

- 1 Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre** (*Stoppe en aktivitet, side 14*).
- 2 Velg et tall som samsvarer med den oppfattede innsatsen din.

MERK: Du kan velge  for å hoppe over egnevalueringen.


- 3 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect™ appen.

Endre sport under en aktivitet

Du kan starte en aktivitet med én sportsprofil og manuelt bytte til en annen sport uten å stoppe tidtakeren. Du kan for eksempel registrere 10 minutter med sykling, 10 minutter med kajakkpadling og avslutte med en innendørs gåtur.


Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for lagidretter eller racketsport.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Når du er klar for neste sport, sveiper du mot høyre (tidtakeren går) og velger **Endre sport**.
- 6 Velg en sport.

En nedtellingstidtaker viser gjenværende tid til neste sport starter.

TIPS: Trykk på  for å forkaste start av en ny sport.

MERK: Hvis du bytter fra en innendørssport til en utendørssport, må du la klokken få tid til å finne satellitter.

7 Når du har fullført sportsøkten, kan du gjenta trinn 5–6 eller trykke på  for å stoppe aktivitetstidtakeren.

8 Velg **Lagre** > .

9 Velg et alternativ:

- Bla for å vise tiden for hver sport og ytelsesmålinger for hele aktiviteten med blandet sport.
- Sveip mot venstre for å vise flere alternativer, for eksempel aktivitetsdata for hver sport, eller for å slette hele aktiviteten.

Løping

Ta en løpetur

Før du kan bruke en trådløs sensor på løpeturen, må du parkoble sensoren med klokken din (*Parkoble trådløse sensorer, side 71*).

1 Ta på deg de trådløse sensorene, for eksempel en pulsmåler (valgfritt).

2 Sveip til venstre på urskiven.

3 Velg **Aktiviteter** > **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  for å starte aktivitetstidtakeren.

Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.

7 Ta en løpetur.

8 Trykk på  for å registrere runder (valgfritt).

9 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjerm bildene.

10 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.

Løp på bane

Før du løper på bane, må du kontrollere at du løper på en standard 400 meter-bane.

Du kan bruke baneløpaktiviteten til å registrere informasjon om løping på utendørsbane, blant annet distanse i meter og rundetider.

1 Stå på utendørsbanen.

2 Trykk på  på urskiven.

3 Velg **Aktiviteter** > **Løping** > **Baneløp**.

4 Vent mens klokka finner satellittene.

5 Hvis du løper i bane 1, går du videre til trinn 8.

6 Velg **Banenummer**.

7 Velg et banenummer.

8 Trykk på .

9 Løp rundt banen.

10 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.

Tips for registrering av et baneløp

Garmin® banedatabasen inneholder mer enn 10 000 baner fra hele verden.

- Vent til klokken har innhentet satellittsignaler før du starter på et baneløp.
- Hvis klokken ikke gjenkjenner banen, løper du fire runder for å kalibrere banedistansen. Du bør løpe litt forbi startpunktet for å fullføre runden.
- Løp hver runde i samme bane.

MERK: Standard Auto Lap® distanse er 1600 m eller fire runder rundt banen.



- Hvis du løper i en annen bane enn bane 1, angir du banenummeret i aktivitetsinnstillingene.

Ta en virtuell løpetur

Du kan parkoble klokka med en kompatibel tredjepartsapp for å overføre informasjon om tempo, puls og skrittfrekvens.



1 Sveip til venstre på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter** > **Løping** > **Virtuelt løp**.

- 3 Åpne Zwift™ appen eller en annen app for virtuell trening på en bærbar datamaskin, et nettbrett eller en telefon.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen for å starte en løpeaktivitet og parkoble enhetene.
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.




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 13*).
- 2 Løp på tredemøllen til klokken har registrert minst 2,4 km (1,5 engelsk mil).
- 3 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Lagre** for å kalibrere tredemøllestanden for første gang. Enheten ber om at du fullfører tredemøllekalibreringen.
 - Hvis du vil kalibrere tredemøllestanden manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **Kalibrer og lagre** > .
- 5 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på klokka.

Registrere en hinderløpaktivitet

Når du deltar i et hinderløp, kan du bruke Hinderløp-aktiviteten til å registrere tiden din på hvert hinder og tiden du bruker på å løpe mellom hinder.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Løping > Hinderløp**.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Trykk på  for å markere start- og slutt punktet til hvert hinder manuelt.
MERK: Du kan konfigurere **Hindersporing**-innstillingen for å lagre hinderposisjoner fra løpens første sløyfe. Når sløyfer gjentas, bruker klokken de lagrede posisjonene til å bytte mellom hinder- og løpeintervaller.
- 5 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.


Registrere en ultraløpaktivitet

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Løping > Ultraløp**.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Begynn å løpe.
- 5 Trykk på  for å registrere en runde og starte hviletid takeren.
TIPS: Du kan angi hvordan Automatisk hvile registrerer hviletid og runder (*Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp, side 16*).
- 6 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  for å gjenoppta løpingen.
- 7 Sveip oppover eller nedover for å vise flere dataskjerm bilder (valgfritt).
- 8 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.

Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp


Du kan tilpasse alternativene for å automatisk starte og stoppe hviletid takeren for aktiviteten Ultraløp.

Status: Aktiverer automatisk registrering av hviletid.

Start på hvile: Starter hviletid takeren automatisk når du slutter å løpe. Du kan bruke alternativet Bare manuell til å starte hviletid takeren bare når du trykker på .

Slutt på hvile: Angir tempoet som kreves for å avslutte en hviletid.



Minstetid: Angir tiden før en hviletid starter eller slutter.

Rundetast: Angir om -knappen skal registrere en runde og starte hviletid takeren, bare starte hviletid takeren eller bare registrere en runde.

Sykling

Legge ut på tur


Før du kan bruke en trådløs sensor på turen, må du parkoble sensoren med klokken din (*Parkoble trådløse sensorer, side 71*).

- 1 Parkoble trådløse sensorer, for eksempel en pulsmåler eller sykkelykter (valgfritt).
- 2 Sveip til venstre på urskiven.
- 3 Velg **Aktiviteter > Sykling**.
- 4 Velg en sykkelaktivitet.
- 5 Når du bruker valgfrie trådløse sensorer, må du vente til klokken har koblet til sensorene.
- 6 Gå ut, og vent mens klokken innhenter satellitter.
- 7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.
- 8 Start aktiviteten.
- 9 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjerm bildene.
- 10 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.

Bruke en sykkelrulle

Før du kan bruke en kompatibel sykkelrulle, må du parkoble rullen med klokken din ved hjelp av Bluetooth® eller ANT+® teknologi (*Parkoble trådløse sensorer, side 71*).

Du kan bruke klokken sammen med en sykkelrulle for å simulere motstand mens du følger en løype, tur eller treningsøkt. GPS slås av automatisk mens du bruker en sykkelrulle.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Sykling > Sykling innendørs**.
- 3 Dra til høyre.
- 4 Velg **Alternativer for smartrullen**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Fri tur** for å legge ut på tur.
 - Velg **Følg treningsøkt** for å følge en lagret treningsøkt (*Treningsøkter, side 46*).
 - Velg **Følg løypen** for å følge en lagret løype (*Løyper, side 87*).
 - Velg **Angi kraft** for å angi målverdien for watt.
 - Velg **Still inn stigning** for å angi den simulerte stigningsverdien.
 - Velg **Angi motstand** for å angi motstandskraften fra sykkelrullen.
- 6 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
Sykkelrullen øker eller senker motstanden basert på høydeinformasjonen i løypa eller sykkelturen.

Wattveiledning

Du kan opprette og bruke en kraftstrategi for å planlegge innsatsen din i en løype. Venu® 4 enheten lager en tilpasset wattveiledning basert på FTP, løypestigning og den beregnede tiden det vil ta deg å fullføre løypen.



Et av de viktigste trinnene i planleggingen av en vellykket wattveiledningsstrategi er å velge ønsket innsatsnivå. Hvis du legger ned en hardere innsats i løypen, øker wattanbefalingene, og hvis du velger å legge ned en lettere innsats, reduseres de (*Opprette og bruke en wattveiledning, side 17*). Hovedmålet med en wattveiledning er å hjelpe deg med å fullføre løypen basert på det som er kjent om nivået ditt, ikke å oppnå en bestemt måltid. Du kan justere innsatsnivået underveis på turen.

Wattveiledninger er alltid tilknyttet en løype og kan ikke brukes med treningsøkter eller segmenter. Du kan vise og endre strategien i Garmin Connect™ appen og synkronisere den med compatible Garmin® enheter. Denne funksjonen krever en wattmåler som må parkobles med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 71*).

Opprette og bruke en wattveiledning

Før du kan opprette en wattveiledning, må du parkoble en wattmåler med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 71*). Du må også ha lastet inn en løype på Garmin Connect™ kontoen din (*Opprette en løype på Garmin Connect™, side 87*).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Trening og planlegging > Power Guide > Opprett Power Guide-strategi**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å opprette wattveiledningen.

- 4 Velg .
- 5 Velg klokken din.
- 6 Sveip til venstre på urskiven.
- 7 Velg en utendørs sykkelaktivitet på klokken.
- 8 Bla ned for å velge **Trening > Power Guide**.
- 9 Velg en wattveiledning.
- 10 Trykk på , og velg **Bruk plan**.

TIPS: Du kan forhåndsvisse kart, stigningsplott, innsats, innstillinger og oppdelinger. Du kan også justere innsatsen, terrenget, sittestillingen og vekten på utstyret før du begynner å sykle.



Svømming

LES DETTE

Enheten er beregnet på overflatesvømming. Hvis du dykker med enheten, kan produktet bli skadet, og garantien blir ugyldig.

MERK: Klokken har pulsmåling på håndleddet som kan aktiveres for svømmeaktiviteter. Klokken er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp, for eksempel tilbehør i HRM-Pro™ serien. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker klokken pulldata fra brystet.

Legg på svøm i et basseng

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Svømming > Svømming i basseng**.
- 3 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.
- 4 Før du begynner å svømme, må du kontrollere aktivitetsinnstillingene ([Aktivitetsinnstillinger, side 31](#)). Innstillingen for berøringslås er for eksempel aktivert som standard for svømmeaktiviteter.
- 5 Trykk på .
Enheten registrerer kun svømmedata når aktivitetstidtakeren kjører.
- 6 Begynn å svømme.
Enheten registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk. Funksjonen **Automatisk hvile** er på som standard ([Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming, side 19](#)).
- 7 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.

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 klokken 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. Når du svømmer i åpent vann, beregnes swolf etter 25 meter. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.



Viktig svømmehastighet (CSS): Din CSS er den teoretiske hastigheten som du kan opprettholde kontinuerlig uten utmattelse. Du kan bruke CSS til å styre treningshastigheten og overvåke forbedringen.

Typer tak

Identifisering av type svømmetak er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Typen svømmetak identifiseres ved enden av en lengde. Taktyper vises i svømmehistorikken og i Garmin Connect™ kontoen din. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 30](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsvømming
Bryst	Brystsvømming
Butterfly	Butterflysvømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes ved øvelsesregistrering (Trene med øvelsesloggen, side 19)


Tips for svømmeaktiviteter

- Før du begynner å svømme, må du kontrollere aktivitetsinnstillingene (*Aktivitetsinnstillinger, side 31*). Innstillingen for berøringslås er for eksempel aktivert som standard for svømmeaktiviteter.
- Trykk på  for å registrere et intervall under svømming i åpent vann.
- Før du starter en svømmeaktivitet i et basseng, må du følge instruksjonene på skjermen for å velge bassengstørrelsen eller angi en egendefinert størrelse.
Klokka måler og registrerer distanser etter fullførte bassenglengder. Hvis du vil at klokka skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig. Neste gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng, bruker klokka denne bassengstørrelsen. Du kan bla ned for å velge aktivitetsinnstillingene og velge **Basseng størrelse** for å endre størrelsen.
- Resultatene blir mest nøyaktige når du svømmer hele lengden og bruker én type svømmetak for hele bassenglengden. Sett aktivitetstidtakeren på pause mens du hviler.
- Trykk på  for å registrere en pause under bassengsvømming (*Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming, side 19*).
Klokken registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk under bassengsvømming.
- Du kan hjelpe klokken med å telle lengder ved å ta et kraftig avspark fra veggen og gli gjennom vannet før du tar det første svømmetaket.
- Når du gjør øvelser, må du enten sette aktivitetstidtakeren på pause eller bruke funksjonen for øvelsesregistrering (*Trene med øvelsesloggen, side 19*).

Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming

Funksjonen for automatisk hvileregistrering er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Klokka oppdager automatisk når du hviler, og hvileskjermbildet vises. Hvis du hviler i mer enn 15 sekunder, oppretter klokka automatisk et hvileintervall. Når du fortsetter å svømme, starter klokka automatisk et nytt svømmeintervall.

TIPS: For å få best mulig resultat med den automatiske hvileregistreringen bør du minimere armbevegelsene når du hviler.

Du kan slå av den automatiske hvileregistreringsfunksjonen i aktivitetsalternativene for å bruke manuell hvileregistrering i stedet (*Aktivitetsinnstillinger, side 31*). Under en svømmeaktivitet i basseng eller åpent vann kan du markere et hvileintervall manuelt ved å trykke på . Svømmedata registreres ikke under et hvileintervall.

TIPS: Bruk manuell hvileregistrering hvis du tar korte pauser, eller hvis du vil ha svært presis svømmeintervalltidtaking.

Trene med øvelsesloggen

Funksjonen Øvelseslogg er bare tilgjengelig for bassengsvømming. Du kan bruke funksjonen Øvelseslogg til å registrere spark, énarmet svømming eller andre typer svømming som ikke er et av de fire hovedtakene, manuelt.

1 Når du svømmer i basseng, kan du bla opp eller ned for å vise skjermbildet for øvelsesloggen.

2 Trykk på  for å starte øvelsestidtakeren.


3 Trykk på  når du er ferdig med et øvelsesintervall.

Øvelsestidtakeren stopper, men aktivitetstidtakeren fortsetter å ta opp hele svømmeøkten.

4 Velg en avstand for den fullførte øvelsen.

Avstandstrinnene er basert på bassengstørrelsen som er valgt for aktivitetsprofilen.

5 Velg et alternativ:

- Trykk på  for å starte et nytt øvelsesintervall.
- Bla opp eller ned for å gå tilbake til dataskjermbildene for svømming.

Multisport

Personer som driver med triatlon, duatlon eller andre multisportskonkurranser, kan ha nytte av multisportsaktiviteter som Triatlon eller Swimrun. Under en multisportsaktivitet kan du bytte mellom aktiviteter og fortsatt se total tid. Du kan for eksempel bytte fra sykling til løping og vise den totale tiden for sykling og løping gjennom hele multisportsaktiviteten.

Du kan tilpasse en multisportsaktivitet, eller du kan bruke triatlonaktiviteten som er konfigurert som standard, til et standardtriatlon.

Triatlontrening

Når du deltar i en triatlon, kan du bruke triatlonaktiviteten for å få en rask overgang til hvert sportssegment, ta tiden på hvert segment og lagre aktiviteten.


1 Sveip til venstre på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter** > **Multisport** > **Triatlon**.

3 Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.

MERK: Første gang du starter en triatlonaktivitet, kan du slå på **Automatisk bytte av sport** slik at klokken registrerer sportsendringer automatisk og går videre til neste overgang eller sport (*Aktivitetsinnstillinger, side 31*).

4 Trykk om nødvendig på på starten og slutten av hver overgang (*Hvordan angir jeg et trykk på rundeknappen?, side 109*).

Når overganger er slått på som standard, registreres overgangstiden separat fra aktivitetstiden. Overgangsfunksjonen kan slås av og på i innstillingene for triatlonaktiviteten. Hvis overganger er slått av, trykker du på  for å endre idretter.

5 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på og velger **Lagre**.

Registrere en blandet øktaktivitet

Du kan bruke blandet øktaktivitet til å registrere flere idretter etter hverandre uten å måtte avslutte en idrett og starte en annen.

Ikke alle aktiviteter er tilgjengelige under en blandet økt.

1 Sveip til venstre på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter** > **Multisport** > **Blandet økt**.

3 Velg en aktivitet.

4 Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.

5 Trykk på for å stoppe aktivitetstidtakeren når du er ferdig med aktiviteten.

6 Velg **Neste aktivitet**.

7 Velg din neste aktivitet.

8 Gjenta trinn 4–7 til den blandede øktaktiviteten er fullført.

Mens aktivitetstidtakeren kjører, kan du sveipe mot høyre for å gå tilbake til forrige aktivitet.

9 Trykk på for å stoppe aktivitetstidtakeren.

10 Velg **Lagre** > .

11 Velg et alternativ:

- Bla for å vise tiden for hver etappe av aktiviteten samt prestasjonsmålingene for hele den blandede øktaktiviteten.
- Sveip mot venstre for å vise flere alternativer, for eksempel aktivitetsdata for hver etappe, eller for å slette aktiviteten.

Opprette en multisportaktivitet

1 Sveip til venstre på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter** > **Rediger** > **Legg til** > **Multisport**.

3 Velg en aktivitetstype for multisport, eller velg **Egendefinert** og skriv inn et navn.

Duplikater av aktivitetsnavn vises med et tall. For eksempel: Triatlon(2).

4 Velg to eller flere aktiviteter.

5 Velg et alternativ:

- Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel velge å inkludere overganger.
- Velg **Fullført** for å lagre og bruke multisportsaktiviteten.

Treningsaktiviteter

Klokka kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter (*Aktivitetsinnstillinger, side 31*).

Når du løper eller går med GPS deaktivert, beregnes hastighet og distanse ved hjelp av akselerasjonsmåleren i klokka. Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet og avstand blir bedre etter at du har tatt et par 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 klokka, 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. Du kan opprette og finne flere styrketreningsøkter på Garmin Connect™ kontoen din og overføre dem til klokken.

TIPS: Trykk på  for å få flere alternativer under en styrketreningsøkt.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Treningsstudio > Styrke**.
Første gang du registrerer en styrketreningsaktivitet, må du angi hvilket håndledd klokken sitter på.
- 3 Hvis dette er den første gangen du registrerer en styrketreningsaktivitet, velger du **Treningsøkter > Bla gjennom treningsøkter** og følger instruksjonene på skjermen (*Følge en treningsøkt fra Garmin Connect™, side 47*).
- 4 Velg en treningsøkt.
MERK: Hvis du ikke har lastet ned noen styrketreningsøkter til klokken din, velger du **Fri > ** og går til trinn 7.
- 5 Bla ned for å vise treningsøktinformasjonen.
- 6 Velg **Utfør treningsøkt**.
Du kan velge Mer for å se flere treningsalternativer.
- 7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 8 Start det første settet ditt.
Som standard teller klokken antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst fire repetisjoner. Du kan deaktivere repetisjonstillingen i aktivitetsinnstillingene (*Aktivitetsinnstillinger, side 31*). Klokken viser en animasjon av øvelsen hvis dette er tilgjengelig.
TIPS: Klokken 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.
- 9 Dra opp eller ned for å vise flere dataskjermbilder.
- 10 Trykk på  for å fullføre settet.
Klokken viser totalt antall repetisjoner for settet.
- 11 Du kan om nødvendig redigere antall repetisjoner, velge  for å legge til vekten som ble brukt under settet, og velge **Fullført**.
- 12 Hviletidtakeren vises og teller ned til det neste settet.
TIPS: Du kan vente til tidtakeren teller helt ned eller trykke på  for å starte på det neste settet med en gang.
- 13 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.
- 14 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Stopp treningsøkt**.




Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter

- Ikke se på klokken mens du utfører repetisjoner.
Du kan bruke klokken ved begynnelsen og slutten av hvert sett og i pauser.
- Fokuser på kroppsformen din mens du gjør øvelser.
- Utfør kroppsvektøvelser eller øvelser med løse vekter.
- Gjør repetisjoner med en rekke konsekvente bevegelser.
Hver repetisjon telles når armen du bærer klokken på, er tilbake i startposisjonen.
MERK: Beinøvelser blir kanskje ikke talt.
- Slå på automatisk settregistrering for å starte og stoppe settene dine.
- Lagre styrketreningsaktiviteten, og send den til Garmin Connect™ kontoen din.
Du kan bruke verktøyene i Garmin Connect kontoen din til å vise og redigere aktivitetsdetaljer.

Registrer en HIIT-aktivitet


Du kan bruke spesialiserte tidtakere til å registrere en intervalltreningsaktivitet med høy intensitet (HIIT).

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Treningsstudio > HIIT**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert HIIT-aktivitet.
 - Velg **HIIT-tidtager > AMRAP** for å registrere så mange runder som mulig i en angitt tidsperiode.

- Velg **HIIT-tidtaker** > **EMOM** for å registrere et angitt antall bevegelser hvert minutt på minuttet.
 - Velg **HIIT-tidtaker** > **Tabata** for å veksle mellom 20-sekunders intervaller med maksimal effekt og 10 sekunder med hvile.
 - Velg **HIIT-tidtaker** > **Egendefinert** for å angi valgt bevegelsestid, hviletid, antall bevegelser og antall runder.
 - Velg **Treningsøker** for å følge en lagret treningsøkt.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen hvis det er nødvendig.
 - 5 Trykk på  for å starte den første runden.
Klokken viser en nedtellingstidtaker og gjeldende puls.
 - 6 Om nødvendig velger du  for å flytte manuelt til neste runde eller pause.
 - 7 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  for å stoppe aktivitetstidtakeren.
 - 8 Velg **Lagre**.

Registrere en mobilitetsaktivitet

Du kan registrere en mobilitetsaktivitet ved hjelp av aktive intervaller og hvileintervaller, eller du kan laste ned mobilitetsøker fra Garmin Connect™.


- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter** > **Treningsstudio** > **Mobilitet**.
- 3 Bla ned, og velg **Trening**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Intervaller** for å endre de aktive intervallene og hvileintervallene.
 - Hvis du vil laste ned og fullføre en treningsøkt fra Garmin Connect, velger du **Bibliotek med treningsøker** > **Bla gjennom treningsøker** og følger instruksjonene på skjermen.
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
Klokken veileder deg gjennom mobilitetsøvelsene.
- 6 Bla for å vise flere dataskjermbilder.

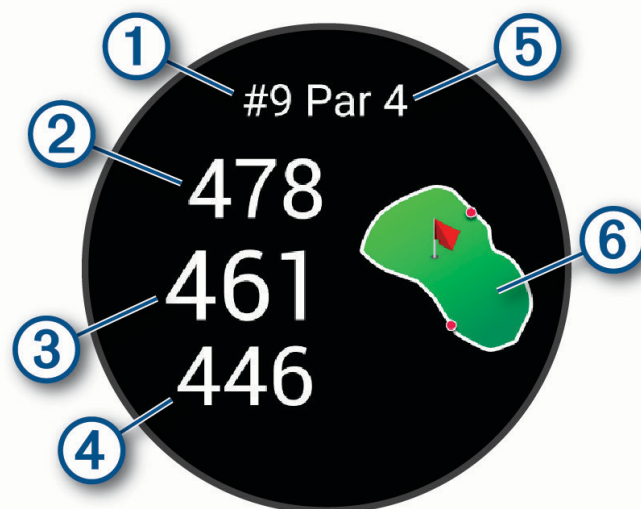
Golf

Spille golf

Før du spiller golf for første gang, må du laste ned Garmin Golf™ appen fra appbutikken på telefonen (*Garmin Golf™ appen, side 80*).

Du bør lade klokken før du spiller golf (*Lading av klokke, side 104*).

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter** > **Utendørs** > **Golf**.
Enheten lokaliserer satellitter, beregner posisjonen din og velger en bane hvis det bare finnes én bane i nærheten.
- 3 Hvis en baneliste vises, velger du en bane fra listen.
Banene oppdateres automatisk.
- 4 Velg  for å lagre score.
- 5 Velg et utslagssted.
Hullinformasjonsskjermbildet vises.



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

MERK: Fordi plasseringen til flagget varierer, beregner klokken avstanden til greenens fremre, midtre og bakre del, og ikke til selve flagget.

6 Velg et alternativ:

- Trykk på kartet for å se flere detaljer eller endre flaggposisjonen (*Flytte flagget, side 24*).
- Trykk på  for å åpne golfmenyen (*Golfmeny, side 23*).

Når du går videre til neste hull, viser klokken automatisk den nye hullinformasjonen.

Golfmeny

Du kan trykke på  i løpet av en runde for å vise tilleggsfunksjoner i golfmenyen.

Vis green: Gjør at du kan flytte flaggposisjonen for å få en mer presis distansemåling (*Flytte flagget, side 24*).

Hinder: Viser bunkere og vannhindere for gjeldende hull.

Layups: Viser layup og avstandsalternativer for gjeldende hull (kun hull med par 4 og 5).

Bytt hull: Gjør at du kan bytte hull manuelt.

Scorekort: Åpner scorekortet for runden (*Føre poengregnskap, side 26*).

Flaggmarkør: 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.

Rundeinformasjon: Når du spiller en runde, kan du se informasjon om score, statistikk og skritt.

Mål slag: Viser distansen til det forrige slaget som ble registrert med Garmin AutoShot™ funksjonen (*Vise målte slag, side 25*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Måle et slag manuelt, side 25*).

Siste slag: Se informasjon om ditt siste slag.

Du kan vise avstander for alle slagene som har blitt registrert i løpet av den gjeldende runden. Om nødvendig kan du legge til et bilde manuelt (*Legge til et slag manuelt, side 25*).

Soloppgang og solnedgang: Viser dagens klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.

Innstillinger: Gjør at du kan tilpasse golfaktivitetsinnstillingene (*Golfinnstillinger, side 24*).

Avslutt runden: Avslutter runden som spilles.

Golfinnstillinger

Trykk på  under en runde, og velg Innstillinger for å tilpasse golfinnstillinger og -funksjoner.

Poengregning: Lar deg angi innstillinger for poengregning og slå på statistikksporing (*Innstillinger for poengregnskap, side 26*).

Driver-distanse: Angir den gjennomsnittlige distansen ballen tilbakelegger fra utslagsstedet.

Turneringsmodus: Deaktiverer PinPointer-avstandsfunksjonen. Denne funksjonen er ikke tillatt under sanksjonerte turneringer eller runder for beregning av handicap.

Golfavstand: Angir måleenheten som brukes for avstand.




Køllesporing: Lar deg konfigurere kompatible Approach® køllesporingsensorer. Henvisning for kølleinnstillingen ber deg om å oppgi hvilken golfkølle du brukte etter hvert slag for å registrere køllestatistikken din (*Føre golfstatistikk, side 26*).

Satellitter: Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten (*Satellittinnstillinger, side 34*).

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

Flytte flagget


Du kan se nærmere på greenen og flytte flaggplasseringen.

- 1 Trykk på  på skjermbildet for hullinformasjon.
- 2 Velg **Vis green**.
- 3 Trykk på og dra flagget til riktig posisjon.
 angir den valgte flaggplasseringen.
- 4 Trykk på  for å godta flaggposisjonen.
Avstandene på skjermbildet for hullinformasjonen oppdateres for å vise den nye flaggposisjonen. Flaggplasseringen 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 Gå til hullvisningen, og trykk på .
- 2 Velg **Flaggmarkør**.
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.

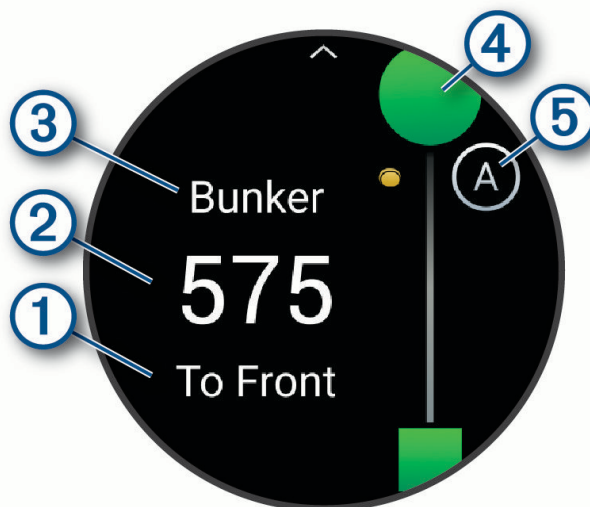
- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Layups**.

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 .
- 2 Velg **Hinder**.




- Retningen ① og avstanden ② til den fremre og bakre delen av det nærmeste hinderet 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.

Vise målte slag

Enheden leveres med automatisk slagsporing og -registrering. Hver gang du gjør et slag langs fairwayen, registrerer enheten slaglengden, slik at du kan se den senere.

TIPS: Automatisk slagsporing fungerer best når du har enheten på hånden du bruker mest og har god kontakt med ballen. Putter spores ikke.

1 Når du spiller golf, trykk på .

2 Velg **Mål slag**.

Den siste slaglengden vises.

MERK: Lengden tilbakestilles automatisk når du slår til ballen igjen, putter på greenen eller beveger deg til neste hull.

3 Trykk på  og velg **Tidligere slag** for å se alle registrerte slaglengder.

Avstanden fra det siste slaget vises også øverst på hullvisningen.


Måle et slag manuelt

Du kan legge til et slag manuelt hvis klokken ikke registrerer det. Du må legge til slaget fra plasseringen til slaget som ikke ble oppdaget.

1 Slå ballen, og se hvor den lander.

2 Gå til hullvisningen, og trykk på .

3 Velg **Mål slag**.

4 Trykk på .

5 Velg **Legg til slag**.


6 Om nødvendig kan du angi køllen du slo med.

7 Gå eller kjør bort til ballen din.

Neste gang du slår, registrerer klokken lengden på det siste slaget automatisk. Om nødvendig kan du legge til et nytt slag manuelt.

Legge til et slag manuelt


Du kan legge til et slag manuelt hvis enheten ikke oppdager det. Du må legge til slaget fra plasseringen til slaget som ikke ble oppdaget.

1 Trykk på .


2 Velg **Siste slag** >  > **Legg til slag**.

3 Velg  for å slå et nytt slag fra den gjeldende posisjonen din.

Føre poengregnskap

- 1 Trykk på  mens du spiller golf.
- 2 Velg **Scorekort**.
- 3 Velg et hull.
- 4 Velg — eller + for å angi antall slag.

Innstillinger for poengregnskap

Trykk på  under en runde, og velg **Innstillinger > Poengregning**.

Metode for poengregning: Endrer metoden enheten bruker til å føre poengregnskap.

Poeng med handikap: Aktiverer poengregning med handikap.

Vis poengsum: Viser den totale poengsummen for runden øverst på scorekortet (*Føre poengregnskap, side 26*).


Statistikksporing: Aktiverer statistikkregistrering for antall putter, greens in regulation og fairwayslag mens du spiller golf.

Straffeslag: Aktiverer sporing av straffeslag når du spiller golf (*Føre golfstatistikk, side 26*).

Varsel: Aktiverer varselet ved starten av en runde som spør om du vil registrere poeng.

Angi metode for poengregning

Du kan endre metoden klokken bruker til å føre poengregnskap.

- 1 Trykk på  under en runde.
- 2 Velg **Innstillinger > Poengregning > Metode for poengregning**.
- 3 Velg en metode for poengregning.

Om Stableford-poengregning


Når du velger Stableford-metoden for poengregning (*Angi metode for poengregning, side 26*), 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 27*). Du kan sammenligne runder og registrere forbedringer ved hjelp av appen Garmin Golf™.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Golf**.
Enheten lokaliserer satellitter, beregner posisjonen din og velger en bane hvis det bare finnes én bane i nærheten.
- 3 Hvis en baneliste vises, velger du en bane fra listen.
Banene oppdateres automatisk.
- 4 Velg  > **Innstillinger > Poengregning > Statistikksporing**.




Føre golfstatistikk

Du må aktivere statistikkregistrering før du kan føre statistikk (*Registrere golfstatistikk, side 26*).

- 1 Velg et hull fra scorekortet.
- 2 Angi det totale antallet slag som er brukt, inkludert putter, og trykk på **Lagre**.
- 3 Angi antallet putter, og velg **Lagre**.


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 **Lagre**.

Vise slaghistorikken din


- 1 Når du har spilt av et hull, trykker du på .
- 2 Velg **Siste slag** for å vise informasjon om ditt siste slag.

Vise rundesammendraget ditt

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

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Rundeinformasjon**.
- 3 Sveip oppover eller nedover for å se mer informasjon.

Avslutte en runde

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Avslutt runden**.
- 3 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 **Forkaste**.
 - Hvis du vil stanse runden midlertidig og gjenoppta den senere, velger du **Stopp runden midlertidig**.

Tilpasse golfkøllelisten





Når du har parkoblet en kompatibel golfklokke med en telefon ved hjelp av Garmin Golf™ appen, kan du bruke appen til å tilpasse standardlisten over golfkøller.

