

GARMIN®

venu® 3-SERIEN



Brukerveiledning

Innholdsfortegnelse

Innledning..... 6

Oversikt.....	6
Tips for berøringsskjerm.....	6
Låse og låse opp berøringsskjermen.....	7
Ikoner.....	7
Konfigurering av klokke.....	7

Programmer og aktiviteter..... 8

Starte en aktivitet.....	8
Tips for registrering av aktiviteter.....	8
Stoppe en aktivitet.....	8
Evaluer en aktivitet.....	8
Innendørsaktiviteter.....	8
Registrere en styrketreningsaktivitet.....	9
Registrere en HIIT-aktivitet.....	9
Registrere en meditasjonsaktivitet....	9
Registrere en pusteaktivitet.....	10
Kalibrer tredemøllendistansen.....	10
Spill.....	10
Legg på svøm i et basseng.....	11
Friluftaktiviteter.....	12
Ta en løpetur.....	12
Legge ut på tur.....	12
Svømming i åpent vann.....	13
Registrere en buldringaktivitet.....	13
Se skiturene dine.....	13
Golf.....	13
Spille golf.....	13
Golfmeny.....	14
Vise retningen til flagget.....	14
Endre flaggplassering.....	15
Vise avstander for layup og dogleg.....	15
Vise hindre.....	15
Måle et slag med Garmin AutoShot™.....	15
Føre poengregnskap.....	16
Vise slaghistorikken din.....	17
Vise rundesammendraget ditt.....	17
Avslutte en runde.....	17
Tilpasse golfkøllelisten.....	17
Golfinnstillinger.....	17
Health Snapshot™.....	18

Legge til en egendefinert aktivitet.....	18
Apper.....	18
Tilpasse listen over aktiviteter og apper.....	20
Innstillinger for aktiviteter og apper....	20
Tilpasse dataskjermbildene.....	21
Aktivitetsvarsler.....	22
Auto Lap®.....	23
Bruke Auto Pause®.....	23
Bla automatisk.....	23
Endre GPS-innstillingen.....	23

Utseende..... 24

Innstillinger for urskive.....	24
Endre urskiven.....	24
Oversikter.....	24
Se på oversiktene.....	26
Body Battery™.....	26
Stresstest av pulsvariasjon.....	27
Oversikt for stressnivå.....	28
Restitusjonstid.....	28
Kvinner helse.....	29
Hydreringssporing.....	30
Oppdatere værposisjonen.....	31
Endre temperatur- og trykkmåleenheter.....	31
Legge til alternative tidssoner.....	31
Bruke Jetlag-rådgivning.....	31
Bruke Varia™ kamerakontrollene.....	31
Kontroller.....	32
Endre kontrollmenyen.....	33
Morgenrapport.....	33
Tilpass morgenrapporten.....	33
Konfigurere en snarvei.....	33
Garmin Pay™.....	33
Konfigurere Garmin Pay™ lommeboken.....	33
Betale for et kjøp med klokken.....	33
Legge til et kort i Garmin Pay™ lommeboken.....	34
Endre Garmin Pay™ passordet.....	34

Trening..... 35

Enhetlig treningsstatus.....	35
Synkronisere aktiviteter og ytelsesmålinger.....	35

Aktivitetmåling.....	35
Automatisk mål.....	35
Bruke bevegelsesvarsler.....	36
Søvnsporing.....	36
Intensitetsminutter.....	36
Move IQ®.....	37
Aktivere egenevaluering.....	37
Innstillinger for aktivitetmåling.....	37
Treningsøkter.....	37
Starte en treningsøkt.....	37
Følge en treningsøkt fra Garmin	
Connect™.....	38
Bruk Garmin Connect™	
treningsprogrammer.....	38
Innstillinger og varsler for helse og	
velvære.....	39

Historikk..... 40

Bruke historikk.....	40
Vise tiden din i hver pulssone.....	40
Personlige rekorder.....	40
Vise personlige rekorder.....	40
Slette personlige rekorder.....	40
Vis totalverdier for data.....	41
Slette logg.....	41

Pulsfunksjoner..... 42

Pulsmåling på håndleddet.....	42
Bruke klokken.....	42
Tips for uregelmessig pulldata.....	42
Vis pulsoversikt.....	42
Innstillinger for pulsmåler på	
håndleddet.....	43
Konfigurer varsler for unormal	
puls.....	43
Sende pulldata til Garmin®	
enheter.....	43
Slå av pulsmåleren på håndleddet..	44
Om pulssoner.....	44
Angi pulssoner.....	44
Treningsmål.....	44
Pulssoneberegninger.....	44
Om kondisjonsberegninger.....	45
Beregn VO2-maks.....	45
Se kondisjonsalderen din.....	46
Pulsoksymeter.....	46
Starte pulsoksymetermålinger.....	46

Endre sporingsmodus for	
pulsoksymeter.....	46
Tips for unøyaktige	
pulsoksymeterdata.....	46

Navigasjon..... 48

Lagre posisjonen din.....	48
Slett posisjon.....	48
Navigere til en lagret posisjon.....	48
Navigere tilbake til start.....	48
Stoppe navigasjon.....	48
Kompass.....	49
Kalibrere kompasset manuelt.....	49

Trådløse sensorer..... 50

Parkoble trådløse sensorer.....	50
Pulsmålertilbehør og løpstempo og	
-distanse.....	51
Tips til registrering av løpstempo og	
-distanse.....	51
Løpskraft.....	51
Løpswattinnstillinger.....	51
Løpsdynamikk.....	51
Fargemålere og	
løpsdynamikkdata.....	52
Bruke en valgfri hastighets- eller	
pedalfrekvenssensor for sykkel.....	52
Kalibrering av hastighetssensoren..	52
Tren med wattmålere.....	52
Situasjonsoppfattelse.....	53
tempe™.....	53

Brukerprofil..... 54

Konfigurer brukerprofilen.....	54
Kjønnsinnstillinger.....	54
Rullestolmodus.....	54

Musikk..... 55

Laste ned personlig lydinnhold.....	55
Koble til en tredjepartsleverandør.....	55
Laste ned lydinnhold fra en	
tredjepartsleverandør.....	55
Koble fra en tredjepartsleverandør..	55
Koble til Bluetooth® hodetelefoner.....	56
Lytt til musikk.....	56
Kontroller for musikkavspilling.....	56

Tilkobling..... 58

Funksjoner for telefontilkobling.....	58
Parkobling av telefon.....	58
Vise varsler.....	58
Svare med en tilpasset tekstmelding.....	58
Ringe fra klokken.....	58
Motta et innkommende anrop.....	59
Spill av talemeldinger under en aktivitet.....	59
Administrere varsler.....	59
Aktivere Bluetooth® varsler.....	59
Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth®.....	60
Bruke taleassistenten.....	60
Slå av og på varsler om telefontilkobling.....	60
Finne telefonen din.....	60
Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet.....	60
Bruke Ikke forstyrre-modusen.....	61
Wi-Fi® tilkoblingsfunksjoner.....	61
Koble til et Wi-Fi® nettverk.....	61
Telefon og Bluetooth® innstillinger....	61
Telefonapper og dataprogrammer....	61
Garmin Connect™.....	61
Connect IQ-funksjoner.....	63
Garmin Messenger™ appen.....	63
Garmin Golf™ appen.....	64

Sikkerhets- og sporsingsfunksjoner..... 65

Legge til nødkontakter.....	65
Hendelsesregistrering.....	65
Slå hendelsesregistrering av og på.....	65
Be om assistanse.....	66
Aktivere LiveTrack.....	66
Legge til kontakter.....	66

Klokker..... 67

Still inn en alarm.....	67
Slette en alarm.....	67
Bruke stoppeklokken.....	67
Starte nedtellingstidtakeren.....	67
Synkroniser tiden med GPS.....	67

Angi klokkeslett manuelt.....	67
-------------------------------	----

Tilpasse klokken..... 68

Systeminnstillinger.....	68
Tilpasse skjerminnstillingene.....	68
Lyddinnstillinger.....	68
Innstillinger for batterihåndtering....	68
Endre måleenhetene.....	69
Angi klokkeslett manuelt.....	69
Tidssoner.....	69
Kalibrere barometeret.....	69
Garmin Connect™ innstillinger.....	69

Informasjon om enheten..... 71

Om AMOLED-skjermen.....	71
Lading av klokke.....	71
Bytte rem.....	71
Vise enhetsinformasjon.....	72
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	72
Ta vare på enheten.....	72
Rengjøre klokken.....	72
Rengjøre lærremmene.....	73
Produktoppdateringer.....	73
Konfigurere Garmin Express™.....	73
Spesifikasjoner.....	73
Informações de Radiocomunicação.....	0
Informasjon om batteritid.....	73

Feilsøking..... 74

Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	74
Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	74
Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka.....	74
Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet...	74
Klokken min bruker feil språk.....	74
Klokken min viser ikke riktig klokkeslett.....	74
Pulsen på klokken min er ikke korrekt.....	75
Maksimere batterilevetiden.....	75
Starte klokken på nytt.....	75

Gjenopprette alle standardinnstillinger	75
Innhente satellittsignaler	75
Forbedre GPS-satellitmottak	75
Aktivitetsmåling	76
Antall skritt virker unøyaktig	76
Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig	76
Avslutte demomodus	76
Få mer informasjon	76

Tillegg.....77

Datafelter	77
Standardverdier for kondisjonsberegning	79
Hjulstørrelse og -omkrets	80
Symbolforklaring	80

Innledning

⚠ ADVARSEL!

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

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

Oversikt



- Ⓐ **Handlingsknapp:** Hold nede i to sekunder for å slå på klokken.
Trykk for å åpne menyen for aktiviteter og apper.
Hold nede i to sekunder for å vise kontrollmenyen, inkludert for strøm.
Hold nede til klokken vibrerer tre ganger for å be om assistanse (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 65*).
 - Ⓑ **Tilbake-knapp:** Trykk for å gå tilbake til det forrige skjermbildet, unntatt under en aktivitet.
Under en aktivitet trykker du for å markere en ny runde, starte et nytt sett eller en ny stilling, eller gå videre til neste trinn i en treningsøkt.
Hold nede for å se en meny med klokkeinnstillinger og alternativer for gjeldende skjermbilde.
 - Ⓒ **Egendefinert-/taleassistentknapp:** Trykk for å se funksjonen for egendefinert snarvei (*Konfigurere en snarvei, side 33*).
Hold nede for å aktivere taleassistenten på telefonen.
- 👉 **Berøringsskjerm:** Sveip opp, ned, venstre eller høyre for å bla gjennom oversikter, funksjoner og menyer (*Tips for berøringsskjerm, side 6*).

Tips for berøringsskjerm

- Dra oppover eller nedover for å bla gjennom listene og menyene.
- Sveip oppover eller nedover for å bla raskt.
- Trykk for å velge et element.
- Trykk for å aktivere klokken.
- Fra urskiven kan du sveipe oppover eller nedover for å bla gjennom oversiktene på klokken.
- Trykk på en oversikt for å vise tilleggsinformasjon, hvis tilgjengelig.
- 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.
- Under en aktivitet sveiper du mot høyre for å se urskiven og oversikter, og mot venstre for å gå tilbake til aktivitetsdatafeltene.
- Etter at du har valgt en aktivitet, sveiper du opp for å se innstillingene og alternativene for aktiviteten.
- Velg  eller sveip opp for å vise flere menyalternativer når dette er tilgjengelig.
- Utfør hvert menyvalg som en separat handling.

Låse og låse opp berøringsskjermen

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

MERK: Du kan redigere kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 33](#)).

1 Hold inne  for å vise kontrollmenyen.

2 Velg .

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

3 Hold inne en knapp for å låse opp berøringsskjermen.

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

	Status for telefontilkobling
	Status for pulsmåler
	Status for LiveTrack
	Status for hastighetssensor
	Status for pedalfrekvenssensor
	Status for Varia™ sykkellykt
	Status for Varia sykkelradar
	Status for smartrulle
	Status for kraftmåler
	tempe™ sensorstatus

Konfigurering av klokke

Hvis du vil ha full nytte av Venu® 3 series funksjoner, må du fullføre disse oppgavene.

- Parkoble klokken med telefonen din ved hjelp av Garmin Connect™ appen ([Parkobling av telefon, side 58](#)).
- Se etter programvareoppdateringer ([Systeminnstillinger, side 68](#)).
Du bør oppdatere programvaren på klokken jevnlig for å få den beste opplevelsen.
Programvareoppdateringer inneholder endringer og forbedringer av personvern, sikkerhet og funksjoner.
- Konfigurer Wi-Fi® nettverk ([Koble til et Wi-Fi® nettverk, side 61](#)).
- Konfigurer musikk ([Musikk, side 55](#)).
- Konfigurer Garmin Pay™ lommeboken ([Konfigurere Garmin Pay™ lommeboken, side 33](#)).
- Konfigurer sikkerhetsfunksjoner ([Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 65](#)).
- Konfigurer brukerprofilen din ([Brukerprofil, side 54](#)).
- Gå til garmin.com/voicefunctionality/tips for å få tips om hvordan du bruker taleassistenten.

Programmer og aktiviteter

Klokken din leveres med en rekke forhåndsinstallerte programmer og aktiviteter.

Apper: Apper har interaktive funksjoner for klokken, for eksempel lagring av posisjonen eller muligheten til å ringe noen fra klokken ([Apper, side 18](#)).

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 appen ([Laste ned Connect IQ™ funksjoner, side 63](#)).

Starte en aktivitet

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

- 1 Trykk på .
- 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 aktivitetstidtakeren.
Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.

Tips for registrering av aktiviteter

- Lad klokken før du starter en aktivitet ([Lading av klokke, side 71](#)).
- Trykk på  for å registrere runder, starte et nytt sett eller en ny stilling eller gå til det neste treningsøkttrinnet.
- Sveip opp eller ned for å se flere dataskjermbilder ([Låse og låse opp berøringsskjermen, side 7](#)).

Stoppe en aktivitet

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

Evaluer en aktivitet

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

Du kan tilpasse egevalueringssinnstillingen for bestemte aktiviteter ([Aktivere egevaluering, side 37](#)).

- 1 Når du har fullført en aktivitet, velger du  ([Stoppe en aktivitet, side 8](#)).
- 2 Velg hvordan du følte deg under aktiviteten.
- 3 Velg et tall som samsvarer med den oppfattede innsatsen din.

MERK: Du kan velge **Hopp over** for å hoppe over egevalueringen.

Du kan se evalueringer i Garmin Connect™ appen.

