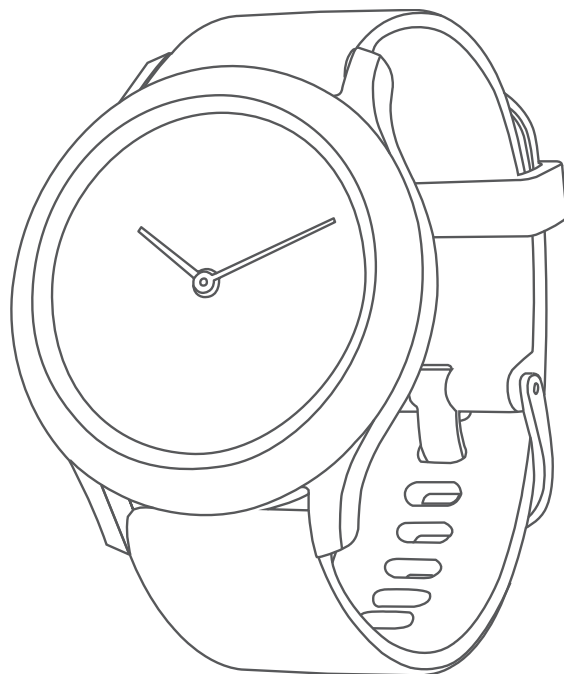


GARMIN®



VÍVOMOVE® SPORT

Brukerveiledning

© 2021 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin logoen, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® og vivomove® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ og Toe-to-Toe™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

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

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

M/N: AB4224

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Slå på og konfigurere enheten.....	1
Enhetsmoduser.....	2
Bruke enheten.....	2
Menyalternativer.....	3
Ha på deg enheten.....	3

Widgets..... 4

Automatisk mål.....	5
Bevegelseslinjen.....	5
Slik slår du av bevegelsesvarsel.....	5
Intensitetsminutter.....	6
Opparbeide seg intensitetsminutter.....	6
Body Battery.....	6
Vise Body Battery widgeten.....	6
Forbedre nøyaktigheten til kalorier.....	6
Pulsvariasjoner og stressnivå.....	6
Se widgeten for stressnivå.....	7
Starte en avslapningstidtaker.....	7
Vise pulswidgeten.....	7
Bruk av hydreringssporing-widgeten.....	7
Sporing av menstruasjonssyklus.....	7
Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus.....	8
Svangerskapssporing.....	8
Loggføre svangerskapsinformasjon.....	8
Kontrollere musikkavspilling.....	8
Vise varsler.....	9
Svare på en tekstmelding.....	9

Trening..... 10

Registrere en aktivitet du tar tiden på..	10
Registrere en aktivitet med tilkoblet GPS.....	11
Registrere en styrketreningsaktivitet...	11
Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter.....	12
Registrere en svømmeaktivitet.....	12
Starte en Toe-to-Toe utfordring.....	12

Pulsfunksjoner..... 13

Pulsoksymeter.....	13
Starte pulsoksymetermålinger.....	13

Slå på søvnsporing med pulsoksymeter.....	13
Om kondisjonsberegninger.....	14
Beregne VO2-maks.....	14
Se kondisjonsalderen din.....	14
Sende pulldata til Garmin enheter.....	14
Konfigurere varsler for unormal puls...	15

Klokker..... 15

Starte nedtellingstidtakeren.....	15
Bruke stoppeklokken.....	15
Bruke alarmklokken.....	15

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner..... 16

Legge til nødkontakter.....	16
Legge til kontakter.....	16
Hendelsesregistrering.....	16
Slå hendelsesregistrering av og på..	17
Be om assistanse.....	17

Bluetooth tilkoblede funksjoner..... 17

Administrere varsler.....	17
Finne en mistet smarttelefon.....	18
Motta et innkommende anrop.....	18
Bruke Ikke forstyrre-modusen.....	18

Garmin Connect..... 18

Garmin Move IQ™.....	19
Tilkoblet GPS.....	19
Søvnsporing.....	19
Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen.....	20
Synkronisere data med en datamaskin.....	20
Konfigurere Garmin Express.....	20

Tilpasse enheten..... 20

Bluetooth innstillinger.....	20
Enhetsinnstillinger.....	21
Skjerminnstillinger.....	21
Puls- og stressinnstillinger.....	21
Aktivitetsinnstillinger.....	22
Tidsinnstillinger.....	22
Garmin Connect innstillinger.....	22
Innstillinger for utseende.....	22
Varselinnstillinger.....	23

Tilpasse aktivitetsalternativer	23	Om pulssoner	31
Innstillinger for aktivitetsmåling	24	Pulssoneberegninger	31
Brukerinnstillinger	24	Standardverdier for	
Generelle innstillinger	24	kondisjonsberegning	32
Informasjon om enheten	25		
Lade enheten	25		
Tips til lading av enheten	25		
Ta vare på enheten	25		
Rengjøre klokken	26		
Rengjøre lærremmene	26		
Bytte rem	26		
Vise enhetsinformasjon	26		
Spesifikasjoner	27		
Feilsøking	27		
Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?	27		
Telefonen min kobler seg ikke til enheten	27		
Enheten min viser ikke riktig klokkeslett	27		
Justere urviserne	28		
Det er vanskelig å se enhetsskjermen utendørs	28		
Aktivitetsmåling	28		
Antall skritt virker unøyaktig	28		
Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke	28		
Stressnivået mitt vises ikke	28		
Intensitetsminuttene blinker	29		
Tips for uregelmessig pulldata	29		
Tips for forbedret Body Battery data ...	29		
Tips for unøyaktige pulsoksimeterdata	29		
Maksimere batterilevetiden	29		
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger ...	30		
Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect	30		
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	30		
Produktoppdateringer	30		
Få mer informasjon	30		
Enhetsreparasjoner	30		
Tillegg	31		
Treningsmål	31		

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.

Slå på og konfigurere enheten

Før du kan bruke enheten, må du koble den til en strømkilde for å slå den på.

For at du skal kunne bruke funksjonene til vívomove Sport-enheten, må den parkobles direkte via Garmin Connect™ appen og ikke fra Bluetooth® innstillingene på smarttelefonen.

- 1 Installer Garmin Connect appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Koble den minste enden av USB-kabelen til ladeporten på enheten.



- 3 Koble USB-kabelen til en strømkilde for å slå på enheten ([Lade enheten, side 25](#)).

Hello! vises når enheten slås på.



- 4 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, velger du  eller . Velg deretter **Garmin-enheter** > **Legg til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.

Når du har parkoblet enhetene, vises en melding, og enheten synkroniseres automatisk med smarttelefonen.

Enhetsmoduser

Øyekast	Urviserne viser gjeldende klokkeslett, og enheten er låst.
Interaktiv	Urviserne beveger seg vekk fra berøringsskjermen, og enheten låses opp.
Kun klokke	Når batterinivået er lavt, viser urviserne gjeldende klokkeslett, og berøringsskjermen er av til du lader enheten.