- 1 Åpne Garmin Golf appen på telefonen din.
- 2 Velg **Profil > Min bag**.
- 3 Velg et alternativ for å legge til, redigere, slette eller markere en kølle som inaktiv.
- 4 Synkroniser den kompatible Garmin® golfklokken din med Garmin Golf appen.
Den oppdaterte golfkøllelisten vises på golfklokken.




Friluftaktiviteter

Registrere en buldringaktivitet

Du kan registrere ruter under en buldringaktivitet. En rute er en klatresti opp en klippevegg eller små steinformasjoner.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Utendørs > Buldring**.
- 3 Velg et graderingssystem.
MERK: Neste gang du starter på en buldringaktivitet, bruker klokken dette graderingssystemet. Du kan endre systemet ved å bla ned, velge aktivitetsinnstillinger og velge **Graderingssystem**.
- 4 Velg rutens vanskelighetsgrad.
- 5 Trykk på  for å starte rutetidtakeren.
- 6 Start på den første ruten.
- 7 Trykk på  for å fullføre ruten.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg **Fullført** for å lagre en ferdig utført rute.
 - Velg **Forsøkt** for å lagre en rute du ikke klarte å fullføre.
 - Velg **Forkaste** for å slette ruten.
- 9 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på  for å starte den neste ruten.
- 10 Gjenta denne prosessen for hver rute til aktiviteten er fullført.
- 11 Trykk på  for å stoppe rutetidtakeren.
- 12 Velg **Lagre**.

Fisketur

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Utendørs > Fiske**.
- 3 Trykk på .
- 4 Trykk på  og velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til fangsten i antallet fisk og lagre posisjonen, velger du **Loggfør fangst**.
 - Hvis du vil lagre den nåværende posisjonen, velger du **Lagre posisjon**.
 - Hvis du vil stille inn en intervalltidtaker, et sluttidspunkt eller en påminnelse om sluttidspunkt for aktiviteten, velger du **Fisketidtakere**.
 - Hvis du vil navigere tilbake til startpunktet for aktiviteten, velger du **Tilbake til start** og deretter et alternativ.
 - Hvis du vil vise de lagrede posisjonene dine, velger du **Lagrede posisjoner**.
 - Hvis du vil navigere til en destinasjon, velger du **Navigasjon** og deretter et alternativ.
 - For å endre aktivitetsinnstillingene velger du **Innstillinger**, og deretter velger du et alternativ (*Aktivitetsinnstillinger, side 31*).
- 5 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger **Avslutt fiske**.

Vintersport




Se skiturene dine

Klokka registrerer detaljene for hver tur med ski eller snøbrett gjennom funksjonen for automatisk tur. Denne funksjonen er slått på som standard for alpint og snøbrettkjøring. Den registrerer nye skiturer automatisk når du begynner å bevege deg nedover.

- 1 Start en ski- eller snøbrettaktivitet.
- 2 Dra til høyre.
- 3 Velg **Vis nedkjøringer**.
- 4 Sveip opp for å vise informasjon om siste tur, gjeldende tur og totalt antall turer.
Turen omfatter tid, tilbakelagt avstand, maksimal hastighet, gjennomsnittlig hastighet og total nedstigning.

Andre aktiviteter





Registrere en pusteaktivitet

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Annet > Pustetrening**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Sammenheng** for å oppnå en tilstand med rolig årvåkenhet.
 - Velg **Slapp av og fokuser** for å få kroppen til å slappe av og samle tankene.
 - Velg **Slapp av og fokuser (kort)** for å få kroppen til å slappe av og samle tankene innenfor en kortere tidsramme.
 - Velg **Ro og fred** for å senke stressnivået og gjøre deg klar for søvn.
- 4 Velg eventuelt **Utfør treningsøkt**.
- 5 Trykk på  for å starte aktiviteten.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen mens klokken veileder deg gjennom pusteøvelsene.
- 7 Trykk på  for å gå neste trinn i pustefasen.
- 8 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.
Den gjennomsnittlige respirasjonsfrekvensen og pulsen din vises.
- 9 Sveip mot venstre.
- 10 Velg **All statistikk**.
Den gjennomsnittlige pulsen, makspulsen, respirasjonsfrekvensen og stressendringen din vises.

Registrere en meditasjonsaktivitet

Du kan bruke en veiledet økt eller opprette din egen meditasjonsaktivitet.



- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Annet > Meditasjon**.
- 3 Velg et alternativ:

- Velg **Fri** for å registrere en åpen, ustrukturert meditasjonsaktivitet.
 - Velg **Økt** for å følge en veiledet økt med lyd.
 - Velg **Egendefinert** for å opprette en tilpasset økt med lyd.
- 4 Trykk om nødvendig på , eller følg instruksjonene på skjermen.
 - 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
Klokken viser en nedtellingstidtaker eller intensjon.
 - 6 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lytte til meditasjonslyden fra den eksterne høyttaleren og angi høyttalervolumet.
 - Koble til hodetelefonene dine for å lytte til meditasjonslyden (*Koble til Bluetooth® hodetelefoner, side 93*).**MERK:** Varsler deaktiveres under meditasjonsaktiviteten.
 - 7 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.

Spill





Bruke Garmin GameOn™ appen

Når du parkobler klokken med datamaskinen, kan du registrere en spillaktivitet på klokken og se prestasjonsmålinger i sanntid på datamaskinen.

- 1 Gå til www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn på datamaskinen og last ned Garmin GameOn appen.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre installasjonen.
- 3 Åpne Garmin GameOn appen.
- 4 Når du får en beskjed i Garmin GameOn appen om å parkoble klokken, trykker du på  og velger **Aktiviteter > Annet > Spill** på klokken.
MERK: Mens klokken er koblet til Garmin GameOn appen, deaktiveres varsler og andre Bluetooth® funksjoner på klokken.
- 5 Velg **Parkoble nå**.
- 6 Velg klokken fra listen, og følg instruksjonene på skjermen.
TIPS: Du kan klikke på  > **Innstillinger** for å tilpasse innstillingene, lese veiledningen på nytt eller fjerne en klokke. Garmin GameOn appen husker klokken og innstillingene neste gang du åpner appen. Om nødvendig kan du parkoble klokken med en annen datamaskin (*Parkoble trådløse sensorer, side 71*).
- 7 Velg et alternativ:
 - På datamaskinen kan du starte et støttet spill for å starte spillaktiviteten automatisk.
 - På klokken kan du starte en manuell spillaktivitet (*Registrere en manuell spillaktivitet, side 29*).
 Garmin GameOn appen viser resultatmålinger i sanntid. Når du har fullført aktiviteten, viser Garmin GameOn appen aktivitetssammendraget og kampinformasjon.

Registrere en manuell spillaktivitet

Du kan registrere en spillaktivitet på klokken og manuelt legge inn statistikk for hver kamp.



- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Annet > Spill**.
- 3 Velg **Hopp**.
- 4 Velg spilltype.
- 5 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Trykk på  på slutten av kampen for å registrere kampresultatet eller plasseringen.
- 7 Trykk på  for å starte en ny kamp.
- 8 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.

Tilpasse aktiviteter og apper

Du kan tilpasse listen over aktiviteter og apper, dataskjermer, datafelt og andre innstillinger.

Tilpasse applisten



- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Rediger**.
- 3 Velg **Legg til**, og velg én eller flere apper du vil legge til i applisten.

- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre posisjonen til en app i listen, velger du appen, blar opp eller ned for å flytte den, og trykker på  for å velge den nye posisjonen.
 - Hvis du vil fjerne en app fra listen, velger du appen og deretter .

5 Velg **Fullført**.


Tilpass listen over favorittaktiviteter

Listen over favorittaktiviteter gir deg rask tilgang til aktivitetene du bruker mest.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**.
Hvis du allerede har valgt favorittaktivitetene dine, vises de øverst på listen.
- 3 Velg **Rediger**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre posisjonen til en aktivitet i listen, velger du aktiviteten, blar opp eller ned for å flytte den, og trykker på  for å velge den nye posisjonen.
 - Hvis du vil fjerne en favorittaktivitet, velger du aktiviteten og deretter .
 - Hvis du vil legge til en favorittaktivitet, velger du **Legg til**, og velger én eller flere aktiviteter.

Feste en favorittaktivitet til listen

Du kan feste opptil tre favorittaktiviteter øverst i listen over apper og aktiviteter.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Rediger**.
- 3 Bla til en favorittaktivitet (*Tilpass listen over favorittaktiviteter, side 30*).
- 4 Velg  ved siden av favorittaktiviteten.


Neste gang du åpner listen over apper og aktiviteter, vises den festede aktiviteten øverst i listen.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan vise, skjule og endre oppsett og innhold for dataskjermbilder for hver aktivitet.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Dataskjermer**.
- 5 Bla til dataskjermbildet du vil tilpasse.
- 6 Trykk på et datafelt.
- 7 Sveip opp eller ned, og velg en datafeltkategori.
- 8 Sveip opp eller ned, og velg dataene som skal vises i feltet.
TIPS: Gå til *Datafelter, side 113* for å se en liste over alle tilgjengelige datafelt. Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.
- 9 Sveip mot venstre.
- 10 Velg et alternativ:
 - Velg **Oppsett** for å justere antall datafelter på dataskjermbildet.
 - Velg **Sorter** for å endre plassering av dataskjermbildet i gjentakelsen.
 - Velg **Fjern** for å fjerne dataskjermbildet fra gjentakelsen.
- 11 Hvis det er nødvendig, velger du **Legg til ny** for å legge til et dataskjermbilde i gjentakelsen.
Du kan legge til et egendefinert dataskjermbilde eller velge et av de forhåndsdefinerte.

Opprette en egendefinert aktivitet

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter > Rediger > Legg til**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg  hvis du vil opprette den egendefinerte aktiviteten med utgangspunkt i en av de lagrede aktivitetene dine.
 - Velg **Annet > Annet** for å opprette en ny egendefinert aktivitet.

- 4 Velg eventuelt en aktivitetstype.
- 5 Velg et navn, eller skriv inn et egendefinert navn.
Dupliserte aktivitetsnavn inkluderer et tall, for eksempel: Sykkel(2).
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg et alternativ for å tilpasse spesifikke aktivitetsinnstillinger. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbildene eller de automatiske funksjonene.
 - Velg **Fullført** hvis du vil lagre og bruke den egendefinerte aktiviteten.

Aktivitetsinnstillinger

Med disse innstillingene kan du tilpasse hver forhåndslestede aktivitet etter dine behov. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbilder og aktivere varsler og treningsfunksjoner. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle aktivitetstyper. Noen aktivitetstyper har egne innstillingslister.

Sveip mot venstre og velg **Aktiviteter** på urskiven, velg en aktivitet, bla ned og velg deretter aktivitetsinnstillingene.

3D-distanse: Beregner den tilbakelagte avstanden din ved hjelp av høydeendringer samt horisontal bevegelse over bakken.

3D-hastighet: Beregner hastigheten din ved hjelp av høydeendringer samt horisontal bevegelse over bakken.


Aksentfarge: Angir aksentfargen til aktivitetsikonet.

Legg til aktivitet: Legger til en aktivitetstype til en multisportsaktivitet.

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten (*Aktivitetsvarsler, side 33*).

Lydutgang: Angir hvilken lydenhet som skal brukes til talemeldinger (*Spille av talemeldinger under en aktivitet, side 33*).

Automatisk stigning: Registrerer høydeendringer ved hjelp av den innebygde høydemåleren og viser automatisk relevante stigningsdata (*Aktivere automatisk stigning, side 34*).

Auto Lap: Angir alternativene for Auto Lap® funksjonen for å markere runder automatisk. Alternativet **Etter distanse** markerer runder ved en bestemt avstand. Alternativet **Etter posisjon** markerer runder på en posisjon der du tidligere trykket på . Alternativet **Velg automatisk** utløser rundevarsler for løypepunkter for miles eller kilometer når du løper en rute med tidsmålingsporter, for eksempel noen sertifiserte maraton, eller på avstanden som er angitt i innstillingen **Autodistanse**. Når du fullfører en runde, vises en varselmelding om egendefinerbar runde. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

Auto Pause: Stiller inn alternativene for Auto Pause® funksjonen slik at den slutter å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må stoppe.

Automatisk hvile: Oppretter automatisk et hvileintervall når du slutter å bevege deg under svømming i basseng (*Automatisk og manuell hvileregistrering under svømming, side 19*). Du kan også aktivere denne innstillingen under en ultraløpaktivitet (*Innstillinger for automatisk hviletid for ultraløp, side 16*).

Automatisk løp: Registrerer automatisk ski- og snøbrettaktiviteter ved hjelp av det innebygde akselerometeret (*Se skiturene dine, side 28*).

Bla automatisk: Blar automatisk gjennom alle aktivitetsdataskjermbildene mens aktivitetstidtakeren er i gang.

Automatisk sett: Starter og stopper øvelsessett automatisk under en styrketreningsaktivitet.

Automatisk bytte av sport: Registrerer automatisk en overgang til den neste sporten i en multisportsaktivitet, for eksempel under en triatlon.

Automatisk start: Starter aktivitetstidtakeren automatisk når du begynner å bevege deg (for eksempel **Motocross**).

Send puls: Sender automatisk pulsdata fra klokken til parkoblede enheter når du starter aktiviteten (*Send pulsdata, side 83*).

Sendes til GameOn: Sender automatisk biometridata til Garmin GameOn™ appen når du starter en spillaktivitet (*Bruke Garmin GameOn™ appen, side 29*).

Nedtellingsstart: Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

Dataskjermer: Tilpasser dataskjermbilder og legger til nye dataskjermbilder for aktiviteten (*Tilpasse dataskjermbildene, side 30*).

Rediger vekt: Ber deg om å legge til vekten som brukes til et sett under styrketrening eller kondisjonstrening.

Avslutter varsler: Angir et varsel to eller fem minutter før slutten på meditasjonsaktiviteten din.

Lommelykt: Angir modus for LED-lommelykt, hastighet og farge under aktiviteten.

Utstyrvalg: Når du har fullført en aktivitet, blir du bedt om å velge utstyret du brukte under aktiviteten. Du kan legge til og slette utstyr i Garmin Connect™ kontoen din ([Garmin Connect™](#), side 77).

Graderingssystem: Angir graderingssystemet for vurdering av rutevanskelighetsgrad for en fjellklatringsaktivitet.

Hoppemodus: Angir målet for hoppetauaktiviteten som en bestemt tid, antall repetisjoner eller åpent.

Banenummer: Angir ditt banenummer for baneløping.

Runder: Konfigurerer innstillingene for alternativene **Auto Lap**, **Rundetast** og **Rundevarsling**.

Rundevarsling: Angir datafeltene som skal vises for runder.

Rundetast: Aktiverer knappen  for å registrere en runde eller hvile under en aktivitet. Du kan også angi standardatferden til knappen  under en multisportsaktivitet.

Lås enheten: Låser berøringsskjermen og knappene under en multisportaktivitet for å hindre at du trykker på knappene eller sveiper på berøringsskjermen ved et uhell. Du kan holde inne en knapp for å låse opp klokken.

Metronom: Spiller av toner i en jevn rytme for å hjelpe deg med å yte bedre ved å trene med en raskere, roligere eller jevnere takt. Du kan angi slag i minuttet (bpm) for taktene du ønsker å holde, slagfrekvens og lydinnstillinger.

Hindersporing: Lagrer hinderposisjoner fra løpens første sløyfe. Når sløyfer gjentas, bruker klokken de lagrede posisjonene til å bytte mellom hinder- og løpeintervaller ([Registrere en hinderløpaktivitet](#), side 16).

Ytelseskondisjon: Aktiverer funksjonen for ytelseskondisjon under en aktivitet ([Ytelseskondisjon](#), side 55).

Pakkens vekt: Angir ekstra vekt som bæres.

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

Gjennomsnittlig kraft: Kontrollerer om klokken tar med nullverdier for sykkelwattdata som oppstår når du ikke trækker på pedalene.

Tidsavbrudd for strømsparing: Angir tidsavbruddsgrensen for når klokken skal være i aktivitetsmodus mens den venter på at du skal starte aktiviteten, for eksempel når du venter på at et løp skal starte. Alternativet **Normal** angir at klokken skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 5 minutter uten aktivitet. Alternativet **Utvidet** angir at klokken skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 25 minutter uten aktivitet. Utvidet modus kan føre til kortere batterilevetid mellom oppladninger.

Registrer temperatur: Registrerer omgivelsestemperaturen rundt klokken eller fra en parert temperatursensor.

VO2 Maks.: Registrerer en kondisjonsberegning under en aktivitet som vanligvis ikke er en prestasjonsaktivitet, for eksempel **Terrengløp**.

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

Repetisjonstilling: Registrerer antall repetisjoner under en treningsøkt. Alternativet **Bare treningsøkter** registrerer antall repetisjoner bare under treningsøkter med veiledning.

Repeteer: Registrerer repetisjoner for multisportsaktiviteter. Du kan bruke dette alternativet for aktiviteter som inkluderer flere overganger, for eksempel en swimrun.

Gjenopprett standardinnstillinger: Tilbakestiller aktivitetsinnstillingene.

Rutestatistikk: Registrerer rutestatistikk under klatreaktiviteter innendørs.

Løpskraft: Registrerer watt-data under løping og tilpasser innstillingene ([Løpswattinnstillinger](#), side 72).

Løp: Konfigurerer innstillingene for alternativene **Rundetast** og **Rundevarsling**. Du kan også aktivere eller deaktivere **Automatisk løp**.

Satellitter: Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten ([Satellittinnstillinger](#), side 34).

Egenevaluering: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under aktiviteten ([Evaluer en aktivitet](#), side 14).

Registrering av tak: Oppdager automatisk svømmeteknikk ved svømming i basseng.

Berøringslås: Gjør det mulig å sveipe nedover fra toppen av skjermen for å låse opp berøringsskjermen.

Baneregistrering: Registrerer automatisk om du er på en løpebane.

Overganger: Aktiverer overganger for multisport-aktiviteter.

Enheter: Angir måleenhetene som brukes til aktiviteten.

Vibrasjonsvarsler: Varsler deg om å puste inn eller ut under en pusteaktivitet.

Treningsvideoer: Spiller av instruktive treningsanimasjoner for en styrke-, kondisjons-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animasjonene er tilgjengelige for forhåndsinstallerte treningsøkter og treningsøkter som er lastet ned fra Garmin Connect kontoen din.

Aktivetsvarsler

Du kan angi varsler for hver aktivitet, slik at du får hjelp til å trene mot spesifikke mål, for å gjøre deg mer bevisst på omgivelsene, og for å navigere til destinasjonen. Enkelte varsler er bare tilgjengelige for spesifikke aktiviteter. 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	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Høyde	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for høyde.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer. Se <i>Om pulssoner, side 94</i> og <i>Pulssoneberegninger, side 95</i> .
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Tempo	Regelmessig	Du kan angi et måltempo for svømming.
Av/på	Rekkevidde	Du kan angi høyeste eller laveste strømnivå.
Nærhet	Hendelse	Du kan angi en radius fra en lagret posisjon.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Løpskraft	Hendelse, område	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for wattsoner.
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.
Banetidtaker	Regelmessig	Du kan angi et intervall for springstid i sekunder.

Angi et varsel

1 Sveip til venstre på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.

4 Velg **Varsler**.

5 Velg et alternativ:

- Velg **Legg til ny** for å legge til et nytt varsel for aktiviteten.
- Velg varselnavnet for å redigere et eksisterende varsel.

6 Velg eventuelt typen varsel.

7 Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.

8 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).

Spille av talemeldinger under en aktivitet

Klokken kan spille av motiverende statusmeldinger under et løp eller en annen aktivitet. Når en talemelding spilles av, senker klokken eller telefonen volumet på annen lyd for å spille av meldingen.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

1 Sveip til venstre på urskiven.

2 Velg **Innstillinger > Fokusmoduser > Aktivitet > Talemeldinger**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Lydutgang > Klokke** for å angi at talemeldinger skal spilles av via klokkehøytaleren.
- Hvis du vil at talemeldinger skal spilles av via telefonen din eller tilkoblede Bluetooth® hodetelefoner, hvis dette er tilgjengelig, velger du **Lydutgang > Tilkoblede enheter**.
- Hvis du vil høre et varsel om hver runde, velger du **Rundevarsling**.
- Hvis du vil tilpasse varsler med tempo- og hastighetsinformasjon, velger du **Varsel for tempo/hastighet**.
- Hvis du vil tilpasse varsler med pulsinformasjon, velger du **Pulsvarsel**.
- Hvis du vil tilpasse varsler med wattdata, velger du **Kraftvarsel**.
- Hvis du vil høre varsler når du starter og stanser aktivitetstidtakeren, inkludert Auto Pause® funksjonen, velger du **Tidtakerhendelser**.
- Hvis du vil høre treningsøktvarsler som en talemelding, velger du **Treningsøktvarsler**.
- Hvis du vil høre aktivitetsvarsler som en talemelding, velger du **Aktivitetsvarsler** (*Aktivitetsvarsler, side 33*).
- Hvis du vil høre varsler om sykkelsikkerhet fra tilkoblede Varia™ radar- og sykkellyssensorer spille som en talemelding, velger du **Sykkelsikkerhetsvarsler** (*Trådløse sensorer, side 70*).

Aktivere automatisk stigning

Du kan bruke funksjonen for automatisk stigning til å registrere høydeendringer automatisk. Du kan bruke dette under aktiviteter som klatring, turgåing, løping eller sykling.

1 Sveip til venstre på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.

4 Velg **Automatisk stigning > Status**.

5 Velg **Alltid** eller **Når du ikke navigerer**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Skjermbilde for løp** for å identifisere hvilke dataskjermer som vises mens du løper.
- Velg **Skjermbilde for stigning** for å identifisere hvilke dataskjermbilder som vises mens du løper.
- Velg **Vertikal hastighet** for å angi stigningsgraden over tid.
- Velg **Modusbryter** for å angi hvor raskt enheten endrer modus.

MERK: Alternativet Nåværende skjermbilde lar deg bytte automatisk til det forrige skjermbildet du så på før overgangen til automatisk stigning.

Satellittinnstillinger

Du kan endre GNSS-satellittinnstillingene for å tilpasse satellittsystemene som brukes for de ulike aktivitetene. Du finner mer informasjon om GNSS-satellittsystemer på garmin.com/aboutGPS.

Trykk på  fra urskiven, velg **Aktiviteter**, velg deretter en aktivitet, bla ned og velg aktivitetsinnstillingene, og velg **Satellitter**.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Av: Deaktiverer GNSS-satellittsystemer for aktiviteten.

Bruk standard: Gjør at klokken kan bruke standard modusinnstilling for aktivitetsfokus for GNSS-satellitter (*Tilpasse en standard fokusmodus, side 81*).

Bare GPS: Aktiverer GPS-satellittsystemet.

Alle systemer: Aktiverer flere GNSS-satellittsystemer. Bruk av flere GNSS-satellittsystemer gir bedre ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon enn når du bare bruker GPS. Hvis du imidlertid bruker flere GNSS-systemer, kan batterilevetiden reduseres raskere enn hvis du bare bruker GPS.

Alle + flere bånd: Aktiverer flere GNSS-satellittsystemer på flere frekvensbånd. GNSS-systemer med flere bånd bruker flere frekvensbånd og gir mer konsekvente sporingslogger, forbedret posisjonering, forbedrede feilmeldinger for flere baner og færre atmosfæriske feil ved bruk av klokken i utfordrende miljøer.

Velg automatisk: Gjør det mulig for klokken å bruke SatIQ™ teknologi for å dynamisk velge det beste GNSS-systemet med flere bånd basert på miljøet ditt. Innstillingen Velg automatisk gir den beste posisjonsnøyaktigheten samtidig som batterilevetiden prioriteres.

UltraTrac: Registrerer punkter i sporlogg og sensordata sjeldnere. Hvis du aktiverer UltraTrac, får du bedre batterilevetid, men du reduserer også kvaliteten på registrerte aktiviteter. Du bør bruke funksjonen UltraTrac for aktiviteter som krever lengre batterilevetid, og der det ikke er like viktig med regelmessige sensordataoppdateringer.

Utseende

Du kan tilpasse utseendet på urskiven og hurtigtilgangsfunksjonene i menyen for oversiktssløyfen og i kontrollmenyen.

Innstillinger for urskive

Du kan tilpasse utseendet til urskiven ved å velge oppsett, farger og ekstra data. Du kan også laste ned tilpassede urskiver fra Connect IQ™ butikken.

Tilpasse urskiven

Du kan tilpasse informasjonen på og utseendet til urskiven eller aktivere en installert Connect IQ™ urskive ([Laste ned Connect IQ™ funksjoner, side 79](#)).

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Bla for å se en forhåndsvisning av urskivealternativene.
- 4 Velg **Legg til ny** for å velge mellom flere urskivealternativer.
- 5 Velg en urskive, og sveip mot venstre.
- 6 Velg et alternativ:

MERK: Ikke alle alternativer er tilgjengelige for alle urskiver.

- Velg **Bruk** for å aktivere urskiven.
- Hvis du vil legge til eller endre en detaljfarge for den digitale urskiven, velger du **Aksentfarge**.
- Hvis du vil endre bakgrunnsfargen, velger du **Bakgrunnsfarge**.
- Hvis du vil endre dataene som vises på urskiven, velger du **Data**.
- Hvis du vil endre fargen på dataene som vises på urskiven, velger du **Datafarge**.
- Du sletter urskiven ved å velge **Slett**.

Oversikter

Klokken leveres forhåndslestet med oversikter som raskt gir deg informasjon ([Se på oversiktene, side 37](#)). Enkelte funksjoner krever en Bluetooth® tilkobling til en kompatibel telefon.

Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktslisten manuelt ([Tilpasse oversiktslisten, side 37](#)). Noen oversikter vises i en gruppering av tilknyttede målinger, for eksempel helse- eller aktivitetsytelse.

TIPS: Du kan også laste ned oversikter fra Connect IQ™ Store ([Connect IQ-funksjoner, side 79](#)).

Navn	Beskrivelse
Alternative tidssoner	Viser gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (Legge til alternative tidssoner, side 64).
Høydeakklimatisering	På høyder over 800 m vises grafer med høydekorrigerede verdier for gjennomsnittlig pulsoksymetri-måling, pustefrekvens og hvilepuls de siste sju dagene.
Høydemåler	Viser beregnet høyde basert på endringer i trykk.
Batteri	Viser estimert batterilevetid og nylig batteribruksdata, inkludert en oversikt over batteribruk etter aktivitet og funksjon.
Barometer	Viser miljøtrykkdataene basert på høyde.
Body Battery™	Ved heldagsbruk vises gjeldende Body Battery nivå og en graf over nivået ditt de siste timene (Body Battery™, side 37).
Kalender	Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.
Kalorier	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Kamerakontroller	Lar deg ta et bilde manuelt og ta opp et videoklipp når du parer med et kompatibelt Varia™ frontlykt eller baklyktkamera (Bruk Varia™ kamerakontrollene, side 73).
Kompass	Viser et elektronisk kompass.
Nedtelling	Viser kommende nedtellingshendelser.
Sykkelytelse	Viser statistikk for sykkelytelse, som kondisjonsberegning og FTP-beregninger.
Etasjer oppover	Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt.


Navn	Beskrivelse
Garmin® trener	Viser planlagte treningsøkter når du velger en tilpasset Garmin Coach-treningsplan i Garmin Connect™ kontoen din. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato, hvis aktuelt.
Golf	Viser golfresultater og statistikk fra den siste runden.
Health Snapshot™	Starte en Health Snapshot økt på klokken som registrerer flere viktige helsemålinger mens du holder deg i ro i to minutter. Det gir en pekepinn på den samlede kardiovaskulære statusen. Klokken registrerer statistikk som gjennomsnittspuls, stressnivå og pustefrekvens. Viser sammendrag av lagrede Health Snapshot økter (<i>Health Snapshot™</i> , side 9).
Helsestatus	Viser helsemålinger, for eksempel av respirasjon og hudtemperatur. TIPS: Du kan velge hver faktor for å vise historikken din, se grunnlinjen din og få informasjon om dataene dine (<i>Helsestatus</i> , side 38).
Puls	Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepuls din (RHR).
Historikk	Viser aktivitetshistorikken din og en graf med de registrerte aktivitetene dine (<i>Bruke historikk</i> , side 61).
HRV-status	Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager (<i>Stresstest av pulsvariasjon</i> , side 54).
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
inReach® kontroller	Sender meldinger via den parkoblede inReach enheten (<i>Bruke inReach® fjernkontrollen</i> , side 73).
Jetlag-rådgivning	Viser den interne klokken på reisen og gir veiledning om akklimatisering til destinasjonens tidssone (<i>Bruke Jetlag-rådgivning</i> , side 40).
Siste aktivitet	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.
Forrige tur Forrige løpetur Forrige svømmetur Forrige skyv	Viser et kort sammendrag av siste registrerte aktivitet og historikk for den angitte sporten.
Livsstilsloggføring	Sporer dine daglige aktiviteter, og du kan se hvordan aktivitetene påvirker visse helsemålinger i Garmin Connect appen (<i>Livsstilsloggføring</i> , side 38).
Lykter	Gir sykkellyktkontroller når du har parkoblet en Varia lykt med Venu®-klokken.
Messenger	Viser samtaler i Garmin Messenger™ appen og gjør at du kan svare på meldinger fra klokken din (<i>Garmin Messenger™ appen</i> , side 79).
Månefase	Viser tidspunktene for måne opp og måne ned samt månefasen basert på GPS-posisjonen din.
Musikk	Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra telefonen eller klokken.
Høneblunder	Viser total høneblundtid og Body Battery nivåforbedringer. Du kan starte høneblundtidtakeren og angi en alarm som vekker deg.
Varsler	Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varselinnstillinger (<i>Aktivere telefonvarsler</i> , side 74).
Ernæring	Viser den daglige ernæringsoversikten din, inkludert kalorier og hovednæringsstoffer. Du kan også loggføre matinntaket ditt. Du må ha et Garmin Connect+ aktivt abonnement for å spore og vise ernæringsinformasjon (<i>Garmin Connect+™ abonnement</i> , side 78).
Hovedkonkurransen	Viser konkurransen du angir som hovedkonkurransen i Garmin Connect kalenderen.
Pulsoksymeter	Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret (<i>Få pulsoksymetermålinger</i> , side 84). Hvis du er for aktiv, kan ikke klokken registrere pulsoksymeterinformasjonen din, og avlesningene registreres ikke.
Skyv	I rullestolmodus registreres daglig antall rullestolskyv, skyvemål og data fra tidligere dager (<i>Rullestolmodus</i> , side 94).
Konkurranseskalender	Viser kommende konkurranser i Garmin Connect kalenderen.
Nedtrapping	Viser restitusjonstiden. Den maksimale tiden er fire dager.
Pusting	Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.

Navn	Beskrivelse
Løpsytelse	Viser statistikk for løpsytelse, som kondisjonsberegning og melkesyreterksel.
Søvntrener	Gir anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, døgnrytme, pulsvariasjonsstatus og høneblunder. MERK: Du kan vise søvninformasjon, aktivere sovemodus, stille inn alarmer og oppdatere søvnninnstillinger.
Søvnpoengsum	Viser total søvntid, en søvnpoengsum og informasjon om søvnfaser i løpet av den foregående natten. Du kan også se alle pustevariasjoner over natten (Søvnsporing, side 45).
Sportsresultater	Sporer collegelag eller profesjonelle idrettslag med resultater og sanntidsdata.
Skritt	Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.
Aksjer	Viser en tilpassbar liste over aksjer (Legge til en aksje, side 40).
Stress	Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av. Hvis du er for aktiv, kan ikke klokka registrere stressnivået ditt og stressnivåene dine registreres ikke.
Soloppgang og solnedgang	Viser tidspunktene for soloppgang, solnedgang og skumring.
Treningsevne	Viser en poengsum og en kort melding som hjelper deg med å finne ut hvor klar du er for trening hver dag.
Treningsstatus	Viser gjeldende treningsstatus og treningsbelastning, noe som viser deg hvordan treningen påvirker formen din og prestasjonene dine.
Vær	Viser gjeldende temperatur og værmelding.
Vektovervåking	Viser nylige vekttrender og historikk. Du kan legge inn vekten din manuelt. Hvis du har en Index™ vekt som er parkoblet med Garmin Connect kontoen, vises vektdataene i oversikten.

Se på oversiktene

- Sveip oppover på urskiven.
Klokken blir gjennom oversiktsløyken.
- Velg en oversikt for å få mer informasjon.
- Sveip til venstre for å se flere alternativer og funksjoner for en oversikt.

