

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6

Brukerveiledning

© 2025 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® og vivoactive® 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™ serien, Index™, PacePro™, tempe™ og Varia™ er varemerker som tilhører 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: A04951

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 1

Startveiledning.....	1
Oversikt.....	1
Tips for berøringsskjerm.....	2
Låse og låse opp enheten.....	2
Oversikt over ikoner.....	2

Programmer og aktiviteter..... 2

Apper.....	3
Health Snapshot.....	5
Garmin Pay.....	5
Konfigurere Garmin Pay	
lommeboken.....	5
Betale for et kjøp med klokken.....	5
Legge til et kort i Garmin Pay	
lommeboken.....	6
Administrere Garmin Pay kort.....	6
Endre Garmin Pay passordet.....	6
Bruke Messenger-funksjonen.....	6
Aktiviteter.....	7
Starte en aktivitet.....	8
Tips for registrering av	
aktiviteter.....	8
Stoppe en aktivitet.....	8
Evaluer en aktivitet.....	9
Løping.....	9
Ta en løpetur.....	9
Løp på bane.....	9
Tips for registrering av et	
baneløp.....	9
Ta en virtuell løpetur.....	10
Kalibrer tredemøllestanden.....	10
Registrere en hinderløpaktivitet.....	10
Sykling.....	11
Legge ut på tur.....	11
Svømming.....	11
Legg på svøm i et basseng.....	11
Svømmeterminologi.....	11
Typer tak.....	12
Tips for svømmeaktiviteter.....	12
Automatisk og manuell	
hvileregistrering under	
svømming.....	12
Trene med øvelsesloggen.....	13
Multisport.....	13

Triatlontrening.....	13
Opprette en multisportaktivitet.....	13
Treningsaktiviteter.....	14
Registrere en	
styrketreningsaktivitet.....	14
Tips om registrering av	
styrketreningsaktiviteter.....	15
Registrere en HIIT-aktivitet.....	15
Registrere en mobilitetsaktivitet.....	15
Golf.....	16
Spille golf.....	16
Golfmeny.....	18
Golfinnstillinger.....	18
Flytte flagget.....	18
Vise retningen til flagget.....	19
Vise avstander for layup og	
dogleg.....	19
Vise hindre.....	19
Vise målte slag.....	20
Måle et slag manuelt.....	20
Legge til et slag manuelt.....	20
Føre poengregnskap.....	20
Innstillinger for	
poengregnskap.....	20
Angi metode for	
poengregning.....	21
Registrere golfstatistikk.....	21
Føre golfstatistikk.....	21
Vise slagshistorikken din.....	21
Vise rundesammendraget ditt.....	22
Avslutte en runde.....	22
Tilpasse golfkøllelisten.....	22
Friluftaktiviteter.....	22
Fisketur.....	22
Vintersport.....	23
Se skiturene dine.....	23
Andre aktiviteter.....	23
Registrere en pustaktivitet.....	23
Registrere en	
meditasjonsaktivitet.....	23
Spill.....	24
Bruke Garmin GameOn™	
appen.....	24
Registrere en manuell	
spillaktivitet.....	24
Tilpasse aktiviteter og apper.....	24
Tilpasse applisten.....	24

Tilpass listen over favorittaktiviteter	25	Move IQ®	41
Feste en favorittaktivitet til listen	25	Treningsøkter	41
Tilpasse dataskjermbildene	25	Starte en treningsøkt	41
Opprette en egendefinert aktivitet	26	Følge en treningsøkt fra Garmin Connect	42
Aktivitetsinnstillinger	26	Intervalltreningsøkter	42
Aktivitetsvarsler	27	Starte en intervalltreningsøkt	42
Angi et varsel	28	Tilpass en intervalltreningsøkt	43
Spille av talemeldinger under en aktivitet	29	Stoppe en intervalltreningsøkt	43
Satellittinnstillinger	29	Angi et treningsmål	43
Utseende	29	PacePro™ trening	43
Innstillinger for urskive	29	Laste ned et PacePro treningsprogram fra Garmin Connect	44
Tilpasse urskiven	30	Opprette et PacePro treningsprogram på klokken	44
Oversikter	30	Starte et PacePro treningsprogram	45
Se på oversiktene	32	Løpe om kapp med en tidligere aktivitet	46
Tilpasse oversiktlisten	33	Konkurranskalender og primær konkurranse	46
Body Battery	33	Trening foran et løp	47
Vise Body Battery oversikt	33	Om treningskalenderen	47
Tips for forbedret Body Battery data	33	Tilpasningsdyktige treningsplaner	47
Oversikt for stressnivå	34	Aktivere egenevaluering	47
Kvinnens helse	34	Ytelsesmålinger	48
Sporing av menstruasjonssyklus	34	Om kondisjonsberegninger	48
Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus	34	Få kondisjonsberegning for løping	49
Svangerskapssporing	34	Vise antatte løpstider	49
Loggføre svangerskapsinformasjon	35	Stresstest av pulsvariasjon	50
Tilpasse værversikten	35	Melkesyreterskel	50
Legge til en aksje	35	Restitusjonstid	51
Kontroller	36	Restitusjonspuls	51
Endre kontrollmenyen	38	Historikk	51
Bruke Ikke forstyrr-modusen	39	Bruke historikk	51
Konfigurere en snarvei	39	Personlige rekorder	51
Trening	39	Vise personlige rekorder	52
Aktivitetsmåling	39	Gjenopprette en personlig rekord	52
Automatisk mål	39	Slette personlige rekorder	52
Bevegelsesvarsel	40	Vis totalverdier for data	52
Slå på bevegelsesvarsel	40	Klokker	53
Tilpasse bevegelsesvarsler	40	Still inn en alarm	53
Søvnsporing	40	Redigere en alarm	53
Bruke automatisk søvnsporing	40	Smart vekkeralarm	53
Pustevaliasjoner	40		

Bruke nedtellingstidtageren	54	Wi-Fi tilkoblingsfunksjoner	65
Slette en nedtelling	54	Koble til et Wi-Fi nettverk	65
Bruke stoppeklokken	55	Garmin Share	65
Legge til alternative tidssoner	55	Dele data med Garmin Share	66
Redigere en alternativ tidssone	56	Motta data med Garmin Share	66
Legge til en nedtellingshendelse	56	Garmin Share-innstillinger	66
Redigere en nedtellingshendelse	56	Telefonapper og dataprogrammer	66
Varselsinnstillinger	57	Garmin Connect	67
Varsler for helse og livsstil	57	Garmin Connect+ abonnement	67
Konfigurer varsler for unormal		Bruke Garmin Connect appen	68
puls	57	Oppdater programvaren ved hjelp	
Bevegelsesvarsel	57	av Garmin Connect appen	68
Tilpasse bevegelsesvarsler	58	Enhetlig treningsstatus	68
Morgenrapport	58	Bruke Garmin Connect på	
Tilpass morgenrapporten	58	datamaskinen	68
Kveldsrapport	58	Oppdatere programvaren ved	
Tilpasse kveldsrapporten	58	hjelp av Garmin Express	69
Angi tidsvarsler	58	Manuell synkronisering av data med	
Slå på varsler for telefontilkobling	59	Garmin Connect	69
		Connect IQ-funksjoner	69
		Laste ned Connect IQ	
		funksjoner	69
		Laste ned Connect IQ funksjoner	
		ved hjelp av datamaskinen	69
		Garmin Messenger appen	70
		Garmin Golf appen	70
Vibrasjon-innstillinger	59		
Innstillinger for skjerm og		Fokusmoduser	70
lysstyrke	59	Tilpasse en standard fokusmodus	71
Tilkobling	59	Opprette en tilpasset fokusmodus	71
Sensorer og tilbehør	59		
Trådløse sensorer	60	Helse- og velværeprodukter	72
Parkoble trådløse sensorer	61	Pulsmåling på håndleddet	72
Løpsdynamikk	61	Bruke klokken	72
Tips for manglende data om		Tips for uregelmessig pulsddata	73
løpsdynamikk	62	Innstillinger for pulsmåler på	
Løpswatt	62	håndleddet	73
Bruk Varia kamerakontrollene	62	Send pulsddata	73
Funksjoner for telefontilkobling	63	Pulsoksymeter	74
Parkobling av telefon	63	Få pulsoksymetermålinger	75
Aktivere telefonvarsler	63	Aktivere pulsoksymetermodusen	75
Vise varsler	64	Tips for unøyaktige	
Motta et innkommende anrop	64	pulsoksymeterdata	75
Svare på en tekstmelding	64	Automatisk mål	75
Slå av telefontilkoblingen til		Intensitetsminutter	76
Bluetooth	64	Opparbeide seg	
Slå Finn telefonen min-varsler av og		intensitetsminutter	76
på	64	Søvnsporing	76
Finne en telefon som ble mistet			
under en GPS-aktivitet	65		

Bruke automatisk søvnsporing.....	76	Endre lydmodus.....	85
Navigasjon.....	76	Brukerprofil.....	85
Lagre posisjoner.....	76	Konfigurere brukerprofilen.....	85
Lagre posisjonen din.....	76	Kjønnsinnstillinger.....	85
Vise og redigere lagrede		Rullestolmodus.....	85
posisjoner.....	77	Se kondisjonsalderen din.....	86
Slett posisjon.....	77	Om pulssoner.....	86
Dele en posisjon fra et kart ved hjelp		Treningsmål.....	86
av Garmin Connect appen.....	77	Angi pulssoner.....	86
Starte en GPS-aktivitet fra en delt		La klokka angi pulssonene.....	87
posisjon.....	77	Pulssoneberegninger.....	87
Navigere til en delt posisjon under		Still inn wattsoner.....	87
en aktivitet.....	77	Oppdag ytelsesmålinger automatisk...	87
Navigere til en destinasjon.....	78	Innstillinger for strømstyring.....	88
Navigere tilbake til start.....	78	Tilpass batterisparerfunksjonen.....	88
Stopp navigasjon.....	78	Systeminnstillinger.....	88
Løyper.....	78	Tilpasse knappesnarveier.....	89
Opprette en løype på Garmin		Angi klokkes passord.....	89
Connect.....	79	Endre klokkes passord.....	89
Sende en løype til enheten.....	79	Kompass.....	89
Følge en løype på enheten.....	79	Kompassinnstillinger.....	89
Vise eller redigere		Kalibrere kompasset manuelt.....	90
løypeinformasjon.....	79	Angi nordreferansen.....	90
Kompass.....	80	Tidsinnstillinger.....	90
Angi kompassretning.....	80	Synkronisere tiden.....	90
Kart.....	80	Avanserte systeminnstillinger.....	91
Legge til kartdataskjermbildet.....	80	Endre måleenhetene.....	91
Panorere og zoome på kartet.....	80	Innstillinger for dataregistrering.....	91
Kartinnstillinger.....	80	Gjenopprette alle	
Sikkerhets- og		standardinnstillinger.....	91
sporingsfunksjoner.....	81	Vise enhetsinformasjon.....	91
Legge til nødkontakter.....	81	Vise informasjon om forskrifter og	
Legge til kontakter.....	81	samsvar fra den elektroniske	
Slå hendelsesregistrering av og på.....	82	etiketten.....	92
Be om assistanse.....	82	Informasjon om enheten.....	92
Musikk.....	82	Om AMOLED-skjermen.....	92
Koble til en tredjepartsleverandør.....	83	Lading av klokke.....	92
Laste ned lydinnhold fra en		Spesifikasjoner.....	93
tredjepartsleverandør.....	83	Batteriinformasjon.....	93
Laste ned personlig lydinnhold.....	83	Enhetsvedlikehold.....	93
Lytt til musikk.....	84	Rengjøre klokken.....	93
Kontroller for musikkavspilling.....	84	Bytte rem.....	94
Koble til Bluetooth hodetelefoner.....	85		

Feilsøking.....	94
Produktoppdateringer.....	94
Få mer informasjon.....	94
Enheten bruker feil språk.....	94
Tips for å maksimere batteriets levetid.....	95
Starte klokken på nytt.....	95
Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	95
Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	95
Kan jeg bruke Bluetooth sensoren sammen med klokken?.....	95
Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka.....	96
Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet....	96
Hvordan angrer jeg et trykk på runde knappen?.....	96
Innhente satellittsignaler.....	96
Forbedre GPS-satellitmottak.....	96
Pulsen på klokken min er ikke korrekt.....	96
Temperaturmålingen for aktiviteten er ikke nøyaktig.....	97
Avslutte demomodus.....	97
Aktivitetsmåling.....	97
Antall skritt virker unøyaktig.....	97
Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke.....	97
Tillegg.....	97
Standardverdier for kondisjonsberegning.....	98
Fargemålere og løpsdynamikkdata.....	99
Balansedata for tid med bakkekontakt.....	99
Data om vertikal oscillasjon og vertikalt forholdstall.....	100
Hjulstørrelse og -omkrets.....	100
Datafelter.....	101

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 63*).
- 3 Lad klokken (*Lading av klokke, side 92*).
- 4 Se etter programvareoppdateringer (*Systeminnstillinger, side 88*).
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 8*).