Bruke enheten



Dobbeltrykk: Trykk to ganger på berøringsskjermen ① for å aktivere enheten.

MERK: Skjermen slår seg av når den ikke er i bruk. Når skjermen er av, er enheten fremdeles aktiv og registrerer data.

Håndleddsbevegelser: Roter og løft håndleddet mot kroppen for å slå skjermen på. Roter håndleddet vekk fra kroppen for å slå skjermen av.

Sveip: Når skjermen er på, kan du sveipe på berøringsskjermen for å låse opp enheten.

Sveip på berøringsskjermen for å bla gjennom widgets og menyalternativer.

Hold nede: Når enheten er låst opp, kan du holde på berøringsskjermen for å åpne menyen.

Trykk: Trykk på berøringsskjermen for å foreta et valg.

Trykk på ⬅ for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Menyalternativer

Du kan holde på berøringsskjermen for å vise menyen.

TIPS: Sveip for å bla gjennom menyalternativene.

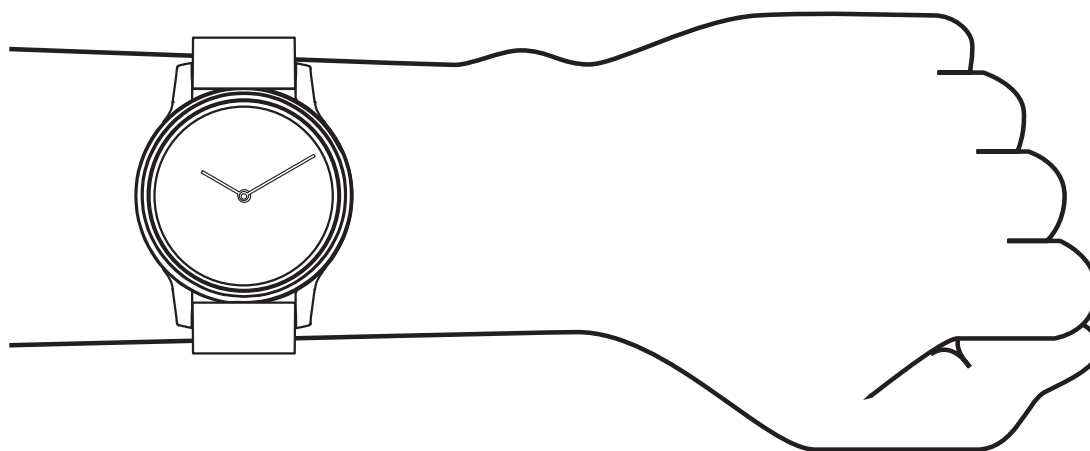


	Viser alternativene for tidsstyrt aktivitet.
	Viser pulsmålingsfunksjonene.
	Viser alternativene for nedtellingstidtaker, stoppeklokke og alarm.
	Viser alternativene for Bluetooth parkoblet smarttelefon.
	Viser enhetsinnstillingene.

Ha på deg enheten

- Fest enheten over håndleddbenet.

MERK: Enheten skal sitte stramt, men behagelig. Enheten 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 enheten.

- Se [Feilsøking, side 27](#) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se [Tips for unøyaktige pulsoksimeterdata, side 29](#) for mer informasjon om pulsoksimetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om enhetsbruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

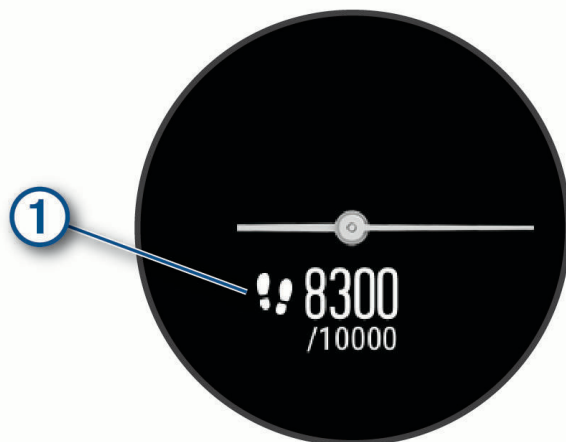
Enhetsen leveres forhåndsinstallert med widgets som gir oversiktlig informasjon. Du kan sveipe på berøringsskjermen for å bla gjennom widgetene. Noen widgets krever en parkoblet smarttelefon.

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

	Totalt antall skritt og målet ditt for den aktuelle dagen. Enhetsen lærer seg og foreslår et nytt skrittmål til deg hver dag.
	Intensitetsminutter totalt og målet for den aktuelle uken.
	Gjeldende Body Battery™ energinivå. Enhetsen beregner gjeldende energireserver basert på søvn, stress og aktivitetsdata. Et høyere tall indikerer en større energireserve.
	Gjeldende stressnivå. Enhetsen måler variasjonene i pulsen din når du er inaktiv, for å beregne stressnivået ditt. Et lavere tall indikerer et lavere stressnivå.
	Total mengde vann og målet ditt for den aktuelle dagen.
	Hvor langt du har gått i kilometer eller miles den aktuelle dagen.
	Antall kalorier du har forbrent den aktuelle dagen, inkludert både aktive kalorier og hvilekalorier.
	Den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og gjennomsnittlig hvilepuls over sju dager.
	Gjeldende pustefrekvens i antall åndedrag per minutt og syv dagers gjennomsnitt. Enhetsen måler pustefrekvensen når du ikke holder på med en aktivitet for å oppdage uvanlig pusting, og hvordan dette endrer seg i forhold til stress.
	Gjør at du kan utføre en manuell pulsoksymetermåling.
	Kontroller for musikkspilleren på smarttelefonen.
	Gjeldende temperatur og værmelding fra en parkoblet smarttelefon.
	Status for den gjeldende månedlige menstruasjonssyklusen. Du kan vise og loggføre daglige symptomer. Du kan også spore svangerskapet ditt med ukentlige oppdateringer og helseinformasjon.
	Kommende avtaler fra smarttelefonkalenderen.
	Varsler på smarttelefonen, inkludert anrop, meldinger, oppdateringer fra sosiale nettverk og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.
Status og klokkeslett	Gjeldende klokkeslett, dato og enhetsstatus. Klokkeslett og dato angis automatisk når enhetsen synkroniseres med Garmin Connect kontoen.

Automatisk mål

Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål ① 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.

Bevegelseslinjen

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelseslinjen minner deg på å fortsette å bevege deg. Bevegelseslinjen ① vises etter en time med inaktivitet. Det vises flere deler ② etter hvert 15. minutt med inaktivitet.



Du kan nullstille bevegelseslinjen ved å gå en kort avstand.

Slik slår du av bevegelsesvarsel

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  >  >  > Bevegelsesvars..

Varselikonet vises med en skråstrek gjennom.