Tilpasse oversiktlisten

- 1 Sveip oppover på urskiven.
Klokken blir gjennom oversiktlisten.
- 2 Velg **Rediger**.
- 3 Velg en oversikt.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg  for å fjerne en oversikt fra listen.
 - Velg en oversikt og dra den til en ønsket posisjon på skjermen for å endre posisjonen til den i listen.
- 5 Velg om nødvendig **Legg til** for å legge til en oversikt i listen.

Body Battery™

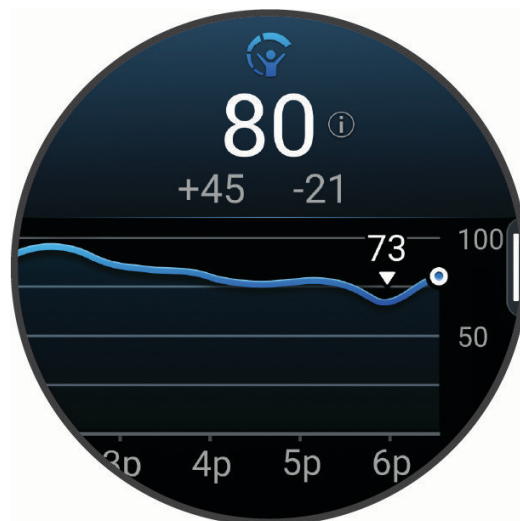
Klokken analyserer pulsvariasjon, stressnivå, søvnkvalitet og aktivitetsdata for å fastslå det generelle Body Battery nivået ditt. Det indikerer hvor mye energireserver du har igjen, slik som en drivstoffmåler i en bil. Body Battery nivået spenner mellom 5 og 100, der 5 til 25 er veldig lave energireserver, 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 38](#)).

Vise Body Battery™ oversikt

Body Battery oversikten viser gjeldende nivå for Body Battery.

- 1 Sveip opp for å se Body Battery oversikten.
MERK: Du må kanskje legge til oversikten i oversiktsløyken ([Tilpasse oversiktlisten, side 37](#)).
- 2 Velg oversikten for å se en graf med de nyeste Body Battery dataene dine.



Du kan trykke på ⓘ for å få mer informasjon. Du kan velge ≡ for å se menyalternativer.

- 3 Sveip oppover for å vise et kombinert diagram over Body Battery og stressnivået ditt.
- 4 Sveip opp for å se en liste over faktorer som påvirker Body Battery nivået ditt.
Velg en faktor for å få mer informasjon om den.

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.

Helsestatus

Helsestatus-oversikten gir deg informasjon om helsen din ved hjelp av søvndataene dine. Målingene består blant annet av puls, pulsvariasjon, pustefrekvens, hudtemperatur og søvnpulsoksymetridata. Når du har brukt klokken i tre uker, kan du velge hver måling for å se historikken din, grunnlinjen din og innsikt.

TIPS: Hver måling som vises i blått, er innenfor den beregnede grunnlinjen din. Hver måling som vises i oransje, er utenfor grunnlinjeområdet ditt.

Oversikt for stressnivå

Stressnivåoversikten viser det gjeldende stressnivået og en graf med stressnivået. Den kan også lede deg gjennom en pusteøvelse som hjelper deg med å slappe av.

- 1 Bla for å se stressnivåoversikten 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 oversikten for å se en graf med stressnivået ditt de siste fire timene.
Blå linjer viser hvileperioder. Gule linjer viser stressperioder. Grå linjer viser tidspunkter der du var for aktiv til at stressnivået kunne fastslås.
- 3 Sveip opp eller ned for å se stresspoengsuminformasjon og den daglige gjennomsnittlige stresspoengsummen fra de siste syv dagene.
- 4 Sveip til venstre og velg ✓ for å starte en pusteaktivitet.

Livsstilslogging

Bruk oversikten over livsstilslogging på Venu® 4 klokken for å finne ut hvordan hverdagsaktiviteter påvirker flere helsemålinger, for eksempel søvnpoengsum, hvilepuls med mer. Du kan loggføre og spore atferd som gjenspeiler dine daglige vaner og handlinger, for eksempel koffeininntak på kvelden, kalde bad eller lesing før leggetid, i Garmin Connect™ appen ([Spore livsstilslogging av atferd, side 38](#)). Du kan til og med opprette og spore egendefinerte atferder.

Spore livsstilslogging av atferd

Før du kan bruke livsstilslogging-funksjonen må du ha en Garmin Connect™ konto, laste ned Garmin Connect appen og parkoble Garmin® klokken med Garmin Connect appen.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Helsestatistikk > Livsstilsloggføring**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.
- 4 Konfigurer påminnelser om loggføring (valgfritt).

Du kan vise detaljerte rapporter for livsstilsloggføring i Garmin Connect appen.

TIPS: Du kan aktivere oversikten over livsstilsloggføring på klokken for å vise og loggføre livsstilsatferd (*Tilpasse oversiktlisten, side 37*).

Kvinner helse

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonsyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske symptomer, seksualdrift, seksuell aktivitet, egglosningsdager med mer (*Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus, side 39*). Du kan finne ut mer og konfigurere denne funksjonen i innstillingen Helsestatistikk i Garmin Connect™ appen. Du kan installere appen for sporing av kvinnehelse fra Connect IQ™ appen (*Laste ned Connect IQ™ funksjoner, side 79*).

- 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 fra Venu® 4-klokken din, må du konfigurere menstruasjonssyklussporing i Garmin Connect™ appen og installere appen for sporing av kvinnehelse fra Connect IQ™ appen (*Laste ned Connect IQ™ funksjoner, side 79*).

- 1 Sveip for å vise oversikten over sporing av kvinnehelse.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
- 3 Velg +.
- 4 Hvis det er en menstruasjonsdag i dag, velger du **Menstruasjonsdag > ✓**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Blødning** for å rangere flyten fra lett til tung.
 - Velg **Symptomer** for å loggføre fysiske symptomer som kviser, ryggmerter og tretthet.
 - Velg **Humør** for å loggføre humøret ditt.
 - Velg **Utfloed** for å loggføre utfloed.
 - Velg **Egglosningsdag** for å angi den gjeldende datoen som en egglosningsdag.
 - Velg **Seksuell aktivitet** for å loggføre seksuell aktivitet.
 - Velg **Seksualdrift** for å rangere seksualdriften din fra lav til høy.
 - Velg **Menstruasjonsdag** for å angi den gjeldende datoen som en menstruasjonsdag.

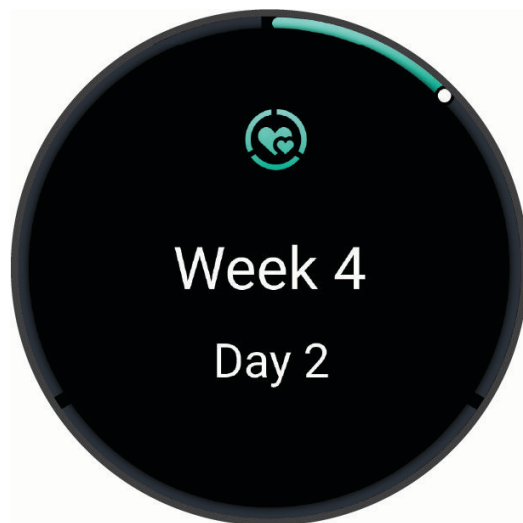
Svangerskapssporing

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 39*). Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect™ appen.

Loggføre svangerskapsinformasjon

Før du kan loggføre informasjonen, må du konfigurere svangerskapssporing i Garmin Connect™ appen og installere appen for sporing av kvinnehelse fra Connect IQ™ appen (*Laste ned Connect IQ™ funksjoner, side 79*).

- 1 Sveip for å vise oversikten over 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.

Tilpasse væroversikten

- 1 Sveip opp for å vise væroversikten.
- 2 Velg oversikten for å vise den gjeldende værmeldingen for posisjonen din.
- 3 Sveip mot venstre.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Væralternativer** > **Oppdater gjeldende posisjon** for å oppdatere værinformasjonen om den gjeldende GPS-posisjonen din.
TIPS: Du bør vente til klokken finner satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 109*).
 - Velg **Væralternativer** > **Temperatur**, og velg deretter en måleenhet for å endre temperaturmåleenhetene.

Bruke Jetlag-rådgivning

Før du kan bruke Jetlagrådgivning-oversikten, må du planlegge en tur i Garmin Connect™ appen (*Planlegge en tur i Garmin Connect™ appen, side 40*).

Du kan bruke Jetlagrådgivning-oversikten på reise for å se hvordan den interne klokken din er sammenlignet med den lokale tiden, og for å få veiledning om hvordan du reduserer jetlageffektene.

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven for å vise **Jetlagrådgivning**-oversikten.
- 2 Velg oversikten for å se informasjon om turen og den gjeldende jetlagtilstanden din.
- 3 Velg et alternativ:
 - Trykk på ⓘ for å se en informativ melding om det gjeldende jetlagnivået ditt.
 - Sveip oppover for å se en tidslinje med anbefalte handlinger du kan foreta deg for å redusere jetlagsymptomer.

Planlegge en tur i Garmin Connect™ appen

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.
- 2 Velg **Trening og planlegging** > **Jetlagrådgivning** > **Legg til en tur**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Legge til en aksje

Du må legge til aksjeoversikten i oversiktslisten før du kan tilpasse aksjelisten (*Tilpasse oversiktslisten, side 37*).

- 1
- 2 Sveip opp på urskiven for å vise aksjeoversikten.
- 3 Velg aksjeoversikten.

4 Velg **Rediger > Legg til**.

5 Skriv inn firmanavnet eller aksjesymbolet for aksjen du vil legge til, og velg ✓.
Klokken viser søkeresultater.


6 Velg aksjen du vil legge til.

7 Velg aksjen for å se mer informasjon.

TIPS: Du kan trykke på  og velge **Angi som favoritt** for å vise aksjen i oversiktslisten.






























Kontroller



Med kontrollmenyen får du rask tilgang til klokkes funksjoner og alternativer. Du kan legge til, omorganisere eller fjerne alternativene i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 43](#)).

Hold inne  på et skjermbilde.






Ikone	Navn	Beskrivelse
	Høydemåler, Barometer, Kompass (ABC)	Velg for å åpne appen for høydemåler, barometer og kompass.
	Flymodus	Velg for å aktivere eller deaktivere flymodus, som slår av all trådløs kommunikasjon.
	Alarml klokke	Velg for å åpne alarml klokkeappen (Still inn en alarm, side 63).
	Alternative tidssoner	Velg for å vise gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (Legge til alternative tidssoner, side 64).
	Høydemåler	Velg for å åpne høydemåler-skjermen.
	Hjelp	Velg for å sende en forespørsel om assistanse (Be om assistanse, side 91).
	Barometer	Velg for å åpne barometer-skjermen.
	Batterisparemodus	Velg for å aktivere eller deaktivere batterisparerfunksjonen (Kontroller, side 41).
	Lysstyrke	Velg for å justere skjermens lysstyrke (Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 69).
	Send puls	Velg for å slå på sending av puls til en parkoblet enhet (Send pulsdata, side 83).
	Kalkulator	Velg for å bruke kalkulatoren, inkludert tipskalkulatoren.
	Kalender	Velg for å vise kommende hendelser i telefonkalenderen.
	Kamerakontroll	Velg for å ta et bilde og ta opp et videoklipp manuelt på en kompatibel Varia™ frontlykt (Bruk Varia™ kamerakontrollene, side 73).
	Klokker	Velg for å åpne Klokker-appen for å angi en alarm, tidtaker, stoppeklokke eller vise alternative tidssoner (Klokkeapper, side 63).
	Fargeforskyvning	Velg for å se røde, grønne eller oransje fargenyanser på skjermen og bruke klokken i dårlige lysforhold.
	Kompass	Velg for å åpne kompass-skjermen.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Skjerm	Velg for å slå av skjermen for varsler, bevegelser og Visers alltid-modus (<i>Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 69</i>).
	Ikke forstyrret	Velg for å aktivere eller deaktivere ikke forstyrret-modus for å dimme skjermen og deaktivere varsler og varslinger. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film.
	Finn telefonen min	Velg for å spille av et lydvarsel på den sammenkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth® rekkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på Venu® 4-klokkeskjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen. Velg for å navigere til en mistet telefon under en GPS-aktivitet (<i>Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet, side 76</i>).
	Lommelykt	Velg for å slå på skjermen for å bruke klokken som en lommelykt, et strobelys eller et nødmønster (<i>Bruke lommelyktkontrollen, side 43</i>).
	Fokusmodus	Velg for å endre gjeldende fokusmodus (<i>Fokusmoduser, side 81</i>).
	Garmin Share	Velg for å åpne Garmin Share-appen (<i>Garmin Share, side 76</i>).
	Historikk	Velg for å vise aktivitetslogg, registreringer og totaler.
	Lås enheten	Velg for å låse knappene og berøringsskjermen for å hindre utilsiktet trykk og sveip.
	Messenger	Velg for å åpne Messenger-appen (<i>Garmin Messenger™ appen, side 79</i>).
	Musikk	Velg for å styre musikkavspillingen på klokken eller telefonen.
	Varsler	Velg for å vise anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varselinnstillinger (<i>Aktivere telefonvarsler, side 74</i>).
	Telefon	Velg for å aktivere eller deaktivere Bluetooth og tilkoblingen til den sammenkoblede telefonen.
	Telefonassistent	Velg for å koble til telefonens taleassistent (<i>Bruke telefonassistenten, side 74</i>).
	Slå av	Velg for å slå av klokka.
	Pulsoksimeter	Velg for å utføre en manuell pulsoksymetermåling (<i>Få pulsoksymetermålinger, side 84</i>).
	Lagre posisjon	Lagre gjeldende posisjon for å navigere tilbake til den senere.
	Innstillinger	Velg for å åpne menyen med innstillinger.
	Lydløs modus	Velg for å aktivere lydløs modus for å deaktivere alle lyder.
	Stoppeklokke	Velg for å starte stoppeklokken.
	Strobe	Velg for å slå på LED-lommelyktens strobelys. Du kan programmere klokken til å blinke i et valgt mønster eller opprette en tilpasset strobelysmodus (<i>Endre lommelyktens tilpassede strobelys, side 43</i>).
	Soloppgang og solnedgang	Velg for å vise klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.
	Synkronisering	Velg for å synkronisere klokka med den sammenkoblede telefonen.
	Tidssynkronisering	Velg for å synkronisere klokken med tiden på telefonen eller med satellitter.
	Tidtaker	Velg for å angi en nedtellingstidtaker.
	Berøringslås	Velg for å gjøre det mulig å sveipe nedover fra toppen av skjermen for å låse opp berøringsskjermen.
	Talekommando	Velg for å åpne talekommando-appen og gi en kommando (<i>Bruke talekommandoer, side 10</i>).
	Talenotater	Velg for å åpne talenotat-appen og ta opp et notat (<i>Ta opp et talenotat, side 9</i>).
	Volum	Velg for å åpne volumkontrollene for klokken.
	Wallet	Velg for å åpne Garmin Pay™ lommeboken og betale for kjøp med klokka (<i>Garmin Pay™, side 11</i>).

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Vær	Velg for å vise den gjeldende værmeldingen og de gjeldende forholdene.
	Wi-Fi	Velg for å aktivere eller deaktivere Wi-Fi® kommunikasjon.

Endre kontrollmenyen

Du kan legge til, fjerne og endre rekkefølgen på snarveiene i kontrollmenyen (*Kontroller, side 41*).


- Hold inne .
Kontrollmenyen vises.
- Sveip ned.
- Velg **Rediger**.
- Velg en snarvei:
 - Hvis du vil endre posisjonen til snarveien i kontrollmenyen, drar du den til en ønsket posisjon på skjermen og velger .
 - Velg  for å fjerne snarveien fra kontrollmenyen.
- Velg om nødvendig **Legg til** for å legge til en snarvei på kontrollmenyen.

Bruke LED-lommelykten

ADVARSEL!







Denne enheten kan ha en lommelykt som kan programmeres til å lyse med ulike intervaller. Snakk med legen din hvis du har epilepsi eller er følsom for sterkt eller blinkende lys.

Bruk av lommelykten reduserer batterilevetiden. Du kan redusere lysstyrken for å forlenge batterilevetiden.

- Hold inne  på et skjermbilde.
- Trykk på berøringsskjermen for å justere lommelykten.

Endre lommelyktens tilpassede strobelys

Bruk av lommelyktens strobelys reduserer batterilevetiden.






- Hold inne , og velg .
MERK: Du kan redigere kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 43*).
- Trykk om nødvendig på  for å slå på lommelyktens strobelys (ekstrautstyr).
- Trykk for å vise strobelysmodusene, og velg **Egendefinert**.
- Trykk på  for å vise de tilpassede strobelysinnstillingene.
- Trykk for å endre innstillingsalternativene.
MERK: Du kan velge sakte blinking for å redusere innvirkningen på batterilevetiden.
- Trykk på  for å lagre.
Remember: Du kan holde inne  på et skjermbilde for å slå av lommelykten.

Bruke lommelyktkontrollen

ADVARSEL!

Denne enheten kan ha en lommelykt som kan programmeres til å lyse med ulike intervaller. Snakk med legen din hvis du har epilepsi eller er følsom for sterkt eller blinkende lys.

Bruk av lommelykten kan redusere batterilevetiden. Du kan redusere lysstyrken for å forlenge batterilevetiden.




- Hold inne  for å vise kontrollmenyen.
- Velg .
- Trykk om nødvendig på  for å slå på lommelykten.
- Velg et alternativ:
 - Trykk på skjermen for å justere lysstyrken eller fargen på lommelykten.
 - Hvis du vil programmere lommelykten til å blinke i et ønsket mønster, sveiper du mot venstre, velger **Strobe**, velger en modus og trykker på .
 - Hvis du vil vise nødkontaktinformasjonen din og programmere lommelykten til å blinke i et nødmønster, sveiper du mot venstre, velger **Nødmønster** og trykker på .

FORSIKTIG

Selv om du programmerer lommelykten til å blinke i et nødmønster, blir ikke nødkontaktene dine eller redningstjenester varslet på dine vegne. Nødkontaktinformasjonen vises bare hvis den er konfigurert i Garmin Connect™ appen.

Bruke Ikke forstyr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av vibrasjoner og visning av varsler (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 69*). Du kan for eksempel bruke denne modusen når du sover eller ser på en film.

- Hold inne , og velg  for å slå Ikke forstyr-modusen av eller på manuelt.
- Trykk på  og velg **Innstillinger > Fokusmoduser > Søvnsporing > Smarte varsler > Av** for å slå av smartvarsler automatisk når du sover.

Trening

Aktivitetmåling

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

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

Når rullestolmodus er aktivert, registrerer klokken forskjellige målinger, for eksempel skyv i stedet for trinn (*Rullestolmodus*, side 94).

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. Klokken kan også opprette et mål om daglig antall etasjer oppover.



Når rullestolmodus er aktivert, sporer klokken skyving i stedet for trinn og setter et daglig skyvemål (*Rullestolmodus*, side 94).

Hvis du velger ikke å bruke den automatiske målfunksjonen, kan du angi tilpassede mål på Garmin Connect™ kontoen din.

Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi når du vanligvis sover, i Garmin Connect™ appen eller i klokkeinnstillingene. Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. Søvntreneren gir deg anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, døgnrytme, pulsvariasjonsstatus og høneblunder (*Oversikter*, side 35). Høneblunder legges til i søvnstatistikken din og kan også påvirke restitusjonen. Du kan se detaljert søvnstatistikk på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer (*Bruke Ikke forstyr-modusen*, side 44).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg klokken mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingdataene dine til Garmin Connect™ kontoen din (*Bruke Garmin Connect™ appen*, side 78).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.
Du kan se informasjon om søvn, inkludert høneblunder, på Venu® 4-klokken (*Oversikter*, side 35).

Pustevariasjoner

⚠ ADVARSEL!

Venu® 4-enheten er ikke en medisinsk enhet, og den må ikke brukes til å diagnostisere eller overvåke helsetilstander. Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Den optiske pulssensoren på Venu 4-enheten har en pulsoksymeterfunksjon som kan måle pustevariasjonene dine om natten. Informasjon om pustevariasjon gis for å forbedre forståelsen din av søvnomgivelsene og det generelle velværet. Sporadiske eller hyppige pustevariasjoner kan skyldes individuelle livsstilsfaktorer eller søvnomgivelser. Snakk med legen din eller annet helsepersonell dersom du er bekymret for pustevariasjonen din.

Du må slå på søvnsporing med pulsoksymetri for å registrere pustevariasjoner (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 84*).

Søvnpoengsumoversikten viser de gjeldende pustevariasjonsdataene dine.

Det kan hende at du må legge til oversikten i oversiktslisten (*Tilpasse oversiktslisten, side 37*).

Du kan se mer informasjon om pustevariasjonene dine, inkludert trender over flere dager, på Garmin Connect™ kontoen din.

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 eller helse- og velværeinnsstillingene (*Helse- og velværeprодукter, side 82*). Disse aktivitetene legges til i aktivitetslisten.

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™ appen og overføre dem til klokken din.

Hvis klokken er i rullestolmodus, inkluderer klokken trening for skyveaktiviteter, håndsykling og mer (*Bruker profil, side 94*).

På klokken din: Du kan åpne treningsøktappen fra aktivitetslisten for å se alle treningsøktene som for øyeblikket er lastet inn på klokken din (*Tilpasse aktiviteter og apper, side 29*).

Du kan også se treningshistorikken din.

I appen: Du kan opprette og finne flere treningsøkter eller velge et treningsprogram som har innebygde treningsøkter, og overføre dem til klokken din (*Følge en treningsøkt fra Garmin Connect™, side 47*).

Du kan planlegge treningsøkter.

Du kan oppdatere og redigere de gjeldende treningsøktene dine.

Starte en treningsøkt

Klokken kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

1 Sveip til venstre på urskiven.

TIPS: Hvis du allerede har en planlagt eller foreslått treningsøkt i dag, kan du bla ned og velge **Treningsøkter**.

2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.

3 Bla ned.

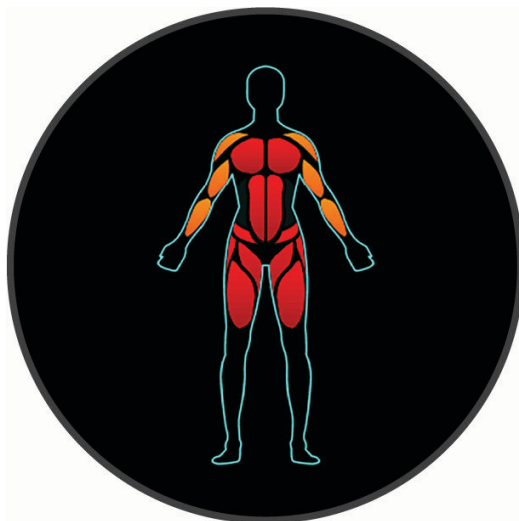
4 Velg **Trening > Bibliotek med treningsøkter**.

5 Velg en treningsøkt.

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

6 Sveip opp for å se trinnene i treningsøkten (valgfritt).

TIPS: Trykk på muskelkartet for å se muskelgruppene som ble trent.



7 Velg **Utfør treningsøkt** hvis det er tilgjengelig.

8 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser klokken hvert trinn i treningsøkten, trinnmerknader (valgfritt), målet (valgfritt) og gjeldende treningsøktdata. Den viser også animerte instruksjoner for styrketrenings-, yoga- og pilatesøkter.

Utfør en daglig foreslått treningsøkt

Før klokken kan foreslå en daglig treningsøkt, må du ha en kondisjonsberegning (*Om kondisjonsberegninger, side 53*).

MERK: Hvis du ikke har en kondisjonsberegning, velger du Gåtur- eller Løp-aktivitetsprofilen for å få en forespørsel om å utføre en referanseøkt.

Når du har fått en kondisjonsberegning, kan du følge en daglig foreslått treningsøkt med kompatible aktivitetsprofiler, for eksempel Ellipsemaskin eller Boksing.

1 Sveip til venstre på urskiven.

2 Velg **Aktiviteter**, og velg deretter en pulsbasert treningsaktivitet.

MERK: Ikke alle aktiviteter er kompatible med daglige foreslåtte treningsøkter.

3 Bla nedover, og velg den daglige foreslåtte treningsøkten.

MERK: Det vises ikke noen foreslått treningsøkt hvis du har en planlagt hviledag eller følger et annet treningsprogram.

4 Bla ned for å vise informasjon om treningsøkten, for eksempel skritt og beregnet fordel.

5 Trykk på , og velg et alternativ:

- Velg **Utfør treningsøkt** for å utføre treningsøkten.
- Hvis du vil hoppe over treningsøkten, velger du **Lukk**.
- Hvis du vil vise forslag til treningsøkter for den kommende uka, velger du **Flere forslag**.
- Velg **Innstillinger**, og velg deretter et alternativ for å vise treningsøktinnstillingene, som treningsdager, måltype og treningsmeldinger.

TIPS: Hvis du deaktiverer alternativet **Varsel om treningsøkt**, kan du aktivere det igjen senere. Velg **Trening > Bibliotek med treningsøkter > Daglige forslag** fra aktiviteten, velg en treningsøkt, trykk på , og velg deretter **Innstillinger > Varsel om treningsøkt**.

Den foreslåtte treningsøkten oppdateres automatisk i henhold til endringer i treningsvaner, restitusjonstid og kondisjonsberegning.

Følg en treningsøkt fra Garmin Connect™


Før du kan laste ned en treningsøkt fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto (*Garmin Connect™, side 77*).

1 Velg et alternativ:

- Åpne Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- Gå til connect.garmin.com.

2 Velg **Trening og planlegging > Treningsøkter**.

3 Finn en treningsøkt, eller opprett og lagre en ny treningsøkt.

- 4 Velg  eller **Send til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.






Intervalltreningsøker

Intervalltreningsøker kan være åpne eller strukturerte. Strukturerte repetisjoner kan baseres på distanse eller tid. Enheten lagrer egendefinerte intervalltreningsøker til du redigerer treningsøkten igjen.

TIPS: Alle intervalltreningsøker består av et avkjølingstrinn.

Starte en intervalltreningsøkt

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Bla ned.
- 4 Velg **Trening > Rask treningsøkt > Intervaller**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Åpen antall repetisjoner** for å markere intervallene og hvileperiodene dine manuelt ved å trykke på .
 - Velg **Strukturerte repetisjoner > Utfør treningsøkt** for å bruke en intervalltreningsøkt basert på distanse eller tid.
- 6 Velg om nødvendig  for å inkludere en oppvarming før treningsøkten.
- 7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 8 Når intervalltreningsøkten består av en oppvarming, trykker du på  for å starte på det første intervallet.
- 9 Følg instruksjonene på skjermen.
- 10 Du kan når som helst trykke på  for å stoppe det gjeldende intervallet eller den gjeldende hvileperioden og gå til neste intervall eller hvileperiode (valgfritt).




Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

Tilpass en intervalltreningsøkt

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Bla ned.
- 4 Velg **Trening > Rask treningsøkt > Intervaller > Strukturerte repetisjoner > Mer > Rediger treningsøkt**.
- 5 Velg ett eller flere alternativer:
 - Velg **Intervall** for å angi intervallvarighet og -type.
 - Velg **Hvile** for å angi hvilevarighet og -type.
 - Hvis du vil angi antall repetisjoner, velger du **Repeteer**.
 - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming > På**.
- 6 Sveip mot høyre for å gå tilbake til aktiviteten.

Klokken lagrer egendefinerte intervalltreningsøker til du redigerer treningsøkten igjen.

Stoppe en intervalltreningsøkt


- Du kan når som helst trykke på  for å stoppe det gjeldende intervallet eller den gjeldende hvileperioden og gå til neste intervall eller hvileperiode.
- Når alle intervallene og hvileperiodene er fullførte, kan du trykke på  for å avslutte intervalløkten og gå over til en tidtaker som kan brukes til nedkjøling.
- Du kan når som helst trykke på  for å stoppe aktivitetstidtakeren. Du kan gjenoppta tidtakingen eller avslutte intervalløkten.

Angi et treningsmål

Funksjonen for treningsmål fungerer med Virtual Partner®, slik at du kan trene mot et mål for distanse, distanse og tid, distanse og tempo, eller distanse og hastighet som du selv har angitt. Når du trener, gir klokken deg tilbakemeldinger i sanntid om hvor nær du er å nå treningsmålet ditt.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.

- 3 Bla ned.
- 4 Velg **Trening**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Angi et mål**.
 - Velg **Rask treningsøkt**.

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Intervaller** for å velge tids- eller distansebaserte repetisjoner.
 - Velg **Distanse og Tid** for å velge et mål for distanse og tid.
 - Velg **Distanse og tempo** eller **Distanse og hastighet** for å velge et mål for distanse og tempo eller hastighet.
 - Velg **Bare distanse** for å velge en forhåndsinnstilt distanse eller angi en egendefinert distanse.
- 7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.

PacePro™ trening

Mange løpere liker å bruke et tempobånd under et løp for å oppnå løpsmålet sitt. Med PacePro funksjonen kan du opprette et tilpasset tempobånd basert på distanse og tempo eller distanse og tid. Du kan også opprette et tempobånd for en løype du kjenner, for å optimalisere tempoet basert på stigningsendringer.

Du kan opprette et PacePro treningsprogram ved hjelp av Garmin Connect™ appen. Du kan forhåndsvisse rundetidene og stigningsplottet før du løper i løypen.

Laste ned et PacePro™ treningsprogram fra Garmin Connect™


Før du kan laste ned et PacePro treningsprogram fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto (*Garmin Connect™*, side 77).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen, og velg ●●●.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Velg **Trening og planlegging** > **PacePro tempostrategier**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å opprette og lagre et PacePro treningsprogram.
- 4 Velg  eller **Send til enhet**.

Opprette et PacePro™ treningsprogram på klokken

Før du kan opprette et PacePro treningsprogram på klokken, må du opprette en løype (*Opprette en løype på Garmin Connect™*, side 87).



- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg deretter en utendørs løpeaktivitet.
- 3 Bla ned for å velge **Trening** > **PacePro-planer** > **Opprett ny**.
- 4 Velg en løype.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Tempomål**, og angi måltempoet ditt.
 - Velg **Tidsmål**, og angi måltiden din.

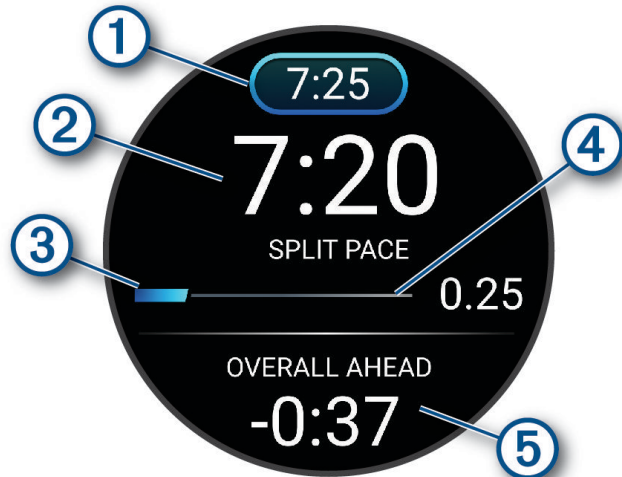
Bla ned for å vise det tilpassede tempobåndet og forhåndsvisse rundetidene.
- 6 Trykk på .
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Bruk plan** for å starte på treningsprogrammet.
 - Velg **Kart** for å vise løypen på kartet.
 - Velg **Slett** for å forkaste treningsprogrammet.

Starte et PacePro™ treningsprogram

Før du kan starte på et PacePro treningsprogram, må du laste ned et treningsprogram fra Garmin Connect™ kontoen din.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg deretter en utendørs løpeaktivitet.
- 3 Bla ned.

- 4 Velg **Trening** > **PacePro-planer**.
- 5 Velg et treningsprogram.
TIPS: Bla ned for å vise det tilpassede tempobåndet og forhåndsvisne rundetidene.
- 6 Trykk på .
TIPS: Du kan velge Kart for å forhåndsvisne kartet før du godtar PacePro planen.
- 7 Velg **Bruk plan** for å starte på treningsprogrammet.
- 8 Velg om nødvendig for å aktivere løyvenavigasjon.
- 9 Trykk på  for å starte aktivitetstidtageren.