Oversikt



 START-knapp	• 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 sporingsfunksjoner, side 81</i>).
 BACK-knapp	• Trykk på for å gå tilbake til forrige side. • TIPS: Under en aktivitet ser det ut til at tips på skjermen forklarer ikke-standard knappoppførsel. • Hold inne for å se den tilpassede snarveifunksjonen (<i>Konfigurere en snarvei, side 39</i>).
 Berørings-skjerm	• Sveip opp, ned, venstre eller høyre for å bla gjennom oversikter, funksjoner og menyer (<i>Tips for berøringsskjerm, side 2</i>). • Trykk for å velge et alternativ på en meny. • Sveip mot høyre for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Tips for berøringsskjerm

- 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 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.
- 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.
- 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 38](#)).

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 60](#) for å se en komplett liste over kompatible sensorer.

	Status for telefontilkobling (Slå på varsler for telefontilkobling, side 59)
	Status for pulsmåler Tips for uregelmessig pulldata, side 73
	LiveTrack status (Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 81)
	Status for hastighets- og pedalfrekvenssensor (Parkoble trådløse sensorer, side 61)

Programmer og aktiviteter

Klokken din leveres med en rekke forhåndslastede programmer og aktiviteter.

Apper: Apper har interaktive funksjoner for klokken, for eksempel visning av treningsøker eller lytting til musikk ([Apper, side 3](#)).

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.

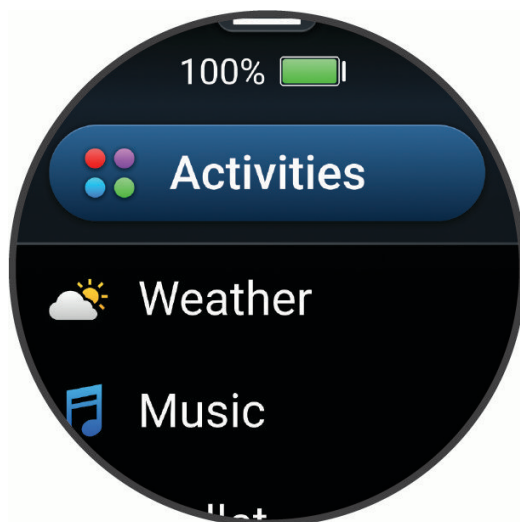
Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

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 69](#)).

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 30](#)) eller kontrollene ([Kontroller, side 36](#)).

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



Navn	Mer informasjon
	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.
Send puls	Velg for å sende pulldata til en parkoblet enhet (<i>Send pulldata, side 73</i>).
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 (<i>Klokker, side 53</i>).
Kompass	Viser et elektronisk kompass.
Nedtelling	Viser kommende nedtellingshendelser.
Connect IQ Store	Velg for å bruke Connect IQ Store butikken på klokken din (<i>Connect IQ-funksjoner, side 69</i>).
Garmin Share	Velg for å sende eller motta data med andre Garmin® enheter (<i>Garmin Share, side 65</i>).
Health Snapshot™	Velg for å registrere flere viktige helsemålinger (<i>Health Snapshot, side 5</i>).
Historikk	Velg for å vise registrert aktivitetslogg, registreringer og totaler (<i>Bruke historikk, side 51</i>).
Messenger	Velg for å vise og sende meldinger fra Garmin Messenger™ telefonappen (<i>Garmin Messenger appen, side 70</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 84</i>).
Varsler	Velg for å vise telefonvarsler (<i>Vise varsler, side 64</i>).
Pulsoksymetri	Velg for å utføre en pulsoksymetermåling (<i>Pulsoksymeter, side 74</i>).
Innstillinger	Velg for å åpne menyen med innstillinger.
Aksjer	Velg for å vise en tilpassbar liste over aksjer (<i>Legge til en aksje, side 35</i>).
Stoppeklokke	Velg for å bruke stoppeklokken.
Soloppgang og solnedgang	Velg for å vise klokkeslett for soloppgang, solnedgang og skumring.
Tidtaker	Velg for å angi en tidtaker.
Tips	Velg for å se interaktive klokketips, og skann en direktelenke til support.garmin.com for å få tilgang til klokkenes brukerveiledning.
Lommebokprogram	Velg for å åpne Garmin Pay™ lommeboken (<i>Garmin Pay, side 5</i>).
Urskive	Velg for å tilpasse urskiven din (<i>Tilpasse urskiven, side 30</i>).
Vær	Velg for å se gjeldende værmelding og forhold.
Treningsøkter	Velg for å vise lagrede treningsøkter (<i>Treningsøkter, side 41</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 24*).

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 **Lommebokprogram**.
- 3 Tast inn det firesifrede passordet.

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

Det sist brukte betalingskortet vises.



- 4 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay lommeboken, kan du sveipe for å bytte til et annet kort (valgfritt).
- 5 Hold klokken mot betalingsleseren med urskiven mot leseren innen 60 sekunder.

Klokken vibrerer og viser et kontrollmerke når den er ferdig med å kommunisere med leseren.
- 6 Hvis det er behov for det, følger du instruksjonene på kortleseren for å fullføre transaksjonen.

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

Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken

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

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg ●●●.
- 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 vívoactive 6-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 tilbakestille Garmin Pay funksjonen på vívoactive 6 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 vívoactive 6 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 vívoactive 6-klokken din kobles til Garmin Messenger appen på en kompatibel telefon med Bluetooth teknologi.

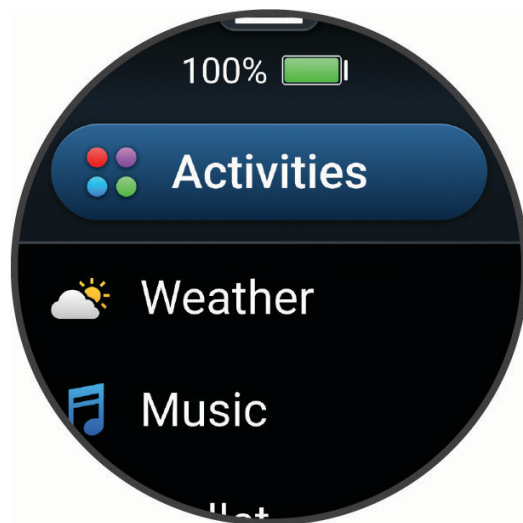
Med Messenger-funksjonen på klokken kan du vise, skrive og svare på meldinger fra Garmin Messenger telefonappen.

- 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 25](#)).

MERK: Noen aktiviteter vises i mer enn én kategori.



Kategori	Aktiviteter
Løping	Innendørsløping, Løp, Baneløp, Terrengrløp, Tredemølle, Hinderløp, Virtuelt løp
Sykling	Sykkkel, Sykkelpendling, Sykling inne, Sykkeltur, Sykkelcross, Elsykkkel, El-Terrengsykkkel, Grus-sykkkel, Håndsykkkel, Innendørs håndsykkkel, Terrengsykkkel, Landeveissykkkel
Svømming	Åpent vann, Basseng
Treningsstudio	Boksing, Utholdenhet, Elliptisk maskin, HIIT, Tauhopping, MMA, Mobilitet, Pilates, Innendørs roing, Trappemaskin, Styrke, Gå innendørs, Yoga
Utendørs	Hesterygg, Diskgolf, Fiske, Golf, Fotvandring, Hesterygg, Rulleskøyter, Alpinklatring, Turmarsj, Gå
Vintersport	Skøyteis, Ski, Snøbrett, Snøscooter, Truger, Langrennsski, klassisk, Langrennsski, skøyting
Vannsport	Båt, Kajak, 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	Terrengebil, Motocross, Motorsykkkel, Terreng
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 aktivitet blant favorittene dine.
 - Velg , og velg en aktivitet fra den utvidede aktivitetslisten.
- 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 aktivitetstidtageren.

Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtageren kjører.

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad klokken før du starter en aktivitet (*Lading av klokke, side 92*).
- 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 96*).
- Sveip oppover eller nedover for å vise flere dataskjermbilder.

Stoppe en aktivitet

- 1 Trykk på .
 - 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil fortsette aktiviteten, velger du **Fortsett**.
 - Hvis du vil lagre aktiviteten og vise detaljene, velger du **Lagre**, trykker på  og velger et alternativ.

MERK: Når du har lagret aktiviteten, kan du angi egenvurderingsdata (*Evaluer en aktivitet, side 9*).
 - 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 96*).
 - 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 tidtageren teller ned (*Restitusjonspuls, side 51*).
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du .
- 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 egnevalueringssinnstillingen for bestemte aktiviteter ([Aktivere egnevaluering, side 47](#)).

1 Når du har fullført en aktivitet, velger du **Lagre** ([Stoppe en aktivitet, side 8](#)).

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.

Løping

Ta en løpetur

Før du kan bruke en trådløs sensor på løpeturen, må du parkoble sensoren med klokken din ([Parkoble trådløse sensorer, side 61](#)).

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

2 Trykk på .

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 dataskjermbilder.

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

- Vent til klokken har innhentet satellittsignaler før du starter på et baneløp.
- Hvis det er første gang du løper på en ukjent bane, må du løpe 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 Trykk på .
- 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 8*).
- 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.
Enheden 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 din du bruker på å løpe mellom hinder.

- 1 Trykk på .
- 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 løypens 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**.

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 61](#)).

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

Svømming

MERK: Klokken har pulsmåling på håndleddet som kan aktiveres for svømmeaktiviteter.

Legg på svøm i et basseng

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Aktiviteter > Svømming > Basseng**.
- 3 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.
- 4 Før du begynner å svømme, må du kontrollere aktivitetsinnstillingene ([Aktivitetsinnstillinger, side 26](#)).
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 12](#)).
- 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.

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 dataskjermbildene, side 25](#)).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsømming
Bryst	Brystsvømming
Butterfly	Butterflysvømming
Blandet	Mer enn én type tak i et intervall
Øvelse	Brukes ved øvelsesregistrering (Trene med øvelsesloggen, side 13)

Tips for svømmeaktiviteter

- Før du begynner å svømme, må du kontrollere aktivitetsinnstillingene ([Aktivitetsinnstillinger, side 26](#)). 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 12](#)).
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 13](#)).

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 26](#)). 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 eller . 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 standardtriathlon.