Innendørsaktiviteter

Klokka kan brukes til innendørstrening, som løping på en innendørs bane eller ved bruk av ergometersykkel eller sykkelrulle. GPS slås av for innendørsaktiviteter ([Innstillinger for aktiviteter og apper, side 20](#)).

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.

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Styrke**.
- 3 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtageren.
- 4 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 (*Innstillinger for aktiviteter og apper*, side 20).

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.

- 5 Trykk på **B** for å avslutte settet.
Klokken viser totalt antall repetisjoner for settet. Etter flere sekunder vises hviletidtageren.
- 6 Du kan om nødvendig redigere antall repetisjoner og velge  for å legge til vekten som brukes for settet.
- 7 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på **B** for å starte det neste settet.
- 8 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.
- 9 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **A** og velger .

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 **A**.
- 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 > Egendef.** for å angi valgt bevegelsestid, hviletid, antall bevegelser og antall runder.
 - Velg **Treningsøkter** for å følge en lagret treningsøkt.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen hvis det er nødvendig.
- 5 Trykk på **A** for å starte den første runden.
Klokken viser en nedtellingstidtager og gjeldende puls.
- 6 Om nødvendig velger du **B** for å flytte manuelt til neste runde eller pause.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på **A** for å stoppe aktivitetstidtageren.
- 8 Velg .

Registrere en meditasjonsaktivitet

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

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **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 **Egendef.** for å opprette en tilpasset økt med lyd.
- 4 Trykk om nødvendig på **B**, eller følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtageren.
Klokken viser en nedtellingstidtager eller intensjon.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **🔊** for å lytte til meditasjonslyden fra den eksterne høyttaleren og angi høyttalervolumet.
 - Koble til hodetelefonene dine for å lytte til meditasjonslyden (*Koble til Bluetooth® hodetelefoner, side 56*).

MERK: Varsler deaktiveres under meditasjonsaktiviteten.
- 7 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **A** og velger **✓**.

Registrere en pustetaktivitet

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **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 **A** for å starte aktiviteten.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen mens klokken veileder deg gjennom pustøvelsene.
- 6 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **A** og velger **✓**.
Endringer i stressnivået og åndedrag per minutt vises.

Kalibrer tredemølleledistansen

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

- 1 Start en tredemølleaktivitet (*Starte en aktivitet, side 8*).
- 2 Løp på tredemøllen til Venu® 3 series-klokken har registrert minst 2,4 km (1,5 engelske mil).
- 3 Når du er ferdig, trykker du på **A**.
- 4 Se på tredemølleskjermen for den tilbakelagte distansen.
- 5 Velg et alternativ:
 - Angi tredemølleledistansen på klokken når du skal kalibrere for første gang.
 - Hvis du vil kalibrere manuelt etter første gangs kalibrering, sveiper du opp, velger **Kalibrer og lagre** og angir tredemølleledistansen på klokken.

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 Garmin GameOn appen ber deg om å parkoble klokken, trykker du på **A** og velger **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 50*).

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 11*).

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 **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 aktiviteten er fullført, trykker du på og velger .

Legg på svøm i et basseng

MERK: Berøringsskjermen er ikke tilgjengelig under svømmeaktiviteter.

1 Trykk på .

2 Velg **Basseng.**

3 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.

4 Trykk på for å starte aktivitetstidtakeren.

5 Begynn å svømme.

Klokken registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk.

6 Trykk på når du hviler.

TIPS: Du kan aktivere funksjonen Automatisk hvile for å angi at klokken automatisk skal registrere når du hviler og opprette et hvileintervall (*Automatisk og manuell hvilere registrering under svømming, side 12*). Hvileskjermbildet vises.

7 Trykk på for å starte intervalltidtakeren på nytt.

8 Når du har fullført aktiviteten, velger du for å stoppe aktivitetstidtakeren.

9 Velg et alternativ:

- Hvis du vil fortsette aktiviteten, holder du inne .
- Hvis du vil forkaste aktiviteten, holder du inne .

Angi bassengstørrelsen

Hvis du vil at klokka skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig.

1 Trykk på .

2 Velg **Basseng.**

3 Sveip opp.

4 Velg **Innstillinger > **Bassengstørrelse**.**

5 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.

TIPS: Du kan velge **Varsel** for å velge bassengstørrelsen hver gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng.

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.

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 (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 20*). Under en svømmeaktivitet i basseng eller åpent vann kan du markere et hvileintervall manuelt ved å trykke på **(B)**. Svømmedata registreres ikke under et hvileintervall.

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

Friluftaktiviteter

Venu® 3 series med klokke leveres forhåndsinnlastet med utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter.

Ta en løpetur

Før du kan bruke en trådløs sensor for løpeturen, må du parkoble sensoren med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 50*).

- 1 Ta på deg de trådløse sensorene, for eksempel en pulsmåler (valgfritt).
- 2 Trykk på **(A)**.
- 3 Velg **Løp**.
- 4 Når du bruker valgfrie trådløse sensorer, må du vente til klokken har koblet til sensorene.
- 5 Gå ut, og vent mens klokken innhenter satellitter.
- 6 Trykk på **(A)** for å starte aktivitetstidtakeren.
Klokken registrerer kun aktivitetsdata når aktivitetstidtakeren kjører.
- 7 Start aktiviteten.
- 8 Trykk på **(B)** for å registrere runder (valgfritt) (*Markere runder ved hjelp av Auto Lap® funksjonen, side 23*).
- 9 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 10 Når aktiviteten er fullført, trykker du på **(A)** og velger **✓**.

Legge ut på tur

Før du kan bruke en trådløs sensor når du skal ut på tur, må du parkoble sensoren med klokken (*Parkoble trådløse sensorer, side 50*).

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

Svømming i åpent vann

Du kan registrere svømmedata, inkludert avstand, tempo og tempo for svømmetak.

MERK: Berøringsskjermen er ikke tilgjengelig under svømmeaktiviteter.

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Åpent vann**.
- 3 Gå ut, og vent mens klokka innhenter satellitter.
- 4 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Begynn å svømme.
- 6 Når du er ferdig med aktiviteten, holder du inne **A**.

Registrere en buldringaktivitet

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

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Buldring**.
- 3 Velg et graderingssystem.
MERK: Neste gang du starter på en buldringaktivitet, bruker klokken dette graderingssystemet. Du kan endre systemet ved å holde inne **B**, velge aktivitetsinnstillingene og velge **Graderingssystem**.
- 4 Velg rutens vanskelighetsgrad.
- 5 Trykk på **A** for å starte rutetidtakeren.
- 6 Start på den første ruten.
- 7 Trykk på **B** for å fullføre ruten.
Hviletidtakeren vises.
- 8 Når du er ferdig med å hvile, trykker du på **B** for å starte på den neste ruten.
- 9 Gjenta denne prosessen for hver rute til aktiviteten er fullført.
- 10 Når du er ferdig med den siste ruten, trykker du på **A** for å stoppe rutetidtakeren.
- 11 Velg **✓**.

Se skiturene dine

Klokken registrerer detaljene for hver tur med ski eller snøbrett gjennom funksjonen for automatisk tur. Denne funksjonen er slått på som standard for alpint og snøbrettkjøring. Den registrerer nye skiturer automatisk basert på bevegelsene dine. Tidtakeren stanser midlertidig når du slutter å renne utfor og når du er i skiheisen. Tidtakeren står på pause under hele heisturen. Sett utfor bakken for å starte tidtakeren på nytt. Du kan vise turdetaljene fra pauseskjermen eller mens tidtakeren er i gang.

- 1 Start en ski- eller snøbrettaktivitet.
- 2 Sveip opp eller ned for å vise informasjon om siste tur, gjeldende turer og totalt antall turer.
Turen omfatter tid, tilbakelagt avstand, maksimal hastighet, gjennomsnittlig hastighet og total nedstigning.

Golf

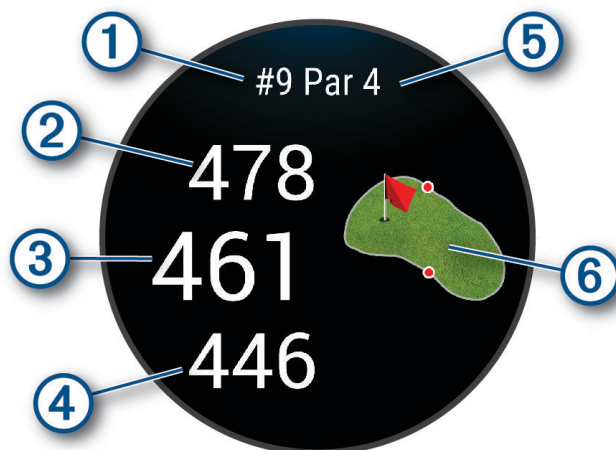
Spille golf

Før du spiller golf for første gang, må du laste ned Garmin Golf™ appen fra appbutikken på telefonen ([Garmin Golf™ appen, side 64](#)).

Du bør lade klokken før du spiller golf ([Lading av klokke, side 71](#)).

- 1 Trykk på **A**.
- 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 **A**.
- 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 (*Endre flaggplassering, side 15*).
 - Trykk på **A** for å åpne golfmenyen (*Golfmeny, side 14*).
 - Hold inne **B** for å åpne golfinnstillingene (*Golfinnstillinger, side 17*).

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

Golfmeny

Når du spiller en runde, kan du trykke på **A** for å se flere funksjoner i golfmenyen.

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 16*).

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.

Siste slag: Se informasjon om ditt siste slag.

Du kan vise avstander for alle slagene som har blitt registrert i løpet av den gjeldende runden. Om nødvendig kan du legge til et bilde manuelt (*Legge til et slag manuelt, side 16*).

Avslutt runden: Avslutter runden som spilles.

Vise retningen til flagget

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

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

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

Endre flaggplassering

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

- 1 Velg kartet.
En større visning av greenen åpnes.
- 2 Trykk på og dra flagget til riktig posisjon.
🚩 angir den valgte flaggplasseringen.
- 3 Trykk på **B** for å godta flaggposisjonen.
Avstandene på skjermbildet for hullinformasjonen oppdateres for å vise den nye flaggposisjonen.
Flaggplasseringen lagres bare for den gjeldende runden.

Vise avstander for layup og dogleg

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

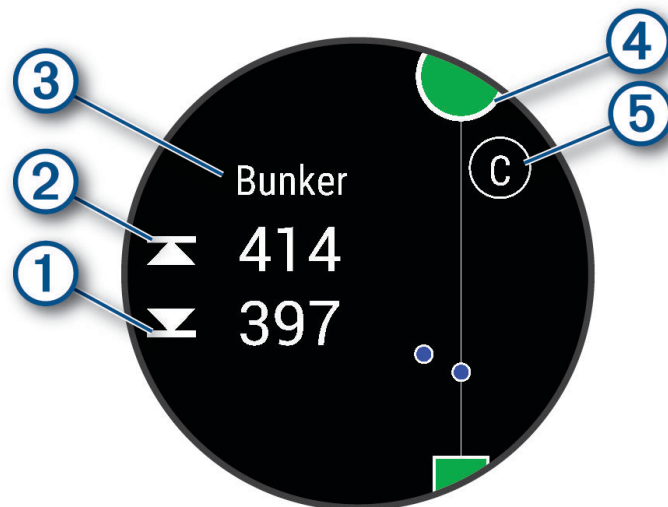
- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Layups**.

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 **A**.
- 2 Velg **Hinder**.



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

Måle et slag med Garmin AutoShot™

Hver gang du gjør et slag langs fairwayen, registrerer klokken slaglengden, slik at du kan se den senere ([Vise slaghistorikken din, side 17](#)). Putter spores ikke.

- 1 Når du spiller golf, bør du ha klokken på håndleddet for å få bedre slagregistrering.

Når klokken sporer et slag, vises slaglengden i banneret ① øverst på skjermen.



TIPS: Du kan trykke på banneret for å skjule det i 10 sekunder.

2 Slå ditt neste slag.

Klokken registrerer lengden på det siste slaget ditt.

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 ①.

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 ① når du spiller golf.

2 Velg **Scorekort**.

3 Velg et hull.

4 Velg — eller + for å angi antall slag.

5 Velg ✓.

Angi metode for poengregning

Du kan endre metoden klokken bruker til å føre poengregnskap.

1 Under en runde må du holde inne ②.

2 Velg **Golf-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 16](#)), 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 17](#)). Du kan sammenligne runder og registrere forbedringer ved hjelp av appen Garmin Golf™.

- 1 Trykk på **A**.
- 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 17](#)).

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

Vise slaghistorikken din

- 1 Når du har spilt av et hull, trykker du på **A**.
- 2 Velg **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 **A**.
- 2 Velg **Rundesammendrag**.
- 3 Sveip oppover eller nedover for å se mer informasjon.

Avslutte en runde

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

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.

Golfinnstillinger

Trykk på **A** 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.

PlaysLike: Angir innstillinger for PlaysLike-avstandsfunksjonen, som viser justerte avstander til greenen under golfspilling (*PlaysLike distanseikoner, side 18*).

MERK: Denne funksjonen krever et Garmin Golf™ abonnement.

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.

kølle henvisn.: 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 kompatible Approach® CT10-køllesporingssensorer.

PlaysLike distanseikoner

PlaysLike distansefunksjonen tar med i beregningen høydeendringer på banen og viser justert distanse til greenen. Når du spiller en runde, kan du trykke på en distanse til greenen for å vise PlaysLike distansen.

▲: Avstanden vises som lenger enn forventet grunnet en endring i høydeforskjell.

■: Avstanden vises som forventet.

▼: Avstanden vises som kortere enn forventet grunnet en endring i høydeforskjell.

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 listen over aktiviteter og apper, side 20*).

Legge til en egendefinert aktivitet

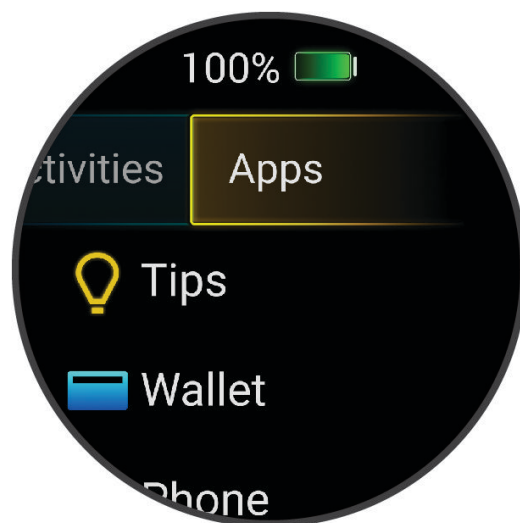
Du kan opprette en egendefinert aktivitet og legge den til aktivitetslisten.