①	Måltempo per rundetid
②	Gjeldende tempo per rundetid
③	Fullført fremdrift per rundetid
④	Gjenværende distanse i rundetid
⑤	Samlet tid foran eller bak måltempo

Løpe om kapp med en tidligere aktivitet

Du kan løpe om kapp med en tidligere registrert aktivitet eller nedlastet løyvetid. Denne funksjonen fungerer med Virtual Partner®, slik at du kan se hvor langt foran eller bak du ligger under aktiviteten.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Bla ned.
- 4 Velg **Trening** > **Konkurrer mot deg selv**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Fra logg** for å velge en tidligere registrert aktivitet fra enheten.
 - Velg **Nedlastet** for å velge en aktivitet som du har lastet ned fra Garmin Connect™ kontoen din.
- 6 Velg aktiviteten.
- 7 Trykk på , og velg **Kappløp**.
- 8 Trykk på  for å starte aktivitetstidtageren.
- 9 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.

Konkurranseskalender og primær konkurranse

Når du legger til en løyshendelse i Garmin Connect™ kalenderen, kan du vise hendelsen på klokka ved å legge til oversikten over primære konkurranser (*Oversikter*, side 35). Konkurransedatoen må være i løypet av de neste

365 dagene. Klokkas viser en nedtelling til hendelsen, målsettingstiden eller den forventede sluttiden (bare løpshendelser) og værinformasjon.




MERK: Historisk værinformasjon for stedet og datoen er tilgjengelig med en gang. Lokal værmelding vises omtrent 14 dager før hendelsen.

Hvis du legger til mer enn én konkurransehendelse, blir du bedt om å velge en primær hendelse.

Avhengig av tilgjengelige kursdata for hendelsen kan du vise høydedata, løypekartet og legge til en PacePro™-plan (*PacePro™ trening, side 49*).

Trening foran et løp


Klokken kan foreslå daglige treningsøkter for å hjelpe deg med å trene foran et løpe- eller sykkelarrangement hvis du har en kondisjonsberegning (*Om kondisjonsberegninger, side 53*).

- 1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Trening og planlegging** > **Løp og hendelser** > **Finn en hendelse**.
- 3 Søk etter et arrangement i området ditt.
Du kan også velge **Opprett en hendelse** for å lage ditt eget arrangement.
- 4 Velg **Legg til i kalender**.
- 5 Synkroniser klokka med Garmin Connect kontoen din.
- 6 Bla til oversikten over hovedhendelsen på klokken for å se en nedtelling til hovedløpet.
- 7 Fra urskiven trykker du på , og velger en løpe- eller sykkelaktivitet.

MERK: Hvis du har fullført minst én utendørs løpetur med pulsdatabe eller én sykkelturn med puls- og wattdata, vises daglige foreslåtte treningsøkter på klokken din.

Slik lagrer du test av kritisk svømmehastighet

Den kritiske svømmehastighetsverdien (CSS) er resultatet av en tempobasert test uttrykt som et tempo per 100 meter. CSS-verdien din er den teoretiske hastigheten som du kan opprettholde kontinuerlig uten utmattelse. Du kan bruke CSS til å styre treningshastigheten og overvåke forbedringen.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter** > **Svømming** > **Svømming i basseng**.
- 3 Bla ned.
- 4 Velg **Trening** > **Bibliotek med treningsøkter** > **Kritisk svømmehastighet** > **Utfør en test av kritisk svømmehastighet**.
- 5 Bla ned for å forhåndsvis trinnene i treningsøkten (valgfritt).
- 6 Velg ✓.
- 7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 8 Følg instruksjonene på skjermen.

Bruke Virtual Partner®

Virtual Partner funksjonen er et treningsverktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå målene dine. Du kan angi et tempo for Virtual Partner funksjonen og konkurrere mot det.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Dataskjermer > Legg til ny > Virtual Partner**.
- 5 Angi tempo eller hastighet.
MERK: Du kan endre rekkefølgen på dataskjerm bildene (valgfritt).
- 6 Start aktiviteten (*Starte en aktivitet, side 13*).
- 7 Bla til Virtual Partner skjerm bildet for å se hvem som leder.

Om treningskalenderen

Treningskalenderen på klokken er en utvidelse av treningskalenderen eller planen du konfigurerer på Garmin Connect™ kontoen din. Når du har lagt til et par treningsøkter i Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheten. Alle planlagte aktiviteter som har blitt sendt til enheten, vises i kalenderoversikten. Når du velger en dag i kalenderen, kan du vise eller utføre treningsøkten. Den planlagte treningsøkten ligger på klokken uavhengig av om du fullfører eller hopper over økten. Når du sender planlagte treningsøkter fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende treningskalenderen.

Tilpasningsdyktige treningsplaner

Garmin Connect™ kontoen din har et tilpasningsdyktig treningsprogram 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 et treningsprogram, legges Garmin Coach-oversikten til i oversiktslisten på Venu® klokken.

Aktivere egevaluering

Når du lagrer en aktivitet, kan du evaluere oppfattet innsats og hvordan du følte deg under aktiviteten. Du kan se informasjon om egevalueringen din på Garmin Connect™ kontoen din.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Velg **Innstillinger > Egevaluering**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du bare vil fullføre egevaluering etter treningsøkter, velger du **Bare treningsøkter**.
 - Hvis du vil fullføre egevaluering etter hver aktivitet, velger du **Alltid**.

Ytelsesmålinger

Disse ytelsesmålingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine og prestasjonene dine i konkurranser. Målingene krever at du utfører noen aktiviteter med pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Ytelsesmålinger for sykling krever en pulsmåler og en wattmåler.

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat Analytics™. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/running.

MERK: Beregningene kan virke unøyaktige til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at klokka skal få kunnskap om prestasjonene dine.

FTP (Functional Threshold Power): Klokken bruker informasjonen du oppga den første gangen du konfigurerte brukerprofilen din, til å beregne FTP-verdien (*Få beregnet FTP, side 55*).

HRV-status: Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover, for å bestemme pulsvariasjonsstatus (HRV) basert på langsiktig gjennomsnitt pulsvariasjon (*Stresstest av pulsvariasjon, side 54*).

Melkesyreterskel: Melkesyreterskelen er det punktet der musklene dine raskt begynner å bli slitne. Klokka måler melkesyreterskelen din basert på pulsen og hastigheten din (*Melkesyreterskel, side 56*).

Antatte løpstider: Klokka bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi en måltid basert på den nåværende formen din (*Vise antatte løpstider, side 54*).

Ytelseskonisjon: Ytelseskonisjonen er en vurdering i sanntid som gjøres når du har vært aktiv i 6–20 minutter. Den kan legges til som et datafelt, slik at du kan se ytelseskonisjonen din under resten av aktiviteten. Den sammenligner konisjonen din i sanntid med den gjennomsnittlige formen din (*Ytelseskonisjon, side 55*).

Konisjonsberegning: Konisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om konisjonsberegninger, side 53*).

Om konisjonsberegninger

Konisjon 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 konisjon viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form. Venu® 4 enheten krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise konisjonsberegningen din. Enheten har separate konisjonsberegninger for løping og sykling. For å få en nøyaktig konisjonsberegning må du enten løpe utendørs med GPS, eller sykle med en kompatibel wattmåler, ved middels høy intensitet i flere minutter.

Konisjonsberegningen vises som et tall, en beskrivelse og en posisjon på en måler på enheten din. Du kan se mer informasjon om konisjonsberegningen på Garmin Connect™ kontoen din, for eksempel hvordan den rangeres etter alder og kjønn.



 Lilla	Overlegent
 Blå	Utmerket
 Grønn	Bra
 Oransje	OK
 Rød	Dårlig

Konisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics™. Konisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset (*Standardverdier for konisjonsberegning, side 111*) og på www.CooperInstitute.org.

Få konisjonsberegning for løping

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 71*).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen, side 94*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 95*). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må løpe et par turer for at klokka skal forstå hvor fort du løper. Du kan deaktivere konisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke konisjonsberegningen din (*Aktivitetsinnstillinger, side 31*).

- 1 Start en løpsaktivitet.
- 2 Løp utendørs med moderat eller høy intensitet, og nå minst 70 % av makspuls.
- 3 Velg **Lagre** etter minst ti minutter.
- 4 Sveip opp eller ned for å bla gjennom prestasjonsmålinger.

Få kondisjonsberegning for sykling

Denne funksjonen krever en wattmåler og en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Wattmåleren må parkobles med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 71*). Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med klokken.

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen, side 94*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 95*). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Klokken trenger et par turer for å forstå hvordan du sykler.

- 1 Begynn å sykle.
- 2 Sykle med konstant høy intensitet i minst 20 minutter.
- 3 Etter turen må du velge **Lagre**.
- 4 Sveip opp eller ned for å bla gjennom prestasjonsmålinger.

Vise antatte løpstider

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen, side 94*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 95*).

Klokken bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi deg en løpsmåtid (*Om kondisjonsberegninger, side 53*). Klokken analyserer flere uker med treningsdata for å finjustere løpstidberegningene.

- 1 Sveip opp på urskiven for å vise oversikten over løpeytelse.
- 2 Velg oversikten over løpeytelse.
- 3 Bla for å se en beregnet løpstid.






- 4 Trykk på  for å vise beregninger av andre distanser.

MERK: Beregningene kan virke unøyaktige i starten. Du må løpe et par turer for at klokka skal forstå hvor fort du løper.

Stresstest av pulsvariasjon

Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover for å bestemme pulsvariasjonen din (HRV). Trening, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og sunne vaner er blant faktorene som påvirker pulsvariasjonene dine. HRV-verdiene kan variere mye avhengig av kjønn, alder og kondisjonsnivå. En balansert pulsvariasjonsstatus kan indikere positive tegn på helse som god trening og restitusjonsbalanse, bedre kardiovaskulær kondisjon og motstandsdyktighet mot stress. En ubalansert eller dårlig status kan være et tegn på tretthet, større restitusjonsbehov eller økt stress. Du får best resultat hvis du har klokken på deg mens du sover. Klokka må ha tre uker med konsekvente søvndata for å kunne vise pulsvariasjonsstatusen din.



Fargesone	Status	Beskrivelse
 Grønn	Balansert	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er innenfor grunnlinjen.
 Oransje	Ubalansert	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er over eller under grunnlinjen.
 Rød	Lav	Pulsvariasjonens sjudagerssnitt er godt under grunnlinjen.
Ingen farge	Dårlig Ingen status	Pulsvariasjonsverdiene dine er i gjennomsnittlig godt under det normale området for din alder. Ingen status betyr at det ikke finnes nok data til å generere et syv dagers gjennomsnitt.

Du kan synkronisere klokka med Garmin Connect™ kontoen din for å vise gjeldende status for pulsvariasjon, trender og lærerike tilbakemeldinger.

Ytelseskonisjon

Mens du gjennomfører en aktivitet, for eksempel løping eller sykling, analyserer ytelseskonisjonsfunksjonen tempoet ditt, pulsen din og variasjoner i pulsen for å gjøre en sanntidsvurdering av evnen din til å prestere sammenlignet med den gjennomsnittlige formen din. Den tilsvarer omtrent prosentavviket i sanntid fra grunnlinjen din for kondisjonsberegning.

Verdier for ytelseskonisjon spenner mellom -20 og +20. Etter de første 6–20 minuttene av aktiviteten din viser enheten ytelseskonisjonsverdien din. En verdi på +5 betyr for eksempel at du er uthvilt og i god form og kan klare en god løpetur eller sykkelturn. Du kan legge til ytelseskonisjon som et datafelt på et av treningsskjermbildene dine, slik at du kan holde oversikten gjennom hele aktiviteten. Ytelseskonisjon kan også være en indikator på hvor sliten du er, særlig etter en lang treningsøkt.

MERK: Du må løpe eller sykle noen turer med pulsmåler for at enheten skal kunne gi en nøyaktig kondisjonsberegning og lære seg mer om løps- eller sykkelkonisjonen din (*Om kondisjonsberegninger, side 53*).

Se ytelseskonisjonen din

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp.

- 1 Legg til **Ytelseskonisjon** til et dataskjerm bilde (*Tilpass dataskjerm bildene, side 30*).
- 2 Dra ut på løpetur eller sykkelturn.
Ytelseskonisjonen din vises etter 6–20 minutter.
- 3 Bla til dataskjerm bildet for å se ytelseskonisjonen din gjennom hele løpeturen eller sykkelturnen.

Få beregnet FTP

Før du kan få en FTP-beregning, må du parkoble en wattmåler med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 71*) og foreta en kondisjonsberegning (*Få kondisjonsberegning for sykling, side 54*).

Klokken bruker informasjonen i brukerprofilen fra det første oppsettet og målingen av maksimalt oksygenopptak til å beregne FTP-verdien. Klokken registrerer automatisk FTP-verdien din under sykkelturner med jevn, høy intensitet og en wattmåler. Du bør også sykle med en pulsmåler for å få best mulig resultat.

- 1 Bla ned på urskiven for å vise ytelsesoversikten.
- 2 Velg oversikten for å vise ytelsesdataene dine.
- 3 Bla for å vise den beregnede FTP-en.

Beregnet FTP vises som en verdi målt i watt per kilo, utgangseffekt i watt og en stilling på fargemåleren.

Lilla	Overlegent
Blå	Utmerket
Grønn	Bra
Oransje	OK
Rød	Har ikke trent

Du finner mer informasjon i tillegget (*FTP-verdier, side 112*).

Melkesyreterskel

Melkesyreterskelen er det nivået av treningsintensitet der melkesyre begynner å samles opp i blodet. Når du løper, blir dette intensitetsnivået beregnet i henhold til tempo, puls eller watt. Når du ligger over denne terskelen mens du løper, begynner kroppen å bli sliten. For erfarne løpere ligger terskelen omtrent på 90 % av makspuls og mellom løpstempoene for 10 km og halvmaraton. For gjennomsnittlige løpere kan melkesyreterskelen ofte ligge langt lavere enn 90 % av makspuls. Hvis du kjenner melkesyreterskelen din, kan du lettere avgjøre hvor hardt du kan trene og når du kan ta i litt i konkurranser.

Hvis du kjenner pulsnivået for melkesyreterskelen din, kan du angi den i innstillingene for brukerprofilen din (*Angi pulssoner, side 95*). Du kan slå på funksjonen **Automatisk registrering** for å loggføre melkesyreterskelen din automatisk under en aktivitet.

Treningsstatus

Disse målingene er beregninger som kan hjelpe deg med å spore og forstå treningsaktivitetene dine. Målingene krever at du fullfører aktiviteter i to uker med en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Ytelsesmålinger for sykling krever en pulsmåler og en wattmåler. Målingene kan virke unøyaktige i begynnelsen når klokken fortsatt lærer seg mer om ytelsen din.

Disse beregningene er gitt og støttes av Firstbeat Analytics™. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/running.



Treningsstatus: Treningsstatusen viser hvordan treningen din har innvirkning på formen og prestasjonene dine. Treningsstatusen din er basert på endringer av kondisjonsberegningen, den akutte belastningen og pulsvariasjonsstatusen din over en lengre periode.

Kondisjonsberegning: Kondisjonsberegning måler maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om kondisjonsberegninger, side 53*).

Pulsvariasjon: Pulsvariasjon er pulsvariasjonsstatusen din i løpet av de siste syv dagene (*Stresstest av pulsvariasjon, side 54*).

Akutt belastning: Akutt belastning er en vektet sum av dine siste resultater for treningsbelastninger, inkludert treningsvarighet og -intensitet. (*Akutt belastning, side 57*).

Fokus for treningsbelastning: Klokka analyserer og fordeler treningsbelastningen i ulike kategorier basert på intensiteten og strukturen i hver registrerte aktivitet. Fokus for treningsbelastning inkluderer den totale

belastningen per kategori og fokuset for treningen. Klokken viser fordelingen på treningsbelastningen over de siste 4 ukene (*Fokus for treningsbelastning, side 57*).

Restitusjonstid: Restitusjonstiden viser hvor mye tid som gjenstår før du er fullt restituert og klar for en ny, hard treningsøkt (*Restitusjonstid, side 59*).

Treningsstatusnivåer

Treningsstatusen viser hvordan treningen virker inn på form og prestasjoner. Treningsstatusen din er basert på endringer av kondisjonsberegningen, den akutte belastningen og pulsvariasjonsstatusen din over en lengre periode. Du kan bruke treningsstatusen til å planlegge fremtidig trening og fortsette å forbedre formen.

Ingen status: Klokken trenger at du registrerer flere aktiviteter over to uker, med kondisjonsberegning fra løping eller sykling, for å fastslå treningsstatusen.

Styrke og kondisjon reduseres: Du har en pause i treningsrutinene dine, eller du trener mye mindre enn vanlig i en uke eller mer. Når styrke og kondisjon reduseres, klarer du ikke å opprettholde treningsnivået. Du kan forsøke å øke treningsbelastningen hvis du vil se forbedringer.

Nedtrapping: Lettere treningsbelastning gjør kroppen i stand til å restituere seg, noe som er svært viktig i lengre perioder med hard trening. Du kan gå tilbake til høyere treningsbelastning når du føler deg klar.

Oppretthold: Nåværende treningsbelastning er tilstrekkelig til å opprettholde formen. Hvis du vil se forbedringer, kan du prøve å legge inn variasjoner i treningsøktene eller øke treningsmengden.

Produktiv: Nåværende treningsbelastning får formen og ytelsen til å gå i riktig retning. Pass på å legge inn restitusjonsperioder i treningen for å opprettholde formen.

Nærmer seg toppen: Du er i den perfekte formen for et løp. Den nylige reduksjonen i treningsbelastning gjør at kroppen kan restituere seg og fullstendig kompensere for tidligere trening. Du bør planlegge fremover, da denne formtoppen kun er mulig å opprettholde over en kort tid.

Jobber for hardt: Treningsbelastningen er svært høy og virker mot sin hensikt. Kroppen din trenger hvile. Du bør gi deg selv tid til restitusjon ved å legge inn lettere trening i planen.

Ikke produktiv: Treningsbelastningen er på et godt nivå, men formen er dalende. Prøv å fokusere på hvile, ernæring og stresshåndtering.

Overbelastning: Det er ubalanse mellom restitusjon og treningsbelastning. Det er et normalt resultat etter en hard trening eller en stor konkurranse. Det kan hende at kroppen din strever med restitusjonen, så du bør følge med på den generelle helsetilstanden din.

Tips om treningsstatusfunksjonen

Treningsstatusfunksjonen avhenger av oppdaterte vurderinger av formen din, inkludert minst én kondisjonsberegning i uken (*Om kondisjonsberegninger, side 53*). Løpeaktiviteter innendørs genererer ikke noen kondisjonsberegning. På denne måten opprettholdes en nøyaktig beregning av formen din. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av ultraløp og terrengløp hvis du ikke vil at disse løpstypene skal påvirke kondisjonsberegningen din (*Aktivitetsinnstillinger, side 31*).

Her er noen tips om hvordan du kan få mest mulig ut av treningsstatusfunksjonen.

- Løp eller sykle utendørs med en kraftmåler minst én gang i uka, og nå en puls som er høyere enn 70 % av makspulsen din i minst ti minutter.
Når du har brukt klokken i én eller to uker, skal treningsstatusen din bli tilgjengelig.
- Registrer alle treningsaktivitetene dine på den primære treningsenheten din slik at klokken kan lære mer om ytelsen din (*Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger, side 78*).
- Bruk klokka konsekvent mens du sover, for å fortsette å generere en oppdatert pulsvariasjonsstatus. Hvis du har en gyldig pulsvariasjonsstatus, kan det bidra til å opprettholde en gyldig treningsstatus når du ikke har så mange aktiviteter med måling av kondisjonsberegning.

Akutt belastning

Akutt belastning er den vektete summen av EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) for de siste dagene. Måleren viser om den nåværende belastningen er lav, optimal, høy eller svært høy. Optimalt område er basert på individuelt formnivå og treningshistorikk. Området justeres etter hvert som treningstid og -intensitet øker eller minker.

Fokus for treningsbelastning

For å maksimere ytelsen og treningsutbyttet bør treningen deles opp i tre kategorier, aerob trening med lav intensitet, aerob trening med høy intensitet og anaerob trening. Fokus på treningsbelastning viser hvor mye av treningen som er i hver av kategoriene, og gir deg treningsmål. Fokus på treningsbelastning krever minst syv dager med trening for å avgjøre om treningsbelastningen er lav, optimal eller høy. Etter fire uker med

treningshistorikk vil treningsbelastningsestimater bestå av mer detaljert målinformasjon som hjelper deg med å balansere treningsaktivitetene.

Under mål: Treningsbelastningen de siste fire ukene er lavere enn optimalt i alle intensitetskategoriene.

Mangel på aerob trening med lav intensitet: Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med lav intensitet for å restituere deg og balansere for aktiviteter med høyere intensitet.

Mangel på aerob trening med høy intensitet: Prøv å legge inn flere aerobe aktiviteter med høy intensitet for å forbedre laktatterskelen og kondisjonsberegningen over tid.

Mangel på anaerob trening: Prøv å legge innen et par intense, anaerobe aktiviteter for å forbedre hastigheten og den anaerobe kapasiteten over tid.

Balansert: Treningsbelastningen er balansert og gir deg alle treningsfordeler etter hvert som du fortsetter treningen.

Fokus på aerobe aktiviteter med lav intensitet: Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med lav intensitet. Dette gir deg et solid grunnlag og forbereder deg på å legge inn mer intense treningsøkter.


Fokus på aerobe aktiviteter med høy intensitet: Treningsbelastningen består for det meste av aerobe aktiviteter med høy intensitet. Disse aktivitetene bidrar til å forbedre laktatterskelen, kondisjonsberegningen og utholdenheten.

Anaerob fokus: Treningsbelastningen består for det meste av intens aktivitet. Dette fører til raske treningsgevinster, men bør balanseres med aerobe aktiviteter med lav intensitet.

Over mål: Treningsbelastningen de siste fire ukene er høyere enn optimalt.

Belastningsforhold

Belastningsforholdet er forholdet mellom akutt (kortsiktig) treningsbelastning og kronisk (langsiktig) treningsbelastning. Det er nyttig for å følge med på endringer i treningsbelastningen.

Status	Verdi	Beskrivelse
Ingen status	Ingen	Belastningsforholdet blir synlig etter to uker med trening.
Lav	Lavere enn 0,8	Den kortsiktige treningsbelastningen er lavere enn den langsiktige treningsbelastningen.
Optimal 	0,8 til 1,4	De kortsiktige og langsiktige treningsbelastningene er i balanse. Optimalt område er basert på individuelt formnivå og treningshistorikk.
Høy	1,5 til 1,9	Den kortsiktige treningsbelastningen er høyere enn den langsiktige treningsbelastningen.
Svært høy	2,0 eller høyere	Den kortsiktige treningsbelastningen er mye høyere enn den langsiktige treningsbelastningen.

Om treningseffekt

Treningseffekt måler hvordan en aktivitet påvirker den aerobe og anaerobe formen din. Treningseffekt samles opp under aktiviteten. Etter hvert som aktiviteten fortsetter, øker treningseffektverdien. Treningseffekten fastsettes av informasjonen i brukerprofilen din og treningshistorikk samt pulsen, varigheten og intensiteten på aktiviteten. Det finnes syv forskjellige treningseffektetiketter som beskriver hovedfordelen ved aktiviteten din. Hver etikett er fargekodet og tilsvarer ditt fokus på treningsbelastning (*Fokus for treningsbelastning, side 57*). Hver tilbakemelding, for eksempel «Påvirker kondisjonsberegning betydelig», har en tilsvarende beskrivelse i Garmin Connect™ aktivitetsinformasjonen.

Aerob treningseffekt bruker pulsen til å måle hvordan den samlede intensiteten i en treningsøkt påvirker den aerobe formen. Dette indikerer om treningsøkten hadde en opprettholdende eller forbedrende effekt på formen. Mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC) kartlegges som en serie verdier som angir treningsnivå og treningsvaner. Rolige treningsøkter med moderat intensitet eller treningsøkter med lengre intervaller (> 180 sekunder) har en positiv effekt på det aerobe stoffskiftet og gir en forbedret aerob treningseffekt.

Anaerob treningseffekt bruker puls og hastighet (eller kraft) til å beregne hvilken effekt treningen har på evnen til å prestere med svært høy intensitet. Du mottar en verdi basert på det anaerobe bidraget til EPOC og på type aktivitet. Gjentatte intervaller med høy intensitet på 10 til 120 sekunder har en svært god innvirkning på den anaerobe kapasiteten din og fører til en bedre anaerob treningseffekt.

Du kan legge til Aerob treningseffekt og Anaerob treningseffekt som datafelter på et av trenings skjerm bildene dine, slik at du kan ha oversikt under hele løpeturen.

Treningseffekt	Aerob effekt	Anaerob effekt
Fra 0,0 til 0,9	Ingen forbedring.	Ingen forbedring.
Fra 1,0 til 1,9	Liten forbedring.	Liten forbedring.






Treningseffekt	Aerob effekt	Anaerob effekt
Fra 2,0 til 2,9	Opprettholder aerob form.	Opprettholder anaerob form.
Fra 3,0 til 3,9	Påvirker aerob form.	Påvirker anaerob form.
Fra 4,0 til 4,9	Påvirker aerob form betydelig.	Påvirker anaerob form betydelig.
5,0	Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid.	Jobber for hardt og kan være skadelig uten tilstrekkelig restitusjonstid.

Teknologien for treningseffekt leveres og støttes av Firstbeat Analytics™. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/running.

Treningsevne

Treningsevne er en poengsum og en kort melding som hjelper deg med å finne ut hvor klar du er for trening hver dag. Poengsummen beregnes og oppdateres kontinuerlig i løpet av dagen ved hjelp av disse faktorene:

- Søvnpoengsum (i natt)
- Restitusjonstid
- HRV-status
- Akutt belastning
- Søvnhistorikk (siste 3 netter)
- Stresshistorikk (siste 3 dager)

Fargesone	Poengsum	Beskrivelse
 Lilla	95 til 100	Utmerket Best mulig
 Blå	75 til 94	Høy Klar for utfordringer
 Grønn	50 til 74	Moderat Klar
 Oransje	25 til 49	Lav Det er på tide å roe ned
 Rød	1 til 24	Dårlig La kroppen din restituere seg



Gå til Garmin Connect™ kontoen din for å se historiske resultater for treningsevne.

Restitusjonstid

Du kan bruke en Garmin® enhet med pulsmåling på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å se hvor mye tid som gjenstår før du er klar for en ny, hard treningsøkt.

Den anbefalte restitusjonstiden beregnes ut fra kondisjonsberegningen din og kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må gjennomføre noen aktiviteter for at enheten skal få kunnskap om prestasjonene dine.

Restitusjonstiden vises umiddelbart etter en aktivitet. Tidtakeren teller ned til tilstanden er optimal for å starte på en ny, hard treningsøkt. Enheten oppdaterer restitusjonstiden din i løpet av dagen, basert på endringer når det gjelder søvn, stress, avslapning og fysisk aktivitet.

Restitusjonspuls

Hvis du trener med en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp, kan du sjekke restitusjonspulsverdien etter hver aktivitet. Restitusjonspuls er forskjellen mellom pulsen din når du er aktiv og to minutter etter at aktiviteten er over. Et eksempel: Du har tatt en vanlig løpetur og stopper tidtakeren. Pulsen din er 140 slag/min. Etter to minutter uten aktivitet eller med nedvarming er pulsen 90 slag/min. Restitusjonspulsen er 50 slag/min (140 minus 90). Noen studier har funnet korrelasjoner mellom restitusjonspuls og hjertets helse. Høyere tall angir som regel sunnere hjerter.

TIPS: Du får best resultat hvis du står stille i to minutter mens enheten beregner restitusjonspulsverdien.

MERK: Hvilepuls din beregnes ikke under aktiviteter med lav intensitet, for eksempel yoga.

Historikk


Loggen omfatter tid, avstand, kalorier, gjennomsnittlig tempo eller hastighet, rundedata og valgfri informasjon fra sensorer.

MERK: Når enhetsminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Bruke historikk

Historikk inneholder lagrede aktivitetsdata, rekorder og totaler.

Klokken har en historikkoversikt som gir deg rask tilgang til aktivitetsdataene dine (*Oversikter, side 35*).

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
Et stolpediagram med de nylige aktivitetene dine vises.
- 3 Sveip til venstre for å vise alternativer.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Grafalternativer** for å endre tidsperioden til stolpediagrammet.
 - Hvis du vil vise dine personlige rekorder sortert etter sport, velger du **Rekorder** (*Personlige rekorder, side 61*).
 - Velg **Totalverdier** for å vise ukentlige eller månedlige totaler (*Vis totalverdier for data, side 62*).
- 5 Trykk på  for å gå tilbake til stolpediagrammet.
- 6 Bla nedover for å se aktivitetshistorikken din.
- 7 Velg en aktivitet.
- 8 Sveip til venstre for å vise alternativer.

Multisportlogg

Enheden din lagrer det samlede multisportsammendraget for aktiviteten, inkludert total avstand, tid, kalorier og data fra valgfritt tilbehør. Enheden skiller også aktivitetsdataene for hvert sportssegment og hver overgang, slik at du kan sammenligne lignende treningsaktiviteter og spore hvor raskt du beveger deg gjennom overgangene. Overgangsloggen inkluderer avstand, tid, gjennomsnittlig hastighet og kalorier.

Personlige rekorder

Når du har fullført en aktivitet, viser klokka eventuelle nye personlige rekorder som du oppnådde under aktiviteten. Personlige rekorder viser raskest tid over flere typiske løpslengder, høyeste aktivitetsvekt for store bevegelser og lengste løp, sykkelturn eller svømmetur. Når det gjelder rullestolaktiviteter, består personlige rekorder av skyv, håndsykling og mål oppnådd på rad.


MERK: For sykling inkluderer personlige rekorder også mest stigning og beste watt (krever en wattmåler).

Vise personlige rekorder

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Sveip til venstre for å vise alternativer.
- 4 Velg **Rekorder**.
- 5 Velg en sport.
- 6 Velg en rekord.
- 7 Velg **Vis post**.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Sveip til venstre for å vise alternativer.
- 4 Velg **Rekorder**.
- 5 Velg en sport.
- 6 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 7 Velg **Forrige** > .

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette personlige rekorder

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Sveip til venstre for å vise alternativer.
- 4 Velg **Rekorder**.
- 5 Velg en sport.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg en rekord og deretter **Slett post** > ✓ for å slette én rekord.
 - Velg **Slett alle rekorder** > ✓ for å slette alle rekorder for sporten.**MERK:** Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Vis totalverdier for data

Du kan vise den samlede informasjonen om avstand og tid som er lagret på klokken.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Sveip til venstre for å vise alternativer.
- 4 Velg **Totalverdier**.
- 5 Velg en aktivitet.
- 6 Velg et alternativ for å vise ukentlige eller månedlige totaler.

Klokkeapper

Still inn en alarm

Du kan angi flere alarmer.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Klokke** > **Alarmer**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du skal angi og lagre en alarm for første gang, taster du inn alarmtiden.
 - Hvis du skal angi og lagre flere alarmer, velger du **Legg til alarm**, og deretter taster du inn alarmtiden.
- 4 Bla nedover for å se flere alternativer.
- 5 Velg **Lagre**.

Redigere en alarm




- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Klokke** > **Alarmer**.
- 3 Velg en alarm.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil slå alarmen av eller på, velger du **Status**.
 - Hvis du vil endre alarmtiden, velger du **Tid**.
 - Velg **Smart vekking** for å angi en alarm som skånsomt vekker deg innenfor et 30-minuttersvindu før en angitt alarm basert på den optimale søvntiden.
MERK: Alarmen lyder alltid på det valgte tidspunktet, i tillegg til eventuelle tidligere alarmer. Hvis du for eksempel stiler inn en alarm til kl. 08.00, kan alarmen vekke deg skånsomt en gang mellom kl. 07.30 og 08.00.
 - Hvis du vil angi at alarmen skal gjentas regelmessig, velger du **Repetér** og deretter når alarmen skal gjentas.
 - Velg **Lyd og vibrasjon** for å velge typen alarmvarsel.
MERK: Du kan også forhåndsvisse alarmlyden, justere volumet og velge vibrasjonsalternativer. Du kan velge **Rolig start** hvis du vil at alarmen skal starte stille og deretter få høyere lyd.
 - Hvis du vil velge en beskrivelse av alarmen, velger du **Merke**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Fullført** for å lagre endringene.
 - Hvis du vil slette alarmen, velger du **Slett**.

Smart vekkeralarm

Den smarte vekkeralarmen oppretter et vindu på 30 minutter der Venu® 4-klokken kan prøve å vekke deg på et optimalt tidspunkt basert på søvnen din. Hvis du for eksempel stiler inn en alarm til kl. 08.00, kan alarmen vekke deg skånsomt en gang mellom kl. 07.30 og 08.00. Du kan velge å gjøre en alarm til en smart vekkeralarm ([Still inn en alarm, side 63](#)).

Alarmen lyder alltid på det valgte tidspunktet.