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 Trykk på .
- 2 Velg **Aktiviteter**.
- 3 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
MERK: Første gang du starter en triatlonaktivitet, kan du slå på slik at klokken registrerer sportsendringer automatisk og går videre til neste overgang eller sport ([Aktivitetsinnstillinger, side 26](#)).
- 4 Trykk om nødvendig på  på starten og slutten av hver overgang ([Hvordan angrer jeg et trykk på rundeknappen?, side 96](#)).
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**.

Opprette en multisportaktivitet

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Aktiviteter > Rediger > Legg til**.
- 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

Klokken kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørsbane eller bruk av en ergometersykel. GPS-en er slått av under innendørsaktiviteter ([Aktivitetsinnstillinger, side 26](#)).

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 styrketreningsøker på Garmin Connect kontoen din og overføre dem til klokken.

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

1 Trykk på .

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 **Treningsøker > Bla gjennom treningsøker** og følger instruksjonene på skjermen ([Følge en treningsøkt fra Garmin Connect, side 42](#)).

4 Velg en treningsøkt.

MERK: Hvis du ikke har lastet ned noen styrketreningsøker 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 26](#)).

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.

Registrere en HIIT-aktivitet

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

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **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-tidtager > EMOM** for å registrere et angitt antall bevegelser hvert minutt på minuttet.
 - Velg **HIIT-tidtager > Tabata** for å veksle mellom 20-sekunders intervaller med maksimal effekt og 10 sekunder med hvile.
 - Velg **HIIT-tidtager > 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 nedtellingstidtager 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 aktivitetstidtageren.
- 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 Trykk på .
- 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 aktivitetstidtageren.
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 70](#)).

Du bør lade klokken før du spiller golf ([Lading av klokke, side 92](#)).

1 Trykk på .

2 Velg **Golf**.

Enheten lokaliserer satellitter, beregner posisjonen din og velger en bane hvis det bare finnes én bane i nærheten.

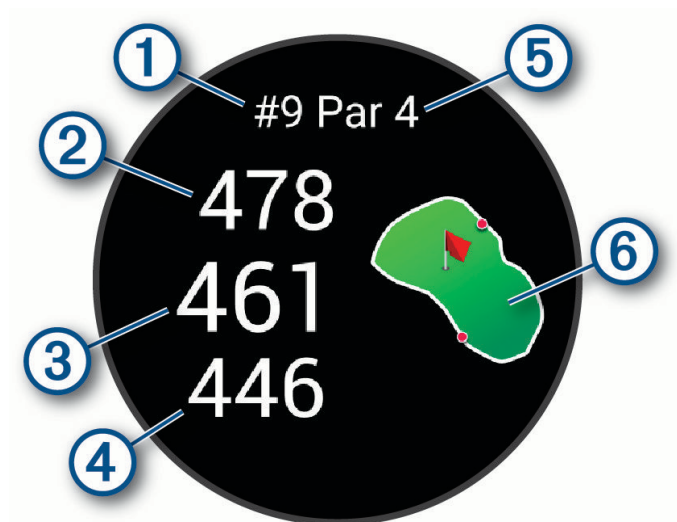
3 Hvis en baneliste vises, velger du en bane fra listen.

Banene oppdateres automatisk.

4 Trykk på .

5 Velg  for å lagre score.

- 6 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.

- 7 Velg et alternativ:
- Trykk på kartet for å se flere detaljer eller endre flaggposisjonen (*Flytte flagget, side 18*).
 - Trykk på  for å åpne golfmenyen (*Golfmeny, side 18*).
 - Hold inne  for å åpne golfinnstillingene (*Golfinnstillinger, side 18*).

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 18*).

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 20*).

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.

Rundesammendrag: 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 20*). Du kan også registrere et slag manuelt (*Måle et slag manuelt, side 20*).

Siste slag: Se informasjon om ditt siste slag.

MERK: 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 20*).

Køllestatistikk: Viser statistikken din med hver golfkølle, som informasjon om avstand og nøyaktighet. Viser når du parkobler compatible Approach® CT10 køllespringssensorer eller aktiverer Henvisning for kølleinnstillingen.

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

Innstillinger: Gjør at du kan tilpasse golfaktivetsinnstillingene (*Golfinnstillinger, side 18*).

Avslutt runden: Avslutter runden som spilles.

Golfinnstillinger

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

Poengregning: Lar deg angi innstillinger for poengregning og slå på statistikksporing.

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

Turneringsmodus: Deaktiverer avstandsfunksjonene PinPointer og PlaysLike. Disse funksjonene er ikke tillatt under sanksjonerte turneringer eller runder for beregning av handicap.

Golfavstand: Angir måleenheten som brukes for avstand.

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

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

Køllesensorer: Gjør at du kan konfigurere compatible Approach CT10-køllespringssensorer.

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**.

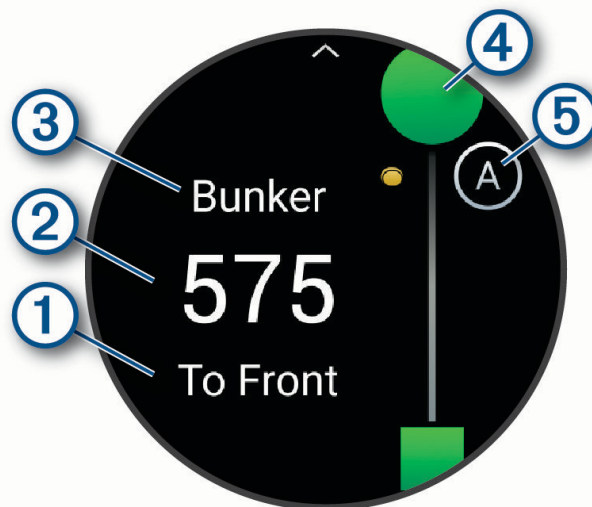
MERK: Avstandene fjernes fra listen etter hvert som du passerer dem.

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

Enheten 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.

MERK: 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 20*).

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 21*).

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 21](#)), 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 22](#)). Du kan sammenligne runder og registrere forbedringer ved hjelp av appen Garmin Golf.

- 1 Trykk på .
- 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 21](#)).

- 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 slagshistorikken 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 **Rundesammendrag**.
- 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 **Forkast**.
 - 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 compatible Garmin golfklokken din med Garmin Golf appen.
Den oppdaterte golfkøllelisten vises på golfklokken.

Friluftaktiviteter

Fisketur

- 1 Trykk på .
- 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 .
 - 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 .
 - 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 og deretter et alternativ.
 - For å endre aktivitetsinnstillingene velger du **Innstillinger**, og deretter velger du et alternativ ([Aktivitetsinnstillinger](#), side 26).
- 5 Når aktiviteten er fullført, trykker du på  og velger .

Vintersport

Se skiturene dine

Du kan bruke rundeknappen til å registrere løp under utforkjøring eller snøbrettkjøring.

- 1 Start en ski- eller snøbrettaktivitet.
- 2 Trykk på .
- 3 Dra til høyre.
- 4 Velg **Vis nedkjøringer**.
- 5 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 Trykk på .
- 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 Trykk på  for å starte aktiviteten.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen mens klokken veileder deg gjennom pusteøvelsene.
- 6 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.
Den gjennomsnittlige respirasjonsfrekvensen og pulsen din vises.
- 7 Trykk på .
- 8 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 Trykk på .
- 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 Koble til hodetelefonene dine for å lytte til meditasjonslyden ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 85](#)).
MERK: Varsler deaktiveres under meditasjonsaktiviteten.
- 6 Trykk på  for å starte aktivitetstidtageren.
Klokken viser en nedtellingstidtager eller intensjon.
- 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 61*).

- 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 24*).

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 Trykk på .
- 2 Velg **Aktiviteter** > **Annet** > **Spill**.
- 3 Velg **Hopp over**.
- 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 Trykk på .
- 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 Trykk på .
- 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 Trykk på .
- 2 Velg **Aktiviteter > Rediger**.
- 3 Bla til en favorittaktivitet ([Tilpass listen over favorittaktiviteter, side 25](#)).
- 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 Trykk på .
- 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 101](#) 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 Trykk på .
- 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 forhåndslastede 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 til venstre og velg **Aktiviteter** på urskiven, og velg deretter en aktivitet og deretter aktivitetsinnstillingene.

Aksentfarge: Angir aksentfargen til aktivitetsikonet.

Varsler: Angir trenings- eller navigasjonsvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsvarsler](#), side 27).

Auto Lap: Angir alternativene for Auto Lap funksjonen for å markere runder automatisk. Alternativet Autodistanse markerer runder ved en bestemt avstand. 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 12).

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

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

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 73).

Sendes til GameOn: Sender automatisk biometridata til Garmin GameOn appen når du starter en spillaktivitet.

Nedtellingsstart: Aktiverer nedtelling for svømmeintervaller i basseng.

Dataskjermer: Tilpasser dataskjermbilder og legger til nye dataskjermbilder for aktiviteten ([Tilpasse dataskjermbildene](#), side 25).

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.

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

Banenummer: Angir ditt banenummer for baneløping.

Runder: Konfigurerer innstillingene for alternativene Rundetast og Rundevarsling.

Rundevarsling: Angir datafeltene som skal vises for runder.

Rundetast: Aktiverer knappen  for å registrere en runde eller hvile under en aktivitet.

Hindersporing: Lagrer hinderposisjoner fra løypens første sløyfe. Når sløyfer gjentas, bruker klokken de lagrede posisjonene til å bytte mellom hinder- og løpeintervaller (*Registrere en hinderløpaktivitet, side 10*).

Bassengstørrelse: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

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 klokka skal gå inn i strømsparende klokkemodus etter 5 minutter uten aktivitet. Alternativet Utvidet angir at klokka 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 ytelsesaktivitet, for eksempel Terrensløp.

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

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

Gjenopprett standardinnstillinger: Tilbakestiller aktivitetsinnstillingene.

Løpskraft: Registrerer watt-data under løping og tilpasser innstillingene.

Løp: Konfigurerer innstillingene for alternativene Rundetast og Rundevarsling.

Satellitter: Angir satellittsystemet som skal brukes for aktiviteten (*Satellittinnstillinger, side 29*).

Egenevaluering: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under aktiviteten (*Evaluer en aktivitet, side 9*).

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.

Enheter: Angir måleenhetene som brukes til aktiviteten.

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

Aktivitetsvarsler

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.
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 Om pulssoner, side 86 og Pulssoneberegninger, side 87 .
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
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.
Banetidaker	Regelmessig	Du kan angi et intervall for springstid i sekunder.

Angi et varsel

- 1 Trykk på .
- 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 Trykk på .

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

3 Velg et alternativ:

- 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 27*).

Satellittinnstillinger

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

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

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Av: Deaktiverer satellittsystemer for aktiviteten.

Bruk standard: Gjør at klokken kan bruke standard modusinnstilling for aktivitetsfokus for satellitter (*Tilpasse en standard fokusmodus, side 71*).

Bare GPS: Aktiverer GPS-satellittsystemet.

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

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 ([Last ned Connect IQ funksjoner, side 69](#)).

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Bla opp for å se en forhåndsvisning av urskivealternativene.
- 4 Velg **Legg til ny** for å velge mellom flere urskivealternativer..
- 5 Velg en urskive, og velg deretter .
- 6 Velg et alternativ:

MERK: Ikke alle alternativer er tilgjengelige for alle urskiver.

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

Oversikter

Klokken leveres forhåndslastet med oversikter som raskt gir deg informasjon ([Se på oversiktene, side 32](#)). 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 oversiktlisten, side 33](#)). 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 69](#)).