- 1 Trykk på .
- 2 Velg  >  > .
- 3 Velg en aktivitetstype du vil kopiere.
- 4 Velg et aktivitetsnavn.
- 5 Ved behov kan du redigere innstillingene for aktivitetsprogrammet (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 20*).
- 6 Når du er ferdig med å redigere, velger du **Fullført**.

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 24*).

Trykk på , og velg Programmer.



Ikon	Navn	Mer informasjon
	Alarmer	Still inn en alarm, side 67
	Alternative tidssoner	Legge til alternative tidssoner, side 31
	Body Battery™	Body Battery™, side 26
	Kalender	Velg for å vise kommende hendelser i telefonkalenderen.
	Totale kalorier	Velg for å se kaloriforbruk ved aktivitet og hvile for gjeldende dag.
	Utfordringer	Viser rangeringen din på ledertavlen hvis du deltar i en Garmin Connect™ utfordring.
	Connect IQ™ Store	Laste ned Connect IQ™ funksjoner, side 63
	Kontakter	Velg for å åpne Garmin Connect kontaktlisten på klokken.
	Tastatur	Velg for å åpne telefontastaturet (Ringe fra klokken, side 58).
	Lommelykt	Velg for å slå på AMOLED-skjermen som lommelykt. Bruk av lommelykten kan redusere batterilevetiden.
	Etasjer oppover	Velg for å se daglig antall etasjer oppover og informasjon om nådde mål.
	Garmin® trener	Tilpasningsdyktige treningsplaner, side 38
	Health Snapshot™	Health Snapshot™, side 18
	Puls	Vis pulsoversikt, side 42
	Historikk	Bruke historikk, side 40
	Pulsvariasjonsstatus	Stresstest av pulsvariasjon, side 27
	HYDRERING	Hydreringssporing, side 30
	Intensitetsminutter	Intensitetsminutter, side 36
	Jetlag	Bruke Jetlag-rådgivning, side 31
	Siste aktivitet	Velg for å se et kort sammendrag av sist registrerte aktivitet.
	Siste golf	Velg for å se et kort sammendrag av sist registrerte golfaktivitet og golfhistorikk.
	Siste skyv	Velg for å se et kort sammendrag av sist registrerte skyveaktivitet og skyvehistorikk for rullestol.
	Forrige sykkelturn	Velg for å se et kort sammendrag av sist registrerte sykkelaktivitet og sykkelhistorikk.
	Forrige løpetur	Velg for å se et kort sammendrag av sist registrerte løpeaktivitet og løpehistorikk.
	Forrige styrke	Velg for å se et kort sammendrag av sist registrerte styrkeaktivitet og styrkehistorikk.
	Forrige svømmetur	Velg for å se et kort sammendrag av sist registrerte svømmetur og svømmehistorikk.

Ikon	Navn	Mer informasjon
	Lys	Bruke Varia™ kamerakontrollene, side 31
	Messenger	Garmin Messenger™ appen, side 63
	Musikk	Musikk, side 55
	Høneblunder	Velg for å starte en høneblundtidtaker og angi en alarm som vekker deg.
	Varsler	Aktivere Bluetooth® varsler, side 59
	Telefon	Velg for å åpne telefonkontrollene, for eksempel kontakter og talltastaturet.
	Pulsoksymetri	Pulsoksymeter, side 46
	Restitusjon	Velg for å se restitusjonstiden. Maksimumstiden er 4 dager, og minimumstiden er 6 timer.
	Pusting	Velg for å se pustefrekvenshistorikken, og gjør en pusteøvelse for å slappe av.
	Lagre posisjon	Lagre gjeldende posisjon for å navigere tilbake til den senere.
	Søvntrener	Velg for å se anbefalt søvnbehov basert på søvnhistorikk, aktivitetshistorikk, pulsvariasjonsstatus og høneblunder.
	Sovepoengsum	Velg for å se poengsummen basert på kvaliteten og varigheten på forrige natts søvn.
	Skritt	Automatisk mål, side 35
	Stoppeklokke	Bruke stoppeklokken, side 67
	Stress	Oversikt for stressnivå, side 28
	Tidtaker	Starte nedtellingstidtakeren, side 67
	Tips	Velg for å se interaktive klokketips, og skann en direktelenke til support.garmin.com for å få tilgang til klokkenes brukerveiledning.
	Taleassistent	Bruke taleassistenten, side 60
	Lommebokprogram	Velg for å åpne Garmin Pay™ lommeboken (Garmin Pay™, side 33).
	Vær	Velg for å se gjeldende værmelding og forhold.
	Kvinner helse	Sporing av menstruasjonssyklus, side 29

Tilpasse listen over aktiviteter og apper

- Trykk på .
- Velg **Aktiviteter** eller **Programmer**.
- Velg .
- Velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til en aktivitet eller en app, velger du .
 - Hvis du vil fjerne en aktivitet eller en app, velger du aktiviteten eller appen og deretter .
 - Hvis du vil endre rekkefølgen på listen, må du velge en aktivitet eller en app, holde inne og dra den til ønsket plassering på skjermen.

Innstillinger for aktiviteter og apper

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

Trykk på , velg en aktivitet, og velg > **Innstillinger**.

2 spillere: Angir at scorekortet skal føre poeng for to spillere.

MERK: Denne innstillingen er bare tilgjengelig under en runde. Du må aktivere denne innstillingen hver gang du starter en runde.

Aksentfarge: Angir detaljfargen for hver aktivitet slik at det blir enklere å identifisere aktive aktiviteter.

Varsler: Angir treningsvarsler for aktiviteten ([Aktivitetsvarsler, side 22](#)).

Auto Lap: Angir alternativene for Auto Lap® funksjonen ([Auto Lap®, side 23](#)).

Auto Pause: Angir at klokken skal slutte å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi ([Bruke Auto Pause®](#), side 23).

Automatisk hvile: Gjør at klokken automatisk kan registrere når du hviler under en bassengsvømmeøkt, og at den kan opprette et hvileintervall.

Bla automatisk: Gjør at du kan bla gjennom alle aktivitetsdataskjermbildene automatisk mens tidtakeren er i gang ([Bla automatisk](#), side 23).

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

Send puls: Aktiverer automatisk sending av pulsdata når du starter aktiviteten ([Send pulsdata til Garmin® enheter](#), side 43).

Sendes til GameOn: Aktiverer automatisk sending av biometridata til Garmin GameOn™ appen når du starter en spillaktivitet ([Bruke Garmin GameOn™ appen](#), side 10).

kølle henvisn.: Etter hvert registrerte slag vises en melding for å angi hvilken golfkølle du brukte.

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjermbilder for aktiviteten og å legge til nye dataskjermbilder for aktiviteten ([Tilpasse dataskjermbildene](#), side 21).

Avstandsenhet: Angir måleenheten som brukes for avstanden.

Driver-distanse: Angir gjennomsnittlig avstand golfballen tilbakelegger.

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

Aktiver videoer: Aktiverer treningsanimasjoner for en styrke-, kondisjons-, yoga-, HIIT- eller pilatesaktivitet. Animasjonene er tilgjengelige for forhåndsinstallerte treningsøker og treningsøker som er lastet ned fra Garmin Connect™.

Avslutter varslar: Angir et varsel for å varsle deg når meditasjonsøkten avslutter.

GPS: Aktiverer modusen for GPS-antennen ([Endre GPS-innstillingen](#), side 23).

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

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

Meditasjonstype: Angir meditasjonsøkten som en veiledet økt, tilpasset eller åpen.

Bassengstørrelse: Angir bassenglengden for bassengsvømming ([Angi bassengstørrelsen](#), side 11).

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

Varsel: Aktiverer eller deaktiverer innstillingen av bassengstørrelsen hver gang du starter en svømmeaktivitet i et basseng.

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

Gi nytt navn: Angir aktivitetsnavnet.

Rep.telling: Aktiverer eller deaktiverer repetisjonstillingen under en styrketreningsaktivitet.

Løpskraft: Gjør at du kan registrere løpswattdata og tilpasse innstillingene ([Løpswattnnstillinger](#), side 51).

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

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

Egenevaluering: Angir hvor ofte du evaluerer oppfattet innsats under aktiviteten ([Evaluer en aktivitet](#), side 8).

Statistikksporing: Aktiverer statistikkregistrering mens du spiller golf.

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

Turneringsmodus: Deaktiverer funksjoner som ikke er tillatt i godkjente golfturneringer.

Vibrasjonsvarslar: Aktiverer varslar som ber deg om å puste inn eller ut under en pusteaktivitet.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan tilpasse dataskjermbildene basert på treningsmål eller valgfrie tilbehør. Du kan for eksempel tilpasse en av dataskjermbildene til å vise rundetempo eller pulssone ([Datafeltet](#), side 77).

1 Trykk på .

2 Velg en aktivitet.

3 Velg .

- 4 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 5 Velg **Dataskjermer**.
- 6 Velg et dataskjermbilde du vil tilpasse.
- 7 Velg ett eller flere alternativer:

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

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

Aktivitetsvarsler

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

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

Områdevarsel: Et områdevarsel varsler deg hver gang klokken er over eller under et angitt verdidiområde. Du kan for eksempel angi at klokken skal varsle deg når tempoet er over 10 minutter per engelske mil og under 15 minutter per engelske mil.

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
Skrittfrekvens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Hendelse, regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	Regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer (<i>Pulssoneberegninger, side 44</i>).
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Av/på	Rekkevidde	Du kan angi høyeste eller laveste strømnivå.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.

Angi et varsel

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Velg aktivitetsinnstillingene.
- 4 Velg **Varsler**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til et nytt varsel for aktiviteten, velger du **Legg til ny**.
 - Hvis du vil redigere et eksisterende varsel, velger du varselnavnet.
- 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 (*Aktivitetsvarsler, side 22*). For områdevarsler vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt (verdiene for minimum og maksimum).

Auto Lap®

Markere runder ved hjelp av Auto Lap® funksjonen

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

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Velg **⬆** > **Innstillinger** > **Auto Lap**.
- 4 Angi avstanden mellom runder.
- 5 Bruk bryteren for å slå Auto Lap funksjonen på eller av.

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. Klokken vibrerer også hvis vibrering er slått på (*Systeminnstillinger, side 68*).

Bruke Auto Pause®

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

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

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Velg **⬆** > **Innstillinger** > **Auto Pause**.
- 4 Velg et alternativ:
MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.
 - Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, velger du **Når stoppet**.
 - Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når tempoet faller under en bestemt verdi, velger du **Tempo**.
 - Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi, velger du **Hastighet**.

Bla automatisk

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

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Velg **⬆** > **Innstillinger** > **Bla automatisk**.
- 4 Velg en visningshastighet.

Endre GPS-innstillingen

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

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **⬆** > **Innstillinger** > **GPS**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Av** for å deaktivere GPS for aktiviteten.
 - Velg **Bare GPS** for å aktivere GPS-satellittsystemet.
 - Velg **Alle systemer** for å aktivere flere satellittsystemer.

MERK: Bruk av GPS sammen med et annet satellittsystem kan imidlertid redusere batterilevetiden raskere enn når 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.

Endre urskiven

Du kan velge blant flere forhåndslastede urskiver eller bruke en Connect IQ™ urskive som er lastet ned på klokken din (*Laste ned Connect IQ™ funksjoner, side 63*). Du kan også redigere en eksisterende urskive (*Redigere en urskive, side 24*) eller opprette en ny (*Opprette en egendefinert urskive, side 24*).

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Sveip mot høyre eller venstre for å bla gjennom de tilgjengelige urskivene.
- 4 Trykk på berøringsskjermen for å velge urskiven.

Opprette en egendefinert urskive

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

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

Redigere en urskive

Du kan tilpasse stilen og datafeltene på urskiven.

MERK: Noen urskiver kan ikke redigeres.

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

Oversikter

Klokka leveres forhåndslastet med oversikter som raskt gir deg informasjon (*Se på oversiktene, side 26*). Enkelte funksjoner krever en Bluetooth® tilkobling til en kompatibel telefon.

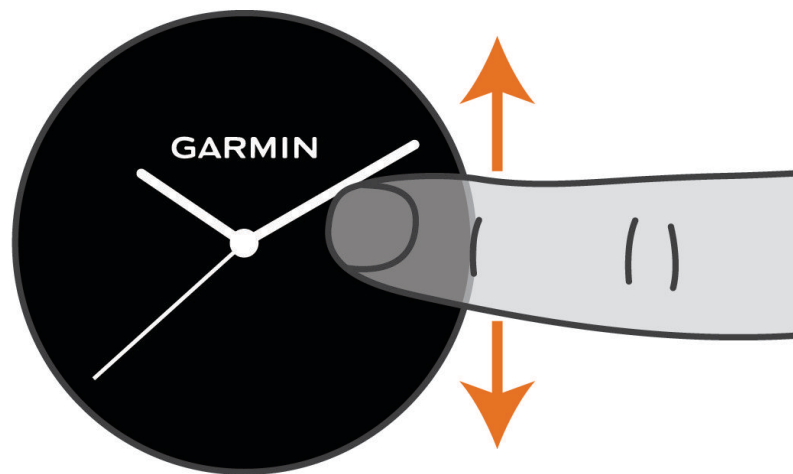
Enkelte oversikter er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i oversiktslisten manuelt ([Tilpasse oversiktsløyken](#), side 26). Noen oversikter er en gruppering av tilknyttede målinger, for eksempel helse- eller aktivitetsytelse.