Bruke nedtellingstidtakeren



- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Klokke** > **Tidtaker**.
- 3 Hvis du aldri har lagret noen tidtaker, angir du tiden.
- 4 Hvis du tidligere har lagret en tidtaker, velger du et alternativ:
 - Hvis du vil stille inn en ny tidtaker uten å lagre den, må du velge **Hurtigtidtaker** og angi tiden.
 - Hvis du vil stille inn og lagre en ny nedtellingstidtaker, velger du **Rediger** > **Legg til tidtaker** og angir tiden.
 - Velg den lagrede tidtakeren for å angi en lagret nedtellingstidtaker.
- 5 Trykk på  for å starte tidtakeren.
- 6 Velg eventuelt et alternativ:
 - Velg  for å stoppe tidtakeren med den gjenstående tiden.
 - Velg  for å starte tidtakeren på nytt.
 - Sveip mot venstre og velg **Avbryt tidtaker** for å stoppe tidtakeren og tilbake stille den.

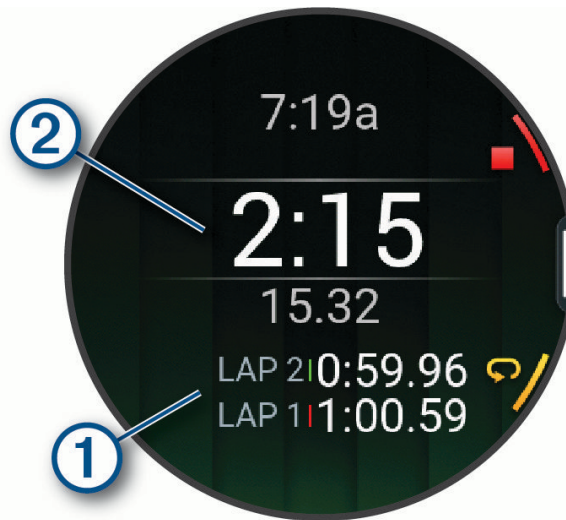
- Sveip mot venstre og velg **Lagre tidtaker** for å lagre tidtakeren.
- Sveip mot venstre og velg **Automatisk omstart** for å starte tidtakeren på nytt automatisk når den utløper.
- Sveip mot venstre og velg **Lyd og vibrasjon** for å tilpasse tidtakervarselet.

Slette en nedtelling



- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > Tidtakere > Rediger**.
- 3 Velg en tidtaker.
- 4 Velg **Slett**.

Bruke stoppeklokken

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > Stoppeklokke**.
- 3 Trykk på  for å starte tidtakeren.
- 4 Trykk på  for å starte rundetidtakeren ① på nytt.




Den totale stoppeklokketiden ② fortsetter å gå.


- 5 Trykk på  for å stoppe begge tidtakerne.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg  for å tilbakestille begge tidtakerne.
 - Sveip til venstre og velg **Lagre aktivitet** for å lagre stoppeklokketiden som en aktivitet.
 - Sveip til venstre og velg **Rundetast** for å aktivere eller deaktivere runderegistrering.

Legge til alternative tidssoner

Du kan vise det gjeldende klokkeslettet for flere tidssoner.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
TIPS: Du kan også se alternative tidssoner i oversiktslisten ([Tilpasse oversiktslisten, side 37](#)).
- 2 Velg **Klokker > Alternative tidssoner > Legg til sone**.
- 3 Sveip til venstre eller høyre for å merke en region.
- 4 Trykk på  for å velge regionen.
- 5 Velg tidssone.

Redigere en alternativ tidssone

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
TIPS: Du kan også se alternative tidssoner i oversiktslisten ([Tilpasse oversiktslisten, side 37](#)).
- 2 Velg **Klokker > Alternative tidssoner**.
- 3 Velg tidssone.
- 4 Trykk på .

- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Angi som favoritt** for å angi at tidssonen skal vises i oversiktslisten.
 - Velg **Gi nytt navn** for å angi et egendefinert navn på tidssonen.
 - Velg **Forkort** for å angi et egendefinert forkortet navn på tidssonen.
 - Hvis du vil endre tidssone, velger du **Endre sone**.
 - Velg **Slett** for å slette tidssonen.

Legge til en nedtellingshendelse

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > Nedtellinger > Legg til**.
- 3 Angi et navn.
- 4 Velg år, måned og dag.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Hele dagen**.
 - Velg **Bestemt tidspunkt**, og angi en tid.
- 6 Velg et ikon.

Redigere en nedtellingshendelse

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Klokker > Nedtellinger**.
- 3 Velg en nedtellingshendelse.
- 4 Sveip til venstre og velg **Angi som favoritt** for å vise nedtellingshendelsen i oversiktslisten (valgfritt).
- 5 Sveip til venstre og velg **Rediger nedtelling**.
- 6 Velg et alternativ som skal redigeres:
 - Velg **Navn** for å gi hendelsen et nytt navn.
 - Velg **Dato** for å endre datoen.
 - Velg **Tid** for å endre klokkeslettet.
 - Velg **Ikon** for å endre ikonet.
 - Velg **Forkortelse** for å legge til et forkortet navn på hendelsen.
 - Velg **Påminnelser** for å legge til påminnelser om hendelsen.
 - Velg **Gjenta årlig** for å gjenta hendelsen hvert år.
 - Velg **Slett nedtelling** for å fjerne hendelsen.

Varselsinnstillinger

Hold inne  på urskiven, og velg **Innstillinger > Varsler**.

Smarte varsler: Tilpasser smartvarslene som vises på klokken (*Aktivere telefonvarsler, side 74*).

Helse og velvære: Tilpasser helse- og velværevarslene som vises på klokken (*Varsler for helse og livsstil, side 66*).

Rapportinnstillinger: Aktiverer rapporter og tilpasser rapportdataene og -tema. Du kan velge **Morgenrapport** for å opprette og redigere daglige meldinger i morgenrapporten (*Tilpass morgenrapporten, side 67*). Du kan velge **Kveldsrapport** for å angi tidsplanen for kveldsrapporten (*Tilpass kveldsrapporten, side 67*). Du kan velge **Velg tema** for å tilpasse bakgrunnstemaet til rapportene dine.

Systemvarsler: Angir varsler for tid (*Angi tidsvarsler, side 67*), barometer (*Angi et stormvarsel, side 67*) eller telefontilkobling (*Slå på varsler for telefontilkobling, side 67*).

Varselsenter: Aktiverer varslingssenteret for å vise nye varsler (*Vise varsler, side 75*).

Varsler for helse og livsstil

Hold inne  på urskiven, og velg **Innstillinger > Varsler > Helse og velvære**.

Daglig sammendrag: Et Body Battery™ daglig sammendrag vises noen timer før søvnvinduet starter. Den daglige oppsummeringen gir deg informasjon om hvordan den daglige stress- og aktivitetshistorikken har påvirket Body Battery nivået ditt (*Body Battery™, side 37*).

Stressvarsler: Varsler deg når perioder med stress har redusert Body Battery nivået ditt.

Hvilevarsler: Varsler deg etter at du har hatt en avslappende periode, og om påvirkningen dette har hatt på Body Battery nivået ditt.

Varsler om unormal puls: Varsler deg når pulsen din overstiger eller faller under en angitt verdi (*Konfigurer varsler for unormal puls, side 66*).

Jetlagrådgivning: Gir jetlagrådgivning for en tur, som anbefalinger for søvn og trening (*Bruke Jetlag-rådgivning, side 40*).

Bevegelsesvarsel: Minner deg på å holde deg i bevegelse (*Tilpass bevegelsesvarsler, side 66*).

Målvarsler: Varsler deg når du når daglige skrittmål, daglige trappemål og ukentlige intensitetsminuttmaal.

Konfigurer varsler for unormal puls

FORSIKTIG

Denne funksjonen varsler deg kun når pulsen overstiger eller faller under et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter minst ti minutters inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke når pulsen faller under den valgte terskelen under det valgte søvnvinduet som er konfigurert i Garmin Connect™ appen. Denne funksjonen varsler deg ikke om potensiell hjertesykdom og er ikke ment å behandle eller diagnostisere noen medisinsk tilstand eller sykdom. Ta alltid kontakt med helsepersonell om eventuelle hjertelaterte problemer.

Du kan angi en pulsterskelverdi.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Helse og velvære > Varsler om unormal puls**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Lavt varsel**.
- 4 Angi pulsterskelverdien.

En melding vises og klokka vibrerer hver gang pulsen din overstiger eller faller under terskelverdien.

Bevegelsesvarsel

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 med inaktivitet vises en melding. Klokken piper eller vibrerer også hvis du har slått på toner (*Lyd og vibrasjon-innstillinger, side 68*). Du kan angi at bevegelsesvarselet skal bli avvist ved å gå eller gjøre andre typer bevegelser.

Tilpass bevegelsesvarsler

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Helse og velvære > Bevegelsesvarsel > På**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Varseltype** for å angi varselet basert på trinn eller andre typer bevegelser.
 - Velg **Bevegelser** for å tillate sittebevegelser eller frie bevegelser for å fjerne varselet.
 - Velg **Bevegelsesvarighet** for å angi at varselet skal slettes etter 30, 45 eller 60 sekunder.

Morgenrapport

Klokka viser en morgenrapport basert på din vanlige oppvåkningstid. Bla opp for å se rapporten som inneholder informasjon om vær, søvn, pulsvariasjonsstatus over natten med mer (*Tilpass morgenrapporten, side 67*).

Tilpass morgenrapporten

MERK: Du kan tilpasse disse innstillingene, enten på klokken eller på Garmin Connect™ kontoen din.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Rapportinnstillinger > Morgenrapport**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Vis rapport** for å aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Velg **Rediger rapport** for å tilpasse rekkefølgen på og typen data som vises i morgenrapporten.
 - Velg **Tilpass daglige meldinger > Rediger meldinger** for å skrive eller legge til tilpassede meldinger i morgenrapporten din.

Kveldsrapport

Klokken viser en kveldsrapport før leggetiden din. Bla for å se rapporten, som inkluderer Body Battery™ detaljer, morgendagens trening og vær, anbefaling fra søvntreneren, og mer (*Tilpass kveldsrapporten, side 67*).

Tilpass kveldsrapporten

MERK: Du kan tilpasse disse innstillingene, enten på klokken eller på Garmin Connect™ kontoen din.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Rapportinnstillinger > Kveldsrapport**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Vis rapport** for å aktivere eller deaktivere kveldsrapporten.
 - Velg **Rediger rapport** for å tilpasse rekkefølgen på og typen data som vises i kveldsrapporten.
 - Velg **Planlegg rapport** for å angi tiden mellom rapporten og søvnstart.

Angi tidsvarsler

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Systemvarsler > Tid**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Til solnedgang > Status > På**, velg **Tid**, og angi tidspunkt for et varsel som utløses et bestemt antall minutter eller timer før solnedgangen finner sted.
 - Velg **Til soloppgang > Status > På**, velg **Tid**, og angi tidspunkt for et varsel som utløses et bestemt antall minutter eller timer før soloppgangen finner sted.
 - Velg **Timesvarsel > På** for å få et varsel hver time.

Angi et stormvarsel

ADVARSEL!

Dette varselet er en informasjonsfunksjon og skal ikke brukes som hovedkilden til sporing av værendringer. Det er ditt ansvar å gå gjennom værmeldinger og værforhold, å være oppmerksom på omgivelsene dine og å bruke god dømmekraft, spesielt når det er uvær. Hvis du ikke tar hensyn til denne advarselen, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Systemvarsler > Barometer > Stormvarsel**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Status** for å slå varselet av eller på.
 - Velg **Kalibrer kompass** for å angi det barometriske trykket som utløser et stormvarsel.

Slå på varsler for telefontilkobling

Du kan angi at klokken skal varsle deg når den parkoblede telefonen kobles til og fra ved hjelp av Bluetooth® teknologi.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Systemvarsler > Telefon**.

Lyd og vibrasjon-innstillinger

Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger > Lyd og vibrasjon**. Du kan også tilpasse disse innstillingene i henhold til ulike situasjoner, for eksempel søvn og aktiviteter (*Fokusmoduser, side 81*).

Lydløs modus: Velg for å deaktivere alle lyder.

Stemme: Bruk glidebryteren til å justere volumet på talemeldinger og varsler.

System: Bruk glidebryteren til å justere volumet på systemvarsler og lyder.

Varseltoner: Spiller av en tone når det kommer varsler.

Ringetone: Spiller av en tone når du trykker på en knapp.

Vibrasjon: Angir klokkevibrasjoner for varsler og knappetrykk.

Innstillinger for skjerm og lysstyrke

Hold inne  på urskiven, og velg **Innstillinger > Skjerm og lysstyrke**.

Lysstyrke: Angir lysstyrken for skjermen.

Vises alltid: Angir at dataene på urskiven skal forbli synlige og redusere lysstyrken og bakgrunnen. Dette alternativet påvirker batteritiden og skjermens levetid (*Om AMOLED-skjermen, side 104*).

Sekundvisning på urskiven: Angir hvor ofte urskivens sekundvisere vises når Viser alltid-innstillingen er slått på. Dette alternativet påvirker batteritiden og skjermens levetid (*Om AMOLED-skjermen, side 104*).

Tekststørrelse: Justerer størrelsen på teksten på skjermen.

Fargeforskyvning: Endrer fargene på skjermen til nyanser av rødt, grønt og oransje, slik at du kan bruke klokken i dårlige lysforhold og bevare sikten om natten eller redusere belastningen på øynene. Du kan velge **Modus > Blått lysfilter** for å redusere mengden av blått lys som sendes ut fra klokken. Velg **Opplegg** for å angi tidspunktet for filtrene, for eksempel **Før søvnstart**.

Aktivering ved varsel: Slår på skjermen når du mottar et varsel.

Aktivering ved bevegelse: Slår på skjermen når du løfter og vrir armen for å se på håndleddet.

Tidsavbrudd: Angir hvor lang tid det tar før skjermen slås av.

Berøringslås: Låser skjermen for å forhindre at du trykker på knapper utilsiktet. Hvis du slår på dette alternativet, må du sveipe ned fra toppen av skjermen for å låse opp berøringsskjermen.

Tilkobling

Du kan bruke tilkoblingsfunksjoner på klokken ved å parkoble den med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 73*). Tilleggsfunksjoner er tilgjengelige når du kobler klokken til et Wi-Fi® nettverk (*Koble til et Wi-Fi® nettverk, side 76*).

Sensorer og tilbehør

Venu® 4 klokken har flere interne sensorer, og du kan parkoble flere trådløse sensorer for aktivitetene dine.

Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse sensorer som bruker ANT+® eller Bluetooth® teknologi (*Parkoble trådløse sensorer, side 71*). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene, side 30*). Hvis klokken ble levert med en sensor, er disse allerede parkoblet.

Hvis du vil ha informasjon om spesifikk Garmin® sensorkompatibilitet eller kjøp av en sensor, eller hvis du vil se brukerveiledningen, kan du gå til buy.garmin.com for den aktuelle sensoren.

Sensortype	Beskrivelse
Køllesensorer	Du kan bruke Approach® golfkøllesensorer til å spore golfslagene dine automatisk, inkludert posisjon, avstand og kølletype.
Elsykkel	Du kan bruke klokken med elsykkelen og vise sykkeldata, for eksempel informasjon om batteri og rekkevidde, når du er på sykkeltur.
Utvidet visning	Du kan bruke modusen Utvidet visning til å vise dataskjermbilder fra Venu® 4 klokken på en kompatibel Edge® sykkelcomputer under en tur eller en triatlon.
Puls	Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel pulsmålerne i HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien, til å se pulsdata under aktivitetene dine. Noen pulsmålere kan også lagre data eller måle avanserte løpsdata (<i>Løpsdynamikk, side 71</i>) (<i>Løpsvatt, side 72</i>).
Fotsensor	Når du trener innendørs eller GPS-signalet er svakt, kan du bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for å bruke GPS.
Hodetelefoner	Du kan bruke Bluetooth hodetelefoner til å lytte til musikk som er lastet inn på Venu 4 klokka (<i>Koble til Bluetooth® hodetelefoner, side 93</i>).
inReach	inReach® fjernkontrollfunksjonen gjør at du kan styre inReach satellittkommunikasjonsenheter med Venu 4 klokken (<i>Bruke inReach® fjernkontrollen, side 73</i>).
Lys	Du kan bruke smarte Varia™ sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene. Med et Varia frontlyktkamera kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (<i>Bruk Varia™ kamerakontrollene, side 73</i>).
Kraft	Du kan bruke Rally™ eller Vector™ wattmålerpedalene til å se wattdataene dine på klokken. Du kan justere wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter (<i>Still inn wattsoner, side 95</i>), eller bruke områdevarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattzone (<i>Angi et varsel, side 33</i>).
Radar	Du kan bruke en Varia bakspeilradar for å få bedre oversikt over omgivelsene og sende varsler om kjøretøy som nærmer seg. Med en Varia radar med kamera og baklykt kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (<i>Bruk Varia™ kamerakontrollene, side 73</i>).
Løpsdynamikk sensor	Du kan bruke en Running Dynamics Pod til å registrere løpsdynamikkdata og vise dem på klokken (<i>Løpsdynamikk, side 71</i>).
Girskifte	Du kan bruke elektroniske gir for å vise informasjon om giring under en sykkeltur. Venu 4 klokken viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.
Shimano Di2	Du kan bruke elektroniske Shimano® Di2™ gir for å vise informasjon om giring under en sykkeltur. Venu 4 klokken viser gjeldende justeringsverdier når sensoren er i justeringsmodus.
Smartrulle	Du kan bruke klokken med en smartrulle for å simulere motstand mens du følger en rute, tur eller treningsøkt (<i>Bruke en sykkelrulle, side 17</i>).
Hastighet/pedalfr.	Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene under turen. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt (<i>Hjulstørrelse og -omkrets, side 112</i>). Du kan også montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på rullestolen og se dataene under aktiviteten. Når sensoren er festet, oppretter og lagrer klokken en aktivitet på Garmin Connect™ kontoen din hver gang du dytter stolen.
tempe	Du kan feste tempe™ temperatursensoren til en slitesterk stroppe eller et feste der den utsettes for omgivende luft, slik at den blir en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata.

Parkoble trådløse sensorer

Den første gangen du kobler en trådløs sensor til klokken ved hjelp av ANT+® eller Bluetooth® teknologi, 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. Du finner mer informasjon om tilkoblingstyper på garmin.com/hrm_connection_types.

1 Ta på deg pulsmåleren, monter sensoren eller trykk på knappen for å aktivere sensoren.

MERK: Se den trådløse sensorens brukerveiledning for å få mer informasjon om parkobling.

2 Sørg for at klokken er innenfor sensorens rekkevidde (3 m (10 fot)).

MERK: Stå 10 meter (33 fot) unna andre trådløse sensorer når du skal parkoble enhetene.

3 Sveip til venstre på urskiven.

4 Velg **Innstillinger > Tilkobling > Klokkesensorer > Legg til ny**.

5 Velg et alternativ:

- Velg **Søk på alle**.
- Velg sensortype.

Sensorens status endres fra Søker til Tilkoblet når sensoren er parkoblet med klokken. Sensordata vises i datasideblikket eller et tilpasset datafelt. Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjerm bildene*, side 30).

Pulsmåler tilbehør og løpstempo og -distanse

Tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit™ og HRM-Pro™ serien beregner løpstempo og -distanse basert på brukerprofilen din og bevegelsen som måles av sensoren i hvert steg. Pulsmåleren gir deg informasjon om løpstempo og -distanse når GPS-funksjonen ikke er tilgjengelig, for eksempel når du løper på tredemølle. Du kan se informasjon om løpstempoet og løpsdistansen på en kompatibel Venu® klokke når den er koblet til via ANT+® teknologi eller sikker Bluetooth® teknologi. Du kan også se den på kompatible treningsapper fra tredjeparter. Hastighets- og distansenøyaktigheten forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Klokkes standardinnstillinger er **Automatisk kalibrering**. Pulsmåler tilbehøret kalibreres hver gang du løper utendørs når det er koblet til en kompatibel Venu klokke.

MERK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløpaktiviteter (*Tips til registrering av løpstempo og -distanse*, side 71).

Manuell kalibrering: Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede pulsmåler tilbehøret (*Kalibrer tredemøllenedistansen*, side 16).

Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater Venu® klokkes programvare (*Produktoppdateringer*, side 107).
- Fullfør flere løpeturer utendørs med GPS og det tilkoblede tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien. Det er viktig at utendørsområdet passer til ditt tempo på tredemøllen.
- Hvis løpeturen foregår i sand eller dyp snø, går du til sensorinnstillingene og slår av **Automatisk kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en kompatibel fotsensor som bruker ANT+® teknologi, angir du fotsensorstatusen til **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering (*Kalibrer tredemøllenedistansen*, side 16).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke ser ut til å være nøyaktige, går du til sensorinnstillingene og velger **HRM-tempo og -avstand > Tilbakestill kalibreringsdata**.

MERK: Du kan prøve å slå av **Automatisk kalibrering** og deretter kalibrere manuelt på nytt (*Kalibrer tredemøllenedistansen*, side 16).

Løpsdynamikk

Løpsdynamikk er en sanntidstilbakemelding om løpeformen din. Venu® klokken har et akselerometer som måler fem indikatorer på løpeform. Du må parkoble Venu klokken med tilbehør i HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien eller et annet tilbehør for løpsdynamikk som måler torsobevegelse. Du finner mer informasjon på garmin.com/performance-data/running.

Metrisk	Sensortype	Beskrivelse
Skrittfrekvens	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Skrittfrekvens er antall skritt per minutt. Funksjonen viser totalt antall skritt (høyre og venstre fot kombinert).
Skrittlengde	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken. Dette måles i meter.
Vertikal oscillasjon	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Vertikal oscillasjon vil si sprett i løpsbevegelsen. Funksjonen viser den vertikale bevegelsen for torso målt i centimeter.

Metrisk	Sensortype	Beskrivelse
Vertikalt forholdstall	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Vertikalt forholdstall er forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde. Dette vises som et prosenttall. Et lavere tall betyr vanligvis en bedre løpestil.
Tid med bakkekontakt	Klokke eller kompatibelt tilbehør	Tid med bakkekontakt er tiden hvert skritt berører bakken mens du løper. Dette måles i millisekunder. MERK: Statistikk om bakkekontakt er ikke tilgjengelig mens du går.
Balanse for tid med bakkekontakt	Kun kompatibelt tilbehør	Balanse for tid med bakkekontakt viser balansen mellom venstre og høyre for din tid med bakkekontakt mens du løper. Dette vises som et prosenttall. For eksempel 53,2 med en pil som peker mot venstre eller høyre.

Tips for manglende data om løpsdynamikk

Dette emnet inneholder tips om bruk av et kompatibelt tilbehør for løpsdynamikk. Hvis tilbehøret ikke er koblet til klokken, bytter klokken automatisk til håndleddsbasert løpsdynamikk.

- Sørg for å ha et tilbehør for løpsdynamikk, for eksempel tilbehøret i HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien.
- Parkoble tilbehøret for løpsdynamikk med klokken igjen, i henhold til instruksjonene.
- Hvis du bruker et HRM 600 tilbehør, kan du parkoble det med klokken ved hjelp av den sikre Bluetooth® tilkoblingen i stedet for den åpne tilkoblingen.
Du finner mer informasjon om tilkoblingstyper på garmin.com/hrm_connection_types.
- Hvis du bruker tilbehør i HRM-Fit eller HRM-Pro serien, bør du parkoble det med klokken ved hjelp av ANT+® teknologi i stedet for Bluetooth teknologi.
- Hvis dataene for løpsdynamikk kun viser nuller, kontrollerer du at tilbehøret er festet med riktig side opp.
MERK: Noen målinger vises ikke mens du går ([Løpsdynamikk, side 71](#)).



Løpswatt

Garmin® løpswatt beregnes ved hjelp av målt informasjon om løpsdynamikk, brukervekt, miljødata og andre sensordata. Kraftmålingen beregner hvor mye kraft en løper bruker på veioverflaten, og den vises i watt. Bruk av løpswatt som et mål på innsats kan for noen løpere passe bedre enn bruk av hastighet eller puls. Løpswatt kan være mer responsivt enn puls når det gjelder å vise innsatsnivået, og det kan ta hensyn til oppoverbakker, nedoverbakker og vind, noe en tempomåling ikke gjør. Gå til garmin.com/performance-data/running for å få mer informasjon.

Løpswatt kan måles med et kompatibelt tilbehør for løpsdynamikk eller klokkesensorene. Du kan tilpasse datafeltene for løpswatt for å vise wattforbruket ditt og justere treningen ([Datafelter, side 113](#)). Du kan angi wattvarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattsoner ([Aktivitetsvarsler, side 33](#)).

Løpswattsonene bruker standardverdier basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlige kapasitet, og det kan hende at de ikke samsvarer med din personlige kapasitet. Du kan justere sonene på klokken manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect™ kontoen ([Still inn wattsoner, side 95](#)).

Løpswattinnstillinger

Trykk på  på urskiven, velg **Aktiviteter**, velg en løpeaktivitet, trykk på , velg aktivitetsinnstillingene, og velg deretter **Løpskraft**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer registrering av Garmin® løpswattdata. Du kan bruke denne innstillingen hvis du foretrekker å bruke wattdata fra en tredjepart.

Kilde: Gjør at du kan velge hvilken enhet som skal brukes til å registrere løpswattdata. Alternativet Smartmodus registrerer og bruker automatisk tilbehøret for løpsdynamikk når det er tilgjengelig. Klokken bruker håndleddbaserte løpswattdata når et tilbehør ikke er koblet til.

Ta hensyn til vinden: Aktiverer eller deaktiverer bruk av vinddata til beregning av løpswatt. Vinddata er en kombinasjon av hastighets-, retnings- og barometerdata fra klokken din og de tilgjengelige vinddataene fra telefonen din.

Puls når du svømmer

Pulsmålerne i HRM 600, HRM-Pro™ serien, HRM-Swim™ og HRM-Tri™ registrerer og lagrer pulsdatabene dine når du svømmer. Hvis du vil se pulsdatabene, kan du legge til pulsdatabefelter ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 30](#)).

MERK: Pulsdatabene vises ikke på kompatible klokker når pulsmåleren er under vann.

Du må starte en aktivitet på den parkoblede klokken for å kunne se lagrede pulsdatabene senere. Under hvileintervaller når du er ute av vannet, sender pulsmåler tilbehøret pulsdatabene til klokken. Klokken laster automatisk ned de lagrede pulsdatabene når du lagrer svømmeaktiviteten du tok tiden på. Pulsmåler tilbehøret må være ute av vannet, aktivt og innen klokken rekkevidde (3 m) mens dataene lastes ned. Du kan se gjennom pulsdatabene i klokkeloggen og på Garmin Connect™ kontoen.

Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig, bruker klokken pulldata fra brystet.

Bruk Varia™ kamerakontrollene

LES DETTE





Enkelte jurisdiksjoner kan forby eller regulere opptak av video, lyd eller bilder, eller kan kreve at alle parter har kunnskap om opptaket og gir sitt samtykke. Det er ditt ansvar å kjenne til og følge alle lover, forskrifter og andre restriksjoner i jurisdiksjoner der du har planer om å bruke denne enheten.

Før du kan bruke Varia kamerakontrollene, må du parkoble tilbehøret med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 71*).

1 Velg et alternativ:

- Legg til **Kamerakontroll**-kontrollen på klokken (*Endre kontrollmenyen, side 43*).
- Legg til **Kamerakontroll**-oversikten på klokken (*Tilpasse oversiktlisten, side 37*).

2 Fra **Kamerakontroll**-kontrollen eller -oversikten velger du et alternativ:

- Velg  for å vise kamerainnstillingene.
- Velg  for å registrere turen.
- Velg  for å ta et bilde.
- Velg  for å lagre et klipp.

inReach® fjernkontroll

inReach fjernkontrollfunksjonen gjør det mulig å styre inReach satellittkommunikasjonsenheten ved hjelp av Venu® 4 klokken. Gå til buy.garmin.com for å få mer informasjon om kompatible enheter.

Bruke inReach® fjernkontrollen

Før du kan bruke inReach fjernkontrollfunksjonen, må du legge til inReach oversikten i oversiktlisten (*Tilpasse oversiktlisten, side 37*).

1 Slå på inReach satellittkommunikasjonsenheten.

2 På Venu® 4 klokken sveiper du ned fra urskiven for å vise inReach oversikten.

3 Trykk på for å søke etter inReach satellittkommunikasjonsenheten.

4 Trykk på for å parkoble inReach satellittkommunikasjonsenheten.

5 Trykk på , og velg et alternativ:

- Velg **Send SOS** for å sende en SOS-melding.
MERK: Du skal bare bruke SOS-funksjonen i en reell nødsituasjon.
- Velg **Meldinger > Ny melding** for å sende en tekstmelding, og velg deretter meldingskontaktene. Angi meldingsteksten eller velg et hurtigtekstalternativ.
- Velg **Send forhåndsdefinerte** for å sende en forhåndsdefinert melding, og velg deretter en melding fra listen.
- Velg **Sporing** for å vise tidtakeren og tilbakelagt distanse under en aktivitet.

Funksjoner for telefontilkobling



Funksjoner for telefontilkobling er tilgjengelige for Venu® 4 klokken når du parkobler den ved hjelp av Garmin Connect™ appen (*Parkobling av telefon, side 73*).


- Appfunksjoner fra Garmin Connect appen (*Garmin Connect™, side 77*)
- Appfunksjoner fra Connect IQ™ appen med mer (*Telefonapper og dataprogrammer, side 77*)
- Oversikter (*Oversikter, side 35*)
- Kontroller menyfunksjoner (*Kontroller, side 41*)
- Konfigurer sikkerhets- og sporingsfunksjoner (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 90*)
- Telefonsamhandling, for eksempel varsler (*Aktivere telefonvarsler, side 74*)

Parkobling av telefon

Hvis du skal bruke de tilkoblede funksjonene på klokken, må du parkoble den direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for i Bluetooth® innstillingene på telefonen.




1 Velg et alternativ:





- Under førstegangsoppsettet på klokken din velger du  når du blir bedt om å parkoble den med telefonen din.
- Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere, trykker du på  på urskiven, og velger **Innstil linger > Tilkobling > Parkoble telefon**.

- Hvis du vil parkoble en ny telefon, trykker du på  på urskiven, og velger **Innstillinger > Tilkobling > Telefon > Parkoble telefon**.
- 2 Skann QR-koden med telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og oppsettet.

Ring fra Telefon-appen

MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom klokken er koblet til en kompatibel telefon med Bluetooth® teknologi.


- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Telefon**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil ringe et telefonnummer ved hjelp av talltastaturet, velger du , slår telefonnummeret og velger .
 - Hvis du vil ringe et telefonnummer fra kontaktene dine, velger du , et kontaktnavn og deretter et telefonnummer (*Legge til kontakter, side 90*).
 - Hvis du vil vise nylige anrop som er foretatt eller mottatt på klokken, sveiper du oppover.


MERK: Klokken synkroniseres ikke med listen over nylige anrop på telefonen din.
- 4 Vent mens samtalen kobles opp.
- 5 Sveip opp for samtalealternativer.
- 6 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil dempe mikrofonen på klokken, velger du .
 - Hvis du vil justere volumet på klokkes høyttaler, velger du .
 - Hvis du vil overføre samtalen fra klokken til den tilkoblede telefonen, velger du .
- 7 Velg  for å avslutte samtalen.

Bruke telefonassistenten

Hvis du vil bruke telefonassistenten, må klokken være koblet til en kompatibel telefon via Bluetooth® teknologi (*Parkobling av telefon, side 73*). Gå til garmin.com/voicefunctionality for å få mer informasjon om kompatible telefoner.

Du kan kommunisere med taleassistenten på telefonen ved hjelp av den integrerte høyttaleren og mikrofonen på klokken. Gå til garmin.com/voicefunctionality/tips for å få tips om hvordan du konfigurerer telefonassistenten.

- 1 Velg et alternativ:
 - Sveip til venstre på urskiven.
 - Hold inne .

MERK: Du kan tilpasse kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 43*).
- 2 Velg **Telefonassistent**.
Når enheten er koblet til telefonens taleassistent, vises .
- 3 Si en kommandofrase, for eksempel *Ring mamma* eller *Send en tekstmelding*.
MERK: Det er bare lydkommunikasjon fra telefonassistenten som formidles.

Aktivere telefonvarsler

Du kan tilpasse hvordan varsler fra den parkoblede telefonen høres ut og vises på klokken under normal bruk.

MERK: Du kan tilpasse varsler under søvn og aktiviteter i Fokusmoduser-innstillingene (*Fokusmoduser, side 81*).