Intensitetsminutter

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

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

Opparbeide seg intensitetsminutter

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

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

Body Battery

Enheten analyserer pulsvariasjonen din, 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 0 og 100, der 0 til 25 er lave energireserver, 26 til 50 er middels energireserver, 51 til 75 er høye energireserver, og 76 til 100 er meget høye energireserver.

Du kan synkronisere enheten 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 29](#)).

Vise Body Battery widgeten

Body Battery widgeten viser gjeldende nivå for Body Battery.

- 1 Sveip for å vise Body Battery widgeten.
- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise Body Battery grafen.
Grafen viser den siste Body Battery aktiviteten og høye og lave nivåer for den siste timen.

Forbedre nøyaktigheten til kalorier

Enheten viser en beregning av det totale kaloriforbruket ditt for gjeldende dag. Du kan forbedre nøyaktigheten til denne beregningen ved å gå raskt i opptil 15 minutter.

- 1 Sveip for å vise skjermbildet for kalorier.
- 2 Velg .

MERK:  vises når det er nødvendig å kalibrere kalorier. Kalibreringsprosessen må bare gjennomføres én gang. Hvis du allerede har registrert en gå- eller løpetur du tok tiden på, kan det hende at  ikke vises.

- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Pulsvariasjoner og stressnivå

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

Se widgeten for stressnivå

Widgeten for stressnivå viser gjeldende stressnivå.

- 1 Sveip for å vise widgeten for stressnivå.
- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise stressnivådiagrammet.
Stressnivågrafene viser dine stressverdier og høye og lave nivåer for den siste timen.

Starte en avslapningstidtager

Du kan starte avslapningstidtageren for å starte en veiledet pusteøvelse.

- 1 Sveip for å vise widgeten for stressnivå.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
Stressnivådiagrammet vises.
- 3 Sveip for å velge **Avslapningstidtager**.
- 4 Trykk på berøringsskjermen for å gå til det neste skjermbildet.
- 5 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte avslapningstidtageren.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.
- 7 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å stoppe avslapningstidtageren.
- 8 Velg ✓.

Det oppdaterte stressnivået vises.

Vise pulswidgeten

Pulswidgeten viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm). Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsmåling, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

- 1 Sveip for å vise pulswidgeten.
Widgeten viser gjeldende puls og den gjennomsnittlige hvilepuls (RHR) for de siste syv dagene.
- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise pulsgrafene.
Grafen viser den siste pulsaktiviteten og høy og lav puls for den siste timen.

Bruk av hydreringssporing-widgeten

Hydreringssporing-widgeten viser væskeinntaket og det daglige hydreringsmålet.

- 1 Sveip for å vise widgeten for hydrering.
- 2 Velg + for hvert inntak av væske (1 kopp, 8 oz. eller 250 ml).

TIPS: Du kan tilpasse hydreringsinnstillingene, for eksempel enheter som brukes, og daglige mål, på Garmin Connect kontoen din.

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonsyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan bruke enheten til å loggføre fysiske symptomer, seksualdrift, seksuell aktivitet, egglosningsdager med mer ([Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus](#), side 8). Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

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

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

Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus

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

- 1 Dra for å vise widgeten for sporing av kvinnehelse.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
- 3 Velg .
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg  for å loggføre flyt.
 - Velg  for å loggføre fysiske symptomer som kviser, ryggsmarter og tretthet.
 - Velg  for å loggføre humøret ditt.
 - Velg  for å loggføre utflod.
 - Velg  for å rangere seksualdriften din fra lav til høy.
 - Velg  for å loggføre seksuell aktivitet.
 - Velg  for å angi den gjeldende datoen som en egglosningsdag.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Svangerskapssporing

Funksjonen for svangerskapssporing viser deg ukentlige oppdateringer om svangerskapet og gir deg helse- og ernæringsinformasjon. Du kan bruke enheten til å loggføre fysiske og følelsesmessige symptomer, blodsukkernivåer og babybevegelser ([Loggføre svangerskapsinformasjon, side 8](#)). Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

Loggføre svangerskapsinformasjon

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

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

Kontrollere musikkavspilling

Med musikkkontrollwidgeten kan du kontrollere musikken på smarttelefonen ved hjelp av vívomove Sport-enheten. Widgeten kontrollerer den aktive eller den sist brukte mediespillerappen på smarttelefonen din. Hvis ingen mediespillere er aktive, viser ikke widgeten informasjon om spor, og du må starte avspillingen fra telefonen.

- 1 Start avspilling av en sang eller spilleliste på smarttelefonen.
- 2 Sveip på vívomove Sport-enheten for å vise musikkkontrollwidgeten.

Vise varsler

Når enheten er parkoblet med Garmin Connect appen, kan du vise varsler fra smarttelefonen din, for eksempel tekstmeldinger og e-post, på enheten.

- 1 Sveip for å vise widgeten for varsling.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
Det siste varselet vises i sentrum av berøringsskjermen.
- 3 Trykk på berøringsskjermen for å velge varselet.
TIPS: Sveip for å vise eldre varsler.
Hele meldingen ruller på enheten.
- 4 Trykk på berøringsskjermen, og velg ✓ for å avvise varselet.

Svare på en tekstmelding

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

Når du får et tekstmeldingsvarsel på vívomove Sport-enheten din, kan du sende et hurtigsvar ved å velge fra en liste med meldinger.

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

- 1 Sveip for å vise widgeten for varsling.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
Det siste varselet vises i sentrum av berøringsskjermen.
TIPS: Sveip for å vise eldre varsler.
- 3 Trykk på berøringsskjermen for å velge et tekstmeldingsvarsel.
- 4 Trykk på berøringsskjermen for å se varselinnstillingene.
- 5 Velg .
- 6 Velg en melding fra listen.
Telefonen sender den valgte meldingen som en tekstmelding.

Trening

Registrere en aktivitet du tar tiden på

Du kan registrere en aktivitet du tar tiden på, som kan lagres og sendes til Garmin Connect kontoen din.

1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.

2 Velg .

3 Sveip for å bla gjennom aktivitetslisten, og velg et alternativ:

- Velg  for gåturer.
- Velg  for løpeturer.
- Velg  for en kondisjonsaktivitet.
- Velg  for sykling.
- Velg  for styrketrening.
- Velg  for en pusteaktivitet.
- Velg  for en yogaaktivitet.
- Velg  for bassengsvømming.
- Velg  for en tredemølleaktivitet.
- Velg  for andre aktivitetstyper.
- Velg  for ellipsetrening.
- Velg  for en trappemaskinaktivitet.
- Velg  for en pilatesaktivitet.
- Velg  for en Toe-to-Toe™ skrittutfordring.

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

4 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.

5 Start aktiviteten.

6 Sveip for å vise flere dataskjermbilder.

7 Når du har fullført aktiviteten, dobbelttrykker du på berøringsskjermen for å stoppe aktivitetstidtakeren.

8 Velg et alternativ:

- Velg  for å lagre aktiviteten.
- Velg  for å fortsette aktiviteten.
- Velg  for å slette aktiviteten.