Navn	Beskrivelse
Alternative tidssoner	Viser gjeldende klokkeslett i flere tidssoner.
Body Battery™	Ved heldagsbruk vises gjeldende Body Battery nivå og en graf over nivået ditt de siste timene (Body Battery, side 33).
Kalender	Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.
Kalorier	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Kompass	Viser et elektronisk kompass.
Nedteilinger	Viser kommende nedteilingshendelser.
Sykkelytelse	Viser statistikk for sykkelytelse, som kondisjonsberegning og FTP-beregninger.
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.
Golf	Viser golfresultater og statistikk fra den siste runden.
Health Snapshot	Starter 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 (Health Snapshot, side 5).
Helsestatus	Viser helsemålinger, for eksempel av respirasjon og pulsvariasjon.
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 (Bruke historikk, side 51).
HRV-status	Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager (Stresstest av pulsvariasjon, side 50).
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
Siste aktivitet	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.
Forrige tur Forrige løpetur Forrige svømmetur Forrige skyv	Viser et kort sammendrag av siste registrerte aktivitet og historikk for den angitte sporten.
Messenger	Viser samtaler i Garmin Messenger appen og gjør at du kan svare på meldinger fra klokken din (Garmin Messenger appen, side 70).
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.

Navn	Beskrivelse
Varsler	Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varselinnstillinger (Aktivere telefonvarsler, side 63).
Hovedkonkurranse	Viser konkurransen du angir som hovedkonkurranse i Garmin Connect kalenderen.
Pulsoksymeter	Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret (Få pulsoksymetermålinger, side 75). Hvis du er for aktiv for at klokken registrerer pulsoksymeterinformasjonen din, og avlesningene registreres ikke.
Skyv	I rullestolmodus registreres daglig antall rullestolskyv, skyvemål og data fra tidligere dager (Rullestolmodus, side 85).
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.
Løpsytelse	Viser statistikk for løpsytelse, som kondisjonsberegning og melkesyreterksel.
Søvntrener	Gir anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, døgnrytme, pulsvariasjonsstatus og høneblunder.
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 40).
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 35).
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.
Vær	Viser gjeldende temperatur og værmelding.
Kvinneres helse	Viser gjeldende syklus eller status for graviditetssporing. Du kan vise og loggføre daglige symptomer.

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 blar gjennom oversiktlisten.
- 2 Velg **Rediger**.
- 3 Velg en oversikt.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **X** 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

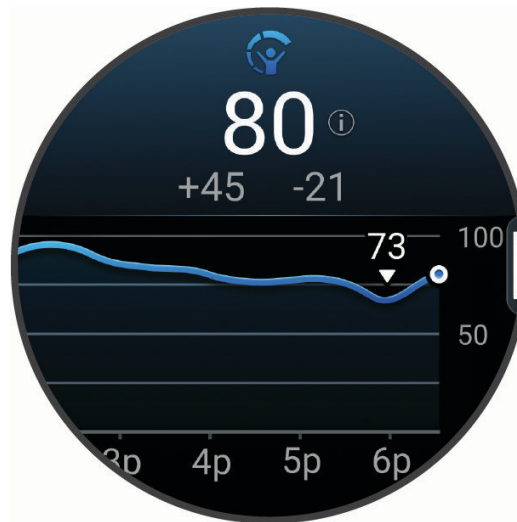
Klokken analyserer pulsvariasjon, stressnivå, søvnkvalitet og aktivitetsdata for å fastslå det generelle Body Battery nivået ditt. Det indikerer hvor mye energireserver du har igjen, slik som en drivstoffmåler i en bil. Body Battery nivået spenner mellom 5 og 100, der 5 til 25 er veldig lave energireserver, 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 33](#)).

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 oversiktsløkken ([Tilpasse oversiktlisten, side 33](#)).
- 2 Velg oversikten for å se en graf med de nyeste Body Battery dataene dine.



- 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.
MERK: 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.

Oversikt for stressnivå

Stressnivåoversikten viser det gjeldende stressnivået og en graf med stressnivået. Den kan også lede deg gjennom en pustøvelse 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 pustekิจกรรมet.

Kvinnens helse

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonssyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske symptomer, seksualdrift, seksuell aktivitet, eggknusningsdager med mer ([Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus, side 34](#)). 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 69](#)).

- 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 vivoactive 6-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 69](#)).

- 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 kvaler, ryggsmarter og tretthet.
 - Velg **Humør** for å loggføre humøret ditt.
 - Velg **Utflod** for å loggføre utflod.
 - Velg **Eggknusningsdag** for å angi den gjeldende datoen som en eggknusningsdag.
 - 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.

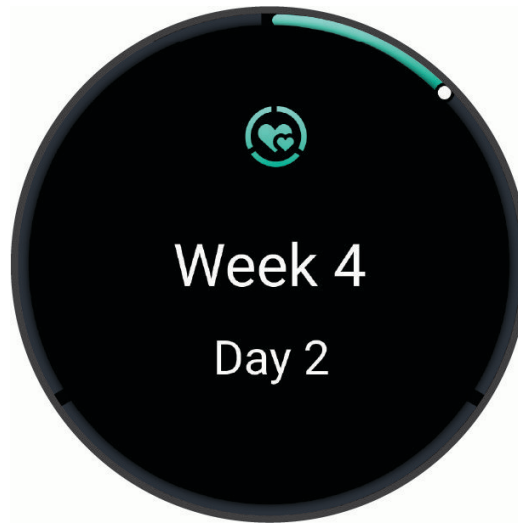
Svangerskapssporing

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 35](#)). 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 69](#)).

- 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 96](#)).
 - Velg **Væralternativer** > **Temperatur**, og velg deretter en måleenhet for å endre temperaturmåleenhetene.

Legge til en aksje

Du må legge til aksjeoversikten i oversiktslisten før du kan tilpasse aksjelisten ([Tilpasse oversiktslisten, side 33](#)).

- 1 Sveip opp på urskiven for å vise aksjeoversikten.
- 2 Velg aksjeoversikten.
- 3 Velg **Rediger** > **Legg til**.
- 4 Skriv inn firmanavnet eller aksjesymbolet for aksjen du vil legge til, og velg ✓.
Klokken viser søkeresultater.
- 5 Velg aksjen du vil legge til.
- 6 Velg aksjen for å se mer informasjon.
TIPS: Du kan trykke på  og velg **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 38](#)).



Ikon	Navn	Beskrivelse
	Flymodus	Velg for å aktivere eller deaktivere flymodus, som slår av all trådløs kommunikasjon.
	Alarmklokke	Velg for å åpne alarmklokkeappen (<i>Still inn en alarm, side 53</i>).
	Alternative tidssoner	Velg for å vise gjeldende klokkeslett i flere tidssoner.
	Hjelp	Velg for å sende en forespørsel om assistanse (<i>Be om assistanse, side 82</i>).
	Batterisparemodus	Velg for å aktivere eller deaktivere batterisparerfunksjonen (<i>Kontroller, side 36</i>).
	Lysstyrke	Velg for å justere skjermens lysstyrke (<i>Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 59</i>).
	Send puls	Velg for å slå på sending av puls til en parkoblet enhet (<i>Send pulldata, side 73</i>).
	Kalkulator	Velg for å bruke kalkulatoren, inkludert tipskalkulatoren.
	Kalender	Velg for å vise kommende hendelser i telefonkalenderen.
	Klokker	Velg for å åpne Klokker-appen for å angi en alarm, tidtaker, stoppeklokke eller vise alternative tidssoner (<i>Klokker, side 53</i>).
	Kompass	Velg for å åpne kompass-skjermen.
	Skjerm	Velg for å slå av skjermen for varsler, bevegelser og Vises alltid-modus (<i>Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 59</i>).
	Ikke forstyr	Velg for å aktivere eller deaktivere ikke forstyr-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 vivoactive 6-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 65</i>).
	Lommelykt	Velg for å slå på skjermen for å bruke klokken som lommelykt.
	Garmin Share	Velg for å åpne Garmin Share-appen (<i>Garmin Share, side 65</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>Bruke Messenger-funksjonen, side 6</i>).
	Musikk	Velg for å styre musikkavspillingen på klokken eller telefonen.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Varsler	Velg for å vise anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varselinnstillinger (Aktivere telefonvarsler, side 63).
	Telefontilkobling	Velg for å aktivere eller deaktivere Bluetooth og tilkoblingen til den sammenkoblede telefonen.
	Slå av	Velg for å slå av klokka.
	Pulsoksimeter	Velg for å utføre en manuell pulsoksymetermåling (Få pulsoksymetermålinger, side 75).
	Rødt lys	Velg for å se røde fargenyanser på skjermen og bruke klokken i dårlige lysforhold.
	Lagre posisjon	Lagre gjeldende posisjon for å navigere tilbake til den senere.
	Innstillinger	Velg for å åpne menyen med innstillinger.
	Stoppeklokke	Velg for å starte stoppeklokken.
	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.
	Lommebokprogram	Velg for å åpne Garmin Pay lommeboken og betale for kjøp med klokka (Garmin Pay, side 5).
	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 36](#)).

1 Hold inne .

Kontrollmenyen vises.

2 Sveip ned.

3 Velg **Rediger**.

4 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.

5 Velg om nødvendig **Legg til** for å legge til en snarvei på kontrollmenyen.

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 59). Du kan for eksempel bruke denne modusen når du sover eller ser på en film.

- Hvis du vil slå ikke forstyr-modusen av eller på manuelt, holder du inne  og velger .
- Hvis du vil slå på Ikke forstyr-modusen når du sover, åpner du enhetsinnstillingene i Garmin Connect appen og velger **Varsler** > **Smarte varsler** > **I søvnperioden**.

Konfigurere en snarvei

Du kan konfigurere en snarvei til appen, oversikten eller kontrollen du liker best, for eksempel Garmin Pay lommeboken eller musikkkontrollene.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger** > **System** > **Snarvei**.
- 3 Velg en knapp eller en knappekombinasjon som skal tilpasses.

Trening

Aktivitetsmåling

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

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

Når rullestolmodus er aktivert, registrerer klokken forskjellige målinger, for eksempel skyv i stedet for trinn ([Rullestolmodus](#), side 85).

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling 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 .



Når rullestolmodus er aktivert, sporer klokken skyving i stedet for trinn og setter et daglig skyvemål ([Rullestolmodus](#), side 85).

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

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. Du kan angi at bevegelsesvarselet skal bli avvist ved å gå eller gjøre andre typer bevegelser.

Slå på bevegelsesvarsel

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Helse og velvære > Bevegelsesvarsel > På**.

Tilpasse 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.

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, pulsvariasjonsstatus og høneblunder ([Oversikter, side 30](#)). 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 39](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg klokken mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingssdataene dine til Garmin Connect kontoen din ([Bruke Garmin Connect appen, side 68](#)).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.
Du kan se informasjon om søvn, inkludert høneblunder, på vívoactive 6-klokken ([Oversikter, side 30](#)).

Pustevariasjoner

FORSIKTIG

vívoactive 6 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 vívoactive 6 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.

MERK: Du må slå på søvnsporing med pulsoksymetri for å registrere pustevariasjoner ([Aktivere pulsoksymetermodusen, side 75](#)).

Søvnpoengsumoversikten viser de gjeldende pustevariasjonsdataene dine.

MERK: Du må kanskje legge til oversikten i oversiktslisten ([Tilpasse oversiktslisten, side 33](#)).

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. 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 85](#)).

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 24](#)).

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 42](#)).

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 Trykk på .

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 Sveip opp.

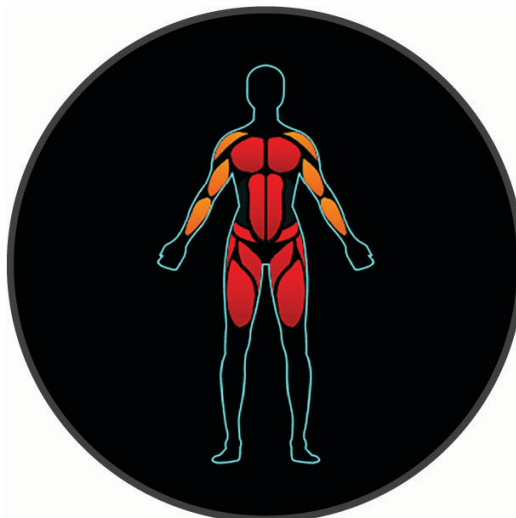
4 Velg **Trening**.