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Tilkobling > Telefon > Varsler**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Status > På** for å aktivere telefonvarsler.
 - Velg **Anrop** og deretter status- og varselalternativer for å aktivere varsler om telefonanrop.
 - Velg **Tekstmeldinger** og deretter status- og varselalternativer for å aktivere varsler om tekstmeldinger.
 - Velg **Programmer** og deretter status- og varselalternativer for å aktivere varsler om telefonapper.
 - Velg **Programmer > Tilkoblede apper**, velg en app, og velg deretter et alternativ for å angi varsler for hver telefonapp.

MERK: Du kan administrere appvarsler i telefoninnstillingene dine. Når telefonen og klokken din får et varsel fra en app, vises appen i listen over **Tilkoblede apper** på klokken din.

På Android™ telefoner kan du også bruke Garmin Connect™ appen til å administrere hvilke appvarsler som skal vises på klokken din. I Garmin Connect appen kan du velge **••• > Innstillinger > Varsler > Appvarsler**.

- Hvis du vil skjule varslingsdetaljer til du utfører en handling, velger du **Personvern** og deretter et alternativ.
- Hvis du vil endre hvor lenge klokken viser varsler, velger du **Tidsavbrudd**.
- Hvis du vil legge til en signatur i tekstmeldingssvarene fra klokken, velger du **Signatur**.

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for kompatible Android telefoner.



Vise varsler

Du kan vise telefonvarsler på klokken fra flere menyer.

1 Velg et alternativ:

- Sveip nedover på urskiven for å vise varslingssenteret.
- Sveip opp på urskiven for å vise varseloversikten.

TIPS: Fra oversikten kan du sveipe til venstre for å avvise et varsel.

- Trykk på  på urskiven, og velg **Varsler** for å vise varslingsappen.
- Hold inne , og velg **Varsler** for å vise varslingskontrollen.

2 Velg et varsel.




3 Velg et alternativ:

- Sveip til venstre for å velge **Ring tilbake** eller **Slett**.
- Sveip ned for å avvise varselet.

4 Bla til toppen av varslene, og velg **Lukk alle** for å avvise alle varslene.

Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på en tilkoblet telefon, viser Venu® 4 klokken navnet eller telefonnummeret til den som ringer.

- Velg  for å besvare anropet.
- 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.

Svare på en tekstmelding

MERK: Denne funksjonen er bare tilgjengelig for kompatible Android™ telefoner.

Når du får et tekstmeldingsvarsel på klokka, kan du sende et hurtigsvar 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 grenser for tekstmeldinger og kostnader fra operatøren og abonnementet kan gjelde. Ta kontakt med mobiloperatøren din for å få mer informasjon om tekstmeldingskostnader eller -grenser.

1 Sveip nedover på urskiven for å vise varslingssenteret.

2 Velg et tekstmeldingsvarsel.

3 Trykk på .

4 Velg **Svar**.

5 Velg en melding fra listen.

Telefonen sender den valgte meldingen som en SMS-melding.

Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth®

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

MERK: Du kan tilpasse kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 43](#)).

1 Hold inne for å vise kontrollmenyen.

2 Velg .

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

Slå Finn telefonen min-varsler av og på

1 Sveip til venstre på urskiven.

2 Velg **Innstillinger** > **Tilkobling** > **Telefon** > **Varsler for Finn telefonen min**.

Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet

Venu® 4-klokken din lagrer automatisk en GPS-posisjon når den parkoblede telefonen din kobles fra under en GPS-aktivitet. Du kan bruke denne funksjonen til å finne en telefon som mistes under en aktivitet.

Se garmin.com/findmyphonewithgps for å få mer informasjon.

- 1 Start en GPS-aktivitet.
- 2 Når du blir bedt om å navigere til enhetens sist kjente posisjon, velger du ✓.
- 3 Naviger til posisjonen på kartet.
- 4 Sveip opp for å vise et kompass som peker mot posisjonen (valgfritt).
- 5 Når klokken er innenfor telefonens Bluetooth® rekkevidde, vises Bluetooth signalstyrken på skjermen. Signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg telefonen.

Wi-Fi® tilkoblingsfunksjoner

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.

Baneoppdateringer: Gjør at du kan laste ned og installere golfbaneoppdateringer.

Programvareoppdateringer: Du kan laste ned og installere den nyeste programvaren.

Treningsøkter og treningsprogrammer: Du kan lete etter og velge treningsøkter og treningsprogrammer på Garmin Connect kontoen din. Neste gang enheten har Wi-Fi tilkobling, sendes filene trådløst til klokken.

Koble til et Wi-Fi® nettverk

Du må koble enheten til Garmin Connect™ appen på smarttelefonen eller Garmin Express™ programmet på datamaskinen før du kan koble til et Wi-Fi nettverk.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger** > **Tilkobling** > **Wi-Fi** > **Mine nettverk** > **Søk etter nettverk**. Klokka viser en liste over Wi-Fi nettverk i nærheten.
- 3 Velg et nettverk.
- 4 Skriv eventuelt inn nettverkspassordet.

Klokka kobler til nettverket, og nettverket blir lagt til i listen over lagrede nettverk. Klokka kobler automatisk til dette nettverket igjen når det er innenfor rekkevidde.

Garmin Share

LES DETTE

Det er ditt ansvar å utvise skjønn når du deler informasjon med andre. Sørg alltid for at du er klar over og komfortabel med personene du deler informasjon med.

Med Garmin Share-funksjonen kan du bruke Bluetooth® teknologi til å dele data trådløst med andre kompatible Garmin® enheter. Med Garmin Share-aktiverte og -kompatible Garmin enheter som er innenfor rekkevidde av hverandre, kan du velge lagrede posisjoner, løyper og treningsøkter som du vil overføre til en annen enhet, via en direkte, trygg enhet-til-enhet-tilkobling, uten behov for en telefon eller Wi-Fi® tilkobling.

Dele data med Garmin Share

Før du kan bruke denne funksjonen, må du aktivere Bluetooth® teknologi på begge de kompatible enhetene, og de må være innenfor 3 meter (10 fot) av hverandre. Når du blir bedt om det, må du også samtykke til å dele dataene dine med andre Garmin® enheter ved hjelp av Garmin Share.

Venu® 4 klokken din kan sende og motta data når den er koblet til en annen kompatibel Garmin enhet (*Motta data med Garmin Share, side 77*). Du kan også overføre dataene dine mellom ulike enheter. Du kan for eksempel dele en favorittløype fra Edge® sykkelcomputeren din med en kompatibel Garmin klokke.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Garmin Share** > **Del**.
- 3 Velg en kategori og deretter et element.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Del**.
 - Velg **Legg til flere** > **Del** for å velge mer enn ett element å dele.

- 5 Vent mens enheten finner kompatible enheter.
- 6 Velg en enhet.
- 7 Sjekk at den sekssifrede PIN-koden samsvarer på begge enhetene, og velg ✓.
- 8 Vent mens enheten overfører dataene.
- 9 Velg **Del på nytt** for å dele de samme elementene med en annen bruker (valgfritt).
- 10 Velg **Fullført**.

Motta data med Garmin Share

Før du kan bruke denne funksjonen, må du aktivere Bluetooth® teknologi på begge de kompatible enhetene, og de må være innenfor 3 meter (10 fot) av hverandre. Når du blir bedt om det, må du også samtykke til å dele dataene dine med andre Garmin® enheter ved hjelp av Garmin Share.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Garmin Share**.
- 3 Vent mens enheten finner kompatible enheter innenfor rekkevidde.
- 4 Velg ✓.
- 5 Sjekk at den sekssifrede PIN-koden samsvarer på begge enhetene, og velg ✓.
- 6 Vent mens enheten overfører dataene.
- 7 Velg **Fullført**.

Garmin Share-innstillinger

Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger > Tilkobling > Garmin Share**.

Status: Gjør at klokken kan sende og motta via Garmin Share.

Glem enheter: Fjerner alle enhetene som klokken tidligere har delt elementer med.

Telefonapper og dataprogrammer

Du kan koble klokken til flere Garmin® telefonapper og dataprogrammer med samme Garmin konto.

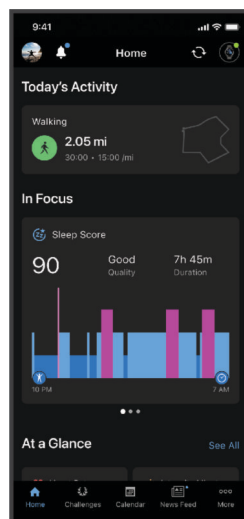
Garmin Connect™

Du kan komme i kontakt med venner på Garmin Connect. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer, triatlon med mer. Du kan opprette en kostnadsfri konto ved å laste ned appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/connectapp) eller gå til connect.garmin.com.

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet med klokken, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din og beholde den så lenge du ønsker.

Analyser data: Du kan vise mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, høyde, puls, forbrente kalorier, pedalfrekvens, løpsdynamikk, kart sett ovenfra, tempo- og hastighetsdiagrammer og egendefinerbare rapporter.

MERK: Enkelte data krever ekstra tilbehør, for eksempel en pulsmåler.



Planlegg treningen: Du kan velge et treningsmål og laste inn en av de daglige treningsplanene.

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.

Garmin Connect™ abonnement

Du kan forbedre dataene, tilkoblingene og opplæringen som er tilgjengelig på Garmin Connect kontoen din med et Garmin Connect+ abonnement. Du kan opprette en konto ved å laste ned Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen, eller gå til connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Få KI-informasjon om dataene og aktivitetene dine, inkludert ernæring.

LiveTrack+: Send LiveTrack tekstmeldinger, få en personlig profilside og se tidligere LiveTrack økter.

Følg Garmin Trails: Få tilgang til utendørsløyper og baner anbefalt av Garmin® databaser og andre Garmin brukere, med bilder, rangeringer, reiserapporter og mer.

Treningsveiledning: Få ekstra ekspertstøtte og veiledning for utvalgte Garmin Coach-treningsprogrammer.

Loggføring av ernæring: Spor den daglige ernæringen din med omfattende matdatabaser, og se detaljerte rapporter om hovednæringsstoffer og forbrente kalorier. Du kan enkelt se den daglige ernæringsoversikten din, loggføre mat manuelt, og få morgen- og kveldsrapporter på den Garmin compatible klokken din. Du kan skanne UPC-en din, loggføre nye matvarer, sette deg ernæringsmål og mye annet i Garmin Connect appen.

Ytelsesinstrumentbord: Se treningsdataene dine på din måte med tilpassede grafer og diagrammer, inkludert ernæringsmålinger.

Sosiale funksjoner: Få tilgang til eksklusive merker, merkeutfordringer og doble poeng for utfordringer. Du kan oppdatere profilavataren din med tilpassbare rammer.

Bruke Garmin Connect™ appen

Når du har parkoblet klokken med telefonen (*Parkobling av telefon, side 73*), 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.

Oppdater programvaren ved hjelp av Garmin Connect™ appen

Før du kan oppdatere klokkas programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokka med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 73*).

Synkroniser klokka med Garmin Connect appen (*Bruke Garmin Connect™ appen, side 78*).

Garmin Connect appen sender automatisk oppdateringer til klokka når ny programvare er tilgjengelig.

Enhetlig treningsstatus

Hvis du bruker mer enn én Garmin® enhet på Garmin Connect™ kontoen din, kan du velge hvilken enhet som skal være den primære datakilden til hverdagsbruk og treningsformål.

Gå til Garmin Connect appen, og velg **••• > Innstillinger**.

Primær treningsenhet: Angir den prioriterte datakilden til treningsmålinger som treningsstatus og belastningsfokus.

Primær smartenhet: Angir den prioriterte datakilden til daglige helsemålinger som skritt og søvn. Dette bør være klokken du bruker oftest.

TIPS: Garmin anbefaler at du synkroniserer ofte med Garmin Connect kontoen din for å få de mest nøyaktige resultatene.

Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger

Du kan synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger fra andre Garmin® enheter med klokken i Venu® 4 ved hjelp av Garmin Connect™ kontoen din. Dette sørger for at klokken gjenspeiler treningen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en tur med en Edge® sykkelcomputer og se aktivitetsinformasjon og total restitusjonstid på klokken i Venu 4.

Synkroniser klokken i Venu 4 og andre Garmin enheter med Garmin Connect kontoen din.

TIPS: Du kan angi en primær treningsenhet og en primær smartenhet i Garmin Connect appen (*Enhetlig treningsstatus, side 78*).

Nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene vises på klokken i Venu 4.

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 treningsøkter eller treningsprogrammer, fra Garmin Connect nettstedet til klokken. Du kan også legge til musikk på klokken (*Laste ned personlig lydinnhold, side 92*). Du kan også installere programvareoppdateringer og administrere Connect IQ™ appene.

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Gå til 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.


Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express™

Du må ha en Garmin Connect™ konto, og du må laste ned programmet Garmin Express før du kan oppdatere enhetsprogramvaren.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.
Hvis du allerede har konfigurert Wi-Fi tilkoblingen på enheten din, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk når den kobler seg til Wi-Fi.

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect™

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 43*).

- 1 Hold nede  for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg **Synkronisering**.

Connect IQ-funksjoner

Du kan legge til Connect IQ™ apper, oversikter, musikkleverandører, urskiver og mer på klokken din via Connect IQ butikken på klokken eller telefonen (garmin.com/connectiqapp).

Urskiver: Tilpass utseendet på klokken.

Enhetsapper: Legg til interaktive funksjoner på klokken. For eksempel oversikter og aktivitetstyper for utendørsaktiviteter og treningsaktiviteter.

Datafelter: Last 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.

Musikk: Legg til musikkleverandører på klokken.

Laste ned Connect IQ™ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Venu® 4-klokken med telefonen din (*Parkobling av telefon, side 73*).

- 1 Installer og åpne Connect IQ appen fra appbutikken på telefonen.
- 2 Velg klokken din ved behov.
- 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.

Garmin Messenger™ appen

ADVARSEL!

inReach® funksjonene til Garmin Messenger appen, inkludert SOS, sporing og inReach™-vær, er ikke tilgjengelige uten en tilkoblet inReach satellittkommunikasjonsenhet og et aktivt satellittabonnement. Test alltid appen utendørs før du bruker den på tur.

FORSIKTIG

Ikke-satellittmeldingsfunksjonene til Garmin Messenger appen bør ikke brukes som den eneste måten å tilkalle nødhjelp på.

LES DETTE

Appen fungerer både via Internett (med en trådløs tilkobling eller mobildata på telefonen din) og Iridium® satellittnettverket. Hvis du bruker mobildata, må den parkoblede telefonen være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Hvis du befinner deg i et område uten nettverksdekning, må du ha et aktivt satellittabonnement for at inReach satellittkommunikasjonsenheten din skal kunne bruke Iridium satellittnettverket.

Du kan bruke appen til å sende meldinger til andre Garmin Messenger appbrukere, inkludert venner og familie uten Garmin® enheter. Alle kan laste ned appen og koble til telefonen sin, slik at de kan kommunisere med andre appbrukere via Internett (ingen pålogging kreves). Appbrukere kan også opprette gruppemeldingstråder med andre SMS-telefonnumre. Nye medlemmer som legges til i gruppemeldingen, kan laste ned appen for å se hva andre sier.

Det påløper ikke datakostnader eller ekstra kostnader på satellittabonnementet ditt for meldinger som sendes ved hjelp av en trådløs tilkobling eller mobildata på en telefon. Det kan påløpe kostnader for meldinger som mottas, hvis meldingsleveringen blir gjort både via Iridium satellittnettverket og Internett. Standard tekstmeldingspriser for mobildataabonnementet ditt gjelder.

Du kan laste ned Garmin Messenger appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/messengerapp).

Garmin Golf™ appen

Du kan bruke Garmin Golf appen til å laste opp scorekort fra Venu® 4 enheten din og se detaljert statistikk og slaganalyse. Golfspillere kan konkurrere mot hverandre på ulike baner ved hjelp av Garmin Golf appen. Det finnes mer enn 43 000 baner med ledertavler alle kan bli med på. Du kan starte en turneringshendelse og invitere spillere til å delta. Med et Garmin Golf medlemskap kan du få tilgang til flere funksjoner, for eksempel greenkonturdata med mer.

Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect™ kontoen. Du kan laste ned Garmin Golf appen fra appbutikken på telefonen din (garmin.com/golfapp).

Fokusmoduser

Fokusmoduser justerer klokkeinnstillingene og -atferden i ulike situasjoner, for eksempel under søvn og aktiviteter. Når du endrer innstillingene med en aktivert fokusmodus, oppdateres innstillingene kun for den fokusmodusen.

Tilpasse en standard fokusmodus

1 Sveip til venstre på urskiven.

2 Velg **Innstillinger > Fokusmoduser**.

3 Velg en fokusmodus.

4 Velg et alternativ:

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle fokusmoduser.

- Velg **Status** for å slå fokusmodus på eller av.
- Velg **Opplegg** for å konfigurere tidsplanen.
- Velg **Urskive** for å endre urskiven.
- Velg **Satellitter** for å angi at GNSS-satellittsystemene skal brukes til alle aktiviteter.
TIPS: Du kan tilpasse **Satellitter**-innstillingen for enkeltvis aktiviteter (*Aktivitetsinnstillinger*, side 31).
- Velg **Talemeldinger** for å aktivere talemeldinger under aktiviteter (*Spille av talemeldinger under en aktivitet*, side 33).
- I delen **Varsler** velger du et alternativ for å konfigurere telefonvarsler, helse- og livsstilsvarsler eller systemvarsler (*Varselsinnstillinger*, side 66).
- I delen **Lyd og vibrasjon** velger du et alternativ for å konfigurere varseltoner og vibrasjonsinnstillinger (*Lyd og vibrasjon-innstillinger*, side 68).
- I delen **Skjerm og lysstyrke** velger du et alternativ for å konfigurere skjerminnstillinger (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke*, side 69).
- Velg **Legg til** hvis du vil legge til flere tilpasninger.
- Velg **Slett fokus** hvis du vil fjerne fokusmodusen.
- Hvis du vil bruke standardinnstillingene, velger du **Fabr.innst.**

Opprette en tilpasset fokusmodus

1 Sveip til venstre på urskiven.

2 Velg **Innstillinger > Fokusmoduser > Legg til**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Standard** for å opprette en tilpasset fokusmodus som kan brukes når som helst.
- Velg **Aktivitet** for å konfigurere en fokusmodus for en bestemt aktivitet.

4 Skriv inn navnet på fokusmodusen, og velg ✓.

5 Velg et ikon og en farge.

6 Velg den nye tilpassede fokusmodusen.

7 Velg et alternativ:

Ikke alle alternativer er tilgjengelige for både fokusmodusene Standard og Aktivitet .

- Velg **Status** for å slå tilpasset fokusmodus på eller av.
- Velg **Opplegg** for å konfigurere tidsplanen.
- Velg **Automatisk utløst** for å velge hvilken aktivitet som skal utløse den tilpassede fokusmodusen for aktivitet.
- Velg **Navn** for å redigere navnet på den tilpassede fokusmodusen.
- Velg **Ikon** for å redigere symbolet og fargen for den tilpassede fokusmodusen.
- Velg **Legg til > Varsler** for å konfigurere telefonen og klokkemeldinger og varsler (*Varselsinnstillinger*, side 66).
- Velg **Legg til > Lyd og vibrasjon** for å konfigurere innstillingene for tones, volum og vibrasjon (*Lyd og vibrasjon-innstillinger*, side 68).
- Velg **Legg til > Skjerm og lysstyrke** til å konfigurere skjerminnstillinger (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke*, side 69).

8 Velg **Fullført**.

Helse- og velværeprodukter

Hold inne  på urskiven, og velg **Innstillinger** > **Helse og velvære**.

Pulsmåling på håndleddet: Tilpasser innstillingene for pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 83*).

Pulsoksimeter: Angir pulsoksymetermodusen (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 84*).

Move IQ: Aktiverer Move IQ® hendelser. 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. Hvis du ønsker flere detaljer og større nøyaktighet, kan du registrere en aktivitet med tidtaking på enheten din.

Automatisk aktivitetsstart: Gjør det mulig for klokken 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.

Pulsmåling på håndleddet

Klokken har en pulsmåler på håndleddet, og du kan vise pulldataene dine på pulsoversikten (*Se på oversiktene, side 37*).

Klokken er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig når du starter en aktivitet, bruker klokken pulldata fra brystet.

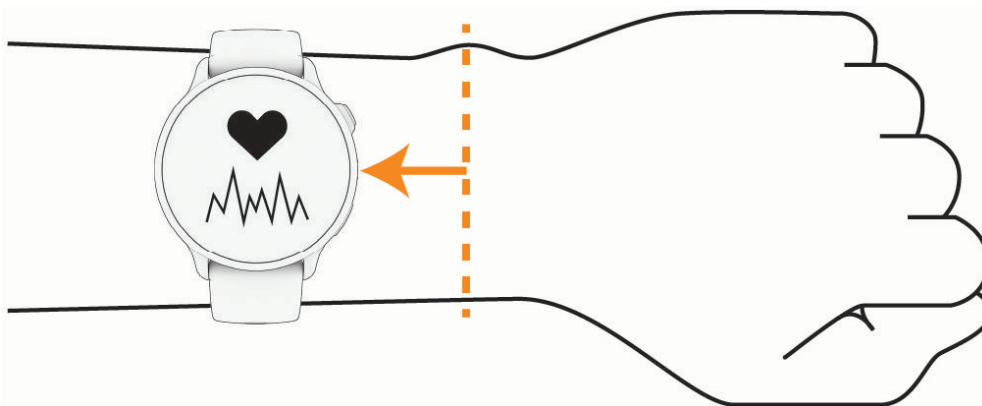
Bruke klokken

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 82* for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se *Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 84* 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 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 enheten til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av klokken.
- Sett klokken på over håndleddbenet. Klokken skal sitte stramt, men behagelig.
- 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.

Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

Trykk på  og velg **Innstillinger** > **Helse og velvære** > **Pulsmåling på håndleddet** på urskiven.

Status: Aktiverer pulsmåleren på håndleddet. Standardverdien er Automatisk og gjør at pulsmåleren på håndleddet brukes automatisk, med mindre du parkobler en ekstern pulsmåler.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiverer du også pulsoksymetersensoren på håndleddet. Du kan utføre en manuell avlesing fra pulsoksymeteroversikten.

Kildebytte: Velger den beste pulsdatakilden når du har på deg klokken din og en ekstern pulsmåler. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.


Send puls: Sender pulsdatabe dine til en parkoblet enhet (*Send pulsdatabe, side 83*).

Send pulsdatabe

Du kan sende pulsdatabe fra klokka og vise dem på parkoblede enheter. Sending av pulsdatabe reduserer batteritiden.

TIPS: Du kan tilpasse aktivitetsinnstillingene for å sende pulsdatabe automatisk når du starter en aktivitet (*Aktivitetsinnstillinger, side 31*). Du kan for eksempel sende pulsdatabe til en Edge® sykkelcomputer mens du sykler.

1 Velg et alternativ:

- Trykk på , og velg **Innstillinger** > **Helse og velvære** > **Pulsmåling på håndleddet** > **Send puls**.
- Hold inne  for å åpne kontrollmenyen, og velg .

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 43*).

2 Trykk på .

Klokka begynner å sende pulsdatabe dine.

3 Parkoble klokka med den compatible enheten.

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

4 Trykk på  for å slutte å sende pulsdatabe.

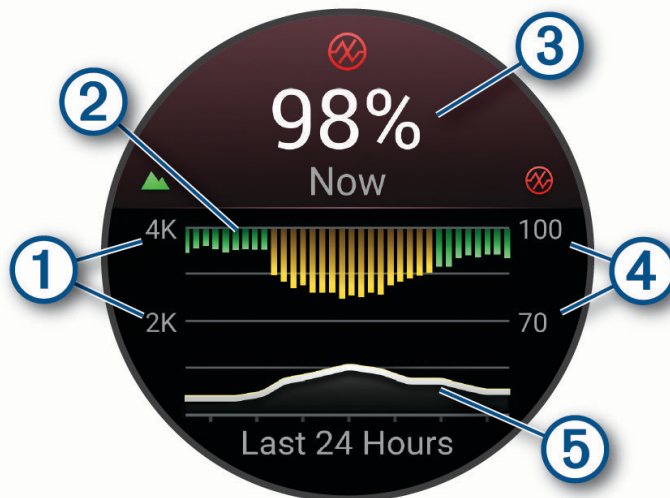
Pulsoksymeter

Klokka har et pulsoksymeter på håndleddet som måler den perifere oksygenmetningen i blodet (SpO2). Når du beveger deg opp i høyden, reduseres oksygennivået i blodet. Hvis du kjenner til oksygenmetningen din, kan du finne ut av hvordan kroppen din akklimatiserer seg i høyden under sport og ekspedisjoner på fjellet.

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise pulsoksymeteroversikten (*Få pulsoksymetermålinger, side 84*). Du kan også slå på heldagsmodus for målinger (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 84*). Når du viser pulsoksymeteroversikten når du står stille, analyserer klokka oksygenmetningen og høyden. Høydeprofilen indikerer hvordan pulsoksymetermålingene dine endrer seg i henhold til høyden du befinner deg på.

Pulsoksymetermålingen vises som en oksygenmetningsprosent og en farge på grafen på klokka. Du kan se mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager, på Garmin Connect™ kontoen din.

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



①	Høydegraf.
②	En graf som viser gjennomsnittlige oksygenmetningsmålinger i løpet av de siste 24 timene.
③	Den nyeste oksygenmetningsmålingen.
④	Graf for prosentvis oksygenmetning.
⑤	En graf som viser høydemålingene i løpet av de siste 24 timene.

Få pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise oversikten for pulsoksymeter. Oversikten viser den siste registrerte oksygenmetningsprosenten, en graf av gjennomsnittlige målinger per time i løpet av de siste 24 timene og en graf av høyden de siste 24 timene.

MERK: Første gang du viser pulsoksymeteroversikten, må klokken innhente satellittsignaler for å fastslå høyden du er på. Du bør gå ut og vente mens klokken innhenter satellitter.

1 Sveip opp på urskiven når du sitter eller er inaktiv.

2 Bla til pulsoksymeteroversikten.

3 Velg pulsoksymeteroversikten.

Klokken foretar en pulsoksymetermåling.

4 Hold deg ubevegelig i opptil 30 sekunder.

MERK: Hvis du er for aktiv til at klokken kan måle pulsoksymeteret, vises en melding i stedet for en prosentandel. Du kan sjekke igjen etter flere minutter med inaktivitet. Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet for å få best mulige resultater.

5 Bla ned for å se en graf med pulsoksymetermålingene dine fra de siste syv dagene.

Aktivere pulsoksymetermodusen

1 Sveip til venstre på urskiven.

2 Velg **Innstillinger > Helse og velvære > Pulsoksimeter**

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil slå på målinger mens du er inaktiv i løpet av dagen, velger du **Hele dagen**.

MERK: Hvis du slår på **Hele dagen**-modusen, 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 **På etterspørsel**.

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.

Automatisk mål

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

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

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.

Klokken overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulldata for å angi mengden aktivitet med høy intensitet). Klokken legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

Din Venu® 4-klokke beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulldataene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner klokken minutter med moderat intensitet ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg klokken hele døgnet.

Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi når du vanligvis sover, i Garmin Connect™ appen eller i klokkeinnstillingene. Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. Søvn treneren gir deg anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, døgnrytme, pulsvariasjonsstatus og høneblunder ([Oversikter, side 35](#)). Høneblunder legges til i søvnstatistikken din og kan også påvirke restitusjonen. Du kan se detaljert søvnstatistikk på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 44](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg klokken mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporing dataene dine til Garmin Connect™ kontoen din ([Bruke Garmin Connect™ appen, side 78](#)).

Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.


Du kan se informasjon om søvn, inkludert høneblunder, på Venu® 4-klokken ([Oversikter, side 35](#)).

Navigasjon

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

Lagre posisjonen din

Du kan lagre gjeldende posisjon for å navigere tilbake til den senere.


- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Lagre posisjon**.
Du må kanskje legge til dette elementet fra kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 43*).
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Vise og redigere lagrede posisjoner

TIPS: Du kan lagre en posisjon fra kontrollmenyen (*Kontroller, side 41*).

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Bla ned og velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 4 Velg en lagret posisjon.
- 5 Velg et alternativ for å vise eller redigere posisjonsdetaljene.


Slett posisjon

- 1 Trykk på .
- 2 Velg en aktivitet som bruker GPS, for eksempel **Løp**.
- 3 Bla ned og velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 4 Velg en lagret posisjon.
- 5 Velg **Slett**.

Navigere til en destinasjon

Du kan bruke enheten til å navigere til en tidligere destinasjon eller en lagret posisjon.


- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg en GPS-aktivitet.
- 3 Bla ned, og velg **Navigasjon**.
- 4 Velg et alternativ.
 - Velg **Tidligere aktiviteter**, velg en aktivitet, og velg **Start**.
 - Velg **Lagrede posisjoner**, velg en posisjon, og velg **Gå til**.

TIPS: Du kan lagre en posisjon fra kontrollmenyen (*Kontroller, side 41*).
- 5 Trykk på  for å starte navigasjonen.



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 Trykk på .
- 2 Velg en aktivitet som bruker GPS, for eksempel **Løp**.
- 3 Sveip til høyre under aktiviteten.
- 4 Velg **Navigasjon > Tilbake til start**.
- 5 Velg **TracBack** eller **Rett linje**.
Navigasjonsskjerm bildet vises.
- 6 Beveg deg fremover.
Pilen peker mot startpunktet.
TIPS: Du kan oppnå mer nøyaktig navigasjon ved å holde klokken i retningen du navigerer i.

Stopp navigasjon

- Hvis du vil stoppe navigasjonen og fortsette aktiviteten, sveiper du til høyre på et skjermbilde, velger det første alternativet, trykker på , og velger **Stopp navigasjon** eller **Stopp løype**. Aktivitetstidtakeren fortsetter å ta tiden.
- Trykk på  og velg **Lagre** for å stoppe navigasjonen og avslutte aktiviteten.

Løyper

ADVARSEL!

Denne funksjonen kan brukes til å laste ned løyper som opprettes av andre brukere. Garmin® gir ingen garantier når det gjelder sikkerheten, nøyaktigheten, påliteligheten, fullstendigheten eller aktualiteten til løyper som opprettes av tredjeparter. All bruk av eller tillit til løyper som opprettes av tredjeparter, skjer på egen risiko.

Du kan sende en løype fra Garmin Connect™ kontoen til enheten. Når den er lagret på enheten, kan du navigere løypa på enheten.

Du kan følge en lagret løype rett og slett fordi det er en god løype. Du kan for eksempel lagre og følge en sykkelvennlig vei til jobben.

Du kan også følge en lagret løype og forsøke å tangere eller overgå tidligere innstilte innsatsmål. Hvis for eksempel den opprinnelige løypen ble fullført på 30 minutter, kan du konkurrere mot en Virtual Partner® og prøve å fullføre løypen på under 30 minutter.

Opprette en løype på Garmin Connect™


Før du kan opprette en løype i Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect™](#), side 77).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Trening og planlegging > Løyper > Opprett løype**.
- 3 Velg en løypetype.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Velg **Ferdig**.


MERK: Du kan sende denne løypen til enheten ([Send en løype til enheten](#), side 87).

Send en løype til enheten

Du kan sende en løype som du har opprettet med Garmin Connect™ appen, til enheten din ([Opprette en løype på Garmin Connect™](#), side 87).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **•••**.
- 2 Velg **Trening og planlegging > Løyper**.
- 3 Velg en løype.
- 4 Velg .
- 5 Velg din kompatible enhet.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

Følge en løype på enheten

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg en GPS-aktivitet.
- 3 Bla ned og velg **Navigasjon > Løyper**.
- 4 Velg en løype.
- 5 Sveip mot venstre.
- 6 Velg **Utfør løype** eller **Utfør løype i revers**.
- 7 Trykk på  for å starte navigasjonen.

Vise eller redigere løypeinformasjon

Du kan vise eller redigere løypeinformasjon før du navigerer i en løype.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg en GPS-aktivitet.
- 3 Bla ned og velg **Navigasjon > Løyper**.
- 4 Velg en løype.

5 Sveip mot venstre.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Utfør løype** for å starte navigasjonen.
- Velg **PacePro** for å opprette et tilpasset tempobånd (*PacePro™ trening, side 49*).
- Velg **Kart** hvis du vil vise løypen på kartet og panorere eller zoome på kartet.
- Velg **Utfør løype i revers** hvis du vil starte løypen i revers.
- Velg **Høydeplott** hvis du vil se et stigningsplott for løypen.
- Velg **Navn** for å endre navnet på løypen.
- Velg **Slett** hvis du vil slette løypen.