Registrere en aktivitet med tilkoblet GPS

Du kan koble enheten til smarttelefonen for å registrere GPS-data om aktiviteter som gå-, løpe- eller sykkelaktiviteter.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg .
- 3 Velg  eller .
- 4 Velg  for å koble enheten til Garmin Connect kontoen din.

 vises på enheten når du er tilkoblet.

MERK: Hvis du ikke kan koble enheten til smarttelefonen din, trykker du på berøringsskjermen. Velg deretter  for å fortsette aktiviteten. GPS-dataene går ikke tapt.

- 5 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Start aktiviteten.
Telefonen må være innenfor rekkevidde under aktiviteten.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, dobbeltrykker du på berøringsskjermen for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Registrere en styrketreningsaktivitet

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

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Velg om nødvendig  for å slå på **Rep.telling** eller **Automatisk sett**.
- 4 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Start det første settet ditt.
Enheten teller antall repetisjoner.
- 6 Sveip for å vise flere dataskjermbilder.
- 7 Velg  for å avslutte et sett.
En tidtaker for hvile vises.
- 8 Velg et alternativ under en hvileperiode:
 - Hvis du vil vise flere dataskjermbilder, sveiper du på berøringsskjermen.
 - Hvis du vil redigere antall repetisjoner, sveiper du til venstre og velger . Sveip deretter for å velge nummeret, og trykk på midten av berøringsskjermen.
- 9 Velg  for å starte det neste settet.
- 10 Gjenta trinn 6 til og med 8 til du er ferdig med aktiviteten.
- 11 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 12 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter

- Ikke se på enheten mens du utfører øvelser.
Du kan bruke enheten 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 enheten 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.

Registrere en svømmeaktivitet

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Velg et **Ferdighetsnivå**.
- 4 Velg om nødvendig  for å redigere bassengstørrelsen.
- 5 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Start aktiviteten.
Enheten registrerer automatisk svømmeintervaller, eller bassenglengder, som du kan se ved å sveipe på berøringsskjermen.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, dobbeltrykker du på berøringsskjermen for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.
 - Velg  for å redigere bassenglengden.

Starte en Toe-to-Toe utfordring

Du kan starte en 2-minutters Toe-to-Toe utfordring med en venn som har en kompatibel enhet.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
 - 2 Velg  >  for å utfordre en annen spiller innenfor rekkevidde (3 m).
MERK: Begge spillerne må starte en utfordring på enheten.
Hvis enheten ikke finner noen spillere innen 30 sekunder løper tiden for utfordringen ut.
 - 3 Trykk på spillerens navn.
Enheten teller ned i 3 sekunder før tidtakeren starter.
 - 4 Gå så mange skritt som mulig i 2 minutter.
Skjermen viser tidtakeren og antall trinn.
 - 5 Hold enhetene innenfor rekkevidde av hverandre (3 m).
Skjermen viser trinnene til hver spiller.
- Spillerne kan velge  for å starte en annen utfordring eller velge  for å gå ut av menyen.

Pulsfunksjoner

vívomove Sport-enheten har en pulsmeny som lar deg vise pulldata på håndleddet.

	Måler oksygenmetningen i blodet. Hvis du kjenner oksygenmetningen din, kan det gjøre det enklere å se hvordan kroppen din tilpasser seg til trening og stress (Starte pulsoksymetermålinger, side 13). MERK: Pulsoksymetersensoren er plassert på baksiden av enheten.
	Den viser din gjeldende kondisjonsberegning, som er en indikasjon på atletisk ytelse, og den bør øke etter hvert som du kommer i bedre form (Beregne VO2-maks, side 14).
	Viser den gjeldende kondisjonsalderen din, som er basert på kondisjonsberegningen, hvilepuls og kroppsmasseindeksen (BMI) din. (Se kondisjonsalderen din, side 14) Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen på Garmin Connect kontoen din.
	Sender den gjeldende pulsen din til en parkoblet Garmin® enhet (Send pulldata til Garmin enheter, side 14).

Pulsoksymeter

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

På enheten din vises pulsoksymetermålingene som en SpO₂-prosent. I Garmin Connect kontoen din kan du få mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager ([Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 13](#)). Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Starte pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt når som helst på enheten din. Disse målingenes nøyaktighet kan variere avhengig av blodomløpet, enhetens plassering på håndleddet og hvor mye i ro du er.

- 1 Fest enheten over håndleddbenet.
Enheden skal sitte stramt, men behagelig.
- 2 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 3 Velg  > .
- 4 Hold armen du har enheten på, på høyde med hjertet når enheten måler oksygenmetningen i blodet.
- 5 Hold deg i ro.

Enheden viser oksygenmetningen din i prosent.

MERK: Du kan slå på og se pulsoksymetersøvndata i Garmin Connect kontoen ([Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 13](#)).

Slå på søvnsporing med pulsoksymeter

Du kan angi at enheten skal måle blodoksygenmetningen din, eller SpO₂, kontinuerlig mens du sover ([Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 29](#)).

MERK: Uvanlige sovestillinger kan gi uvanlig lave SpO₂-målinger.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > .

Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjonsberegningen viser kardiovaskulær styrke og øker etter hvert som du kommer i bedre form.

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

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics™. Kondisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset (Standardverdier for kondisjonsberegning, side 32) og på www.CooperInstitute.org.

Beregne VO2-maks

Enheten trenger data fra pulsmåling på håndleddet og en rask 15 minutters gåtur som du tok tiden på, for å kunne vise kondisjonsberegning.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > VO₂.
Hvis du allerede har registrert en rask 15 minutters gåtur, kan det hende at kondisjonsberegning vises. Enheten oppdaterer kondisjonsberegningen din hver gang du fullfører en gå- eller løpetur som du tar tiden på.
- 3 Velg  for å starte tidtakeren.
Det vises en melding når testen er fullført.
- 4 Trykk på den nåværende målingen din, og følg instruksjonene på skjermen for å starte en test av VO2-maks manuelt for å få en oppdatert beregning.
Enheten oppdaterer beregningen av VO2-maks.

Se kondisjonsalderen din

Før enheten kan beregne en nøyaktig kondisjonsalder, må du fullføre brukerprofiloppsettet i Garmin Connect appen.

Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn. Enheten bruker informasjon, for eksempel alder, kroppsmasseindeks, hvilepuls og historikk for aktiviteter med høy intensitet for å oppgi kondisjonsalder. Hvis du har en Garmin Index™ vekt, bruker enheten din kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks, til å bestemme kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .

Sende pulldata til Garmin enheter

Du kan sende pulldataene dine fra vívomove Sport-enheten og vise dem på parkoblede Garmin enheter. Du kan for eksempel sende pulldata til en Edge® enhet mens du sykler, eller til et VIRB® actionkamera mens du holder på med en aktivitet.