Navn	Beskrivelse
Alternative tidssoner	Viser gjeldende klokkeslett i flere tidssoner (Legge til alternative tidssoner , side 31).
Body Battery™	Ved heldagsbruk vises gjeldende Body Battery nivå og en graf over nivået ditt de siste timene (Body Battery™ , side 26).
Kalender	Viser kommende møter fra kalenderen på telefonen.
Kalorier	Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.
Kamerakontroll	Lar deg ta et bilde manuelt og ta opp et videoklipp når du parer med et kompatibelt Varia™ frontlykt eller baklyktkamera (Bruke Varia™ kamerakontrollene , side 31).
Utfordringer	Viser rangeringen din på ledertabellen hvis du deltar Garmin Connect™ i en utfordring.
Etasjer oppover	Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt.
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.
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 over dine lagrede Health Snapshot økter (Health Snapshot™ , side 18).
Puls	Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over den gjennomsnittlige hvilepulsen din (RHR).
Logg	Viser aktivitetshistorikken din og en graf med de registrerte aktivitetene dine (Bruke historikk , side 40).
HRV-status	Viser din gjennomsnittlige pulsvariasjon om natten over sju dager (Stresstest av pulsvariasjon , side 27).
Hydrering	Gjør det mulig å spore hvor mye vann du drikker, og fremdriften mot det daglige målet (Laste ned Connect IQ™ funksjoner , side 63).
Intensitetsminutter	Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.
Jetlagrådgivning	Viser den interne klokken din på reisen og gir veiledning om akklimatisering til destinasjonens tidssone (Bruke Jetlag-rådgivning , side 31).
Siste aktivitet	Viser et kort sammendrag av den sist registrerte aktiviteten.
Siste golf Forrige tur Forrige løpetur Forrige styrkeøkt Forrige svømmetur Forrige skyv	Viser et kort sammendrag av siste registrerte aktivitet og historikk for den angitte sporten.
Lykter	Gir sykkellyktkontroller når du har parkoblet en Varia lykt med Venu® 3 series klokka.
Messenger	Viser samtaler i Garmin Messenger™ appen og gjør at du kan svare på meldinger fra klokken din (Garmin Messenger™ appen , side 63).
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 for å bli vekket.
Varsler	Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier med mer basert på telefonens varselinnstillinger (Aktivere Bluetooth® varsler , side 59).
Pulsoksymeter	Lar deg manuelt måle pulsoksymeteret (Starte pulsoksymetermålinger , side 46). Hvis du er for aktiv, kan ikke klokken registrere pulsoksymeterinformasjonen din, og avlesningene registreres ikke.
Skyv	I rullestolmodus registreres daglig antall rullestolskyvinger, skyvemål og data for tidligere dager (Rullestolmodus , side 54).

Navn	Beskrivelse
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.
Søvntrener	Gir anbefalinger om søvnbehov basert på søvn- og aktivitetshistorikk, 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 36).
Skritt	Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.
Stress	Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av. Hvis du er for aktiv, kan ikke klokka registrere stressnivået ditt og stressnivåene dine registreres ikke.
Vær	Viser gjeldende temperatur og værmelding.
Kvinner helse	Viser gjeldende syklus eller status for graviditetssporing. Du kan vise og loggføre daglige symptomer.

Se på oversiktene

- Sveip oppover eller nedover på urskiven.



Klokken blir gjennom oversiktsløkken.

- Velg en oversikt for å få mer informasjon.
- Hold nede **B** for å se flere alternativer og funksjoner.

Tilpasse oversiktsløkken

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven.

Klokken blir gjennom oversiktsløkken.

- 2 Velg .

- 3 Velg en oversikt.

- 4 Velg et alternativ:

- Velg **X** for å fjerne en oversikt fra løkken.
- Velg og hold inne  og dra en oversikt til en ønsket plassering på skjermen for å endre plasseringen av den i løkken.

- 5 Velg om nødvendig **+** for å legge til en oversikt i løkken.

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 27*).

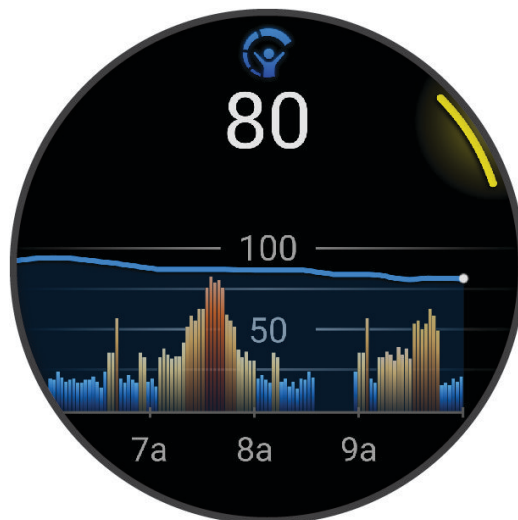
Vise Body Battery™ oversikt

Body Battery Oversikten viser gjeldende nivå for Body Battery.

- 1 Sveip oppover eller nedover for å vise Body Battery oversikten.

MERK: Du må kanskje legge til oversikten i oversiktsløkken (*Tilpasse oversiktsløkken, side 26*).

- 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.

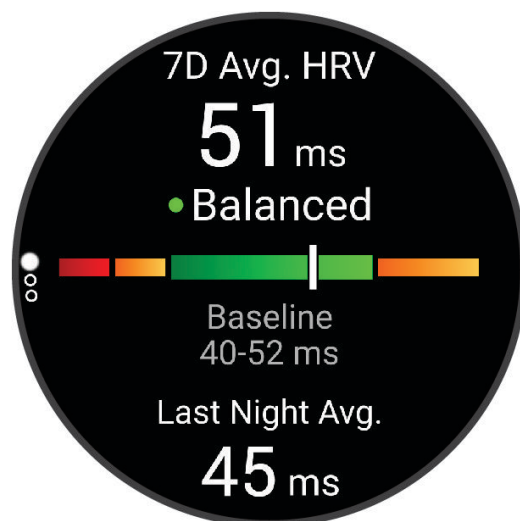
Velg en faktor for å få mer informasjon om den.

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.

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.

Oversikt for stressnivå

Oversikten for stressnivå viser gjeldende stressnivå og et diagram med stressnivået siden midnatt. Den kan også lede deg gjennom en pusteøvelse som hjelper deg med å slappe av.

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

Restitusjonstid

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

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

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

Se restitusjonstiden din

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 54](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 44](#)).

- 1 Start en løpsaktivitet.
- 2 Velg ✓ etter løpeturen.
- 3 Sveip opp for å vise aktivitetssammendraget og restitusjonstiden.
Den maksimale restitusjonstiden er fire dager.

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.

Kvinner helse

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonssyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske symptomer, seksualdrift, seksuell aktivitet, egglosningsdager med mer ([Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus, side 29](#)). 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 63](#)).

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

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

Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus

Før du kan loggføre informasjon om menstruasjonssyklusen din fra Venu® 3 series-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 63](#)).

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

Svangerskapssporing

Funksjonen for svangerskapssporing viser deg ukentlige oppdateringer om svangerskapet og gir deg helse- og ernæringsinformasjon. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske og følelsesmessige symptomer, blodsuktermålinger og babybevegelser ([Loggføre svangerskapsinformasjon, side 29](#)). 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 63](#)).

- 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.

Hydreringssporing

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

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

Bruk av hydreringssporing-oversikten

Hydreringssporing-oversikten viser væskeinntaket og det daglige hydreringsmålet.

- 1 Sveip opp eller ned for å vise hydreringsoversikten.
- 2 Velg oversikten for å fylle på væskeinntaket.



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

- Hvis du vil tilpasse beholderstørrelsene, velger du **Beholdere**, velger en beholder, velger måleenhetene og angir beholderstørrelsen.

Oppdatere værposisjonen

- 1 Sveip oppover eller nedover for å vise væroversikten.
- 2 Velg oversikten for å vise den gjeldende værmeldingen for posisjonen din.
- 3 Hold inne **B**.
- 4 Velg **Væralternativer** > **Oppdater gjeldende posisjon**.
- 5 Vent mens klokken finner satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 75*).

Endre temperatur- og trykkmåleenheter

- 1 Sveip oppover eller nedover for å vise væroversikten.
- 2 Velg oversikten for å vise den gjeldende værmeldingen for posisjonen din.
- 3 Hold inne **B**.
- 4 Velg **Væralternativer**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre måleenheten for temperatur, velger du **Temperatur**.
 - Hvis du vil endre måleenheten for trykk, velger du **Trykk**.

Legge til alternative tidssoner

Du kan vise gjeldende klokkeslett i forskjellige tidssoner med oversikten for alternative tidssoner.

MERK: Det kan hende at du må legge til oversikten over alternative tidssoner i oversiktsløkken (*Tilpasse oversiktsløkken, side 26*).

- 1 Sveip oppover eller nedover for å vise oversikten over alternative tidssoner.
- 2 Velg oversikten for å legge til en tidssone.
- 3 Velg **Legg til sone**.
- 4 Velg en region.
- 5 Trykk på **A**.
- 6 Velg tidssone.

Bruke Jetlag-rådgivning

Før du kan bruke Jetlag, må du planlegge en tur i Garmin Connect™ appen (*Planlegge en tur i Garmin Connect™ appen, side 31*).

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

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven for å vise oversikten **Jetlag**.
- 2 Trykk på **A** for å se hvordan den interne klokken din er sammenlignet med den lokale tiden og det generelle jetlagnivået ditt.
- 3 Velg et alternativ:
 - Trykk på **A** for å se en informativ melding om det gjeldende jetlagnivået ditt.
 - Sveip oppover for å se en tidslinje med anbefalte handlinger du kan foreta deg for å redusere jetlagsymptomer.

Planlegge en tur i Garmin Connect™ appen

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

Bruke 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 50*).

- 1 Legg til **Lys**-oversikten på klokken (*Oversikter, side 24*).
Når klokken registrerer Varia kameraet, endres oversiktstittelen til KAMERAKONTROLL.
- 2 Velg et alternativ i **Lys**-oversikten:
 - Velg  for å endre opptaksmodusen.
 - Velg  for å ta et bilde.
 - Velg  for å lagre et klipp.

Kontroller

Med kontrollmenyen får du rask tilgang til klokkes funksjoner og alternativer. Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 33*).

Hold inne  på et hvilket som helst skjermbilde.



Ikon	Navn	Beskrivelse
	Hjelp	Velg for å sende en forespørsel om assistanse (<i>Be om assistanse, side 66</i>).
	Batterisparemodus	Velg for å aktivere eller deaktivere batterisparingsfunksjonen (<i>Innstillinger for batterihåndtering, side 68</i>).
	Lysstyrke	Velg for å justere lysstyrken på skjermen (<i>Tilpasse skjerminnstillingene, side 68</i>).
	Send puls	Velg for å slå på sending av hjerterfrekvensen til en sammenkoblet enhet (<i>Send pulsdata til Garmin® enheter, side 43</i>).
	Ikke forstyr	Velg for å aktivere eller deaktivere ikke forstyr-modus for å dimme skjermen og deaktivere varsler og meldinger. 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. Signalstyrken for Bluetooth vises på Venu® 3 series klokkeskjerm, 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 60</i>).
	Lås skjermen	Velg for å låse knappene og berøringsskjermen for å hindre utilsiktet trykk og sveip.
	Telefontilkobling	Velg for å aktivere eller deaktivere Bluetooth og tilkoblingen til den sammenkoblede telefonen.
	Slå av	Velg for å slå av klokka.
	Rødt lys	Velg for å se røde fargenyanser på skjermen og bruke klokken i dårlige lysforhold.
	Søvnmodus	Velg for å aktivere eller deaktivere Søvnmodus, angi en alarm for høneblunden og manuelt spore høneblundene dine.
	Synkronisering	Velg for å synkronisere klokka med den sammenkoblede telefonen.
	Tidssynkronisering	Velg for å synkronisere klokken med tiden på telefonen eller med satellitter.
	Volum	Velg for å åpne volumkontrollene for klokken.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølgen på alternativer ([Kontroller](#), side 32).

- 1 Hold inne **A**.
Kontrollmenyen vises.
- 2 Velg **Rediger**.
- 3 Velg snarveien du vil tilpasse.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen av snarveien i kontrollmenyen, velger og holder du inne **≡**, og drar snarveien til ønsket plassering på skjermen.
 - Velg **X** for å fjerne snarveien fra kontrollmenyen.
- 5 Velg **+** for å legge til en snarvei i kontrollmenyen, hvis det er nødvendig.

Morgenrapport

Klokka viser en morgenrapport basert på din vanlige oppvåkningstid. Trykk på **+** for å vise rapporten som inneholder informasjon om vær, søvn, pulsvariasjonsstatus over natten med mer ([Tilpass morgenrapporten](#), side 33).

Tilpass morgenrapporten

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

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Morgenrapport**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Vis rapport** for å aktivere eller deaktivere morgenrapporten.
 - Velg **Rediger rapport** for å tilpasse rekkefølgen av og typen data som vises i morgenrapporten.
 - Velg **Ditt navn** for å tilpasse visningsnavnet.

Konfigurere en snarvei

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

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Innstillinger > Snarvei**.
- 3 Velg en knapp eller en sveipebevegelse som skal tilpasses.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg en snarvei.
 - Velg **Deaktiver** for å slå av knappen eller sveipefunksjonen.

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 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Programmer > 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.

Legg til et kort i Garmin Pay™ lommeboken

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

1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ●●●.

2 Velg **Garmin Pay** > ⋮ > **Legg til et kort**.

3 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Administrere Garmin Pay™ kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.

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

1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ●●●.

2 Velg **Garmin Pay**.

3 Velg et kort.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du vil midlertidig deaktivere eller reaktivere kortet, velger du **Deaktiver kort**. Kortet må være aktivt for at du skal kunne foreta kjøp med Venu® 3 series-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 Venu® 3 series klokken, opprette et nytt passord og angi kortopplysningene dine på nytt.

1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg ●●●.

2 Velg **Garmin Pay** > **Endre passordet**.

3 Følg instruksjonene på skjermen.

Neste gang du betaler med Venu 3 series klokken, må du angi det nye passordet.

Trening

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.

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 Venu® 3 series ved hjelp av Garmin Connect™ kontoen din. Dette sørger for at klokken gjenspeiler treningen og formen din mer nøyaktig. Du kan for eksempel registrere en tur med en Edge® sykkelcomputer og se aktivitetsinformasjon og total restitusjonstid på klokken i Venu 3 series.

Synkroniser klokken i Venu 3 series 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 35).

Nylige aktiviteter og ytelsesmålinger fra de andre Garmin enhetene vises på klokken i Venu 3 series.

Aktivitetsmåling

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

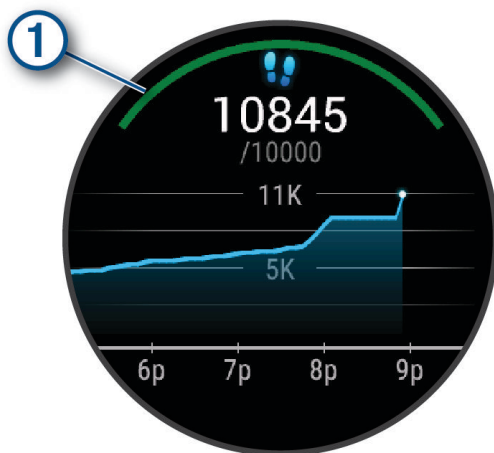
Antallet skritt i løpet av dagen vises i skrittoversikten. Antall skritt oppdateres regelmessig.

Når rullestolmodus er aktivert, registrerer klokken forskjellige målinger, for eksempel skyv i stedet for trinn ([Rullestolmodus](#), side 54).