Kart

📍 viser posisjonen din på kartet. Posisjonsnavn og -symboler vises på kartet. Når du navigerer til et bestemmelsessted, er ruten markert med en linje på kartet.

Legge til kartdataskjerm bildet

Du kan legge kartet til i dataskjerm-løkken for en GPS-aktivitet.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg deretter en GPS-aktivitet.
- 3 Bla ned, og velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Dataskjermer** > **Legg til ny** > **Kart**.

Kartinnstillinger

Du kan tilpasse hvordan kartet vises på kartdataskjerm bildene.

Trykk på , og velg **Innstillinger** > **Kart og navigasjon**.

Orientering: Angir kartorienteringen. Alternativet Nord opp viser nord øverst på skjermen. Alternativet Spor opp viser den gjeldende reiseretningen øverst på skjermen.

Brukerposisjoner: Viser eller skjuler brukerposisjoner på kartet.

Autozoom: Velger automatisk et passende zoomnivå for optimal bruk av kartet. Når dette er deaktivert, må du zoome inn eller ut manuelt.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

⚠ FORSIKTIG

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

Hendelsesregistrering er ikke tilgjengelig når klokken er i rullestolmodus.

LES DETTE

Hvis du vil bruke disse sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må klokken i Venu® 4 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 garmin.com/safety.

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

📍 **Hendelsesregistrering:** Når klokken i Venu 4 registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender den 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. Ett telefonnummer fra nødkontaktene dine eller et nødnummer, for eksempel 113, kan brukes som nødnummeret ditt.

- 1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg •••.
- 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-postkontaktadresser kan brukes med LiveTrack-funksjonen. Tre av disse kontaktene kan brukes som nødkontakter ([Legge til nødkontakter, side 90](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.
- 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® 4 enheten ([Bruke Garmin Connect™ appen, side 78](#)).

Slå hendelsesregistrering av og på

⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect™ appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 90](#)). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger** > **Sikkerhet & Sporing** > **Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en GPS-aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når Venu® 4 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 enheten 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

FORSIKTIG

Assistanse er en tilleggsfunksjon, og den skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect™ appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

LES DETTE

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter i Garmin Connect appen (*Legge til nødkontakter, side 90*). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. 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: Før nedtellingen fullføres, kan du holde inne en hvilken som helst knapp for å avbryte meldingen.


Tilskuermeldinger

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

Tilskuermeldinger er en funksjon som gjør det mulig for LiveTrack følgerne dine å sende deg lyd- og tekstmeldinger under en løpeaktivitet. Du kan konfigurere denne funksjonen i LiveTrack innstillingene til Garmin Connect™ appen. Du må koble Bluetooth® hodetelefoner til klokken din for å motta lydmeldinger.

Blokkere tilskuermeldinger

Hvis du vil blokkere tilskuermeldinger, anbefaler Garmin® at du slår funksjonen av før du starter aktiviteten.

TIPS: Hvis du allerede har startet en aktivitet, kan du blokkere tilskuermeldinger fra den innkommende meldingen ( > **Deaktiver**).

- 1 Gå ut, og velg en GPS-aktivitet på Venu® 4 enheten.
- 2 Velg  > **LiveTrack**.

Musikk

MERK: Det finnes tre forskjellige alternativer for musikkavspilling for Venu® 4-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 4-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. Du kan også lytte til lydinnhold via høyttaleren på klokka.

Koble til en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned musikk eller andre lydfiler til en klokke fra en støttet tredjepartsleverandør, må du koble leverandøren til klokka.


Hvis du vil ha flere alternativer, kan du laste ned Connect IQ™ appen på telefonen din ([Laste ned Connect IQ™ funksjoner, side 79](#)).

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Connect IQ™-butikken**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å installere en tredjeparts musikkleverandør.
- 4 Velg **Musikk** fra kontrollmenyen på klokken.
- 5 Velg musikkleverandøren.

MERK: Hvis du vil velge en annen leverandør, holder du inne , velger **Innstillinger > Musikk > Musikktjenester** og følger instruksjonene på skjermen.

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 76](#)).


- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Musikk > Musikktjenester**.
- 3 Velg en tilkoblet leverandør, eller velg **Legg til musikkapper** for å legge til en musikkleverandør fra Connect IQ™ butikken.
- 4 Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på klokken.
- 5 Trykk eventuelt på  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 klokken til en ekstern strømkilde hvis det er lite batteri på den.


Laste ned personlig lydinnhold

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

Du kan overføre de personlige lydfile dine, som .mp3- og .m4a-filer, til en Venu® 4-klokke fra en datamaskin. Du finner mer informasjon på 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 lydfile dine. På Apple® datamaskiner bruker Garmin Express programmet iTunes® biblioteket ditt.
- 3 Velg en lydfilekategori, for eksempel sanger eller spillelister, i listen **Min musikk** eller **iTunes-bibliotek**.
- 4 Merk av i avmerkingsboksene for lydfile, og velg **Send til enhet**.
- 5 Velg om nødvendig en kategori i Venu 4-listen, velg kategori, merk av i avmerkingsboksene, og velg deretter **Fjern fra enhet** for å fjerne lydfile.

Lytt til musikk

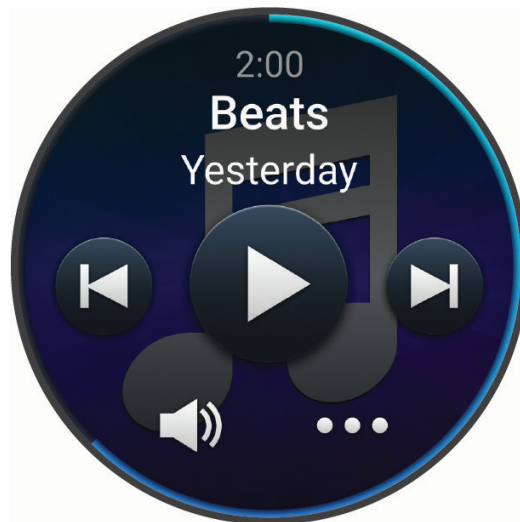
Den første gangen du lytter til musikk, lagres valget ditt som standard. Hvis dette ikke er den første gangen du lytter til musikk, trykker du på  på urskiven og velger **Innstillinger > Musikk > Musikktjenester** for å endre valget ditt.

- 1 Åpne musikkkontrollene.

- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil høre på musikk du har overført til klokken fra datamaskinen, velger du **Min musikk** og velger et alternativ (*Laste ned personlig lydinnhold, side 92*).
 - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra telefonen, velger du **Styre telefonen**.
 - Hvis du vil legge til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du **Legg til musikkapper**, navnet på leverandøren og deretter en spilleliste (*Laste ned lydinnhold fra en tredjepartsleverandør, side 92*).
- 3 Koble til Bluetooth® hodetelefonene dine om nødvendig (*Koble til Bluetooth® hodetelefoner, side 93*).
- 4 Velg ►.

Kontroller for musikkavspilling

MERK: Du kan sveipe til venstre for å vise musikkavspillingskontrollene under en aktivitet. Kontrollene for musikkavspilling kan se annerledes ut, avhengig av den valgte musikkilden.



⋮	Velg for å vise flere kontroller for musikkavspilling.
🔊	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.

Koble til Bluetooth® hodetelefoner

- 1 Hold hodetelefonene innenfor 2 m av klokka.
- 2 Aktiver parkoblingsmodus på hodetelefonene.
- 3 Sveip til venstre på urskiven.
- 4 Velg **Innstillinger > Musikk > Lydutgang > Legg til ny**.
- 5 Velg hodetelefonene dine for å fullføre parkoblingsprosessen.

Endre lydmodus

Du kan endre musikkavspillingsmodusen fra stereo til mono.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Musikk > Lyd**.
- 3 Velg et alternativ.

Brukerprofil

Du kan oppdatere brukerprofilen din på klokken eller i Garmin Connect™ appen.

Konfigurer brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene dine for kjønn, fødselsdato, høyde, vekt, håndledd, pulssoner, wattsoner og kritisk svømmehastighet (CSS). (*Slik lagrer du test av kritisk svømmehastighet, side 51*) Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

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.

Rullestolmodus

Rullestolmodus oppdaterer oversiktene, appene og tilgjengelige aktiviteter. For eksempel har rullestolmodus innendørs og utendørs skyve- og håndsykleaktiviteter, som skyving i løpehastighet og ganghastighet, i stedet for løpe- og gåaktiviteter. Når rullestolmodus er slått på, sporer klokken i Venu® 4 bevegelsene dine som skyv i stedet for trinn. Ikonene er også oppdatert for å representere en rullestolbruker. Klokken oppdaterer ikke kondisjonsberegningen i rullestolmodus. Hendelsesregistrering er også deaktivert.

Første gang du aktiverer rullestolmodus på klokken, kan du velge treningsfrekvensen for å stille inn aktivitetsnivået til riktig algoritme. Når rullestolmodus er slått på, kan du parkoble enheten med en pedalfrekvenssensor for å få informasjon om distanse og hastighet under aktiviteter som håndsykling. Under innendørsaktiviteter blir du bedt om å parkoble enheten med en hastighetssensor for å få hastighetsdata, men det kreves ikke noen hastighetssensor for å registrere aktiviteten. Hvis du vil ha informasjon om spesifikk Garmin® sensorkompatibilitet eller kjøp av en sensor, eller hvis du vil se brukerveiledningen, kan du gå til buy.garmin.com for den aktuelle sensoren.

Du kan slå rullestolmodus på eller av i brukerprofilinnstillingene (*Konfigurer brukerprofilen, side 94*).

Hvis du vil ha mer informasjon om rullestolfysiologi, kan du gå til garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Se kondisjonsalderen din

Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn. Klokka bruker informasjon, for eksempel alder, kroppsmasseindeks (BMI), hvilepuls og historikk om aktiviteter med høy intensitet for å gi deg en kondisjonsalder. Hvis du har en Index™ vekt, bruker klokken kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks for å fastslå kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.

MERK: Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurer brukerprofilen, side 94*).

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Kondisjonsalder**.

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.

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 95](#)) 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 treningsentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

Angi pulssoner

Klokka bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Du kan stille inn ulike pulssoner for sportsprofiler som blant annet løping, sykling og svømming. Angi makspuls for å få nøyaktige kaloridata under aktiviteten. Du kan også angi hver pulssone og hvilepuls manuelt. Du kan justere sonene på klokka manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect™ kontoen din.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Puls**.
- 3 Velg **Maksimal puls**, og angi den maksimale pulsen din.
Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av makspuls under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 96](#)).
- 4 Velg **MELKESYRETERSKELPULS**, og angi melkesyreterskelpulsen din ([Melkesyreterskel, side 56](#)).
Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av melkesyreterskel under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 96](#)).
- 5 Velg **Hvilepuls > Angi egendefinert**, og angi hvilepulsen din.
Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av klokka, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.
- 6 Velg **Soner > Basert på**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
 - Velg **Prosent av maksimal puls** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av maksimumspulsen din.
 - Velg **%pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
 - Velg **% MSTP** for å se og redigere sonene som prosentandeler av melkesyreterskelpulsen din.
- 8 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 9 Velg **Puls for sport**, og velg deretter en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 10 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

La klokka angi pulssonene

Standardinnstillingene gjør det mulig for klokka å registrere makspulsen din og angi pulssonene dine som prosentandeler av makspulsen.

- Kontroller at innstillingene i brukerprofilen er riktige ([Konfigurer brukerprofilen, side 94](#)).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Se pulstrender og tidssoner ved hjelp av Garmin Connect™ kontoen din.

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

Still inn wattsoner

Wattsonene bruker standardverdier basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlig kapasitet, og samsvarer kanskje ikke med din personlige kapasitet. Hvis du kjenner til FTP-verdien din (terskelwatt), kan du angi den og tillate at

programvaren beregner wattsonene dine automatisk. Du kan justere sonene på klokka manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect™ kontoen din.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Kraft**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **Basert på**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Watt** for å vise og redigere sonene i watt.
 - Velg **% av FTP** eller **% av TP** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din FTP.
- 6 Velg **FTP** eller **Terskeeffekt**, og angi verdien.
Funksjonen Automatisk registrering kan brukes til automatisk loggføring av terskeeffekt under en aktivitet ([Oppdag ytelsesmålinger automatisk, side 96](#)).
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 8 Velg om nødvendig **Minimalt**, og angi en minimumsverdi for watt.

Oppdag ytelsesmålinger automatisk

Funksjonen Automatisk registrering er slått på som standard. Klokken kan automatisk registrere makspuls og melkesyreterskel under en aktivitet. Når enheten din er parkoblet med en kompatibel kraftmåler, kan klokken automatisk registrere FTP-en din (Functional Threshold Power) under en aktivitet.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Automatisk registrering**.
- 3 Velg et alternativ.

Innstillinger for strømstyring

Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger > Strømstyring**.

Batterisparemodus: Tilpasser systeminnstillingene for å forlenge batterilevetiden i klokkemodus.

Batteriprozent: Viser gjenværende batterilevetid i prosent.

Batteriestimert: Viser gjenværende batterilevetid som et beregnet antall dager eller timer.

Varsel om lavt batterinivå: Varsler deg når batterinivået er lavt.

Tilpass batterisparerfunksjonen

Batterisparingsfunksjonen gjør at du raskt kan justere systeminnstillingene for å forlenge batteriets levetid i klokkemodus.

Du kan slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 43*).

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Strømstyring > Batterisparemodus**.
- 3 Velg **Status** for å slå på batterisparingsfunksjonen.
- 4 Trykk på **Rediger**, og velg et alternativ:
 - Velg **Urskive** for å aktivere en urskive med lavt strømforbruk som oppdateres én gang i minuttet.
 - Velg **Musikk** for å deaktivere lytting til musikk fra klokka.
 - Velg **Telefon** for å koble fra den parkoblede telefonen.
 - Velg **Wi-Fi** for å koble fra et Wi-Fi® nettverk.
 - Velg **Automatisk aktivitetsstart** for å deaktivere denne innstillingen (*Helse- og velværeprodukter, side 82*).
 - Velg **Pulsmåling på håndleddet** for å slå av pulsmåleren på håndleddet.
 - Velg **Pulsoksimeter** for å slå av pulsoksymetersensoren.
 - Velg **Vises alltid** for å slå av skjermen når den ikke er i bruk.
 - Velg **Lysstyrke** for å redusere lysstyrken på skjermen.Klokka viser hvor mange timer batterilevetid man tjener på å bruke hver enkelt innstillingsendring.
- 5 Velg **Varsel om lavt batterinivå** for å motta et varsel når batterinivået er lavt.

Tilgjengelighet

Venu® klokken har tilgjengelighetsfunksjoner, blant annet egendefinerte fargefiltre, oppleste urskivedata og andre lyd- og skjerminnstillinger.

Innstillinger for tilgjengelighet

Hold inne  på urskiven, og velg **Innstillinger > Tilgjengelighet**.

Talende urskive: Gjør at klokken kan lese opp data fra urskiven. Du kan velge alternativer for Kun klokkeslett og dato eller Hele urskiven.

Fargefiltre: Angir fargemodus for alle skjermbilder, noe som øker fargesynligheten for fargeblinde. Du kan fjerne bestemte farger som rød, grønn eller blå. Eller velg Gråtoneskala for å fjerne alle farger.

Rullestolmodus: Slår rullestolmodusen av og på (*Rullestolmodus, side 94*).

Timesvarsel: Aktiverer et varsel ved starten av hver time. Du kan angi dette varselet som en klokke tone eller -vibrasjon, opplest tid på dagen, eller en kombinasjon.

Systeminnstillinger

Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger > System**.

Språk: Angir språket som vises på klokka.

Snarveier: Tilordne snarveier til knapper (*Tilpasse knappesnarveier, side 99*).

Passord: Angir et firesifret passord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken (*Angi klokkens passord, side 99*).

Ikke forstyrr: Aktiverer ikke forstyrr-modusen for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger.

Kompass: Kalibrerer det interne kompasset og tilpasser innstillingene (*Kompass, side 100*).

Høydemåler og barometer: Kalibrerer den interne barometriske høydemåleren og tilpasser innstillingene (*Høydemåler og barometer, side 100*).

Tid: Justerer tidsinnstillingene (*Tidsinnstillinger, side 101*).

Tastatur: Angir klokkens standard tastaturspråk og -format. Du kan legge til flere tastaturalternativer og endre standardtastaturet (*Endre klokkens standardtastatur, side 101*).

Stemme: Angir klokkedialekt, stemmetype og dialekt for talekontroller. Du kan også angi talemeldinger under en aktivitet (*Spille av talemeldinger under en aktivitet, side 33*).

Avansert: Åpner avanserte systeminnstillinger for måleenheter, dataopptaksmodus og USB-modus (*Avanserte systeminnstillinger, side 101*).

Gjenopprett og tilbakestill: Konfigurerer sikkerhetskopiering av klokke-data og tilbakestiller brukerdata og innstillinger (*Gjenopprett og tilbakestill innstillinger, side 102*).

Programvareoppdatering: Installerer programvareoppdateringer som lastes ned, slår på automatiske oppdateringer og lar deg se etter oppdateringer manuelt (*Produktoppdateringer, side 107*).

Om: Viser enhet, programvare, lisens og forskrifter (*Vise enhetsinformasjon, side 103*).

Tilpasse knappesnarveier

Du kan tilpasse holdefunksjonen på individuelle knapper og knappkombinasjoner.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Snarveier**.
- 3 Velg en knapp eller en knappkombinasjon som skal tilpasses.
- 4 Velg en funksjon.

Angi klokkens passord

LES DETTE

Hvis du angir feil passord tre ganger, låses klokken midlertidig. Etter fem feil forsøk låses klokken frem til du tilbakestiller passordet i Garmin Connect™ appen. Hvis du ikke har parkoblet klokken med telefonen din, sletter klokken dataene dine og tilbakestilles til fabrikkinnstillingene etter fem feil forsøk.

Du kan angi et klokkepassord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken. Hvis du bruker Garmin Pay™ funksjonen, bruker klokken det samme firesifrede passordet som kreves for å åpne lommeboken din (*Garmin Pay™, side 11*).

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Passord > Konfigurer passord**.
- 3 Angi et firesifret passord.

Neste gang du tar av deg klokken, må du angi passordet før du kan se noen informasjon.

Endre klokkens passord

Du må vite hva det gjeldende passordet er for å kunne endre det. Hvis du glemmer passordet ditt eller angir feil passord for mange ganger, må du tilbakestille det i Garmin Connect™ appen.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Passord > Endre passordet**.
- 3 Angi det gjeldende firesifrede passordet.
- 4 Angi et nytt firesifret passord.

Neste gang du tar av deg klokken, må du angi passordet før du kan se noen informasjon.

Slå av klokens passkode

MERK: Du må vite hva det gjeldende enhetspassordet er for å kunne slå det av. Hvis du glemmer passkoden din eller angir feil passkode for mange ganger, må du tilbake stille den i Garmin Connect™ appen.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
 - 2 Velg **Innstillinger > System > Passord > Passord > Bare lommeboken**.
 - 3 Angi den gjeldende firesifrede passkoden.
- Klokken slår av passkodealternativet, unntatt for Garmin Pay-lommeboken.

Kompass

Klokka 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. Du kan endre kompassinnstillingene manuelt (*Kompassinnstillinger, side 100*). Du kan vise kompasset fra kontrollmenyen (*Kontroller, side 41*), oversiktslisten (*Oversikter, side 35*) eller et dataskjerm bilde under en aktivitet (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 30*).

Kompassinnstillinger

Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger > System > Kompass**.

Kalibrer: Kalibrerer kompassensoren manuelt (*Kalibrere kompasset manuelt, side 100*).

Skjerm: Angir bevegelsesretningen på kompasset som bokstaver, grader eller milliradianer.

Nordreferanse: Angir nordreferansen på kompasset (*Angi nordreferansen, side 100*).

Magnetisk variasjon: Angir magnetometervariasjonen for nordreferansen.

Modus: Angir om kompasset skal bruke en kombinasjon av GPS-data og elektroniske sensordata under bevegelse (Automatisk), kun GPS-data eller magnetometeret.

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 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 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Kompass > Kalibrer**.
- 3 Roter håndleddet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

Angi nordreferansen

Du kan angi retningsreferansen som brukes i beregningen av retningsinformasjonen.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Kompass > Nordreferanse**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil angi geografisk nord som retningsreferanse, velger du **Geografisk**.
 - Hvis du vil angi magnetisk nord som retning uten deklinasjon, velger du **Magnetisk**.
 - Hvis du vil angi nord for rutenett (000°) som retningsreferanse, velger du **Rutenett**.
 - Hvis du vil angi den magnetiske variasjonsverdien manuelt, velger du **Brukerdefinert > Magnetisk variasjon**, angir den magnetiske variasjonen og velger **Fullført**.

Høydemåler og barometer

Klokken inneholder en intern høydemåler og et barometer. Klokken samler kontinuerlig inn høyde- og trykkdata, selv i strømsparingsmodus. Høydemåleren viser beregnet høyde basert på endringer i trykk. Barometeret viser data for trykk i omgivelsene basert på fast høyde der hvor høydemåleren ble kalibrert sist (*Innstillinger for høydemåler og barometer, side 100*). Du kan velge  fra høydemåler- eller barometeroversikten for å åpne høydemåler- eller barometerinnstillingene raskt.

Innstillinger for høydemåler og barometer

Hold inne  på urskiven, og velg **Innstillinger > System > Høydemåler og barometer**.

Kalibrer: Kalibrerer høydemåler- og barometersensoren manuelt.

Automatisk kalibrering: Kalibrerer sensoren hver gang du bruker satellittsystemer.

Sensormodus: Angir modus for sensoren. Alternativet Automatisk følger bevegelsene dine i henhold til både høydemåler og barometer. Du kan bruke alternativet Bare høydemåler når aktiviteten omfatter endringer i høyde over havet, eller Kun barometer når aktiviteten ikke gjør det.

Høyde: Angir måleenheter som brukes for høyde.

Trykk: Angir måleenheten som brukes for trykk.

Barometerinnplotting: Angir hvor lenge det skal vises på grafen på barometeroversikten.

Kalibrere den barometriske høydemåleren

Klokken kalibreres på fabrikken, og klokken bruker automatisk kalibrering ved startpunktet for GPS som standard. Du kan kalibrere den barometriske høydemåleren manuelt dersom du vet den korrekte høyden.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System**.
- 3 Velg **Høydemåler og barometer**.
- 4 Velg **Kalibrer**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil angi gjeldende høyde manuelt, velger du **Angi manuelt**.
 - Hvis du vil kalibrere automatisk fra GPS-posisjonen din, velger du **Bruk GPS**.

Tidsinnstillinger

Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger > System > Tid**.

Tidsformat: Angir om klokken skal vise tiden i 12- eller 24-timers format.

Datoformat: Angir visningsrekkefølgen for dag, måned og år i datoer.

Angi klokkeslett: Angir tidssonen for klokka. Alternativet Automatisk angir tidssonen automatisk basert på gjeldende GPS-posisjon.

Tid: Angir tiden hvis Angi klokkeslett-alternativet er angitt til Manuelt.

Tidssynkronisering: Tiden synkroniseres når du endrer tidssoner, og oppdateres i henhold til sommertid ([Synkronisere tiden, side 101](#)).

Synkronisere tiden

Hver gang du slår på klokken og innhenter satellitter eller åpner Garmin Connect™ appen på den parkoblede telefonen, registrerer klokken automatisk riktig tidssone og klokkeslett. Du kan også manuelt synkronisere siden når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Tid > Tidssynkronisering**.
- 3 Vent mens klokken kobler til den parkoblede telefonen eller lokaliserer satellitter ([Innhente satellittsignaler, side 109](#)).

TIPS: Du kan sveipe opp for å bytte kilde.

Endre klokkes standardtastatur

Du kan endre klokkes standard tastaturspråk og -format.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Tastatur**.
- 3 Velg **Legg til**, og velg deretter et tastaturalternativ. Tastaturalternativet vises på listen.
- 4 Velg tastaturalternativet, og bla for å flytte det til toppen av listen.
★ vises ved siden av standardtastaturet.

Avanserte systeminnstillinger

Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger > System > Avansert**.

Format: Angir generelle formatinnstillinger, for eksempel måleenheter, tempo og hastighet som vises under aktiviteter og starten på uken ([Endre måleenhetene, side 102](#)).

Dataregistrering: Angir hvordan klokken registrerer aktivitetsdata ([Innstillinger for dataregistrering, side 102](#)).

USB-modus: Angir at klokken skal bruke MTP (medieoverføringsprotokoll) eller Garmin® modus når den er koblet til en datamaskin.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høyde med mer.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Avansert > Format > Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Innstillinger for dataregistrering

Hold inne  på urskiven, og velg **Innstillinger > System > Avansert > Dataregistrering**.

Hypighet: Angir hvor ofte klokken registrerer aktivitetsdata. Med frekvensregistreringsalternativet **Smart** (standard) får du lengre aktivitetsregistreringer. Registreringsalternativet **Hvert sekund** gir mer detaljerte aktivitetsregistreringer, men registrerer kanskje ikke hele aktiviteter som varer over lengre tid. Registrerer nøkkelpunkter hvor du endrer retning, tempo eller puls. Aktivitetsregistreringen din er mindre, noe som lar deg lagre flere aktiviteter i enhetsminnet.

Loggfør pulsvariasjon: Gjør det mulig for klokken å registrere pulsvariasjonen under en aktivitet (*Stresstest av pulsvariasjon, side 54*).

Posisjonsforbedring: Gjør det mulig for klokken å registrere flere posisjonsdetaljer for bestemte aktiviteter, for eksempel løping eller fotturer.

Gjenopprett og tilbakestill innstillinger

Du kan sikkerhetskopi innstillingene fra en eksisterende Garmin® klokke og gjenopprette disse innstillingene til en annen kompatibel Garmin klokke ved hjelp av Garmin Connect™ appen (*Gjenopprett innstillinger og data fra Garmin Connect™, side 102*). Innstillingene inkluderer sportsprofiler, oversikter, brukerinnstillinger, treningsøkter med mer.

Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger > System > Gjenopprett og tilbakestill**.

Automatiske sikkerhetskopier: Sikkerhetskopierer innstillingene regelmessig til Garmin Connect kontoen din.


Sikkerhetskopier nå: Sikkerhetskopierer innstillingene manuelt til Garmin Connect kontoen din.

Sikkerhetskopier innhold: Viser typen data som lagres.

Innstillingene inkluderes automatisk i sikkerhetskopien.

Nullstill: Tilbakestiller de valgte innstillingene til fabrikkinnstillingene (*Gjenopprett alle standardinnstillinger, side 102*).

Gjenopprett innstillinger og data fra Garmin Connect™

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.
- 3 Velg **System > Gjenopprett og tilbakestill > Enhetsikkerhetskopier**.
- 4 Velg en sikkerhetskopi fra listen.
- 5 Velg **Gjenopprett fra sikkerhetskopi > Gjenopprett**.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.
- 7 Vent til klokken er synkronisert med appen.
- 8 Trykk på  på klokken, og velg ✓.
- 9 Følg instruksjonene på skjermen.

Gjenopprett alle standardinnstillinger

Før du tilbakestiller alle standardinnstillingene, bør du synkronisere klokken med Garmin Connect™ appen for å laste opp aktivitetsdataene dine.

Du kan gjenopprett alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Gjenopprett og tilbakestill > Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprett alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene og lagre all brukrangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Gjenopprett standardinnstillingene**.
 - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra historikken, velger du **Slett alle aktiviteter**.

- Hvis du vil nullstille alle totaler for distanse og tid, velger du **Nullstill totalverdier**.
- Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjenopprett standardinnstillinger**.
MERK: Hvis du har opprettet en Garmin Pay™ lommebok, sletter dette alternativet den fra klokka. Hvis du har lagret musikk på klokken, sletter dette alternativet den fra klokken.
- Hvis du vil slette alle midlertidige filer fra klokken, velger du **Slett midlertidige filer**.

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > 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.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Gå til menyen for innstillinger, og velg **System**.
- 3 Velg **Om**.

Informasjon om enheten

Om AMOLED-skjermen

Som standard er klokkeinnstillingene optimalisert for batterilevetid og ytelse (*Tips for å maksimere batteriets levetid, side 107*).

Bildevarighet eller fastlåste bilder er vanlig på AMOLED-enheter. Hvis du vil forlenge skjermens levetid, bør du unngå å vise statiske bilder med høye lysstyrkenivåer over lengre perioder. Venu® 4-skjermen slås av etter det valgte tidsavbruddet for å redusere fastlåste bilder (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 69*). Du kan vri håndleddet mot kroppen din, trykke på berørings-skjermen eller trykke på en knapp for å aktivere klokken.

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 (*Enhetsvedlikehold, side 104*).

Klokken leveres med en egen ladekabel. Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin® forhandleren din for å skaffe deg ekstrautstyr og reservedeler.

- 1 Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten på klokken din.



- 2 Koble den andre enden av kabelen til en USB-C® datamaskinport eller strømadapter (med en minste effekt på 5 W).

Klokken viser batteriets gjeldende lade nivå.

- 3 Koble fra klokken når batteriets lade nivå har nådd 100 %.

Enhetsvedlikehold

LES DETTE

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.

Ikke utsett mikrofonen eller høyttaleråpningene for solkrem eller andre kjemikalier. Hvis du gjør det, kan mikrofonen og høyttaleren bli tette eller negativt påvirket på andre måter og få redusert ytelse.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektsmidler som kan skade plastdelene og lakker.

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.

Unngå å trykke på knappene under vann.

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

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 garmin.com/fitandcare.

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

Rengjøre nylonremmen

- Vask nylonstroppen for hånd med et mildt vaskemiddel, for eksempel flytende oppvaskmiddel.
- Ikke legg nylonremmen i en vaskemaskin eller en tørketrommel.
- Når du skal tørke nylonremmen, henger du den opp eller legger den flatt og lar den tørke helt.
- Du finner mer informasjon på garmin.com/fitandcare.

Bytte rem

Klokken er kompatibel med hurtigutløsende standardremmer. Venu® 4 - 41 mm har 18 mm brede bånd, og Venu 4 - 45 mm har 22 mm brede bånd.

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



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

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Vanntetthet	5 ATM ¹
Temperaturområde for drift og lagring	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)
Temperaturområde for USB-lading	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)

¹ Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 50 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Trådløse frekvenser og sendeeffekt i EU	2,4 GHz: < 20 dBm maks. 13,56 MHz: < 42 dBuA/m maks. ved 10 m
SAR-verdier i EU	0,04 W/kg hode, 0,21 W/kg lem (41 mm), 0,07 W/kg lem (45 mm)

Batteriinformasjon

Den faktiske batterilevetiden avhenger av hvilke funksjoner som er aktivert på klokken, for eksempel pulsmåling på håndleddet, telefonvarsler, GPS, interne sensorer og tilkoblede sensorer.

Modus	Venu® 4 - 41 mm Batterilevetid	Venu 4 - 45 mm Batterilevetid
Smartklokkemodus	Opptil 10 dager	Opptil 12 dager
Batterisparingsmodus for klokka	Opptil 18 dager	Opptil 25 dager
Kun GPS-modus	Opptil 15 timer	Opptil 20 timer
Alle satellittsystemmodus	Opptil 13 timer	Opptil 19 timer
Alle satellittsystemer med musikkmodus	Opptil 6 timer	Opptil 9 timer
Alle satellittsystemer samt flerbåndmodus	Opptil 12 timer	Opptil 17 timer
Alle satellittsystemer samt modus for flerbånd med musikk	Opptil 6 timer	Opptil 9 timer

Feilsøking

Produktoppdateringer

Enheter søker automatisk etter oppdateringer når den er parkoblet med en telefon med Bluetooth® teknologi, eller når den er koblet til Wi-Fi®. Du kan søke etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger, side 99*). Installer Garmin Express™ (garmin.com/express) på datamaskinen din. Åpne Garmin Connect™ appen på telefonen.

Appen gir Garmin® enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering



Få mer informasjon

Du finner mer informasjon om dette produktet på webområdet for Garmin®.

- 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 hvis du vil ha informasjon om funksjonsnøyaktighet. Dette er ikke en medisinsk enhet.

Enheter bruker feil språk

Du kan endre språket hvis du har valgt feil språk på klokken ved et uhell.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg .
- 3 Velg .
- 4 Velg det første elementet i listen.
- 5 Velg språk.



Tips for å maksimere batteriets levetid

Hvis du vil forlenge batteriets levetid, kan du prøve disse tipsene.