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- vívomove Sport-enheten begynner å sende pulldataene dine.

MERK: Du kan bare se skjermbildet pulsovervåking mens enheten sender pulldata.
- 3 Parkoble vívomove Sport-enheten din med den compatible Garmin ANT+® enheten.

MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er compatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.
- 4 Trykk på skjermbildet for pulsovervåking, og velg  for å slutte å sende pulldata.

Konfigurere varsler for unormal puls

FORSIKTIG

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

Du kan angi en pulsterskelverdi.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > .
- 3 Velg  eller .
- 4 Trykk på berøringsskjermen for å slå på bryteren.
- 5 Velg .
- 6 Følg instruksjonene på skjermen for å angi pulsgrensen.
- 7 Trykk på berøringsskjermen for å bekrefte verdien.

En melding vises og enheten vibrerer hver gang pulsen din overstiger eller faller under den tilpassede verdien.

Klokker

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Angi antall minutter.
- 4 Trykk midt på berøringsskjermen for å velge antall minutter, og gå til det neste skjermbildet.
- 5 Angi antall sekunder.
- 6 Trykk midt på berøringsskjermen for å velge antall sekunder, og gå til det neste skjermbildet.
Det vises en skjerm med nedtellingstidtakeren.
- 7 Velg om nødvendig  for å redigere tiden.
- 8 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte tidtakeren.
- 9 Du kan dobbelttrykke på berøringsskjermen for å stoppe og starte tidtakeren igjen hvis nødvendig.
- 10 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å stoppe tidtakeren.
- 11 Trykk om nødvendig på  for å nullstille tidtakeren.

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte tidtakeren.
- 4 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å stoppe tidtakeren.
- 5 Trykk om nødvendig på  for å nullstille tidtakeren.

Bruke alarmklokken

- 1 Angi klokkeslett og frekvenser for alarmklokken på Garmin Connect kontoen din ([Varselinnstillinger](#), side 23).
- 2 Hold fingeren på berøringsskjermen til vívomove Sport-enheten for å vise menyen.
- 3 Velg  > .
- 4 Sveip for å bla gjennom alarmene.
- 5 Velg en alarm for å slå den av eller på.

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.

LES DETTE

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

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

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

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

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

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

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

Legge til kontakter

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

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å ta i bruk endringene på vívomove Sport-klokken ([Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 20](#)).

Hendelsesregistrering

FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon som bare er tilgjengelig under enkelte utendørsaktiviteter. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på.

Slå hendelsesregistrering av og på

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

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på enheten din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 16](#)). Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > .
- 3 Velg en aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når vívomove Sport-enheten registrerer en hendelse med GPS aktivert, 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. Du har 15 sekunder på deg til å avbryte meldingen.

Be om assistanse

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

Før du kan be om assistanse, må du angi nødkontakter ([Legge til nødkontakter, side 16](#)). Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

- 1 Trykk raskt og hardt på skjermen til enheten vibrerer.
Skjermbildet for nedtelling vises.
- 2 Om nødvendig velger du  for å avbryte forespørselen før nedtelling er fullført.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

vívomove Sport-enheten har flere Bluetooth tilkoblede funksjoner for den compatible smarttelefonen din når du bruker Garmin Connect-appen.

Varsler: Informerer deg om varsler på smarttelefonen din, inkludert anrop, meldinger, oppdateringer fra sosiale medier, kalenderavtaler og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner: Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til [Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 16](#).

Væroppdateringer: Viser gjeldende temperatur og værmeldinger fra smarttelefonen din.

Musikkontroller: Gjør det mulig å styre musikkspilleren på smarttelefonen.

Finn telefonen min: Finner en forlagt smarttelefon som er parkoblet med vívomove Sport-enheten din og er innenfor rekkevidde.

Finn enheten min: Finner en forlagt vívomove Sport-enhet som er parkoblet med smarttelefonen din og er innenfor rekkevidde.

Aktivitetsoppplaster: Sender automatisk aktivitetsinformasjonen til Garmin Connect appen med én gang du åpner appen.

Programvareoppdateringer: Enheten laster ned og installerer den nyeste programvareoppdateringen trådløst.

Administrere varsler

Du kan bruke den compatible smarttelefonen din til å administrere varsler som vises på vívomove Sport enheten.

Velg et alternativ:

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

Finne en mistet smarttelefon

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

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .

vívomove Sport-enheten begynner å søke etter den parkoblede smarttelefonen. Et lydvarsel spilles av på smarttelefonen, og Bluetooth signalstyrken vises på vívomove Sport-enhetsskjermen. Bluetooth signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg smarttelefonen.

Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på den tilkoblede smarttelefonen, viser vívomove Sport enheten navnet eller telefonnummeret til den som ringer.

- Velg  for å godta anropet.
MERK: Hvis du vil snakke med den som ringer, må du bruke en tilkoblet smarttelefon.
- Velg  for å avvise anropet.
- Hvis du vil avvise anropet og sende et svar på tekstmelding, velger du  og velger en melding fra listen.
MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom enheten er koblet til en Android smarttelefon.

Bruke Ikke forstyr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler og bevegelser. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du sover eller ser på en film.

MERK: I Garmin Connect kontoen din kan du angi at enheten automatisk skal gå inn i Ikke forstyr-modus i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .

Garmin Connect

Du kan holde kontakten med venner på Garmin Connect kontoen din. Garmin Connect kontoen gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelture, svømming, villmarksturer med mer.

Du kan opprette en kostnadsfri Garmin Connect konto når du parkobler enheten med telefonen ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan også gå til www.garminconnect.com.

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

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

Analyser data: Du kan se mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, puls, forbrante kalorier og egendefinerbare rapporter.



Del aktivitetene med andre: Du kan ha kontakt med venner og følge hverandres sosiale aktiviteter eller publisere koblinger til aktiviteter på sosiale nettverk.

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

Garmin Move IQ™

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

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

Tilkoblet GPS

Med den tilkoblede GPS-funksjonen bruker enheten GPS-antennen til en smarttelefon til å registrere GPS-data om gå-, løpe- eller sykkelaktiviteter ([Registrere en aktivitet med tilkoblet GPS, side 11](#)). GPS-dataene, inkludert posisjon, avstand og hastighet, vises i aktivitetsinformasjonen på Garmin Connect kontoen.

Tilkoblet GPS brukes også til å få hjelp og LiveTrack-funksjoner.

MERK: Hvis du vil bruke den tilkoblede GPS-funksjonen, må du gi tillatelse på smarttelefonen til alltid å dele posisjon med Garmin Connect appen.

Søvnsporing

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

MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 18](#)).

Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen

Enheden synkroniserer automatisk data med Garmin Connect appen hver gang du åpner appen. Enheden synkroniserer med jevne mellomrom data med Garmin Connect appen automatisk. Du kan også når som helst synkronisere data manuelt.