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 ①. Klokken kan også opprette et mål om daglig antall etasjer oppover.



Når rullestolmodus er aktivert, sporer klokken skyving i stedet for trinn og setter et daglig skyvemål ([Rullestolmodus](#), side 54).

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

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Etter en time med inaktivitet vises en melding. Klokken vibrerer også hvis vibrering er slått på ([Systeminnstillinger, side 68](#)).

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

Slå på bevegelsesvarsel

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Helse og velvære > Bevegelsesvars.** > **På**.

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 24](#)). Høneblunder legges til i søvnstatistikken din og kan også påvirke restitutionen. 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 61](#)).

Bruke automatisk søvnsporing

- 1 Ha på deg klokken mens du sover.
- 2 Last opp søvnsporingssdataene dine til Garmin Connect™ kontoen din ([Garmin Connect™, side 61](#)).
Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.
Du kan se informasjon om søvn, inkludert høneblunder, på Venu® 3 series-klokken ([Oversikter, side 24](#)).

Pustevaliasjoner

FORSIKTIG

Venu® 3 series enheten er ikke en medisinsk enhet, og den må ikke brukes til å diagnostisere eller overvåke helsetilstander. Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Den optiske pulssensoren på Venu 3 series enheten har en pulsoksymeterfunksjon som kan måle pustevaliasjonene dine om natten. Informasjon om pustevaliasjon gis for å forbedre forståelsen din av søvnogmivelsene og det generelle velværet. Sporadiske eller hyppige pustevaliasjoner kan skyldes individuelle livsstilsfaktorer eller søvnogmivelser. Snakk med legen din eller annet helsepersonell dersom du er bekymret for pustevaliasjonen din.

Du må slå på søvnsporing med pulsoksymetri for å registrere pustevaliasjoner ([Endre sporingssmodus for pulsoksymeter, side 46](#)).

Søvnpoengsumoversikten viser de gjeldende pustevaliasjonsdataene dine.

Du må kanskje legge til oversikten i oversiktslisten ([Tilpasse oversiktsløyken, side 26](#)).

Du kan se mer informasjon om pustevaliasjonene dine, inkludert trender over flere dager, 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 pulsdata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Klokken legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet doubles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

Din Venu® 3 series-klokke beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdataene 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.

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 i innstillingene for aktiviteten i klokken. Disse aktivitetene legges til i aktivitetslisten.

Aktivere egnevaluering

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

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Velg **⬆** > **Innstillinger** > **Egenevaluering**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du bare vil fullføre egnevaluering etter treningsøkter, velger du **Bare treningsøkter**.
 - Hvis du vil fullføre egnevaluering etter hver aktivitet, velger du **Alltid**.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Hold inne **B**, og velg **Innstillinger** > **Aktivitetsmåling**.

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Move IQ: Lar deg slå Move IQ hendelser av og på.

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.

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

Slå av aktivitetsmåling

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

- 1 Hold nede **B** på urskiven.
- 2 Velg **Innstillinger** > **Aktivitetsmåling** > **Status** > **Av**.

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 54*).

På klokken din: Du kan åpne treningsøktappen fra aktivitetslisten for å se alle treningsøktene som for øyeblikket er lastet inn på klokken din (*Tilpasse listen over aktiviteter og apper, side 20*).

Du kan også se treningshistorikken din.

I appen: Du kan opprette og finne flere treningsøkter eller velge et treningsprogram som har innebygd treningsøkter, og overføre dem til klokken din (*Følge en treningsøkt fra Garmin Connect™, side 38*).

Du kan planlegge treningsøkter.

Du kan oppdatere og redigere de gjeldende treningsøktene dine.

Starte en treningsøkt

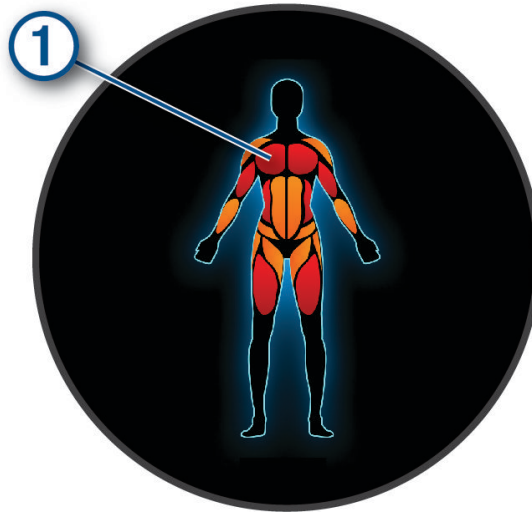
Klokken kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **⬆** > **Treningsøkter**.

4 Velg en treningsøkt.

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

TIPS: Trykk på muskelkartet ①, hvis det er tilgjengelig, for å se muskelgruppene som ble trent.



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

6 Trykk på Ⓐ for å starte aktivitetstidtageren.

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

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 61).

1 Velg et alternativ:

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

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

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

4 Velg 📄 eller **Send til enhet**.

5 Følg instruksjonene på skjermen.

Bruk Garmin Connect™ treningsprogrammer

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect™](#), side 61), og du må parkoble Venu® 3 series klokken med en kompatibel telefon.

1 Gå til Garmin Connect appen, og velg •••.

2 Velg **Trening og planlegging** > **Garmin Coach-planer**.

3 Velg og planlegg et treningsprogram.

4 Følg instruksjonene på skjermen.

5 Gå gjennom treningsprogrammet i kalenderen din.

Tilpasningsdyktige treningsplaner

Garmin Connect kontoen din har 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 oversiktsløyken på Venu® 3 series-klokken.

Starte dagens treningsøkt

Når du har sendt et treningsprogram til klokken din, vises Garmin® Coach-oversikten i oversiktsløyken.

1 Sveip på urskiven for å vise Garmin Coach-oversikten.

2 Velg oversikten.

Hvis en treningsøkt for denne aktiviteten er planlagt for i dag, viser klokken navnet på treningsøkten og ber deg om å starte den.

- 3 Velg en treningsøkt.
- 4 Velg **Vis** for å vise treningsøkttrinnene, og sveip mot høyre når du er ferdig med å vise trinnene (valgfritt).
- 5 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

Vise planlagte treningsøker

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

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg **Treningskalender**.
De planlagte treningsøktene vises, sortert etter dato.
- 5 Velg en treningsøkt.
- 6 Bla for å vise trinnene for treningsøkten.
- 7 Trykk på **A** for å starte treningsøkten.

Innstillinger og varsler for helse og velvære

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

Puls: Se *Konfigurer varsler for unormal puls*, side 43.

Bevegelsesvars: Aktiverer funksjonen Bevegelsesvars. (*Bruke bevegelsesvarsler*, side 36).

Stressvarsler: Varsler deg når perioder med stress har tappet Body Battery™ (*Oversikt for stressnivå*, side 28).

Hvilevarsler: Varsler deg etter at du har hatt en avslappende periode, og om hvilken innvirkning dette har på Body Battery (*Body Battery™*, side 26).

Daglig sam.dr.: Aktiverer det Body Battery daglige sammendraget som vises noen timer før søvnvinduet starter. Den daglige oppsummeringen gir innsikt i hvordan daglig stress- og aktivitetshistorikk har påvirket Body Battery (*Vise Body Battery™ oversikt*, side 27).

Mål: Lar deg slå på og av målvarsler, eller slå dem på under generell bruk mens du ikke er i en aktivitet. Målvarsler vises for daglige skrittmål og ukentlige intensitetsminuttmaal. Klokken kan også opprette et mål om daglig antall etasjer oppover.

Jetlag: Lar deg slå på og av bestemte jetlag-varsler, for eksempel tips for når du skal ta en lur eller oppsøke lys (*Bruke Jetlag-rådgivning*, side 31).

Varsel om vektforskyvning: Når du er i rullestolmodus, kan du stille inn en tidtaker som minner deg på å forskyve vekten i stolen (*Rullestolmodus*, side 54).

Historikk

Klokken lagrer opptil 200 timer med aktivitetsdata. Du kan synkronisere dataene dine for å vise ubegrensede aktiviteter, aktivitetsmålingsdata og pulldata på Garmin Connect™ kontoen din ([Bruke Garmin Connect™ appen, side 62](#)) ([Bruke Garmin Connect™ på datamaskinen, side 62](#)).

Når klokkeminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Bruke historikk

- 1 Trykk på **(A)**.
- 2 Velg **Programmer > Historikk**.
MERK: Du må kanskje legge til appen på startskjermen ([Tilpasse listen over aktiviteter og apper, side 20](#)). Klokken viser total aktivitetstid i timer.
- 3 Velg **•••**, og velg et alternativ.
 - Sveip opp for å se en tidligere aktivitet.
 - Velg aktiviteten og sveip opp for å se mer informasjon om hver aktivitet.
- 4 Hold inne **(B)**, og velg et alternativ:
 - Velg **Grafisk visning** for å angi dataområdet som vises i historikkdiagrammet.
 - Velg **Rekorder** for å se personlig rekord for en bestemt idrett.
 - Velg **Totalverdier** for å se ukentlige og månedlige totaler for en bestemt idrett.
 - Velg **Alternativer** for å slette aktiviteter eller tilbakestille totaler.

Vise tiden din i hver pulssone

Før du kan vise pulssonedata, må du fullføre en aktivitet med pulsmåling og lagre aktiviteten.

Når du viser tiden din i hver pulssone, kan det hjelpe deg med å justere treningsintensiteten.

- 1 Trykk på **(A)**.
- 2 Velg **Programmer > Historikk**.
MERK: Du må kanskje legge til appen på startskjermen ([Tilpasse listen over aktiviteter og apper, side 20](#)).
- 3 Velg **•••**.
- 4 Sveip oppover, og velg en aktivitet.
- 5 Sveip oppover for å se informasjonen om pulssonen.

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 løpe- eller sykkelturn. Når det gjelder rullestolaktiviteter, består personlige rekorder av skyv, håndsykling og mål oppnådd på rad.

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

Vise personlige rekorder

- 1 Trykk på **(A)**.
- 2 Velg **Programmer > Historikk**.
MERK: Du må kanskje legge til appen på startskjermen ([Tilpasse listen over aktiviteter og apper, side 20](#)).
- 3 Hold inne **(B)**.
- 4 Velg **Rekorder**.
- 5 Velg en sport.

Slette personlige rekorder

- 1 Trykk på **(A)**.
- 2 Velg **Programmer > Historikk**.
MERK: Du må kanskje legge til appen på startskjermen ([Tilpasse listen over aktiviteter og apper, side 20](#)).
- 3 Hold inne **(B)**.
- 4 Velg **Rekorder**.
- 5 Velg en sport.

- 6 Velg et alternativ:
 - Velg en rekord, og velg **Slett post**.
 - Velg **Slett alle rekorder**.
- 7 Velg ✓.

Vis totalverdier for data

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Programmer > Historikk**.
MERK: Du må kanskje legge til appen på startskjermen (*Tilpasse listen over aktiviteter og apper, side 20*).
- 3 Hold inne **B**.
- 4 Velg **Totalverdier**.
- 5 Velg en sport.
- 6 Velg **Ukentlig** eller **Månedlig**.

Slette logg

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Programmer > Historikk**.
MERK: Du må kanskje legge til appen på startskjermen (*Tilpasse listen over aktiviteter og apper, side 20*).
- 3 Hold inne **B**.
- 4 Velg **Alternativer**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Slett alle aktiviteter** for å slette alle aktiviteter fra loggen.
 - Velg **Nullstill totalverdier** for å nullstille alle totaler for avstand og tid.
MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.
- 6 Velg ✓.

Pulsfunksjoner

Venu® 3 series-klokken har pulsmåler på håndleddet og er i tillegg kompatibel med pulsmålere med bryststropp (selges separat). Du kan se pulldata på pulsdatooversikten. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig når du starter en aktivitet, bruker klokken pulldata fra brystet.

Pulsmåling på håndleddet

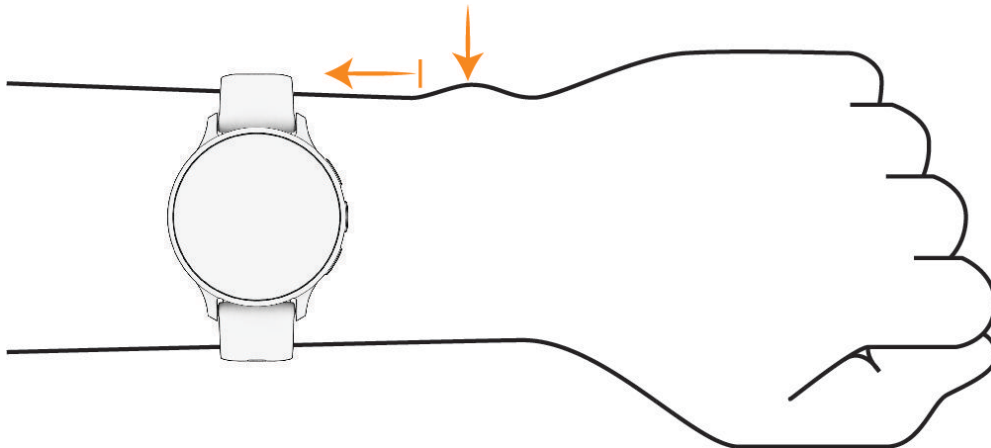
Bruke klokken

⚠ FORSIKTIG

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

- Sett klokken på over håndleddbenet.

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



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

- Se [Tips for uregelmessig pulldata, side 42](#) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se [Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 46](#) 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 pulsdatoene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

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

MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.

- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.
- Under trening må du bruke en silikonrem.

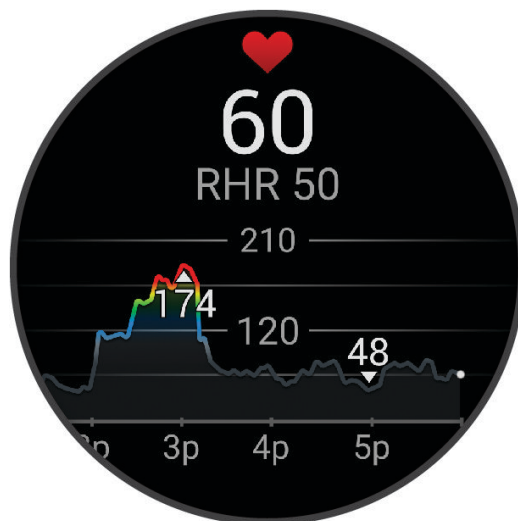
Vis pulsoversikt

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

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven for å vise pulsoversikten.