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 Trykk på  for å starte aktivitetstidtageren.

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

Følge 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 67).

- 1 Velg et alternativ:
 - Åpne Garmin Connect appen, og velg **•••**.
 - Gå til connect.garmin.com.
- 2 Velg **Trening og planlegging > Treningsøker**.
- 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 Trykk på .
- 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 legge inn en oppvarming før treningsøkten.
- 7 Trykk på  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 8 Hvis intervalltreningsøkten din 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 Trykk på .
 - 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
 - 3 Sveip opp.
 - 4 Velg **Trening > Rask treningsøkt > Intervaller > Strukturerte repetisjoner**.
 - 5 Sveip opp.
 - 6 Velg **Mer > Rediger treningsøkt**
 - 7 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 **Repeter**.
 - Hvis du vil legge til en åpen oppvarming i treningsøkten, velger du **Oppvarming > På**.
 - 8 Sveip til venstre for å gå tilbake til aktiviteten.
- Klokken lagrer egendefinerte intervalltreningsøker til du redigerer treningsøkten igjen.

Stoppe en intervalltreningsøkt

- Du kan når som helst velge  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 velge  for å avslutte intervalløkten og gå til en tidtaker som kan brukes til nedkjøling.
- Du kan når som helst velge  for å stoppe aktivitetstidtakeren. Du kan gjenoppta tidtakingen eller avslutte intervalløkten.

Angi et treningsmål

Funksjonen for treningsmål gjør 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 Trykk på .
- 2 Velg **Aktiviteter**, og velg en aktivitet.
- 3 Bla ned, og velg **Trening**.
- 4 Velg **Rask treningsøkt**.
MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktivitetstyper.
- 5 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.

Skjermbildet for treningsmål vises, og du kan se sluttiden enheten har beregnet for deg.
- 6 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 forhåndsviser 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 67](#)).

- 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 79](#)).

- 1 Trykk på .
- 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 forhåndsviser rundetidene.
- 6 Trykk på .
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg for å starte på treningsprogrammet.
 - Velg **Kart** for å vise løypen på kartet.
 - Velg **Slett** for å forkaste treningsprogrammet.

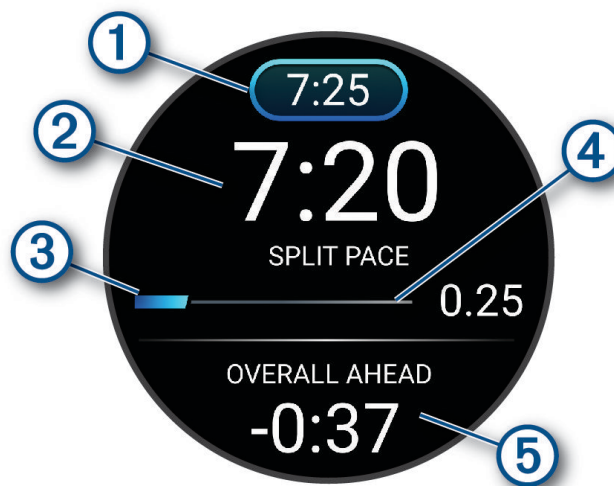
Starte et PacePro treningsprogram

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

- 1 Trykk på .
- 2 Velg en aktivitet for løping utendørs.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg **Trening > PacePro-planer**.
- 5 Velg et treningsprogram.
- 6 Trykk på .

TIPS: Du kan forhåndsvisne kartet, tempoet og rundetidene før du godtar PacePro treningsprogrammet.

- 7 Velg **Bruk plan** for å starte på treningsprogrammet.
- 8 Velg om nødvendig ☒ for å aktivere løypenavigasjon.
- 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 eller nedlastet aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Trykk på .
- 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  for å starte aktivitetstidtakeren.
- 8 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på  og velger **Lagre**.

Konkurranskalender og primær konkurranse

Når du legger til en løpshendelse i Garmin Connect kalenderen, kan du vise hendelsen på klokka ved å legge til oversikten over primære konkurranser ([Oversikter, side 30](#)). Konkurransedatoen må være i løpet av de neste 365 dagene. Klokka 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 43](#)).

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 48*).

- 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 pulldata eller én sykkeltur med puls- og wattdata, vises daglige foreslåtte treningsøkter på klokken din.

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 vivoactive 6 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 Trykk på .
- 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.

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.

HRV-status: Klokka analyserer pulsmålingene på håndleddet mens du sover, for å bestemme pulsvariasjonsstatus (HRV) basert på langsiktig gjennomsnitt pulsvariasjon (*Stresstest av pulsvariasjon, side 50*).

Antatte løpstider: Klokka bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi en måltid basert på den nåværende formen din (*Vise antatte løpstider, side 49*).

Kondisjonsberegning: Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse (*Om kondisjonsberegninger, side 48*).

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 kondisjon viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form. vívoactive 6 enheten krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp for å kunne vise kondisjonsberegningen din.

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



 Lilla	Overlegent
 Blå	Utmerket
 Grønn	Bra
 Oransje	OK
 Rød	Dårlig

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics. Kondisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset (*Standardverdier for kondisjonsberegning, side 98*) og på www.CooperInstitute.org.

Få kondisjonsberegning 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 enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 61*).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen, side 85*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 86*). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Enheten trenger et par løpeturer for å forstå hvordan du løper. Du kan deaktivere kondisjonsberegning av terrengløpaktiviteter hvis du ikke vil at denne løpstypen skal påvirke kondisjonsberegningen din (*Aktivitetsinnstillinger, side 26*).

- 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 Dra opp eller ned for å vise ytelsesmålingene.

Vise antatte løpstider

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen (*Konfigurere brukerprofilen, side 85*) og angir makspulsen din (*Angi pulssoner, side 86*).

Klokken bruker kondisjonsberegningen og treningshistorikken din til å gi deg en løpsmåltid (*Om kondisjonsberegninger, side 48*). 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.

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 86](#)). Du kan slå på funksjonen **Automatisk registrering** for å loggføre melkesyreterskelen din automatisk under en aktivitet.

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.

MERK: 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 30](#)).

1 Trykk på .

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 51](#)).
- Velg **Totalverdier** for å vise ukentlige eller månedlige totaler ([Vis totalverdier for data, side 52](#)).

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.

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.

Vise personlige rekorder

- 1 Trykk på .
- 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 Trykk på .
- 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 Trykk på .
- 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 Trykk på .
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Trykk på  og velg **Totalverdier**.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Velg et alternativ for å vise ukentlige eller månedlige totaler.

Klokker

Still inn en alarm

Du kan angi flere alarmer.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Klokker > 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 Trykk på .
- 2 Velg **Klokker > 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 **Repeter** og deretter når alarmen skal gjentas.
 - Hvis du vil velge en beskrivelse av alarmen, velger du **Merke**.
 - Hvis du vil slette alarmen, velger du **Slett**.

Smart vekkeralarm

Den smarte vekkeralarmen oppretter et vindu på 30 minutter der vívoactive 6-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 53](#)).

MERK: Alarmen lyder alltid på det valgte tidspunktet.

Bruke nedtellingstidtakeren

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Klokker > Tidtakere**.
- 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 tilbakestille 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 **Vibrasjon** for å tilpasse tidtakervarselet.

Slette en nedtelling

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Klokker > Tidtakere > Rediger**.
- 3 Velg en tidtaker.
- 4 Velg **Slett**.

Bruke stoppeklokken

- 1 Trykk på .
- 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 Trykk på .
- TIPS:** Du kan også se alternative tidssoner i oversiktslisten ([Tilpasse oversiktlisten, side 33](#)).
- 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 Trykk på .
- TIPS:** Du kan også se alternative tidssoner i oversiktslisten ([Tilpasse oversiktslisten, side 33](#)).
- 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 Trykk på .
- 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 Trykk på .
- 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 **Type** for å endre hendelsestypen.
 - 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

Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger > Varsler**.

Smarte varsler: Tilpasser smartvarslerne som vises på klokken ([Aktivere telefonvarsler, side 63](#)).

Helse og velvære: Tilpasser helse- og velværevarslerne som vises på klokken ([Varsler for helse og livsstil, side 57](#)).

Rapportinnstillinger: Aktiverer rapporter og tilpasser rapportdataene og -tema. Du kan velge **Morgenrapport** for å opprette og redigere daglige meldinger i morgenrapporten ([Tilpass morgenrapporten, side 58](#)). Du kan velge **Kveldsrapport** for å angi tidsplanen for kveldsrapporten. Du kan velge **Velg tema** for å tilpasse bakgrunnstemaet til rapportene dine.

Systemvarsler: Angir varsler om tid ([Angi tidsvarsler, side 58](#)), barometer eller telefontilkobling ([Slå på varsler for telefontilkobling, side 59](#)).

Varselsenter: Aktiverer varslingssenteret for å vise nye varsler ([Vise varsler, side 64](#)).

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 33](#)).

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 57](#)).

Bevegelsesvarsel: Minner deg på å holde deg i bevegelse.

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

Konfigurer 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 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 hjerterelaterte problemer.

Du kan angi en pulsterskelverdi.

- 1 Trykk på .
- 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. Du kan angi at bevegelsesvarselet skal bli avvist ved å gå eller gjøre andre typer bevegelser.

Tilpasse 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 58](#)).

Tilpass morgenrapporten

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

- 1 Trykk på .
- 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.

Tilpasse kveldsrapporten

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

- 1 Trykk på .
- 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 Trykk på .
- 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 **Hver time > På** for å få et varsel hver time.

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 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Systemvarsler > Telefon**.

Vibrasjon-innstillinger

Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger > Vibrasjon**.

System: Slår vibrasjon på klokken av og på.

Vibrasjonsvarsel: Angir klokkevibrasjoner for varsler.

Trykk på knappen: 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 92](#)).

Tekststr.: Justerer størrelsen på teksten på skjermen.

Rødt lys: 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.

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

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

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 63](#)). Tilleggsfunksjoner er tilgjengelige når du kobler klokken til et Wi-Fi nettverk ([Koble til et Wi-Fi nettverk, side 65](#))).

Sensorer og tilbehør

vivoactive 6 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 61*). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene, side 25*). 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 CT10 golfkøllesensorer til å spore golfslagene dine automatisk, inkludert posisjon, avstand og kølletype.
Elsykel	Du kan bruke klokken med elsykkelen og vise sykkeldata, for eksempel informasjon om batteri og rekkevidde, når du er på sykkeltur.
Puls	Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel pulsmålerne i HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien, til å se pulldata under aktivitetene dine.
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 vívoactive 6 klokka (<i>Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 85</i>).
Lys	Du kan bruke smarte Varia™ sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene.
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 62</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 100</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 stropp 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 Trykk på .

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 datasideløkken eller et tilpasset datafelt. Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjerm bildene*, side 25).

Løpsdynamikk

Løpsdynamikk er en sanntidstilbakemelding om løpeformen din. vívoactive 6 klokken har et akselerometer som måler fem indikatorer på løpeform. Du må parkoble vívoactive 6 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.
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 handleddsbasert 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.

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 101*). Du kan angi wattvarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattsone (*Aktivitetsvarsler, side 27*).

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.

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.

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.

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 61*).

1 Velg et alternativ:

- Legg til **Lys**-kontrollen på klokken (*Endre kontrollmenyen, side 38*).
- Legg til **Lys**-oversikten på klokken (*Tilpasse oversiktlisten, side 33*).