- 1 Plasser enheten i nærheten av smarttelefonen.
- 2 Åpne Garmin Connect appen.
TIPS: Appen kan være åpen eller kjøre i bakgrunnen.
- 3 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 4 Velg  > .
- 5 Vent mens dataene synkroniseres.
- 6 Du kan se de gjeldende dataene dine i Garmin Connect appen.

Synkronisere data med en datamaskin

Før du kan synkronisere dataene dine med Garmin Connect programmet på datamaskinen din, må du installere Garmin Express™ programmet (*Konfigurere Garmin Express, side 20*).

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Åpne programmet Garmin Express.
Enheden aktiverer masselagringsmodus.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.
- 4 Vis dataene på Garmin Connect kontoen din.

Konfigurere Garmin Express

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til www.garmin.com/express.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Tilpasse enheten

Bluetooth innstillinger

Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg .

: Slår Bluetooth teknologi av og på.

MERK: Andre Bluetooth innstillinger vises bare når Bluetooth teknologi er aktivert.

: Gjør det mulig å parkoble enheten din med en kompatibel Bluetooth aktivert smarttelefon. Denne innstillingen lar deg bruke Bluetooth tilkoblede funksjoner med Garmin Connect appen, inkludert varsler og aktivitetsoplastinger til Garmin Connect.

: Gjør at du kan finne en mistet smarttelefon som er parkoblet ved hjelp av Bluetooth teknologi og befinner seg innenfor rekkevidde.

: Gjør det mulig å synkronisere enheten din med en kompatibel Bluetooth aktivert smarttelefon.

Enhetsinnstillinger

Du kan tilpasse enkelte innstillinger på vívomove Sport-enheten. Andre innstillinger kan tilpasses på Garmin Connect kontoen.

Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg .

: Slår Ikke forstyr-modusen av og på ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 18](#)).

: Gjør det mulig å justere urviserne manuelt ([Justere urviserne, side 28](#)).

: Justerer nivået for lysstyrke. Du kan bruke alternativet Automatisk for å justere lysstyrken automatisk basert på lyset i omgivelsene, eller du kan justere lysstyrken manuelt.

MERK: En høy lysstyrke gir kortere batterilevetid.

: Angir vibrasjonsnivået.

MERK: Et høyt vibrasjonsnivå gir kortere batterilevetid.

: Gjør det mulig å slå pulsmåleren av og på, angi varsler om unormal puls og angi en påminnelse om avslapning ([Puls- og stressinnstillinger, side 21](#)).

: Gjør at du kan aktivere sikkerhets- og sporingsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 16](#)).

: Angir om enheten skal vise klokkeslettet i 12- eller 24-timers format, og gjør det mulig å angi klokkeslettet manuelt ([Angi klokkeslett manuelt, side 22](#)).

: Slår av og på aktivitetsporing, bevegelsesvarsel og målvarsler ([Aktivitetsinnstillinger, side 22](#)).

: Lar deg velge hvilket håndledd du vil ha enheten på.

MERK: Denne innstillingen brukes for styrketrening og bevegelser.

: Angir om enheten skal vise tilbakelagt distanse og temperatur i engelske eller metriske enheter.

: Angir enhetsspråk.

: Gjør det mulig å nullstille brukerdata og gjenopprette innstillinger ([Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 30](#)).

: Viser enhets-ID-en, programvareversjonen, informasjon om forskrifter, lisensavtalen og mer ([Vise enhetsinformasjon, side 26](#)).

Skjerminnstillinger

Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg  > .

: Justerer nivået for lysstyrke. Du kan bruke alternativet Automatisk for å justere lysstyrken automatisk basert på lyset i omgivelsene, eller du kan justere lysstyrken manuelt.

MERK: En høy lysstyrke gir kortere batterilevetid.

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

MERK: Hvis det tar lang tid før skjermes slås av, gir dette kortere batterilevetid.

: Angir at skjermen slås på ved håndleddsbevegelser. Bevegelser inkluderer å vri håndleddet mot kroppen for å se på enheten. Du kan bruke alternativet Bare under en aktiv. for å bare bruke bevegelser under aktiviteter du tar tiden på.

: Justerer bevegelsesfølsomheten for å slå på skjermen oftere eller sjeldnere.

MERK: En høy bevegelsesfølsomhet gir kortere batterilevetid.

Puls- og stressinnstillinger

Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg  > .

: Slår pulsmåleren på håndleddet av eller på. Du kan bruke Bare aktivitet-alternativet for å bare bruke pulsmåler på håndleddet under aktiviteter du tar tiden på.

: Still inn enheten slik at du blir varslet når pulsen din overstiger eller faller under en angitt verdi ([Konfigurere varsler for unormal puls, side 15](#)).

: Angi at enheten skal varsle deg når stressnivået ditt er uvanlig høyt. Varselet oppfordrer deg til å slappe av en liten stund, og enheten ber deg om å starte en veiledet pustøvelse ([Starte en avslapningstidaker, side 7](#)).

: Konfigurer enheten slik at den kontinuerlig måler oksygenmetningen i blodet mens du sover.

Aktivitetsinnstillinger

Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg  > .

: Lar deg slå aktivitetsmåling av og på.

MERK: Andre innstillinger for aktivitetsmåling vises bare når aktivitetsmålingen er aktivert.

: Lar deg slå Bevegelsesvars. av og på.

: Lar deg slå av og på målvarsler eller deaktivere målvarsler under en aktivitet med tidtaking. Målvarsler vises for daglige skrittmål og ukentlige intensitetsminuttmaal.

Tidsinnstillinger

Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg  > .

: Angir om enheten skal vise tiden i 12- eller 24-timers format.

: Gjør det mulig å stille klokken manuelt eller automatisk basert på den parkoblede mobilenheten ([Angi klokkeslett manuelt, side 22](#)).

Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet angis som standard automatisk når vívomove Sport-enheten parkobles med en smarttelefon.

1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.

2 Velg  >  >  > **Manuelt**.

3 Velg .

4 Følg instruksjonene på skjermen for å angi tiden.

Garmin Connect innstillinger

Du kan tilpasse enhetsinnstillingene, alternativene for aktivitet og brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Enkelte innstillinger kan også tilpasses på vívomove Sport-enheten.

- I Garmin Connect appen velger du  eller . Deretter velger du **Garmin-enheter** og enheten din.
- Velg enheten din fra enhetswidgeten i Garmin Connect appen.

Når du har tilpasset innstillingene, må du synkronisere dataene slik at endringene tas i bruk på enheten ([Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 20](#)) ([Synkronisere data med en datamaskin, side 20](#)).

Innstillinger for utseende

Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du Utseende.

Urskive: Her kan du velge urskive.

Widgeter: Lar deg tilpasse widgetene som vises på enheten, og endre rekkefølgen på widgetene i løkken.

Visningsalternativer: Her kan du tilpasse skjermen.

Varselinnstillinger

I Garmin Connect enhetsmenyen velger du Varsler.