MERK: Du må kanskje legge til oversikten i oversiktsløyken ([Tilpasse oversiktsløyken, side 26](#)).

- 2 Velg oversikten for å se nåværende puls i slag per minutt (bpm) og en graf over pulsen de siste fire timene.



- 3 Trykk på grafen, og sveip mot høyre eller venstre for å panorere i den.
- 4 Sveip oppover for å se gjennomsnittlig hvilepuls for de siste sju dagene.

Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

Hold inne **(B)**, og velg **Innstillinger > Klokkesensorer > Pulsmåling på håndleddet**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer 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.

Send puls: Gjør at du kan begynne å sende pulsdata til en parkoblet enhet (*Send pulsdata til Garmin® enheter, side 43*).

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

Under svømmeaktiviteter: Aktiverer eller deaktiverer pulsmåleren på håndleddet under svømming.

Konfigurer varsler for unormal puls

⚠ FORSIKTIG

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

- 1 Hold inne **(B)**.
- 2 Velg **Innstillinger > Varsler > Helse og velvære > Puls**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Lavt varsel** for å slå på varselet.
- 4 Velg en grenseverdi for pulsen.

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

Sende pulsdata til Garmin® enheter

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

TIPS: Du kan tilpasse aktivitetsinnstillingene for å sende pulsdataene automatisk når du starter en aktivitet (*Innstillinger for aktiviteter og apper, side 20*). Du kan for eksempel sende pulsdata til en Edge® enhet mens du sykler.

- 1 Trykk på **(B)**.
- 2 Velg **Innstillinger > Klokkesensorer > Pulsmåling på håndleddet > Send puls**.
- 3 Trykk på **(A)**.
Klokken begynner å sende pulsdataene dine.
- 4 Parkoble klokka med den compatible enheten.

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

5 Trykk på **A** for å slutte å sende pulldata.

Slå av pulsmåleren på håndleddet

Standardverdien for innstillingen for Pulsmåling på håndleddet er Automatisk. Klokken bruker automatisk den håndleddbaserte pulsmåleren med mindre du kobler en pulsmåler med bryststropp til klokken. Data for pulsmåling på brystet er bare tilgjengelig under en aktivitet.

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

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiveres også registreringsfunksjonen på håndleddet for Garmin Pay™ betalinger, og du må angi et passord før hver betaling (*Garmin Pay™*, side 33).

1 Hold inne **B**.

2 Velg **Innstillinger > Klokkesensorer > Pulsmåling på håndleddet > Status > Av**.

Noen sensorlys kan blinke etter at pulsmåleren på håndleddet slås av.

Om pulssoner

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

Angi pulssoner

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 og sykling. 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 Hold inne **B**.

2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Puls**.

3 Velg **Makspuls**, og angi makspulsen din.

4 Velg .

5 Velg **Hvilepuls**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Bruk gj.snitt** for å bruke den gjennomsnittlige hvilepulsen din fra klokken.
- Velg **Angi egendefinert** for å angi en egendefinert hvilepuls.

7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.

8 Velg en sportsprofil for å legge til separate pulssoner (valgfritt).

9 Gjenta trinnene for å legge til pulssoner for sport (valgfritt).

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 44) 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.

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

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardio-vaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjon viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form. Enheten i Venu® 3 series 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.

Kondisjonsberegning er ikke tilgjengelig når klokken er i rullestolmodus.



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 79) og på www.CooperInstitute.org.

Beregn VO2-maks

Denne funksjonen krever en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp. Hvis du bruker en pulsmåler med bryststropp, må du ta den på og parkoble den med klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 50](#)).

Du får best resultat hvis du fullfører oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen, side 54](#)) og angir makspulsen din ([Angi pulssoner, side 44](#)). Beregningen kan virke unøyaktig til å begynne med. Du må løpe et par turer for at klokka skal forstå hvor fort du løper.

- Hold inne **B**.
- Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Kondisjon**.

Hvis du allerede har registrert en rask gåtur eller løpetur utendørs, kan det hende at en kondisjonsberegning vises. Klokken viser på hvilken dato kondisjonsberegningen din ble oppdatert sist. Klokken oppdaterer

kondisjonsberegningen din hver gang du fullfører en gå- eller løpetur på 15 minutter eller mer utendørs. Du kan starte en kondisjonsberegningstest for å få en oppdatert beregning.

- 3 Trykk på skjermen for å starte en kondisjonsberegningstest.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen for å få en kondisjonsberegning.
- 5 Gå eller løp med moderat eller høy intensitet, og nå minst 70 % av makspuls.

En melding med kondisjonsberegningen din vises når testen er fullført.

Se kondisjonsalderen din

Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn. Klokka bruker informasjon, for eksempel alder, kroppsmasseindeks (BMI), hvilepuls og historikk om aktiviteter med høy intensitet for å gi deg en kondisjonsalder. Hvis du har en Index™ vekt, bruker klokken kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks for å fastslå kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.

MERK: Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen ([Konfigurer brukerprofilen](#), side 54).

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Kondisjonsalder**.

Pulsoksymeter

Klokken Venu® 3 series har et pulsoksymeter på håndleddet som måler oksygenmetningen i blodet. Det kan være nyttig å vite oksygenmetningen, for å forstå den generelle helsen din, og for å finne ut hvordan kroppen tilpasser seg høyden. Klokken måler blodoksygennivået ved å sende lys mot huden og sjekke hvor mye lys som absorberes. Dette kalles SpO₂.

På klokken din vises pulsoksymetermålingene som en SpO₂-prosent. I Garmin Connect™ kontoen din kan du få mer informasjon om pulsoksymetermålingene dine, inkludert trender over flere dager ([Endre sporingsmodus for pulsoksymeter](#), side 46). Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Starte pulsoksymetermålinger

Du kan starte en pulsoksymetermåling manuelt fra oversikten for pulsoksymeter. Hvor nøyaktig pulsoksymetermålingen er, kan variere avhengig av blodomløpet, klokken plassering på håndleddet og hvor mye i ro du er.

MERK: Det kan hende at du må legge til pulsoksymeteroversikten i oversiktsløkken ([Tilpass oversiktsløkken](#), side 26).

- 1 Sveip oppover eller nedover for å se oversikten for pulsoksymetermålingen når du sitter eller er inaktiv.
- 2 Velg en oversikt for å starte målingen.
- 3 Hold armen du har klokken på, på høyde med hjertet når klokken måler oksygenmetningen i blodet.
- 4 Hold deg i ro.

Klokken viser oksygenmetningen din i prosent og en graf over pulsoksymetermålingene og pulsverdiene dine i løpet av de siste 24 timene.

Endre sporingsmodus for pulsoksymeter

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Innstillinger > Klokkesensorer > Pulsoksymetri > Sporingsmodus**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil slå på målinger mens du er inaktiv i løpet av dagen, velger du **Hele dagen**.
MERK: Hvis du slår på pulsoksymetersporing, 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.

Navigasjon

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

Lagre posisjonen din

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

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

- 1 Gå til stedet du vil merke som en posisjon.
- 2 Trykk på **A**.
- 3 Velg **Navigasjon > Lagre posisjon**.

TIPS: Hvis du vil merke en posisjon raskt, kan du velge **P** i appmenyen (*Tilpass listen over aktiviteter og apper, side 20*).

Når klokken innhenter GPS-signaler, vises posisjonsinformasjonen.

- 4 Velg **✓**.
- 5 Velg et ikon.

Slett posisjon

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

Navigere til en lagret posisjon

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

- 1 Trykk på **A**.
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en posisjon og deretter **Gå til**.
- 4 Trykk på **A** for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Sveip for å se kompassdataskjermen.
Kompasspilen peker mot den lagrede posisjonen.
- 6 Beveg deg fremover.

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

Navigere tilbake til start

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

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

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

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

Stoppe navigasjon

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

Kompass

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

Kalibrere kompasset manuelt

LES DETTE

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

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

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Innstillinger > Klokkesensorer > Kompass > Start kalibrering**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

TIPS: Roter handleddet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

Trådløse sensorer

Klokken kan parkobles og brukes med trådløse sensorer som bruker ANT+® eller Bluetooth® teknologi ([Parkoble trådløse sensorer, side 50](#)). Når enhetene er parkoblet, kan du tilpasse de valgfrie datafeltene ([Tilpasse dataskjermbildene, side 21](#)). 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 sykkelturn.
Puls	Du kan bruke en ekstern sensor, for eksempel pulsmålerne i HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien, til å se pulsdata under aktivitetene dine.
Fotsensor	Når du trener innendørs eller GPS-signalet er svakt, kan du bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for å bruke GPS.
Hodetelefoner	Du kan bruke Bluetooth hodetelefoner til å lytte til musikk som er lastet inn på Venu® 3 series klokka (Koble til Bluetooth® hodetelefoner, side 56).
Lys	Du kan bruke smarte Varia™ sykkellykter for å få bedre oversikt over omgivelsene. Med et Varia frontlyktkamera kan du også ta bilder og ta opp video under en tur (Bruke Varia™ kamerakontrollene, side 31).
TEMPO	Du kan spille spill på datamaskinen din og se statistikk i sanntid på enheten din (Bruke Garmin GameOn™ appen, side 10).
Kraft	Du kan bruke Rally™ eller Vector™ wattmålerpedalene til å se wattdataene dine på klokken. Du kan justere wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter, eller bruke områdevarsler for å bli varslet når du når en bestemt wattson (Angi et varsel, side 22).
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 (Bruke Varia™ kamerakontrollene, side 31).
Smartrulle	Du kan bruke klokken med en smartrulle for å simulere motstand mens du følger en rute, tur eller treningsøkt.
Hastighet/ pedalfrekvens	Du kan montere hastighets- eller pedalfrekvenssensorer på sykkelen og vise dataene under turen. Om nødvendig kan du angi omkretsen på hjulet manuelt (Kalibrering av hastighetssensoren, side 52). 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 www.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 Hold inne **B**.
- 4 Velg **Innstillinger > Tilbehør > 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 21](#)).

Pulsmåler tilbehør og løpstempo og -distanse

Tilbehøret i HRM-Fit™ og HRM-Pro™ serien beregner løpstempo og -distanse basert på brukerprofilen din og bevegelsen som måles av sensoren i hvert steg. Pulsmåleren gir deg informasjon om løpstempo og -distanse når GPS-funksjonen ikke er tilgjengelig, for eksempel når du løper på tredemølle. Du kan se informasjon om løpstempoet og -distansen på en kompatibel Venu® 3 series klokke hvis den er koblet til med ANT+® teknologi. Du kan også se den på compatible treningsapper fra tredjeparter hvis enheten er koblet til via Bluetooth® teknologi.

Hastighets- og distansenøyaktigheten forbedres med kalibrering.

Automatisk kalibrering: Klokkes standardinnstillinger er **Automatisk kalibrering**. Pulsmåler tilbehøret kalibreres hver gang du løper utendørs når det er koblet til en kompatibel Venu 3 series klokke.

MERK: Automatisk kalibrering fungerer ikke for innendørs-, terreng- eller ultraløp-aktivitetsprofiler ([Tips til registrering av løpstempo og -distanse, side 51](#)).

Manuell kalibrering: Du kan velge **Kalibrer og lagre** etter en løpetur på tredemølle med det tilkoblede pulsmåler tilbehøret ([Kalibrer tredemølle distansen, side 10](#)).

Tips til registrering av løpstempo og -distanse

- Oppdater Venu® 3 series klokkes programvare ([Produktoppdateringer, side 73](#)).
- Fullfør flere løpeturer utendørs med GPS og det tilkoblede tilbehøret i HRM-Fit™ eller HRM-Pro™ serien. Det er viktig at utendørsområdet passer til ditt tempo på tredemøllen.
- Hvis løpeturen foregår i sand eller dyp snø, går du til sensorinnstillingene og slår av **Automatisk kalibrering**.
- Hvis du tidligere har koblet til en kompatibel fotsensor som bruker ANT+® teknologi, angir du fotsensorstatusen til **Av** eller fjerner den fra listen over tilkoblede sensorer.
- Fullfør en løpetur på tredemølle med manuell kalibrering ([Kalibrer tredemølle distansen, side 10](#)).
- Hvis automatiske og manuelle kalibreringer ikke ser ut til å være nøyaktige, går du til sensorinnstillingene og velger **HRM-tempo og -avstand > Tilbakestill kalibreringsdata**.

MERK: Du kan prøve å slå av **Automatisk kalibrering** og deretter kalibrere manuelt på nytt ([Kalibrer tredemølle distansen, side 10](#)).

Løpskraft

Garmin® løpskraft 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 løpskraft som et mål på innsats kan for noen løpere passe bedre enn bruk av hastighet eller hjerterefrekvens. Løpskraft kan være mer responsiv enn hjerterefrekvens for å angi nivået av innsats, og det kan ta hensyn til oppoverbakke, nedoverbakke og vind, noe som en tempomåling ikke gjør.

Løpswatt kan måles med klokkesensorene. Du kan tilpasse datafeltene for løpswatt for å vise wattforbruket ditt og justere treningen ([Datafelter, side 77](#)). Du kan angi wattvarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt wattsoner ([Aktivitetsvarsler, side 22](#)).

Kraftsoner for løping er omtrent like som kraftsoner for sykling. Verdiene for sonene er standardsoner basert på kjønn, vekt og gjennomsnittlig kapasitet, og står kanskje ikke i stil med din personlige kapasitet. Du kan se sonene dine på Garmin Connect™ kontoen.

Løpswattinnstillinger

Trykk på , velg en løpeaktivitet, og velg  > **Innstillinger > 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.

Løpsdynamikk

Løpsdynamikk er en tilbakemelding om løpeformen din. Venu® 3 series klokken har et akselerometer som måler fem indikatorer på løpeform. Du kan vise løpsdynamikkdataene dine i Garmin Connect™ appen.

Metrisk	Beskrivelse
Løpefrekvens	Skrittfrekvens er antall skritt per minutt. Funksjonen viser totalt antall skritt (høyre og venstre fot kombinert).
Vertikal oscillasjon	Vertikal oscillasjon vil si sprett i løpsbevegelsen. Funksjonen viser den vertikale bevegelsen for torso målt i centimeter.
Tid med bakkekontakt	Tid med bakkekontakt er tiden hvert skritt berører bakken mens du løper. Dette måles i millisekunder. MERK: Tid med bakkekontakt beregnes ikke mens du går.
Skrittlengde	Skrittlengde er lengden mellom føttene fra den ene foten treffer bakken til neste fot treffer bakken. Dette måles i meter.
Vertikalt forholdstall	Vertikalt forholdstall er forholdet mellom vertikal oscillasjon og skrittlengde. Dette vises som et prosenttall. Et lavere tall betyr vanligvis en bedre løpestil.