2 Fra **Lys**-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.

Funksjoner for telefontilkobling

Funksjoner for telefontilkobling er tilgjengelige for vivoactive 6 klokken når du parkobler den ved hjelp av Garmin Connect appen ([Parkobling av telefon, side 63](#)).

- Appfunksjoner fra Garmin Connect appen ([Garmin Connect, side 67](#))
- Appfunksjoner fra Connect IQ appen med mer ([Telefonapper og dataprogrammer, side 66](#))
- Oversikter ([Oversikter, side 30](#))
- Kontroller menyfunksjoner ([Kontroller, side 36](#))
- Konfigurer sikkerhets- og sporingsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 81](#))
- Telefonsamhandlinger, for eksempel varsler ([Aktivere telefonvarsler, side 63](#))

Parkobling av telefon

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

- 1 Velg et alternativ:
 - Under førstegangsoppsettet på klokken din velger du  når du blir bedt om å parkoble med telefonen din.
 - Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere, trykker du på  på urskiven og velger **Innstillinger > 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.

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 70](#)).

- 1 Trykk på .
- 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 compatible 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 varselappen.
- Hold inne , og velg **Varsler** for å vise varselkontrollen.

2 Velg et varsel.

3 Trykk på for å se flere alternativer.

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 vivoactive 6 klokken navnet eller telefonnummeret til den som ringer.

- Velg  for å besvare anropet.

MERK: Hvis du vil snakke med den som ringer, må du bruke en tilkoblet telefon.

- Velg  for å avvise anropet.

- Hvis du vil avvise anropet og sende et svar på tekstmelding, velger du  og en melding fra listen.

MERK: Hvis du vil sende et svar på tekstmelding, må du være koblet til en kompatibel Android telefon med Bluetooth teknologi.

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 legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 38](#)).

1 Hold inne for å vise kontrollmenyen.

2 Velg for å slå av Bluetooth telefontilkoblingen på vivoactive 6-klokken.

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 Trykk på .

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

Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet

vivoactive 6-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

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

Lyddinnhold: Du kan synkronisere lyddinnhold fra tredjepartsleverandører.

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 Trykk på .
- 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.

vivoactive 6 klokken din kan sende og motta data når den er koblet til en annen kompatibel Garmin enhet (*Motta data med Garmin Share, side 66*). 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 Trykk på .
- 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 Trykk på .
- 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.

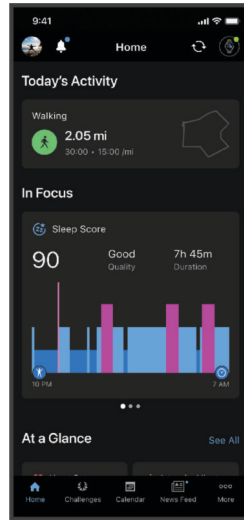
Garmin Connect

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, sykkelture, 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, forbrante 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.

Spor innendørsaktiviteter: Se innendørs aktivitets- og treningsdata i sanntid, slik at du kan justere ytelsen under aktiviteten.

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

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 63](#)), 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 63](#)).

Synkroniser klokka med Garmin Connect appen ([Bruke Garmin Connect appen, side 68](#)).

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.

MERK: Garmin enheter som ikke har treningsstatusfunksjonen, kan ikke angis som Primær treningsenhet, men kan fortsatt brukes til å registrere treningsdata.

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 vívoactive 6 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 vívoactive 6.

Synkroniser klokken i vívoactive 6 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 68](#)).

Nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene vises på klokken i vívoactive 6.

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 ([Last ned personlig lydinnhold, side 83](#)). 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.

MERK: 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 38*).

- 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 vívoactive 6-klokken med telefonen din (*Parkobling av telefon, side 63*).

- 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 satellittabbonnement. 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 dataabbonnement 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 satellittabbonnement 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 satellittabbonnementet 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 mobildataabbonnementet 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 vivoactive 6-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 se greenkonturdata på telefonen din.

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 Trykk på .

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 26).

- Velg **Talemeldinger** for å aktivere talemeldinger under aktiviteter.
- I delen **Varsler** velger du et alternativ for å konfigurere telefonvarsler, helse- og livsstilsvarsler eller systemvarsler ([Varselsinnstillinger](#), side 57).
- I delen **Skjerm og lysstyrke** velger du et alternativ for å konfigurere skjerminnstillingene ([Innstillinger for skjerm og lysstyrke](#), side 59).
- 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 Trykk på .

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:

MERK: 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 57).
- Velg **Legg til** > **Skjerm og lysstyrke** til å konfigurere skjerminnstillingene ([Innstillinger for skjerm og lysstyrke](#), side 59).

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 73*).

Pulsoksimeter: Angir pulsoksymetermodusen (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 75*).

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 pulsdatabene dine på pulsoversikten (*Se på oversiktene, side 32*).

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

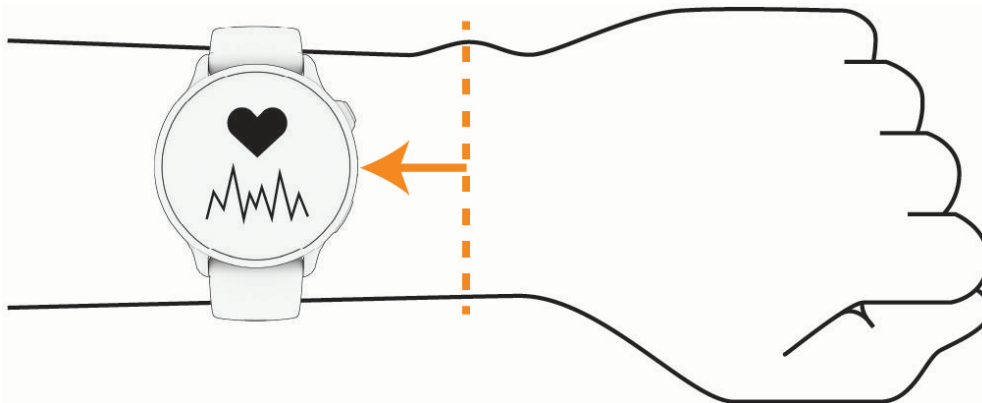
Bruke klokken

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 pulsdatabe, side 73* for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se *Tips for unøyaktige pulsoksymeterdatabe, side 75* 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 garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Send puls: Sender pulldataene dine til en parkoblet enhet ([Send pulldata, side 73](#)).

Send pulldata

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

TIPS: Du kan tilpasse aktivitetsinnstillingene for å sende pulldataene automatisk når du starter en aktivitet ([Aktivitetsinnstillinger, side 26](#)). Du kan for eksempel sende pulldata 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 38](#)).

2 Trykk på .

Klokken begynner å sende pulldataene dine.

3 Parkoble klokka med den kompatible enheten.

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

4 Trykk på  for å slutte å sende pulldata.

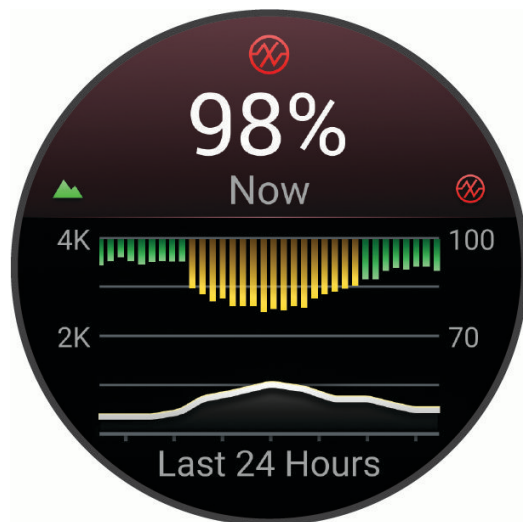
Pulsoksymeter

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.

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt ved å vise pulsoksymeteroversikten (*Få pulsoksymetermålinger, side 75*). Du kan også slå på heldagsmodus for målinger (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 75*). 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 Trykk på .

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 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 vívoactive 6-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, pulsvariasjonsstatus og høneblunder ([Oversikter, side 30](#)). 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 forstyrre-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyrre-modusen, side 39](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg klokken mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingssdataene dine til Garmin Connect kontoen din ([Bruke Garmin Connect appen, side 68](#)).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.
Du kan se informasjon om søvn, inkludert høneblunder, på vívoactive 6-klokken ([Oversikter, side 30](#)).

Navigasjon

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

Lagre posisjoner

Lagre posisjonen din

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

- 1 Hold inne .

- 2 Velg **Lagre posisjon**.

MERK: Du må kanskje legge til dette elementet fra kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 38](#)).

- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Vise og redigere lagrede posisjoner

TIPS: Du kan lagre en posisjon fra kontrollmenyen ([Kontroller](#), side 36).

- 1 Trykk på .
- 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**.

Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen

LES DETTE

Det er ditt ansvar å utvise skjønn ved deling av posisjonsinformasjon med andre. Sørg alltid for at du er klar over og komfortabel med personene du deler posisjonsinformasjon med.

MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom en løypekompatibel Garmin enhet er koblet til en iPhone® enhet med Bluetooth teknologi.

Du kan dele posisjonsinformasjon og data fra Apple® Kart med en kompatibel Garmin enhet.

- 1 Velg en posisjon i Apple Kart.
- 2 Velg  > .
- 3 Åpne om nødvendig Garmin Connect appen, og velg Garmin enheten.
Et varsel vises i Garmin Connect appen som angir at posisjonen nå er tilgjengelig på enheten din ([Starte en GPS-aktivitet fra en delt posisjon](#), side 77).

Starte en GPS-aktivitet fra en delt posisjon

Du kan bruke Garmin Connect appen til å dele en posisjon fra Apple Kart med klokken din og navigere til den posisjonen ([Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen](#), side 77).

- 1 Når du mottar posisjonsvarselet på klokken, velger du .
Klokken viser posisjonsinformasjon.
TIPS: Posisjonen lagres i Lagrete-appen.
- 2 Velg **Gå til**, og velg en aktivitet.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å fortsette til destinasjonen din.

Navigere til en delt posisjon under en aktivitet

Denne funksjonen er laget for aktiviteter som bruker GPS. Hvis GPS er slått av under aktiviteten din, kan du se posisjonen senere.

TIPS: Posisjonen lagres i Lagrete-appen.

Du kan motta delte posisjoner på klokken din under en GPS-aktivitet og navigere til disse posisjonene ([Dele en posisjon fra et kart ved hjelp av Garmin Connect appen](#), side 77).

- 1 Hvis det vises et varsel om delt posisjon under en GPS-aktivitet, velger du  for å navigere til den delte posisjonen.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen for å fortsette til destinasjonen din.

Navigere til en destinasjon

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

- 1 Trykk på .
 - 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 36*).
- 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**.
Navigasjonsskjermbildet 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.

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 67](#)).

- 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 ([Sende en løype til enheten, side 79](#)).

Sende 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 79](#)).

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

Følge en løype på enheten

- 1 Trykk på .
- 2 Velg en GPS-aktivitet.
- 3 Bla ned og velg **Navigasjon > Løyper**.
- 4 Velg en løype.
- 5 Trykk på .
- 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 Trykk på .
- 2 Velg en GPS-aktivitet.
- 3 Bla ned og velg **Navigasjon > Løyper**.
- 4 Velg en løype.
- 5 Trykk på .
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Utfør løype** for å starte navigasjonen.
 - Velg **PacePro** for å opprette et tilpasset tempobånd ([PacePro™ trening, side 43](#)).
 - 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.

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 89](#)).

Angi kompassretning

- 1 Velg et alternativ:
 - Bla på urskiven for å vise og åpne kompassoversikten.
 - Hold inne , og velg kompasskontrollen.
 - 2 Sveip til venstre for å vise alternativer.
 - 3 Velg **Lås kurs**.
 - 4 Rett toppen av klokken i retningen du skal, og trykk på .
- Når du avviker fra kursen, viser kompasset retningen fra styrekursen og graden av avvik.