Alarmer: Lar deg angi alarmklokkeslett og -frekvenser for enheten.

Smarte varsler: Gjør det mulig å aktivere og konfigurere telefonvarsler fra en kompatibel smarttelefon. Du kan filtrere varsler etter Generell bruk eller Under en aktivitet.

Varsler om unormal puls: Lar deg angi at enheten skal varsle deg når pulsen din overstiger eller faller under en bestemt grense etter en periode med inaktivitet. Du kan angi et Varsel, høy eller Varsel, lav.

Bevegelsesvarsler: Lar enheten vise en beskjed og bevegelseslinjen på skjermbildet for klokkeslett når du har vært inaktiv for lenge. Enheten vibrerer også hvis varselvibrering er slått på.

MERK: Denne innstillingen reduserer batteriets levetid.

Påminnelser om avslapning: Lar deg angi at enheten skal varsle deg når stressnivået ditt er uvanlig høyt. Varselet oppfordrer deg til å slappe av en liten stund, og enheten ber deg om å starte en veiledet pusteøvelse.

Tilkoblingsvarsler for Bluetooth: Lar deg aktivere et varsel som informerer deg når den parkoblede smarttelefonen din ikke lenger er koblet til via Bluetooth teknologi.

Ikke forstyrr ved søvn: Angir at enheten skal aktivere Ikke forstyrr-modus automatisk under søvnperioden ([Brukerinnstillinger, side 24](#)).

Tilpasse aktivitetsalternativer

Du kan velge aktiviteter som vises på enheten din.

1 Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du **Aktivitetsalternativer**.

2 Velg **Rediger**.

3 Velg aktiviteter som skal vises på enheten.

MERK: Aktivitetene for gange og løping kan ikke fjernes.

4 Velg eventuelt en aktivitet for å tilpasse innstillingene, som varsler og datafelter.

Markere runder

Du kan også stille inn at enheten skal bruke funksjonen Auto Lap®, som markerer en runde automatisk ved hver kilometer eller mile. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

MERK: Auto Lap funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

1 Gå til Innstillinger-menyen i Garmin Connect appen, og velg **Garmin-enheter**.

2 Velg enhet.

3 Velg **Aktivitetsalternativer**.

4 Velg en aktivitet.

5 Velg **Auto Lap**.

Tilpasse datafelter

Du kan endre kombinasjonen av datafelter på skjermene som vises mens aktivitetstidtakeren går.

MERK: Du kan ikke tilpasse Svømming i basseng.

1 Gå til Innstillinger-menyen i Garmin Connect appen, og velg **Garmin-enheter**.

2 Velg enhet.

3 Velg **Aktivitetsalternativer**.

4 Velg en aktivitet.

5 Velg **Datafelter**.

6 Velg et datafelt for å endre det.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du Aktivitetsmåling.

MERK: Enkelte innstillinger vises i en underkategori i menyen for innstillinger. Program- eller nettsideoppdateringer kan endre disse menyene for innstillinger.

Aktivitetsmåling: Slår aktivitetssporingsfunksjoner på og av.

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

Egendefinert skrittlengde: Lar enheten bruke den egendefinerte skrittlengden din til å beregne den tilbakelagte avstanden din mer nøyaktig. Du kan angi en kjent distanse og antallet skritt du bruker på den, så Garmin Connect kan beregne skrittlengden din.

Daglige skritt: Lar deg angi det daglige skrittmålet ditt. Du kan bruke alternativet Automatisk mål hvis du vil at enheten skal angi skrittmålet automatisk.

Målvarsler: Lar deg slå på og av målvarsler eller slå dem av bare under aktiviteter. Målvarsler vises for daglige skrittmål og ukentlige intensitetsminuttmaal.

Move IQ: Lar deg slå Move IQ-hendelser av og på. Move IQ-funksjonen oppdager aktivitetsmønstre automatisk, for eksempel gange og løping.

Pulsoksymetri: Lar enheten registrere opptil fire timer med pulsoksymetrimålinger mens du sover.

Angi som foretrukket aktivitetsmåler: Angir at denne enheten skal være den primære aktivitetsmåleren når mer enn én enhet er koblet til appen.

Ukentlige intensitetsminutter: Lar deg angi et ukentlig mål for antallet minutter du vil bruke på aktiviteter med moderat til høy intensitet. Enheten lar deg også angi en pulssone for moderate intensitetsminutter og en høyere pulssone for intense intensitetsminutter. Du kan også bruke standardalgoritmen.

Brukerinnstillinger

Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du Brukerinnstillinger.

Personlig informasjon: Lar deg angi personlige opplysninger, for eksempel fødselsdato, kjønn, høyde og vekt.

Søvn: Lar deg angi den normale søvnperioden din.

Pulssoner: Lar deg beregne makspuls og angi egendefinerte pulssoner.

Generelle innstillinger

Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du Generelt.

Enhetsnavn: Lar deg angi et navn for enheten.

Velg håndledd: Lar deg velge hvilket håndledd du vil ha enheten på.

MERK: Denne innstillingen brukes for styrketrening og bevegelser.

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

Datoformat: Angir om enheten skal vise datoen i måned/dag- eller dag/måned-format.

Språk: Angir enhetsspråk.

Måleenheter: Angir om enheten skal vise tilbakelagt distanse og temperatur i engelske eller metriske enheter.

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

Informasjon om enheten

Lade enheten

⚠ 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 rengjøringsinstruksjonen www.garmin.com/fitandcare.

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



- 2 Koble den største enden av USB-kabelen til en USB-ladeport.
- 3 Lad enheten helt opp.

Tips til lading av enheten

- Bruk USB-kabelen for å koble laderen til enheten, og sørg for at kabelen sitter godt (*Lade enheten, side 25*). Du kan lade enheten ved hjelp av USB-kabelen på to måter. Enten ved å bruke en strømadapter som er godkjent av Garmin i en vanlig stikkontakt, eller ved å koble USB-kabelen til USB-porten på en datamaskin.
- Du kan se hvor mye batteristrøm du har igjen ved å gå til skjermbildet for enhetsinformasjon (*Vise enhetsinformasjon, side 26*).

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

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

Hold skinnremmen ren og tørr. Unngå å svømme eller dusje med skinnremmen. Hvis skinnremmen kommer i kontakt med vann eller svette, kan den bli skadet eller misfarget. Bruk silikonremmer som et alternativ.

Ikke plasser enheten i omgivelser med høy temperatur, for eksempel en tørketrommel.

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.

- 1 Tørk av klokken med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
- 2 Tørk av.

La klokken tørke når den er rengjort.

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

Rengjøre lærremmene

- 1 Tørk av lærremmene med en tørr klut.
- 2 Bruk et rengjøringsmiddel for lær til å rengjøre lærremmene.

Bytte rem

Enheten er kompatibel med 20 mm brede utskiftbare standardremmer.