- Slå på batterisparingsfunksjonen fra kontrollmenyen (*Kontroller, side 41*).
- Bruk batterioversikten til å se bruksdetaljer og justere systeminnstillingene (*Oversikter, side 35*).
- Reduser skjermtidsavbruddet (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 69*).
- Reduser lommelyktens lysstyrke og rediger strobelysinnstillingene (*Endre lommelyktens tilpassede strobelys, side 43*).
- Slutt å bruke skjermtidsavbruddalternativet **Vises alltid**, og velg et kortere tidsavbrudd (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 69*).
- Reduser skjermens lysstyrke (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 69*).
- Bruk UltraTrac GNSS-satellittmodus for aktiviteten (*Satellittinnstillinger, side 34*).
- Slå av Bluetooth® teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Kontroller, side 41*).
- Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke **Senere**-alternativet (*Stoppe en aktivitet, side 14*).
- Bruk en urskive som ikke oppdateres hvert sekund. Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Tilpasse urskiven, side 35*).
- Begrens telefonvarslene som vises på klokken (*Aktivere telefonvarsler, side 74*).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede enheter (*Send pulldata, side 83*).
- Slå av pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 83*).
- **MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet og kaloriforbruk.
- Slå på manuell pulsoksymetermåling (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 84*).

Hvordan tvinger jeg klokken min til å starte på nytt?







Hvis klokken slutter å svare, kan du prøve disse trinnene for å starte den på nytt.

- Hold inne  til klokken slår seg av, hold deretter inne  for å slå på klokken.
- Koble klokken til en USB-C® ladeport i minst 30 sekunder, koble fra kabelen og koble kabelen til igjen.

Enheten min er i gjenoppretingsmodus

Alternativer for gjenoppretingsmodus vises på enheten når den ikke kan løse et programvareproblem.

Velg ett eller flere alternativer for gjenoppretingsmodus:

 Attempt Recovery	Prøv gjenoppretting: Dette er den vanligste måten å reparere et programvareproblem på. I de fleste tilfeller kommer du ikke til å miste noen aktivitetsdata.
 Help	Hjelp: Du skanner QR-koden for å få tilgang til den nyeste feilsøkinginformasjonen fra Garmin® produktkundestøtten.
 Cancel Activity	Avbryt aktivitet: Hvis du for øyeblikket registrerer en aktivitet, avbrytes aktiviteten. LES DETTE De gjeldende aktivitetsdataene slettes.
 Connect to Computer	Koble til datamaskin: Hvis du har tilgang til en datamaskin, kan du bruke Garmin Express™ programmet til å oppdatere programvaren.
 Factory Reset	Tilbakestilling til fabrikkinnstillingene: Tilbakestiller enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene. LES DETTE Dette sletter alle brukerdatabene, alle innstillingene og all parkoblingsinformasjonen. Data som har blitt synkronisert med Garmin Connect™ kontoen din, kan gjenopprettes.
 Power Off	Slå av: Slår av enheten.

Er telefonen kompatibel med klokken min?


Klokken Venu® 4 er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

Gå til garmin.com/ble for å se informasjon om kompatibilitet med Bluetooth.

Gå til garmin.com/voicefunctionality for informasjon om kompatibilitet med talefunksjonalitet.

Telefonen min kobler seg ikke til klokken

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

- Slå telefonen og klokken av og på.
- Aktiver Bluetooth® teknologi på telefonen.
- Oppdater Garmin Connect™ appen til den nyeste versjonen.
- Fjern klokken fra Garmin Connect appen og Bluetooth innstillingene på telefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny telefon, fjerner du klokken fra Garmin Connect appen på telefonen du vil slutte å bruke.
- Hold telefonen innenfor 10 m (33 fot) unna klokken.
- Åpne Garmin Connect appen på telefonen din, og velg **••• > Garmin-enheter > Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger > Tilkobling > Telefon > Parkoble telefon**.

Kan jeg bruke Bluetooth® sensoren sammen med klokken?

Klokken er kompatibel med enkelte Bluetooth sensorer. Den første gangen du kobler en 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.

- 1 Sveip til venstre på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger > Tilkobling > Klokkensensorer > Legg til ny**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk på alle**.
 - Velg sensortype.

Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjerm bildene, side 30](#)).

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 93*).

Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet

Når du bruker en Venu® 4-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 4-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.

Høytaleren eller mikrofonen er stille etter eksponering for vann

Etter svømming, bading eller eksponering for vann, kan gjenværende vann i høytaler- og mikrofonportene føre til at klokken blir midlertidig stillere enn vanlig. Vannet forårsaker ikke skade på klokken, men det kan ta opptil 24 timer før vannet er fordampet. Følg instruksjonene for vedlikehold av enheten når du rengjør klokken etter eksponering for vann (*Enhetsvedlikehold, side 104*).

Hvordan angre jeg et trykk på rundeknappen?

Det kan hende at du trykker på rundeknappen under en aktivitet ved et uhell. I de fleste tilfeller vises ↻ på skjermen ved siden av en knapp, og du har noen sekunder på deg på å trykke på knappen og forkaste den nyeste runden eller sportsendringen. Angre på runde-funksjonen er tilgjengelig under aktiviteter som støtter manuelle runder, manuelle sportsendringer og automatiske sportsendringer. Angre på runde-funksjonen er ikke tilgjengelig under aktiviteter som utløser automatiske runder, løp, hvileperioder eller pauser, for eksempel treningscenteraktiviteter, bassengsvømming og treningsøkter.

Innhente satellittsignaler

Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler. Dato og klokkeslett stilles automatisk etter GPS-posisjonen.

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

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

Forbedre GPS-satellitmottaket

- Synkroniser klokken ofte med Garmin® kontoen din:
 - Koble klokken til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express™ programmet.
 - Synkroniser klokken med Garmin Connect™ appen ved hjelp av en Bluetooth® aktivert telefon.
 - Koble klokken til Garmin kontoen din via et trådløst Wi-Fi® nettverk.

Når klokken er koblet til Garmin kontoen din, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.

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

Pulsen på klokken min er ikke korrekt

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

Temperaturmålingen for aktiviteten er ikke nøyaktig

Kroppstemperaturen din påvirker temperaturmålingen fra den interne temperatursensoren. Du får en mer nøyaktig temperaturavlesning hvis du tar av deg klokken og venter i 20 til 30 minutter.

Du kan også bruke en tempe™ ekstern temperatursensor (tilleggsutstyr) for å se nøyaktig omgivelsestemperatur mens du har på deg klokken.

Avslutte demomodus

Demomodus viser en forhåndsvisning av funksjonene på klokken.

- 1 Trykk raskt på  åtte ganger.

2 Velg ✓.

Aktivitetsmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling, 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.

Antall skritt på klokken og Garmin Connect™ kontoen samsvarer ikke

Antall skritt på Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer klokken.

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Express™ programmet (*Bruke Garmin Connect™ på datamaskinen, side 79*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Bruke Garmin Connect™ appen, side 78*).

2 Vent mens dataene synkroniseres.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

MERK: Du kan ikke synkronisere dataene eller oppdatere antall skritt ved å oppdatere Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

Klokken bruker et internt barometer til å måle høydeendringer når du går i trapper. Én etasje opp tilsvarer 3 m (10 fot).

- Finn de små barometerhullene på baksiden av klokken nær ladekontaktene, og rengjør området rundt ladekontaktene.

Barometerytelsen kan bli påvirket hvis barometerhullene er blokkert. Du kan skylle klokken med vann for å rengjøre området.

La klokken tørke når den er rengjort.

- Unngå å holde i gelendrene og hoppe over trinn når du går i trapper.
- Når det blåser mye, bør du dekke til klokken med ermet eller jakken fordi sterke vindkast kan forårsake uregelmessige avlesninger.

Tillegg

Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer av kondisjonsberegning etter alder og kjønn. Kondisjonsberegning er ikke tilgjengelig når klokken er i rullestolmodus.

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 gjengitt med tillatelse fra The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon på www.CooperInstitute.org.

Fargemålere og løpsdynamikkdata

Skjermbildene for løpsdynamikk viser en fargemåler for den primære målingen. Du kan vise kadens, vertikal oscillasjon, tid med bakkekontakt, balanse for tid med bakkekontakt eller vertikalt forholdstall som den primære målingen. Fargemåleren viser løpsdynamikken din sammenlignet med data fra andre løpere. Fargesonene er basert på prosentiler.

Garmin® har undersøkt mange løpere på forskjellige nivåer. Dataverdiene i de røde og oransje sonene er typiske for mindre erfarne eller langsommere løpere. Dataverdiene i de grønne, blå og lilla sonene er typiske for mer erfarne eller raskere løpere. Mer erfarne løpere har ofte kortere tid med bakkekontakt, lavere vertikal oscillasjon, lavere vertikalt forholdstall og høyere kadens enn mindre erfarne løpere. Samtidig har høye løpere ofte litt lavere kadens, lengre skritt og litt høyere vertikal oscillasjon. Vertikalt forholdstall er den vertikale oscillasjonen din delt på skrittlengden din. Det har ingen sammenheng med høyden din.

Gå til garmin.com/runningdynamics hvis du vil ha mer informasjon om løpsdynamikk. Hvis du vil ha mer teori og tolkninger av løpsdynamikkdata, kan du oppsøke anerkjente publikasjoner og webområder om løping.

Fargesone	Prosentil i sone	Pedalfrekvensområde	Område for tid med bakkekontakt
Lilla	>95	>183 spm	<218 ms
Blå	70-95	174–183 spm	218–248 ms
Grønn	30-69	164-173 spm	249–277 ms
Oransje	5–29	153-163 spm	278–308 ms
Rød	<5	<153 spm	>308 ms

Balansedata for tid med bakkekontakt

Balanse for tid med bakkekontakt måler hvor symmetrisk du løper. Dette vises som en prosentandel av den totale tiden din med bakkekontakt. 51,3 % med en pil mot venstre, for eksempel, indikerer at brukeren løper med venstre fot oftere i kontakt med bakken. Hvis dataskjermbildet viser begge tallene, for eksempel 48–52, er 48 % venstre fot og 52 % høyre.

Fargesone	Rød	Oransje	Grønn	Oransje	Rød
Symmetri	Dårlig	OK	Bra	OK	Dårlig

Prosentandel av andre løpere	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balanse for tid med bakkekontakt	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % H	50,8–52,2 % H	>52,2 % H

Under utviklingen og testingen av løpsdynamikkene, oppdaget teamet fra Garmin® en sammenheng mellom skader og store ubalanser hos enkelte løpere. Hos mange løpere pleier balanse for tid med bakkekontakt å avvike ytterligere fra 50/50 når de løper opp eller ned bakker. De fleste løpetrenere er enige i at det er bra med en symmetrisk løpestil. Eliteløpere har som oftest hurtige og godt balanserte skritt.

Du kan se måleren eller datafeltet mens du løper, eller du kan se oppsummeringen på Garmin Connect™ kontoen når løpeturen er over. På samme måte som andre løpsdynamikkdata, er balanse for tid med bakkekontakt et kvantitativt mål som hjelper deg med å lære mer om løpestilen din.

Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall

Dataområdene for vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall er litt ulike avhengig av sensoren og hvorvidt den er plassert på brystet (tilbehør i HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien) eller i livet (Running Dynamics Pod tilbehør).

Fargesone	Prosentil i sone	Område for vertikal oscillasjon på brystet	Område for vertikal oscillasjon i livet	Vertikalt forholdstall på brystet	Vertikalt forholdstall i livet
Lilla	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
Blå	70-95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3%
Grønn	30-69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
Oransje	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Rød	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

FTP-verdier

Diss tabellene omfatter FTP-klassifiseringer (functional threshold power) beregnet etter kjønn.

Menn	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	5,05 og høyere
Utmerket	Fra 3,93 til 5,04
Bra	Fra 2,79 til 3,92
OK	Fra 2,23 til 2,78
Har ikke trent	Lavere enn 2,23

Kvinner	Watt per kilogram (W/kg)
Overlegent	4,30 og høyere
Utmerket	Fra 3,33 til 4,29
Bra	Fra 2,36 til 3,32
OK	Fra 1,90 til 2,35
Har ikke trent	Lavere enn 1,90

FTP-verdiene er basert på forskning utført av Hunter Allen og Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Hjulstørrelse og -omkrets

Når hastighetssensoren brukes til sykling, registrerer den automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

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

Datafelter

MERK: Alle datafelter er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper. Enkelte datafelter krever ANT+® eller Bluetooth® tilbehør for å kunne vise data. Noen datafelt vises i mer enn én kategori på klokka.

TIPS: Du kan også tilpasse datafeltene fra klokkeinnstillingene i Garmin Connect™ appen.

Felt for skrittfrekvens

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig pedalfrekvens	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig skrittfrekvens	Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.
Pedalfrekvens	Sykling. Antall omdreininger på krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.
Skrittfrekvens	Løping. Skritt per minutt (høyre og venstre).
Pedalfrekvens, runde	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.
Skrittfrekvens, runde	Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.
Pedalfrekvens, siste runde	Sykling. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.
Skrittfrekvens, siste runde	Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Diagrammer

Navn	Beskrivelse
Barometerdiagram	Et diagram som viser barometrisk trykk over tid.
Høyde diagram	Et diagram som viser høyden over tid.
Pulsdiagram	Et diagram som viser pulsen din gjennom hele aktiviteten.
Tempodiagram	Et diagram som viser tempoet ditt gjennom hele aktiviteten.
Wattdiagram	Et diagram som viser watten din gjennom hele aktiviteten.
Hastighetsdiagram	Et diagram som viser hastigheten din gjennom hele aktiviteten.

Kompassfelt

Navn	Beskrivelse
Kompassretning	Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.
GPS-retning	Retningen du beveger deg i, basert på GPS.
Retning	Retningen du beveger deg i.

Felt for distanse

Navn	Beskrivelse
Distanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.
Distanse for intervall	Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.
Rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.
Siste rundedistanse	Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.
Siste beveg.dist.	Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte bevegelse.
Bevegelsesdistanse	Avstanden som er tilbakelagt for gjeldende bevegelse.
Nautisk distanse	Tilbakelagt avstand i nautiske mil eller nautiske fot.

Felt for distanse

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig stigning	Gjennomsnittlig vertikal stigningsavstand siden forrige nullstilling.
Gjennomsnittlig fall	Gjennomsnittlig vertikal nedstigningsavstand siden forrige nullstilling.
Høyde	Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.
Glidetail	Forholdet mellom tilbakelagt horisontal avstand og endringen i vertikal avstand.
GPS-høyde	Høyden for gjeldende posisjon med GPS.

Navn	Beskrivelse
Helling	Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m for hver 60 m du klatrer, er hellingen 5 %.
Stigning for runden	Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.
Runde, fall	Vertikal fallavstand for gjeldende runde.
Siste runde, stigning	Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte runde.
Siste runde, fall	Vertikal fallavstand for forrige fullførte runde.
Siste bevegelsesstigning	Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte bevegelse.
Siste bevegelsesnedstigning	Vertikal nedstigningsavstand for forrige fullførte bevegelse.
Maks. oppstigning	Maksimal stigningsgrad i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.
Maksimal fall	Maksimal nedstigning i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.
Maksimal høyde	Den høyeste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.
Minimum høyde	Den laveste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.
Bevegelsesstigning	Vertikal stigningsavstand for gjeldende bevegelse.
Bevegelsesnedstigning	Vertikal nedstigningsavstand for gjeldende bevegelse.
Total stigning	Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.
Totalt fall	Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

Etasjer-felt

Navn	Beskrivelse
Etasjer oppover	Totalt antall etasjer du har klatret denne dagen.
Etasjer nedover	Totalt antall etasjer du har nedsteget denne dagen.
Etasjer per minutt	Antall etasjer du har klatret per minutt.

Kraftfelt

Navn	Beskrivelse
3s kraft	3-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
10s kraft	10-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
30s kraft	30-sekunders glidende gjennomsnitt av kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
Gjennomsnittlig kraft	Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under aktiviteten, oppgitt i newton.
Kraft	Kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.
Kraft, runde	Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton.
Norm. kraft, runde	Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton.
Siste runde, kraft	Den gjennomsnittlige kraften som ble påført pedalplattformene under den forrige runden, oppgitt i newton.
Norm. kraft, sis. runde	Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene under den forrige runden, oppgitt i newton.
Maks. kraft	Den maksimale kraften som ble påført pedalplattformene under aktiviteten, oppgitt i newton.
Maks. kraft, runde	Den maksimale kraften som ble påført pedalplattformene under den gjeldende runden, oppgitt i newton.
Normalisert kraft	Den normaliserte kraften som ble påført pedalplattformene, oppgitt i newton.

Gir

Navn	Beskrivelse
Di2-batteri	Gjenværende batteristrøm til en Di2-sensor.
Fremre	Frontgiret fra en sensor for girposisjon.
Girbatteri	Batteristatusen for en sensor for girposisjon.
Girkombinasjon	Gjeldende girkombinasjon fra en sensor for girposisjon.
Gir	Front- og bakgiret fra en sensor for girposisjon.
Girforhold	Antall tenner på de front- og bakgirene, som registrert av en sensor for girposisjon.
Bakre	Bakgiret fra en sensor for girposisjon.

Grafisk

Navn	Beskrivelse
Pregnante Widgeter	Løping. En fargeindikator som viser gjeldende frekvensområde.
KOMPASSMÅLER	Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.
TMB-balansemåler	En fargemåler som viser balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.
Tid med bakkekontakt-måler	En fargemåler som viser tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder.
PULSMÅLER	Fargeindikator som viser gjeldende pulssone.
Pulssoneforhold	En fargemåler som viser tiden man befinner seg i de ulike pulssonene.
PacePro-måler	Løping. Gjeldende tempo for rundetid og måltempo for rundetid.
KRAFTMÅLER	En fargeindikator som viser gjeldende kraftsone.
Måling av tot.stign./nedst.	Sammenlagt høydedistanse som er steget og nedsteget under en aktivitet siden forrige nullstilling.
Treningseffektmåler	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe og anaerobe formen.
Vertikal oscillasjonsmåler	En fargemåler som viser graden av spenst i løpsbevegelser.
Vertikal forholdstallmåler	En fargemåler som viser forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Felt for puls

Navn	Beskrivelse
% pulsreserve	Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).
Aerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe formen.
Anaerob treningseffekt	Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den anaerobe formen.
Gjennomsnittlig %pulsreserve	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig puls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.
Gj. puls %maksimum	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.
Puls	Puls angitt i slag per minutt. Enheten må ha puls på håndleddet eller være koblet til en kompatibel pulsmåler.
Puls %maksimum	Prosent av maksimal puls.
Pulssone	Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).
Int., gj.sn. % pulsreserve	Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, gj.sn. % av maks.	Snittprosent av makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, gjennomsnittlig puls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende svømmeintervall.
Int., maks. % pulsreserve	Maksimal prosentandel av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.
% makspuls int.	Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.
Intervall, makspuls	Makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Navn	Beskrivelse
%pulsreserve for runde	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.
Puls for runden	Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.
Puls %maksimum, runde	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.
%pulsreserve, siste runde	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.
Puls, siste runde	Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.
Puls %maksimum, runde	Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte runde.
Siste bevegelses PR i %	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte bevegelse.
Siste bevegelsespuls	Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte bevegelse.
S. beveg. maksipuls i %	Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte bevegelse.
Bevegelses pulsreserve i %	Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende bevegelse.
Bevegelsespuls	Gjennomsnittlig puls for gjeldende bevegelse.
Maksipuls for bevegelse i %	Snittprosent av maksimal puls for gjeldende bevegelse.
Tid i sone	Tilbakelagt tid i hver sone for puls.

Felter for lengde

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

Andre felt

Navn	Beskrivelse
Aktivitetskalorier	Kaloriene som forbrennes under aktiviteten.
Lokalt trykk	Ikke-kalibrert trykk i omgivelsene.
Barometrisk trykk	Det gjeldende kalibrerte omgivelsestrykket.
Batteritimer	Antall timer som gjenstår før batteriet lades ut.
Batterinivå	Gjenværende batteristrøm.
Elsykelbatteri	Gjenværende batteri på en elsykkel.
Elsykel-rekkevidde	Den beregnede gjenværende avstanden elsykkelen kan gi deg hjelp.
GPS	Styrken til GPS-satellittsignalet.
Intervaller	Antall intervaller som er fullført for gjeldende aktivitet.
Runder	Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.
Repetisjoner under siste runde	Antallet repetisjoner under aktivitetens siste runde.
Belastning	Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er.
Bevegelser	Totalt antall bevegelser som er fullført under gjeldende aktivitet.
Ytelseskondisjon	Ytelseskondisjonsverdi er en sanntidsvurdering av prestasjonsevnen din.
Reps	Antallet repetisjoner i et treningssett under en treningssenteraktivitet.
Respirasjonsfrekvens	Din pustefrekvens i form av antall pust per minutt (brpm).
Runder	Antallet øvelsesgrupper utført i en aktivitet, for eksempel hoppetau.
Skritt	Antall trinn gått for gjeldende aktivitet.
Stress	Gjeldende stressnivå.
Soloppgang	Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Solnedgang	Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Navn	Beskrivelse
Klokkeslett	Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).
Totale kalorier	Totalt antall kalorier du har forbrent denne dagen.

Felt for tempo

Navn	Beskrivelse
Tempo 500 m	Gjeldende rotempo per 500 meter.
Gjennomsnittlig tempo 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig tempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.
Hangjustert tempo	Gjennomsnittlig tempo justert i henhold til terrengets stigning.
Tempo, intervall	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.
Rundetempo 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende runde.
Rundetempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.
Siste runde, tempo 500 m	Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.
Tempo, siste runde	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.
Tempo, siste lengde	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.
Siste bevegelsestempo	Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bevegelse.
Bevegelsestempo	Gjennomsnittlig tempo for gjeldende bevegelse.
Tempo	Gjeldende tempo.
Rullende tempo	Det kontinuerlige gjennomsnittstempoet for den siste fullførte engelske milen eller kilometeren.

PacePro-felt

Navn	Beskrivelse
Neste del, distanse	Løping. Den totale distansen for den neste rundetiden.
Neste del måltempo	Løping. Måltempoet for den neste rundetiden.
Delavstand	Løping. Den totale distansen for den gjeldende rundetiden.
Gjenværende deldistanse	Løping. Den gjenværende distansen for den gjeldende rundetiden.
Deltempo	Løping. Tempoet for den gjeldende rundetiden.
Delmåltempo	Løping. Måltempoet for den gjeldende rundetiden.

Felter for kraft

Navn	Beskrivelse
% FTP	Gjeldende kraftforbruk som en prosentandel av FTP (Functional Threshold Power).
3 s gjennomsnittlig balanse	3 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
3 s kraft	3 sekunders snittfart for kraftforbruk.
3 sek watt i forhold til vekt	3 sekunders gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten.
10 s gjennomsnittlig balanse	10 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
10 s kraft	10 sekunders snittfart for kraftforbruk.
10 sek watt i forhold til vekt	10 sekunders gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten.
30 s gjennomsnittlig balanse	30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for kraftdifferanse venstre/høyre.
30 s kraft	30 sekunders snittfart for kraftforbruk.
30 sek watt i forhold til vekt	30 sekunders gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig balanse	Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnitt venstre KF	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig kraft	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnitt høyre KF	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnitt venstre KFT	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnittlig PSF	Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende aktiviteten.
Gj. watt i forhold til vekt	Gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende aktiviteten.
Gjennomsnitt høyre KFT	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende aktiviteten.
Balanse	Gjeldende kraftdifferanse venstre/høyre.
Intensity Factor	Intensity Factor™ for gjeldende aktivitet.
Balanse, runde	Gjennomsnittlig kraftdifferanse venstre/høyre for gjeldende runde.
Runde venstre KFT	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
Runde venstre KF	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for venstrebeinet for den gjeldende runden.
Maksimum kraft, runde	Høyeste kraftforbruk for gjeldende runde.
NP, runde	Gjennomsnittlig Normalized Power™ for gjeldende runde.
PSF for runde	Gjennomsnittlig pedalsenterforskyvning for den gjeldende runden.
Kraft for runden	Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.
Watt per runde i forhold til vekt	Gjennomsnittlig kraft målt i watt per kilogram for den gjeldende runden.
Runde høyre KFT	Den gjennomsnittlige kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.
Runde høyre KF	Den gjennomsnittlige kraftfasevinkelen for høyrebeinet for den gjeldende runden.
Maksimal kraft, siste runde	Høyeste kraftforbruk for siste fullførte runde.
NP, siste runde	Gjennomsnittlig Normalized Power for siste fullførte runde.
Kraft, siste runde	Gjennomsnittlig kraftforbruk for siste fullførte runde.
Venstre KFT	Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for venstrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.
Venstre KF	Den gjeldende kraftfasevinkelen for venstrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.
Maksimal kraft	Høyeste kraftforbruk for gjeldende aktivitet.
NP	Normalized Power for gjeldende aktivitet.
Jevnhet for pedal	Målingen for hvor jevnt en person tråkker på pedalene for hvert pedaltråkk.
PSF	Pedalsenterforskyvningen. Pedalsenterforskyvning er plasseringen på pedalen der du bruker kraft.
Kraft	Gjeldende kraftforbruk i watt. Enheten din må være koblet til en kompatibel pulsmåler under skiaktiviteter.
Kraft i forhold til vekt	Gjeldende kraftforbruk i watt per kilo.
Kraftsone	Gjeldende område for kraftforbruk basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.
Høyre KFT	Den gjeldende kraftfasetoppvinkelen for høyrebeinet. Kraftfasetoppen er vinkelområdet der du produserer den høyeste andelen av drivkraften.
Høyre KF	Den gjeldende kraftfasevinkelen for høyrebeinet. Kraftfasen er området i pedaltråkket der du produserer positiv kraft.
Tid i sone	Medgått tid i hver kraftsone.
Tid sittende	Hvor lang tid du har sittet og tråkket i den gjeldende aktiviteten.
Tid sittende for runden	Hvor lang tid du har sittet og tråkket på den gjeldende runden.
Tid stående	Hvor lang tid du har stått og tråkket i den gjeldende aktiviteten.
Tid stående for runden	Hvor lang tid du har stått og tråkket på den gjeldende runden.
TSS	Training Stress Score™ for gjeldende aktivitet.

Navn	Beskrivelse
Effektivt dreiningsmoment	Målingen for hvor effektivt du trår.
Kraft - KJ	Samlet utført arbeid (kraftforbruk) i kilojoule.

Felter for hvile

Navn	Beskrivelse
Gjenta om	Tidtaker for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming).
Hviletid	Tidtaker for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

Løpsdynamikk

Navn	Beskrivelse
Gj. bal. TMB	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende økt.
Gj.sn. tid med bakkekontakt	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig skrittlengde	Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.
Gj.sn. vertikal oscillasjon	Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.
Gj. vertikalt forholdstall	Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt.
Balanse for TMB	Balanse for tid med bakkekontakt mellom venstre og høyre mens du løper.
Tid med bakkekontakt	Tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder. Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.
Balanse for TMB for runde	Gjennomsnittlig balanse for tid med bakkekontakt for gjeldende runde.
Runde – tid med bakkekontakt	Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende runde.
Skrittlengde for runde	Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.
Runde – vertikal oscillasjon	Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende runde.
Vert. forholdstall for runde	Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende runde.
Skrittlengde	Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken, målt i meter.
Vertikal Oscillasjon	Graden av spenst eller sprett i løpsbevegelsen. Vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt.
Vertikalt forholdstall	Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Felt for hastighet

Navn	Beskrivelse
Gjen. bevegelseshastigh.	Gjennomsnittlig bevegelseshastighet for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig snittfart	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet, medregnet både bevegelse og stopp.
Gjennomsnittlig hastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.
Ø SOG	Gjennomsnittlig reisehastighet for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Runde – SOG	Gjennomsnittlig reisehastighet for den gjeldende runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.
SOG, siste runde	Gjennomsnittlig reisehastighet for den sist gjennomførte runden, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Siste rundehastighet	Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.
Siste bevegelseshastighet	Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte bevegelse.
Maks SOG	Maksimal reisehastighet for den gjeldende aktiviteten, uavhengig av kurs og midlertidige variasjoner i retning.
Maksimal hastighet	Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.
Bevegelseshastighet	Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende bevegelse.
Hastighet	Gjeldende bevegelsestempo.

Navn	Beskrivelse
SOG	Faktisk reisehastighet, uavhengig av løypen og midlertidige variasjoner i retning.
Vertikal hastighet	Oppstigning eller nedstigning over tid.

Felt for tak

Navn	Beskrivelse
Gj. distanse per tak	Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.
Gj. distanse per tak	Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig tempo for tak	Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.
Gj.sn. antall tak per lengde	Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende aktivitet.
Avstand per tak	Padleidretter. Tilbakelagt distanse per tak.
Tak per lengde for intervall	Gjennomsnittlig antall tak per bassenglengde under gjeldende intervall.
Type tak, intervall	Gjeldende type tak for intervall.
Distanse per tak, runde	Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.
Distanse per tak, runde	Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.
Tempo for tak for runde	Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.
Tempo for tak for runde	Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende runde.
Tak for runde	Svømming. Totalt antall tak for gjeldende runde.
Tak for runde	Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende runde.
Distanse per tak, siste runde	Svømming. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.
Distanse per tak, siste runde	Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.
Tempo for tak for siste runde	Svømming. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.
Tempo for tak for siste runde	Padleidretter. Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte runde.
Tak for siste runde	Svømming. Totalt antall tak for siste fullførte runde.
Tak for siste runde	Padleidretter. Totalt antall tak for siste fullførte runde.
Tak, siste lengde	Antall tak for siste fullførte bassenglengde.
Type tak, siste lengde	Type tak som ble brukt under siste fullførte bassenglengde.
Tempo for tak	Svømming. Antall tak per minutt (tpm).
Tempo for tak	Padleidretter. Antall tak per minutt (tpm).
Svømmetak	Svømming. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.
Tak	Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

SWOLF-felter

Navn	Beskrivelse
Gjennomsnittlig Swolf	Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (<i>Svømmeterminologi, side 18</i>). For svømming i åpent vann brukes 25 meter til å beregne Swolf-poeng.
Swolf, intervall	Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.
Swolf for runden	Swolf-poeng for gjeldende runde.
Swolf for siste runde	Swolf-poeng for siste fullførte runde.
Swolf siste lengde	Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde.

Temperaturfelt

Navn	Beskrivelse
Maks. for 24 timer	Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.
Min. for 24 timer	Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene fra en kompatibel temperatursensor.
Temperatur	Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren. Du kan parkoble en tempe™ sensor med enheten for å få en konsistent kilde til nøyaktige temperaturdata.

Felt for tidtaker

Navn	Beskrivelse
Aktiv tid	Total tid i aktiv bevegelse under gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig rundetid	Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig bevegelsestid	Gjennomsnittlig bevegelsestid for gjeldende aktivitet.
Gjennomsnittlig stillingstid	Gjennomsnittlig stillingstid for gjeldende aktivitet.
Medgått tid	Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren for aktiviteten og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.
Beregnet sluttid	Den beregnede sluttiden til den gjeldende aktiviteten.
Tid, intervall	Stoppeklokketid for gjeldende intervall.
Rundetid	Stoppeklokketiden for gjeldende runde.
Tid, siste runde	Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.
Siste bevegelsestid	Stoppeklokketiden for forrige fullførte bevegelse.
Siste stillingstid	Stoppeklokketiden for siste fullførte stilling.
Tid for bevegelse	Stoppeklokketiden for gjeldende bevegelse.
Tid i bevegelse	Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet.
Totalt foran/bak	Totaltiden foran eller bak måltempoet eller -hastigheten.
Tid for stilling	Stoppeklokketiden for gjeldende stilling.
Tidtaker for sett	Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.
Stoptid	Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.
Svømmetid	Svømmetiden for den aktuelle aktiviteten, ikke inkludert hviletid.
Tidtaker	Gjeldende tid for aktivitetstidtakeren.

Treningsøktfelt

Navn	Beskrivelse
Repetisjoner igjen	Gjenværende repetisjoner i en treningsøkt.
Varighet for trinn	Tiden eller distansen som gjenstår av treningstrinnet.
Tempo for trinnet	Gjeldende tempo under treningstrinnet.
Hastighet for trinnet	Gjeldende hastighet under treningstrinnet.
Tid for trinnet	Tiden som har gått for treningstrinnet.

© 2025 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper, registrert i USA og andre land. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ og Vector™ er varemerker for Garmin Ltd. eller dets datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke for Google LLC. Apple®, iPhone® og iTunes® er varemerker for 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. Di2™ er et varemerke som tilhører Shimano, Inc. iOS® er et registrert varemerke som tilhører Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. Iridium® er et registrert varemerke som tilhører Iridium Satellite LLC. Shimano® er et registrert varemerke som tilhører Shimano, Inc. USB-C® er et registrert varemerke som tilhører USB Implementers Forum. Wi-Fi® er et registrert merke for Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Zwift™ er et varemerke for Zwift, Inc. Andre varemerker og varenavn tilhører de respektive eierne.

M/N: A04916, A04918