Kart

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

- Kartnavigasjon ([Panorere og zoome på kartet, side 80](#))
- Kartinnstillinger ([Kartinnstillinger, side 80](#))

Legge til kartdataskjermbildet

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

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

Panorere og zoome på kartet

- 1 Sveip opp eller ned for å vise kartet mens du navigerer.
MERK: Det kan hende at du må legge til kartdataskjermbildet for aktiviteten ([Tilpasse dataskjermbildene, side 25](#)).
- 2 Dra til høyre.
- 3 Velg **Kartkontroller**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Trykk på  for å bytte mellom panorering opp og ned, panorering til venstre og høyre eller zooming.
 - Sveip opp eller ned for å avslutte.

Kartinnstillinger

Du kan tilpasse hvordan kartet vises på kartdataskjermbildene.

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 tilleggfunksjoner, 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 vívoactive 6 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 vívoactive 6 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.

- 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 81](#)).

- 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 vívoactive 6 enheten ([Bruke Garmin Connect appen, side 68](#)).

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 81). 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 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Sikkerhet & Sporing > Hendelsesregistrering**.
- 3 Velg en GPS-aktivitet.

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når vivoactive 6 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 81). 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: Du kan velge **Avbryt** før nedtelling er fullført for å avbryte meldingen.

Musikk

MERK: Det finnes tre forskjellige alternativer for musikkavspilling for vivoactive 6-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 vivoactive 6-klokke, slik at du kan lytte til musikk selv når telefonen din ikke er i nærheten. Hvis du vil lytte til lydinnhold som er lagret på klokka, kan du koble til Bluetooth hodetelefoner.

Koble til en tredjepartsleverandør

Før du kan laste ned musikk eller andre lydfiler til en 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 69](#)).

- 1 Trykk på .
- 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 65](#)).

- 1 Trykk på .
- 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 lydfilene dine, som .mp3- og .m4a-filer, til en vívoactive 6-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 lydfilene dine. På Apple datamaskiner bruker Garmin Express programmet iTunes® biblioteket ditt.
- 3 Velg en lydfilkategori, for eksempel sanger eller spillelister, i listen **Min musikk** eller **iTunes-bibliotek**.
- 4 Merk av i avmerkingsboksene for lydfilene, og velg **Send til enhet**.
- 5 Velg om nødvendig en kategori i vívoactive 6-listen, velg kategori, merk av i avmerkingsboksene, og velg deretter **Fjern fra enhet** for å fjerne lydfilene.

Lytt til musikk

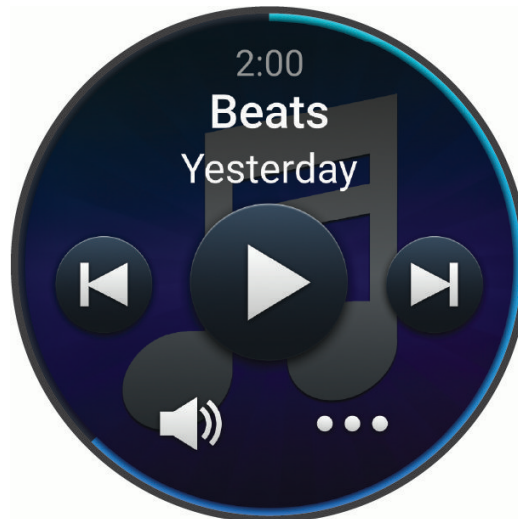
Den første gangen du lytter til musikk, lagres valget ditt som standard. Hvis dette ikke er den første gangen du lytter til musikk, trykker du på  på urskiven og velger **Innstillinger** > **Musikk** > **Musikktjenester** for å endre valget ditt.

- 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 83](#)).
 - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra telefonen, velger du **Telefon**.
 - 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 83](#)).
- 3 Koble til Bluetooth hodetelefonene dine om nødvendig ([Koble til Bluetooth hodetelefoner, side 85](#)).
- 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

Hvis du vil lytte til musikk som er lastet ned på vívoactive 6-klokken, må du koble til Bluetooth hodetelefoner.

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

Endre lydmodus

Du kan endre musikkavspillingsmodusen fra stereo til mono.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Musikk** > **Lyd**.
- 3 Velg et alternativ.

Brukerprofil

Du kan oppdatere brukerprofilen din på klokken eller i Garmin Connect appen.

Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere personopplysninger som høyde, vekt, treningssoner med mer. Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Trykk på .
- 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 vívoactive 6 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 (*Konfigurere brukerprofilen*, side 85).

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 ([Konfigurere brukerprofilen](#), side 85).

- 1 Trykk på .
- 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 87) 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.

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 kalordata 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 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Pulssoner og kraftsoner > Puls**.
- 3 Velg **Makspuls**, og angi den maksimale pulsen din.
- 4 Velg **Hvilepuls > Angi egendefinert**, og angi hvilepulsen din.
Du kan bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen målt av klokka, eller du kan angi en egendefinert hvilepuls.
- 5 Velg **Soner > Basert på**.
- 6 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).
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 8 Velg **Puls for sport**, og velg deretter en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).
- 9 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 ([Konfigurere brukerprofilen, side 85](#)).
- 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 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Brukerprofil** > **Pulssoner og kraftsoner**.
- 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 **Terskeleffekt**, og angi verdien.
- 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.

- 1 Trykk på .
- 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 ([Tilpass batterisparerfunksjonen, side 88](#)).

Batteriprosent: Viser gjenværende batterilevetid i prosent.

Batteriest.: 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 38](#)).

- 1 Trykk på .
- 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 **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.

Systeminnstillinger

Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger** > **System**.

Snarveier: Tilordne snarveier til knapper ([Tilpass knappesnarveier, side 89](#)).

Passord: Angir et firesifret passord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken ([Angi klokkes passord, side 89](#)).

Ikke forstyr: Aktiverer ikke forstyr-modusen for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger.

Kompass: Kalibrerer det interne kompasset og tilpasser innstillingene ([Kompass, side 80](#)).

Tid: Justerer tidsinnstillingene ([Tidsinnstillinger, side 90](#)).

Språk: Angir språket som vises på klokka.

Stemme: Angir klokke-dialekt og stemmetype.

Avansert: Åpner avanserte systeminnstillinger for måleenheter, dataopptaksmodus og USB-modus ([Avanserte systeminnstillinger, side 91](#)).

Nullstill: Konfigurerer sikkerhetskopiering av klokke-data og tilbakestiller brukerdata og innstillinger ([Gjenopprette alle standardinnstillinger, side 91](#)).

Programvareoppdatering: Installerer programvareoppdateringer som lastes ned, slår på automatiske oppdateringer og lar deg se etter oppdateringer manuelt ([Produktoppdateringer, side 94](#)).

Om: Viser enhet, programvare, lisens og forskrifter.

Tilpasse knappesnarveier

Du kan tilpasse holdefunksjonen på individuelle knapper og knappkombinasjoner.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger** > **System** > **Snarveier**.
- 3 Velg en knapp eller en knappkombinasjon som skal tilpasses.
- 4 Velg en funksjon.

Angi klokkes 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 5](#)).

- 1 Trykk på .
- 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 klokkes 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 Trykk på .
- 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.

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 89](#)).

Kompassinnstillinger

Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger** > **System** > **Kompass**.

Kalibrer: Kalibrerer kompassensoren manuelt ([Kalibrere kompasset manuelt, side 90](#)).

Skjerm: Angir bevegelsesretningen på kompasset som bokstaver, grader eller milliradianer.

Nordreferanse: Angir nordreferansen på kompasset ([Angi nordreferansen, side 90](#)).

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

- 1 Trykk på .
- 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 Trykk på .
- 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**.

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 90](#)).

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 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Tid > Tidssynkronisering**.
- 3 Vent mens klokken kobler til den parkoblede telefonen eller lokaliserer satellitter ([Innhente satellittsignaler, side 96](#)).

TIPS: Du kan sveipe opp for å bytte kilde.

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 91](#)).

Dataregistrering: Angir hvordan klokka 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.

USB-modus: Angir at klokka 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 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Avansert > Format > Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Innstillinger for dataregistrering

Trykk på  på urskiven, og velg **Innstillinger > System > Avansert > Dataregistrering**.

Hyppeghet: 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 50](#)).

Gjenopprette alle standardinnstillinger

Før du tilbakestiller alle standardinnstillingene, bør du synkronisere klokken med Garmin Connect appen for å laste opp aktivitetsdataene dine.

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene og lagre all brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Gjenopprette 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 brukarangitt 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 Trykk på .
- 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 Trykk på .
- 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 95*).

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. vivoactive 6-skjermen slås av etter det valgte tidsavbruddet for å redusere fastlåste bilder (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 59*). Du kan vri håndleddet mot kroppen din, trykke på berøringsskjermen eller trykke på en knapp for å aktivere klokken.

Lading av klokke

ADVARSEL

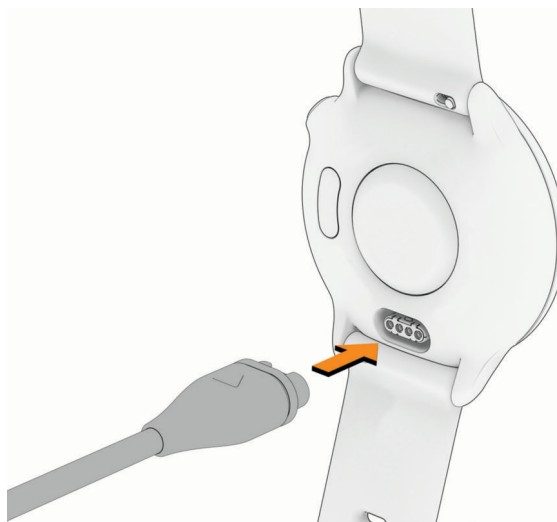
Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

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 instruksjoner om rengjøring (*Enhetsvedlikehold, side 93*).

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.



- 2 Koble fra klokken når batteriets ladenivå har nådd 100 %.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Vanntetthet	5 ATM ¹
Temperaturområde for drift og lagring	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Temperaturområde for USB-lading	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Trådløse frekvenser og sendeeffekt i EU	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
SAR-verdier i EU	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Batteriinformasjon

Den faktiske batterilevetiden avhenger av hvilke funksjoner som er aktivert på klokken, for eksempel pulsmåling på håndleddet, smarttelefonvarsler, GPS, interne sensorer og tilkoblede sensorer.

Modus	Batterilevetid
Smartklokkemodus	Opptil 11 dager
Batterisparingsmodus for klokka	Opptil 21 dager
Kun GPS-modus	Opptil 21 timer
Alle satellittsystemmodus	Opptil 17 timer
Alle satellittsystemer med musikkmodus	Opptil 8 timer

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.

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.

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.

¹ Enheten tåler trykk som tilsvarer en dybde på 50 m. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Bytte rem

Klokken er kompatibel med 20 mm brede hurtigutløsende standardremmer.

- 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.

Feilsøking

Produktoppdateringer

Enheten 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 88). Åpne Garmin Connect appen på telefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- 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.

Enheten bruker feil språk

Du kan endre språk hvis du ved et uhell har valgt feil språk på klokken.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg .
- 3 Velg .
- 4 Bla til det sjette 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 36*).
- Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 59*).
- Slutt å bruke tidsavbruddalternativet **Vises alltid**, og velg et kortere tidsavbrudd (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 59*).
- Reduser lysstyrken på skjermen (*Innstillinger for skjerm og lysstyrke, side 59*).
- Bruk UltraTrac satellittmodus for aktiviteten (*Satellittinnstillinger, side 29*).
- Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Kontroller, side 36*).
- Når du setter aktiviteten på pause over lengre tid, bør du bruke alternativet **Senere** (*Stoppe en aktivitet, side 8*).
- Begrens telefonvarslene som vises på skjermen (*Aktivere telefonvarsler, side 63*).
- Slå på manuell pulsoksymetermåling (*Aktivere pulsoksymetermodusen, side 75*).