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



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

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Sveip for å vise informasjonen.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 5 dager i smartmodus Opptil ytterligere 1 dag i klokkemodus
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 55 °C (fra 14 til 131 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 0 dBm maks.
Vanntetthetsvurdering	5 ATM ¹

Feilsøking

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

vivomove Sport-enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker Bluetooth teknologi.

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

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

- Sørg for at enheten er innenfor rekkevidde for smarttelefonen.
- Hvis enhetene allerede er parkoblet, slår du Bluetooth av på begge enhetene og slår den deretter på igjen.
- Hvis enhetene ikke er parkoblet, aktiverer du Bluetooth teknologi på smarttelefonen.
- Åpne Garmin Connect appen på smarttelefonen din, velg  eller , og velg **Garmin-enheter > Legg til enhet** for å gå inn i parkoblingsmodus.
- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg  >  for å gå inn i parkoblingsmodus.

Enheten min viser ikke riktig klokkeslett

Enheten oppdaterer klokkeslettet og datoen når du synkroniserer enheten med en datamaskin eller mobilenhet. Du bør synkronisere enheten din når du bytter tidssone, slik at den viser riktig klokkeslett. Dette gjelder også for sommertid.

Hvis urviserne ikke samsvarer med det digitale klokkeslettet, kan du kalibrere dem manuelt (*Justere urviserne*, side 28).

- 1 Bekreft at klokkeslettet er angitt til automatisk (*Tidsinnstillinger*, side 22).
- 2 Kontroller at datamaskinen eller mobilenheten viser riktig lokal tid.
- 3 Velg et alternativ:
 - Synkronisere enheten med en datamaskin (*Synkronisere data med en datamaskin*, side 20).
 - Synkronisere enheten med en mobilenhet (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen*, side 20).

Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

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

Justere urviserne

vívomove Sport-enheten har presisjonsurvisere. Intense aktiviteter kan endre plasseringen av urviserne. Hvis urviserne ikke samsvarer med det digitale klokkeslettet, kan du justere urviserne manuelt.

TIPS: Det kan være nødvendig å justere urviserne etter noen måneder med normal bruk.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Still inn urvisere til 12:00.**
- 3 Trykk på  eller  til minuttviseren peker mot kl. 12.
- 4 Velg **Flytt minuttviseren** > .
- 5 Trykk på  eller  til timeviseren peker mot kl. 12.
- 6 Velg **Flytt timeviseren**.

Meldingen **Innstilling fullført** vises.

MERK: Du kan også bruke Garmin Connect appen til å justere urviserne.

Det er vanskelig å se enhetsskjermen utendørs

Enheten registrerer omgivelseslys og justerer automatisk lysstyrken på bakgrunnsbelysningen for å forlenge batteritiden. I direkte sollys blir skjermen klarere, men den kan likevel være vanskelig å lese. Funksjonen for automatisk registrering av aktivitet kan være nyttig når du starter utendørsaktiviteter (*Innstillinger for aktivitetmåling, side 24*).

Aktivitetmåling

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

Antall skritt virker unøyaktig

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

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

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

Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt i Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer enheten.

- 1 Velg et alternativ:
 - Synkroniser antall skritt med Garmin Express appen (*Synkronisere data med en datamaskin, side 20*).
 - Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 20*).

- 2 Vent mens enheten synkroniserer dataene.

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.

Stressnivået mitt vises ikke

For at enheten skal kunne måle stressnivået ditt, må pulsmåling på handledet være slått på.

Enheten måler pulsvariasjonen din i perioder uten aktivitet for å fastsette stressnivået ditt. Enheten fastsetter ikke stressnivået ditt mens du utfører aktiviteter du tar tiden på.

Hvis du ser tankestreker i stedet for stressnivået ditt, må du holde deg i ro og vente på at enheten måler pulsvariasjonen din.

Intensitetsminuttene blinker

Når du trener på et intensitetsnivå som er høyt nok til å være gjeldende i forhold til målet ditt for intensitetsminutter, blinker intensitetsminuttene.

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 enheten.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av enheten.
- Fest enheten over håndleddbenet. Enheten 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 enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.
- Under trening må du bruke en silikonrem.

Tips for forbedret Body Battery data

- Ha på enheten 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.

Tips for unøyaktige pulsoksimeterdata

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

- Hold deg i ro når enheten måler oksygenmetningen i blodet.
- Fest enheten over håndleddbenet. Enheten skal sitte stramt, men behagelig.
- Hold armen du har enheten på, på høyde med hjertet når enheten måler oksygenmetningen i blodet.
- Bruk en silikonrem.
- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg enheten.
- 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 enheten.
- Skyll av enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.

Maksimere batterilevetiden

- Reduser skjermens lysstyrke og tiden det tar før den slås av ([Innstillinger for utseende, side 22](#)).
- Reduser håndleddsfølsomheten ([Skjerminnstillinger, side 21](#)).
- Slå av håndleddsbevegelser ([Innstillinger for utseende, side 22](#)).
- Gå til varselinnstillingene på smarttelefonen, og begrens varslene som vises på vívomove Sport-enheten ([Administrere varsler, side 17](#)).
- Slå av smartvarsler ([Bluetooth innstillinger, side 20](#)).
- Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner ([Bluetooth innstillinger, side 20](#)).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter ([Send pulldata til Garmin enheter, side 14](#)).
- Slå av pulsmåling på håndleddet ([Puls- og stressinnstillinger, side 21](#)).

MERK: Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet, kondisjonsberegning, stressnivå og kaloriforbruk ([Intensitetsminutter, side 6](#)).

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
 - 2 Velg  > .
 - 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og lagre all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Gjen. standardinnst.**
 - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukerangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data, nullst. innst.**
- En informasjonsmelding vises.
- 4 Trykk på berøringsskjermen.
 - 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

Du må ha en Garmin Connect konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon ([Slå på og konfigurere enheten](#), side 1).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen ([Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen](#), side 20).

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere programvaren for enheten, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til enheten din ([Synkronisere data med en datamaskin](#), side 20).

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.

Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til enheten din.
- 2 Når Garmin Express programvaren er ferdig med å sende oppdateringen, kobler du enheten fra datamaskinen.

Enheten installerer oppdateringen.

Produktoppdateringer

Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på datamaskinen. Installer appen Garmin Connect på smarttelefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
 - Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
 - Gå til www.garmin.com/ataccuracy.
- Dette er ikke en medisinsk enhet. Pulsoksymeterfunksjonen er ikke tilgjengelig i alle land.

Enhetsreparasjoner

Hvis enheten må repareres, kan du gå til support.garmin.com for å få informasjon om hvordan du sender inn en serviceforespørsel med Garmin produktstøtte.

Tillegg

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 31](#)) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

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.

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 %	Spurttempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Standardverdier for kondisjonsberegning

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

Menn	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmerket	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
OK	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Svakt	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
Svakt	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data trykket med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på www.CooperInstitute.org.