Fargemålere og løpsdynamikkdata

Garmin® har undersøkt mange løpere på forskjellige nivåer. Dataverdiene i de røde og oransje sonene er typiske for mindre erfarne eller langsommere løpere. Dataverdiene i de grønne, blå og lilla sonene er typiske for mer erfarne eller raskere løpere. Mer erfarne løpere har ofte kortere tid med bakkekontakt, lavere vertikal oscillasjon, lavere vertikalt forholdstall og høyere kadens enn mindre erfarne løpere. Samtidig har høye løpere ofte litt lavere kadens, lengre skritt og litt høyere vertikal oscillasjon. Vertikalt forholdstall er den vertikale oscillasjonen din delt på skrittlengden din. Det har ingen sammenheng med høyden din.

Hvis du vil ha mer teori og tolkninger av løpsdynamikkdata, kan du oppsøke anerkjente publikasjoner og webområder om løping.

Fargesone	Prosentil i sone	Pedalfrekvensområde
 Lilla	>95	>183 spm
 Blå	70-95	174–183 spm
 Grønn	30-69	164-173 spm
 Oransje	5–29	153-163 spm
 Rød	<5	<153 spm

Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel

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

- Parkoble sensoren med klokken ([Parkoble trådløse sensorer, side 50](#)).
- Angi hjulstørrelsen ([Kalibrering av hastighetssensoren, side 52](#)).
- Legg ut på tur ([Starte en aktivitet, side 8](#)).

Kalibrering av hastighetssensoren

Du må parkoble klokken med en kompatibel hastighetssensor før du kan kalibrere hastighetssensoren ([Parkoble trådløse sensorer, side 50](#)).

Manuell kalibrering er valgfritt, men kan forbedre nøyaktigheten.

- 1 Hold inne .
- 2 Velg **Innstillinger** > **Tilbehør** > **Hastighet/pedalfrekvens** > **Hjulstørrelse**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Automatisk** for å beregne hjulstørrelsen og kalibrere hastighetssensoren automatisk.
 - Velg **Manuelt** og angi hjulstørrelsen for å kalibrere hastighetssensoren manuelt ([Hjulstørrelse og -omkrets, side 80](#)).

Tren med wattmålere

- Gå til buy.garmin.com for å se en liste over wattmålere som er kompatible med Venu® 3 series enheten (for eksempel Rally™ og Vector™).
- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for wattmåleren.
- Juster wattsonene slik at de samsvarer med mål og ferdigheter.
- Bruk områdevarsler hvis du vil bli varslet når du når en bestemt kraftsone ([Angi et varsel, side 22](#)).
- Tilpass wattdatafeltene ([Tilpass dataskjerm bildene, side 21](#)).

Situasjonsoppfattelse

ADVARSEL!

Varia™ enheten kan forbedre situasjonsforståelsen. Den kan ikke erstatte oppmerksomhet og god vurderingsevne hos syklisten. Vær alltid oppmerksom på omgivelsene dine, og bruk sykkelen på en trygg måte. Hvis du ikke gjør det, kan det føre til alvorlig personskade eller dødsfall.

Venu® 3 series enheten kan brukes med Varia smartsykkellykter og bakspeilradarer (*Bruke Varia™ kamerakontrollene, side 31*). Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.

tempe™

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

Brukerprofil

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

Konfigurer brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt, håndledd og pulssoner ([Angi pulssoner, side 44](#)). Klokken bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

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

Kjønnsinnstillinger

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

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

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

Rullestolmodus

Rullestolmodus oppdaterer oversiktene, appene og tilgjengelige aktiviteter. For eksempel har rullestolmodus innendørs og utendørs skyve- og håndsykleaktiviteter, som skyving i løpehastighet og ganghastighet, i stedet for løpe- og gåaktiviteter. Når rullestolmodus er slått på, sporer klokken i Venu® 3 series bevegelsene dine som skyv i stedet for trinn. Ikonene er også oppdatert for å representere en rullestolbruker. Klokken oppdaterer ikke kondisjonsberegningen i rullestolmodus. Hendelsesregistrering er også deaktivert.

Første gang du aktiverer rullestolmodus på klokken, kan du velge treningsfrekvensen for å stille inn aktivitetsnivået til riktig algoritme. Når rullestolmodus er slått på, kan du parkoble enheten med en pedalfrekvenssensor for å få informasjon om distanse og hastighet under aktiviteter som håndsykling. Under innendørsaktiviteter blir du bedt om å parkoble enheten med en hastighetssensor for å få hastighetsdata, men det kreves ikke noen hastighetssensor for å registrere aktiviteten. Hvis du vil ha informasjon om spesifikk Garmin® sensorkompatibilitet eller kjøp av en sensor, eller hvis du vil se brukerveiledningen, kan du gå til buy.garmin.com for den aktuelle sensoren.

Du kan slå rullestolmodus på eller av i brukerprofilinnstillingene ([Konfigurer brukerprofilen, side 54](#)).

Hvis du vil ha mer informasjon om rullestolfysiologi, kan du gå til garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Musikk

MERK: Det finnes tre forskjellige alternativer for musikkavspilling for Venu® 3 series-klokka.

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

Du kan laste ned lydinnhold på klokka fra datamaskinen din eller fra en tredjepartsleverandør på en Venu 3 series-klokke, slik at du kan lytte til musikk selv når telefonen din ikke er i nærheten. Hvis du vil lytte til lydinnhold som er lagret på klokka, kan du koble til Bluetooth® hodetelefoner. Du kan også lytte til lydinnhold via høyttaleren på klokka.

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 Venu® 3 series-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 Venu 3 series-listen, velg kategori, merk av i avmerkingsboksene, og velg deretter **Fjern fra enhet** for å fjerne lydfilene.

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.

Enkelte tredjepartsleverandører av musikk tjenester er allerede installert på klokka.

Hvis du vil ha flere alternativer, kan du laste ned Connect IQ™ appen på telefonen din ([Laste ned Connect IQ™ funksjoner, side 63](#)).

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Programmer > Connect IQ™-butikken**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å installere en tredjeparts musikkleverandør.
- 4 Velg **Musikk** fra appmenyen på klokken.
- 5 Velg musikkleverandøren.

MERK: Hvis du vil velge en annen leverandør, holder du inne , velger **Innstillinger > Musikk > Musikk tjenester** 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 61](#)).

- 1 Velg **Musikk** fra appmenyen på klokken.
- 2 Hold inne .
- 3 Velg **Musikk tjenester**.
- 4 Velg en tilkoblet leverandør, eller velg **Legg til musikkapper** for å legge til en musikkleverandør fra Connect IQ™ butikken.
- 5 Velg en spilleliste eller et annet element du vil laste ned på klokken.
- 6 Trykk om nødvendig 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.

Koble fra en tredjepartsleverandør

- 1 Gå til Garmin Connect™ appen, og velg **...**.
- 2 Velg **Garmin-enheter**, og velg klokken din.

- 3 Velg **Musikk**.
- 4 Velg en installert tredjepartsleverandør, og følg instruksjonene på skjermen for å koble tredjepartsleverandøren fra klokken.

Koble til Bluetooth® hodetelefoner

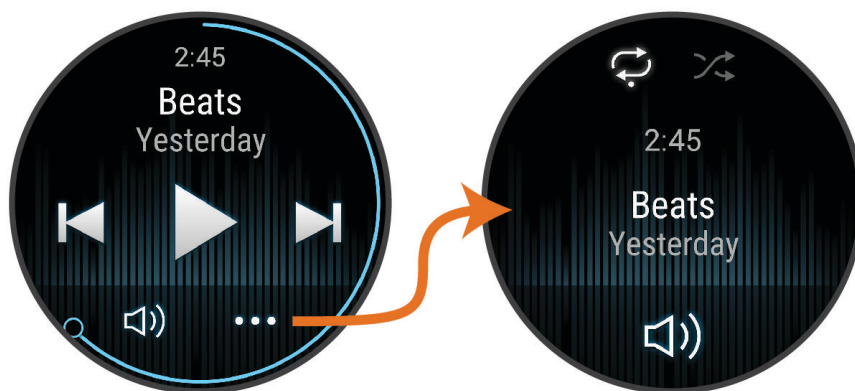
- 1 Hold hodetelefonene innenfor 2 m av klokka.
- 2 Aktiver parkoblingsmodus på hodetelefonene.
- 3 Hold inne **B**.
- 4 Velg **Innstillinger** > **Musikk** > **Hodetelefoner** > **Legg til ny**.
- 5 Velg hodetelefonene dine for å fullføre parkoblingsprosessen.

Lytt til musikk

- 1 Velg **Musikk** fra appmenyen på klokken.
- 2 Hold inne **B**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis dette er første gang du hører på musikk, velger du **Innstillinger** > **Musikk** > **Musikktjenester**.
 - Hvis dette ikke er første gang du hører på musikk, velger du **Musikktjenester**.
- 4 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 55*).
 - Hvis du vil lytte til musikk fra en tredjepartsleverandør, velger du navnet på leverandøren og deretter en spilleliste.
 - Hvis du vil styre musikkavspillingen fra telefonen, velger du **Telefon**.
- 5 Koble til Bluetooth® hodetelefonene dine om nødvendig (*Koble til Bluetooth® hodetelefoner, side 56*).
- 6 Velg ►.

Kontroller for musikkavspilling

MERK: 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.

Tilkobling

Du kan bruke tilkoblingsfunksjoner på klokken ved å parkoble den med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 58*). Du kan bruke enda flere funksjoner ved å koble klokken til et Wi-Fi® nettverk (*Koble til et Wi-Fi® nettverk, side 61*).

Funksjoner for telefontilkobling

Funksjoner for telefontilkobling er tilgjengelige for Venu® 3 series klokken når du parkobler den ved hjelp av Garmin Connect™ appen (*Parkobling av telefon, side 58*).

- Appfunksjoner fra Garmin Connect appen, Connect IQ™ appen med mer (*Telefonapper og dataprogrammer, side 61*)
- Oversikter (*Oversikter, side 24*)
- Kontroller menyfunksjoner (*Kontroller, side 32*)
- Konfigurer sikkerhets- og sporingsfunksjoner (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 65*)
- Telefonsamhandling, for eksempel varsler (*Aktivere Bluetooth® varsler, side 59*)

Parkobling av telefon

Hvis du vil konfigurere klokken i Venu® 3 series, må den parkobles direkte via Garmin Connect™ appen og Bluetooth® innstillingene på telefonen.

- 1 Under førstegangsoppsettet på klokken din velger du  når du blir bedt om å parkoble med telefonen din.
MERK: Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere, kan du holde inne  og velge **Innstillinger > System > Tilkobling > Telefon > Parkoble telefon** for å aktivere parkoblingsmodusen manuelt.
- 2 Skann QR-koden med telefonen din, og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen og oppsettet.

Vise varsler

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven for å vise oversikten for varsler.
- 2 Velg oversikten.
- 3 Velg et varsel for å lese hele varselet.
- 4 Sveip oppover for å vise alternativene for varsler.
- 5 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil foreta deg noe, velger du en handling, for eksempel **Lukk** eller **Svar**.
De tilgjengelige handlingene avhenger av varslingstypen og telefonens operativsystem. Når du avviser et varsel på telefonen eller klokken i Venu® 3 series, vises det ikke lenger i oversikten.
 - Sveip mot høyre for å gå tilbake til varslingslisten.

Svare med en tilpasset tekstmelding

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

Når du får et tekstmeldingsvarsel på Venu® 3 series-klokken, kan du sende et hurtig svar ved å velge fra en liste med meldinger. Du kan tilpasse meldingene i Garmin Connect™ appen.

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

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

Ringe fra klokken

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

- 1 Trykk på .
- 2 Velg **Programmer > Telefon**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil ringe et telefonnummer ved hjelp av talltastaturet, velger du ☰, slår telefonnummeret og velger ☎.
- Hvis du vil ringe et telefonnummer fra kontaktene, velger du 👤, et kontaktnavn og deretter et telefonnummer ([Legg til kontakter, side 66](#)).
- Hvis du vil vise nylige anrop som er foretatt eller mottatt på klokken, sveiper du oppover.

MERK: Klokken synkroniseres ikke med listen over nylige anrop på telefonen din.

TIPS: Du kan velge ⏮ for å legge på før anropet kobles til.

Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på en tilkoblet telefon, viser Venu® 3 series klokken navnet eller telefonnummeret til den som ringer.

- Velg ☎ for å besvare anropet.
- Velg ⏮ for å avvise anropet.
- Hvis du vil avvise anropet og sende et svar på tekstmelding, velger du 📄 og en melding fra listen.

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

Spill av talemeldinger under en aktivitet

Du kan få klokken i Venu® 3 series til å spille av motiverende statusmeldinger under et løp eller en annen aktivitet. Talemeldingene spilles av på de tilkoblede Bluetooth® hodetelefonene dine, hvis dette er tilgjengelig. Når en talemelding spilles av, reduserer klokken hovedlydvolumet for å spille av meldingen.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

1 Hold inne Ⓑ.

2 Velg **Innstillinger > Lydvarsler**.

3 Velg et alternativ:

- Hvis du vil høre et varsel for hver runde, velger du **Rundevarsling**.
- Hvis du vil tilpasse varsler etter tempo- og hastighetsinformasjonen din, velger du **Varsel for tempo/hastighet**.
- Hvis du vil tilpasse varsler etter pulsinformasjonen din, velger du **Pulsvarsel**.
- Hvis du vil tilpasse meldinger etter strømdata, velger du **Kraftvarsel**.
- Hvis du vil høre varsler når du starter og stanser aktivitetstidtakingen, inkludert Auto Pause® funksjonen, velger du **Tidtakerhend.**
- Hvis du vil høre treningsøktvarsler som et lydvarsel, velger du **Øktvarsler**.
- Hvis du vil høre aktivitetsvarsler som et lydvarsel, velger du **Aktivitetsvarsler** ([Aktivitetsvarsler, side 22](#)).
- Hvis du vil endre språk eller dialekt for talemeldingene, velger du **Dialekt**.
- Velg **Stemme** for å endre til en kvinnelig eller mannlig stemme.
- Velg **Lydutgang** for å angi lydenheten som skal brukes til talemeldinger.

Administrere varsler

Du kan bruke en kompatibel telefon til å administrere varsler som vises på Venu® 3 series klokken.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en iPhone®, går du til iOS® varselinnstillingene og velger varslene som skal vises på telefonen og klokken.