Starte klokken 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.

Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken vívoactive 6 er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

Gå til garmin.com/ble for å se informasjon om kompatibilitet med Bluetooth.

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.
- Velg  > **Innstillinger > 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 Trykk på .
- 2 Velg **Innstillinger > Tilkobling > Klokkesensorer > Legg til ny**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk på alle**.
 - Velg sensortype.

Du kan tilpasse de valgfrie datafeltene (*Tilpasse dataskjermbildene, side 25*).

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 85*).

Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet

Når du bruker en vívoactive 6-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 vívoactive 6-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.

Hvordan angrer 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, og du har noen sekunder på deg på å forkaste den nyeste runden eller sportsendringen. Angrer på runde-funksjonen er tilgjengelig under aktiviteter som støtter manuelle runder, manuelle sportsendringer og automatiske sportsendringer. Angrer på runde-funksjonen er ikke tilgjengelig under aktiviteter som utløser automatiske runder, løp, hvileperioder eller pauser, for eksempel treningssenteraktiviteter, 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-satellitmottak

- Synkroniser enheten ofte med Garmin kontoen din:
 - Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express appen.
 - Synkroniser enheten med Garmin Connect appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert telefon.
 - Koble enheten til Garmin kontoen din ved hjelp av et trådløst Wi-Fi nettverk.Mens enheten er koblet til Garmin kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.
- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

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 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 handledet 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 68*).
 - Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Bruke Garmin Connect appen, side 68*).

- 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.

Tillegg

Standardverdier for kondisjonsberegning

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

MERK: 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

Skjermen for løpsdynamikk viser en fargemåler for den primære målingen. Du kan tilpasse 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, lavere tap av skritthastighet og høyere skrittfrekvens 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 for å få 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	Pedalfrekvens-område	Område for tid med bakkekontakt	Område for tap av trinnhastighet
 Lilla	>95	>185 spm	<218 ms	<8,2 cm/s
 Blå	70-95	174–185 spm	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Grønn	30-69	163–173 spm	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oransje	5–29	151–162 spm	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Rød	<5	<151 spm	>308 ms	>25,9 cm/s

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 %

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

Enkelte datafelt krever trådløse tilbehør for å vise data.

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

% makspuls int.: Maksimal prosentandel av makspuls for gjeldende svømmeintervall.

% pulsreserve: Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).

%pulsreserve, siste runde: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte runde.

%pulsreserve for runde: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.

500m tempo: Gjeldende rotempo per 500 meter.

Aktivitetskalorier: Kaloriene som forbrennes under aktiviteten.

Aktiv tid: Total tid i aktiv bevegelse under gjeldende aktivitet.

AVG. 500 M T: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.

Avstand per tak: Tilbakelagt distanse per tak.

Batterinivå: Gjenværende batteristrøm.

Batteritimer: Antall timer som gjenstår før batteriet lades ut.

Belastning: Treningsbelastning for gjeldende aktivitet. Treningsbelastningen er mengden overflødig oksygenforbruk etter trening (EPOC), som indikerer hvor hard treningen er.

Beregnet sluttid: Den beregnede sluttiden til den gjeldende aktiviteten.

BEVEGELSER: Totalt antall bevegelser som er fullført under gjeldende aktivitet.

Bevegelsesdistanse: Avstanden som er tilbakelagt for gjeldende bevegelse.

Bevegeshastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende bevegelse.

Bevegespuls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende bevegelse.

Bevegelses pulsreserve i %: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende bevegelse.

Bevegelsestempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende bevegelse.

BEVEGELSESTID: Stoppeklokketiden for gjeldende bevegelse.

Body Battery: Spill. Hvor mye energi du har igjen til resten av dagen.

Delavstand: Løping. Den totale distansen for den gjeldende rundetiden.

Delmåltempo: Løping. Måltempoet for den gjeldende rundetiden.

Deltempo: Løping. Tempoet for den gjeldende rundetiden.

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

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

Distanse per tak, runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende runde.

Distanse per tak, siste runde: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte runde.

ELSYKKEL-BATTERI: Gjenværende batteri på en elsykkel.

Elsykkel-rekkevidde: Den estimerte avstanden du kan sykle, basert på de gjeldende elsykkelinnstillingene og gjenværende batteri.

Gj. puls %maksimum: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Gj.sn. tid med bakkekontakt: Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende aktivitet.

Gj.sn. vertikal oscillasjon: Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende aktivitet.

Gj. vertikalt forholdstall: Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende økt.

Gjen. bevegeshastigh.: Gjennomsnittlig bevegeshastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig %pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig bevegelsestid: Gjennomsnittlig bevegelsestid for gjeldende aktivitet.

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

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig skrittlengde: Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende økt.

Gjennomsnittlig snittfart: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet, medregnet både bevegelse og stopp.

Gjennomsnittlig stillingstid: Gjennomsnittlig stillingstid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig Swolf: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (*Svømmeterminologi, side 11*).

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

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

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

Gjenta om: Tidtager for siste intervall pluss gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

Gjenværende deldistanse: Løping. Den gjenværende distansen for den gjeldende rundetiden.

GPS: Styrken til GPS-satellittsignalet.

GPS-retning: Retningen du beveger deg i, basert på GPS.

Hastighet: Gjeldende bevegelsestempo.

Hastighet for trinnet: Gjeldende hastighet under treningstrinnet.

Hastighetsdiagram: Et diagram som viser hastigheten din gjennom hele aktiviteten.

Hovedenhet: Spill. Hovedskjerm for treningsdata.

Hviletid: Tidtager for gjeldende hvilepause (bassengsvømming).

Høyintensive Minutter: Antall minutter med høy intensitet.

Int., gj.sn. % pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (makspuls minus hvilepuls) for gjeldende svømmeintervall.

Int., maks. % pulsreserve: Maksimal prosentandel 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.

Intervall, makspuls: Makspuls for gjeldende svømmeintervall.

Intervaller: Antall intervaller som er fullført for gjeldende aktivitet.

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

Kompassmåler: Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.

Kompassretning: Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.

Kraft for runden: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.

KRAFTMÅLER: En fargeindikator som viser gjeldende kraftsone.

Kraftsone: Gjeldende område for kraftforbruk basert på FTP eller egendefinerte innstillinger.

Lengder: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

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

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

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Makspuls for bevegelse i %: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende bevegelse.

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

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

Minutter totalt: Totalt antall intensitetsminutter.

Moderate minutter: Antall minutter med moderat intensitet.

Neste del, distanse: Løping. Den totale distansen for den neste rundetiden.

Neste del måltempo: Løping. Måltempoet for den neste rundetiden.

PacePro-måler: Løping. Gjeldende tempo for rundetid og måltempo for rundetid.

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

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

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

Pregnante Widgeter: Løping. En fargeindikator som viser gjeldende frekvensområde.

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

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

Puls %maksimum: Prosent av maksimal puls.

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

Pulsdiagram: Et diagram som viser pulsen din gjennom hele aktiviteten.

Puls for runden: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

PULSMÅLER: Fargeindikator som viser gjeldende pulssone.

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

Pulssoneforhold: En fargemåler som viser tiden man befinner seg i de ulike pulssonene.

Repetisjoner igjen: Gjenværende repetisjoner i en treningsøkt.

Repetisjoner under siste runde: Antallet repetisjoner under aktivitetens siste runde.

Reps: Antallet repetisjoner i et treningssett under en treningssenteraktivitet.

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

Retning: Retningen du beveger deg i.

RUNDE, TEMPO 500 METER: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende runde.

Rundedistanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Runder: Antallet øvelsesgrupper utført i en aktivitet, for eksempel hoppetau.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Runde – tid med bakkekontakt: Gjennomsnittlig tid med bakkekontakt for gjeldende runde.

Runde – vertikal oscillasjon: Gjennomsnittlig vertikal oscillasjon for gjeldende runde.

S. beveg. makspuls i %: Snittprosent av maksimal puls for siste fullførte bevegelse.

Siste beveg.dist.: Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte bevegelse.

Siste bevegelseshastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte bevegelse.

Siste bevegelses PR i %: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for siste fullførte bevegelse.

Siste bevegelsespuls: Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte bevegelse.

Siste bevegelsestempo: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bevegelse.

Siste bevegelsestid: Stoppeklokketiden for forrige fullførte bevegelse.

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

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

Siste rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

Siste stillingstid: Stoppeklokketiden for siste fullførte stilling.

Skritt: Antall trinn for gjeldende aktivitet.

Skritt, runde: Antall trinn for gjeldende runde.

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

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

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

Skrittlengde: Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken, målt i meter.

Skrittlengde for runde: Gjennomsnittlig skrittlengde for gjeldende runde.

SKYV: Antall rullestolskyv i gjeldende aktivitet.

Skyv per runde: Antall rullestolskyv i gjeldende runde.

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

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

Spillkraft: Spill. Estimert gjenværende strøm ved dagens aktivitet.

Stopptid: Total tid uten bevegelse for gjeldende aktivitet.

Stress: Gjeldende stressnivå.

Svømmestil, intervall: Gjeldende type tak for intervall.

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

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

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

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

Swolf 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.

Tak: Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

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

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

Tak for runde: Svømming. Totalt antall tak for gjeldende runde.

Tak for runde: Padleidretter. Totalt antall tak for gjeldende 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.

Tap av trinnhastighet: Måling av tap av skritthastighet i centimeter per sekund under løping.

Tap av trinnhastighet (SSL) i prosent: Tap av skritthastighet over hastighet under løping.

Tap av trinnhastighet i prosent under runde: Gjennomsnittlig tap av skritthastighet over hastighet for gjeldende runde.

Tap av trinnhastighet under runde: Gjennomsnittlig tap av skritthastighet for gjeldende runde.

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

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, intervall: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

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

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

Tempodiagram: Et diagram som viser tempoet ditt gjennom hele aktiviteten.

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

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

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.

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.

Tempo for trinnet: Gjeldende tempo under treningstrinnet.

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tid, siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Tid for stilling: Stoppeklokketiden for gjeldende stilling.

Tid for trinnet: Tiden som har gått for treningstrinnet.

Tid i bevegelse: Total tid i bevegelse for gjeldende aktivitet.

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

Tid med bakkekontakt: Tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder. Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.

Tid med bakkekontakt-måler: En fargemåler som viser tiden hvert skritt berører bakken mens du løper, målt i millisekunder.

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Tidtaker: Gjeldende tid for aktivitetstidtakeren.

Tidtaker for sett: Hvor mye tid som er brukt på det aktuelle treningssettet under en styrketreningsaktivitet.

Totale kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

Totale kalorier: Totalt antall kalorier du har forbrent denne dagen.

Totalt foran/bak: Totaltiden foran eller bak måltempoet eller -hastigheten.

Treningseffektmåler: Påvirkningen den gjeldende aktiviteten har på den aerobe og anaerobe formen.

Varighet for trinn: Tiden eller distansen som gjenstår av treningstrinnet.

Vert. forholdstall for runde: Gjennomsnittlig forhold mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde for gjeldende runde.

Vertikal forholdstallmåler: En fargemåler som viser forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Vertikal Oscillasjon: Graden av spenst eller sprett i løpsbevegelsen. Vertikal bevegelse for torso, målt i centimeter for hvert skritt.

Vertikal oscillasjonsmåler: En fargemåler som viser graden av spenst i løpsbevegelser.

Vertikalt forholdstall: Forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde.

Wattdiagram: Et diagram som viser watten din gjennom hele aktiviteten.