MERK: Alle varslene du aktiverer på iPhone, vises også på klokken din.

- Hvis du bruker en Android™ telefon, åpner du Garmin Connect™ appen, velger ☰ > **Innstillinger > Varsler > Appvarsler**, og velger varslene du vil vise på klokken.

Aktivere Bluetooth® varsler

Før du kan aktivere varsler, må du parkoble klokken i Venu® 3 series med en kompatibel telefon ([Parkobling av telefon, side 58](#)).

1 Hold inne Ⓑ.

2 Velg **Innstillinger > Varsler > Smarte varsler**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Generell bruk** for å angi preferansene for varsler som vises i klokkemodus.

- Velg **Under aktiviteter** for å angi preferansene for varsler som vises mens aktiviteter registreres.
- Velg **I søvnperioden** for å slå **Ikke forstyrret** av eller på.
- Velg **Personvern** for å angi en personvernpreferanse.

Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth®

Du kan slå av Bluetooth telefontilkoblingen fra kontrollmenyen.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 33](#)).

- 1 Hold inne **A** for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av Bluetooth telefontilkoblingen på Venu® 3 series-klokken.

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

Bruke taleassistenten

Hvis du vil bruke taleassistenten, må klokken være koblet til en kompatibel telefon via Bluetooth® teknologi ([Parkobling av telefon, side 58](#)). Gå til garmin.com/voicefunctionality for å få mer informasjon om kompatible telefoner.

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

- 1 Hold inne **C** på et hvilket som helst skjermbilde.
Når taleassistenten på telefonen er koblet til, vises .
- 2 Si en kommandofrase, for eksempel *Ring mamma* eller *Send en tekstmelding*.

MERK: Det er bare lydkommunikasjon fra taleassistenten som formidles.

Slå av og på varsler om telefontilkobling

Du kan angi at klokken i Venu® 3 series skal varsle deg når den parkoblede telefonen kobles til og fra ved hjelp av Bluetooth® teknologi.

MERK: Varsler om telefontilkobling er slått av som standard.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Tilkobling > Telefon > Tilkoblingsvarsler**.

Finne telefonen din

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

- 1 Hold inne **A**.
- 2 Velg .
- Linjer for signalstyrke vises på Venu® 3 series-skjermen og du hører en lyd på telefonen. Linjene blir lengre etter hvert som du nærmer deg telefonen.
- 3 Trykk på **B** for å stoppe søket.

Finne en telefon som ble mistet under en GPS-aktivitet

Klokken i Venu® 3 series lagrer automatisk en GPS-posisjon når Bluetooth® teknologien på 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.

- 1 Start en GPS-aktivitet.
- 2 Når du blir bedt om å navigere til enhetens sist kjente posisjon, velger du .
- 3 Orienter deg slik at peilepekeren blir grønn, noe som viser reiseretningen din.
- 4 Sveip ned for å koble klokken til telefonen på nytt (valgfritt).
Telefonen spiller av et lydvarsel.
- 5 Naviger til telefonen din.
- 6 Når klokken er innenfor telefonens Bluetooth rekkevidde, vises Bluetooth signalstyrken på skjermen.
Signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg telefonen.

Slå av Finn telefonen min-varsler

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Tilkobling > Telefon > Varsler for Finn telefonen min**.

Bruke Ikke forstyr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av vibrasjoner og visning av varsler (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 68*). 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**.

Wi-Fi® tilkoblingsfunksjoner

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

Lyddinnhold: Du kan synkronisere lydinnhold 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 kan koble til et Wi-Fi nettverk fra klokken, via Garmin Connect™ appen på telefonen eller via Garmin Express™ appen på datamaskinen (*Bruke Garmin Connect™ på datamaskinen, side 62*).

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

- 1 Gå innenfor rekkevidde av et Wi-Fi nettverk.
- 2 Hvis du vil koble til via Garmin Connect appen, velger du **••• > Garmin-enheter**. Velg deretter klokken din.
- 3 Velg **System > Tilkobling > Wi-Fi > Mine nettverk > Legg til et nettverk**.
- 4 Velg et tilgjengelig Wi-Fi nettverk, og skriv inn påloggingsinformasjonen.

Telefon og Bluetooth® innstillinger

Hold nede , og velg **Innstillinger > System > Tilkobling > Telefon**.

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

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

Parkoble telefon: Kobler klokken til en kompatibel enhet utstyrt med Bluetooth teknologi.

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

Anropslyd: Lar deg aktivere eller deaktivere anropslyd på klokken.

Telefonapper og dataprogrammer

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

Garmin Connect™

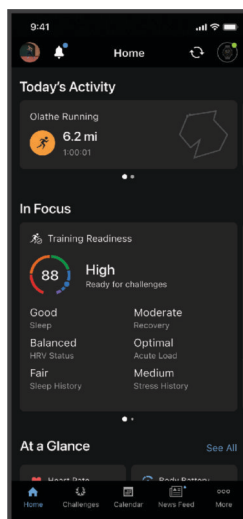
Med Garmin Connect kontoen kan du spore resultatene dine og kommunisere med venner. Den gir dere verktøy for sporing, analyse og deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Du kan loggføre hendelsene i det aktive livet ditt, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelsturer, svømming, villmarksturer, golfunder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

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

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

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

MERK: Hvis du vil se data, må du parkoble en trådløs sensor (ekstra utstyr) med klokken din (*Parkoble trådløse sensorer, side 50*).



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

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

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

Bruke Garmin Connect™ appen

Når du har parkoblet klokken med telefonen (*Parkobling av telefon, side 58*), 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.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect™ appen

Før du kan oppdatere klokken programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokken med en kompatibel telefon (*Parkobling av telefon, side 58*).

Synkroniser klokken med Garmin Connect appen (*Bruke Garmin Connect™ appen, side 62*).

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

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 treningsøktter eller treningsprogrammer, fra Garmin Connect nettstedet til klokken. Du kan også legge til musikk på klokken (*Last ned personlig lydinnhold, side 55*). Du kan også installere programvareoppdateringer og administrere Connect IQ™ appene.

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Last ned og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åpne Garmin Express programmet, og velg **Legg til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express™

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

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

Hvis du allerede har konfigurert Wi-Fi tilkoblingen på enheten din, kan Garmin Connect laste ned tilgjengelige programvareoppdateringer til enheten automatisk når den kobler seg til Wi-Fi.

Manuell synkronisering av data med Garmin Connect™

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 33*).

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

2 Velg **Synkronisering**.

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.

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

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.

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

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.

Widgeter: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

Musikk: Legg til musikkleverandører på klokken.

Laste ned Connect IQ™ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Venu® 3 series-klokken med telefonen din (*Parkobling av telefon, side 58*).

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!

Før du kan bruke enkelte inReach® funksjoner i Garmin Messenger appen, som SOS, sporing og inReach™-vær, må du ha et aktivt satellittabonnement og en tilkoblet inReach enhet. Test alltid appen før du bruker den utendørs.

Med et inReach abonnement og en tilkoblet inReach enhet kan du bruke Garmin Messenger appen til sporing, SOS, inReach™-vær og abonnementsadministrasjon. Du kan også bruke appen til å sende meldinger til andre inReach enhetsbrukere og venner og familie. Appen fungerer både via Iridium® satellittnettverket og Internett (med en trådløs tilkobling eller mobildata på telefonen din). Det påløper ikke datakostnader eller ekstra kostnader på inReach abonnementet ditt for meldinger som sendes ved hjelp av en trådløs tilkobling eller mobildata på telefonen. Det kan påløpe kostnader for meldinger som mottas, hvis meldingsleveringen blir gjort

både via Iridium satellittnettverket og Internett. Standard tekstmeldingspriser for mobildataabonnementet ditt gjelder.

Uten et inReach abonnement gir appen også en meldingsopplevelse for venner og familie. 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.

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

Bruke Messenger-funksjonen

FORSIKTIG

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

LES DETTE

Hvis du vil bruke Messenger-funksjonen, må klokken i Venu® 3 series 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 eller ned på urskiven for å vise **Messenger**-oversikten.

TIPS: Messenger-funksjonen er tilgjengelig som et oversikts- eller appmenyalternativ på klokken din.

- 2 Velg oversikten for å åpne den.
- 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.
 - Sveip opp eller 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.

Garmin Golf™ appen

Du kan bruke Garmin Golf appen til å laste opp scorekort fra enheten din i Venu® 3 series-serien 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. Flere funksjoner er tilgjengelige for enheter i Venu 3 series med et Garmin Golf abonnement, for eksempel mer detaljerte banekart, dynamiske hindre og PlaysLike avstand.

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).

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

⚠ FORSIKTIG

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

Hendelsesregistrering er ikke tilgjengelig når klokken er i rullestolmodus.

LES DETTE

Hvis du vil bruke disse sikkerhets- og sporingsfunksjonene, må klokken i Venu® 3 series være koblet til Garmin Connect appen ved hjelp av Bluetooth® teknologi. Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Du kan oppgi nødkontaktene dine på Garmin Connect kontoen din.

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

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

Hendelsesregistrering: Når klokken i Venu 3 series registrerer en hendelse under bestemte utendørsaktiviteter, sender den en automatisk melding, en LiveTrack-kobling og GPS-posisjonen din (hvis den er tilgjengelig) til nødkontaktene dine.

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

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner. Ett telefonnummer fra nødkontaktene dine eller et nødnummer, for eksempel 113, kan brukes som nødnummeret ditt.

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

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

Hendelsesregistrering

⚠ FORSIKTIG

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

Hendelsesregistrering er ikke tilgjengelig når klokken er i rullestolmodus.

LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect™ appen ([Legg til nødkontakter, side 65](#)). 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).

Slå hendelsesregistrering av og på

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

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect™ appen ([Legg til nødkontakter, side 65](#)). Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

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

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når Venu® 3 series klokken registrerer en hendelse og telefonen din er koblet til, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din (hvis dette er tilgjengelig) til nødkontaktene dine. Det vises en melding på klokken og den parkoblede telefonen om at nødkontaktene dine

blir kontaktet etter 15 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen. Hvis det er angitt et telefonnummer for nødanrop, kan du også ringe det telefonnummeret fra klokken.

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 65](#)). 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). Hvis det er angitt et telefonnummer for nødanrop, kan du ringe dette telefonnummeret fra klokken.

- 1 Hold inne **A**.
- 2 Når du kjenner tre vibrasjoner, slipper du knappen for å aktivere assistansefunksjonen. Skjermbildet for nedtelling vises.
- 3 Velg om nødvendig et alternativ før nedtellingen er fullført:
 - Hvis du vil sende en tilpasset melding med forespørselen din, velger du .
 - Hvis du vil ringe telefonnummeret for nødanrop, velger du .
 - Hvis du vil avbryte meldingen, velger du **X**.

Aktivere LiveTrack

Før du kan begynne på den første LiveTrack økten, må du konfigurere kontakter i Garmin Connect™ appen ([Legge til nødkontakter, side 65](#)).

- 1 Hold nede **B**.
- 2 Velg **Innstillinger > Sikkerhet & Sporing > LiveTrack**.
- 3 Velg **Automatisk start > På** for å starte en LiveTrack økt hver gang du starter en utendørsaktivitet.

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.

Ett telefonnummer fra nødkontaktene dine eller et nødnummer, for eksempel 113, kan brukes som nødnummeret ditt ([Legge til nødkontakter, side 65](#)).

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg **••• > Kontakter**.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å ta i bruk endringene på Venu® 3 series-klokken ([Bruke Garmin Connect™ appen, side 62](#)).

Klokker

Still inn en alarm

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

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

Slette en alarm

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

Bruke stoppeklokken

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

Starte nedtellingstidtakeren

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

Synkroniser tiden med GPS

Hver gang du slår på klokka og innhenter satellitter, oppdager klokka automatisk tidssonen og gjeldende klokkeslett. Du kan også manuelt synkronisere tiden med GPS når du endrer tidssoner, samt justere for sommertid.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Klokker > Tid > Tidssynkronisering**.
- 3 Vent mens klokken finner satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 75*).

Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet angis som standard automatisk når Venu® 3 series-klokken parkobles med en telefon.

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

Tilpasse klokken

Systeminnstillinger

Hold inne **B**, og velg **Innstillinger > System**.

Skjerm: Angir tidsavbrudd og lysstyrke for skjerm (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 68*).

Lyder: Angir klokkevolum og lyder, for eksempel knapp- og systemtoner (*Lydinnstillinger, side 68*).

Vibrasjon: Slår vibrasjon på eller av og angir vibreringsintensiteten.

Batteristyring: Lar deg overvåke batteribruken og aktivere Batterisparemodus for å forlenge batterilevetiden (*Innstillinger for batterihåndtering, side 68*).

Tilkobling: Lar deg parkoble telefonen og administrere telefonen og Wi-Fi® innstillingene (*Telefon og Bluetooth® innstillinger, side 61*).

Format: Angir hvilke måleenheter data skal vises i (*Endre måleenhetene, side 69*).

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

Passord: Angir et firesifret passord for å sikre personopplysningene dine når du ikke har på deg klokken (*Angi klokkes passord, side 69*).

Automatisk lås: Her kan du låse knappene og berøringsskjermen automatisk for å forhindre at du trykker på knappen eller sveiper på skjermen ved et uhell. Bruk alternativet Under aktiviteter for å låse knappene og berøringsskjermen under en aktivitet du tar tiden på. Du kan holde inne en knapp for å låse opp berøringsskjermen.

Språk: Angir språket som vises på klokka.

Nullstill: Gjør at du kan tilbakestille standardinnstillingene og slette personlige opplysninger og tilbakestille innstillingene (*Gjenopprette alle standardinnstillinger, side 75*).

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

Programvareoppdat.: Lar deg søke etter programvareoppdateringer.

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

Tilpasse skjerminnstillingene

1 Hold inne **B**.

2 Velg **Innstillinger > System > Skjerm**.

3 Slå på **Store skrifttyper** for å øke størrelsen på teksten på skjermen.

4 Velg **Lysstyrke** for å angi skjermens lysstyrke.

5 Velg **Generell bruk** eller **Under aktiviteter**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Tidsavbrudd** for å angi hvor lang tid det tar før skjermen slås av.
- Velg **Alltid på** for å holde dataene på urskiven synlige og dempe lysstyrken og bakgrunnen. Dette alternativet påvirker batteritiden og skjermens levetid (*Om AMOLED-skjermen, side 71*).
- Velg **Håndbevegelse** for å slå på skjermen ved å løfte og vri armen for å se på handledet.
- Velg **Følsomhet** for å justere bevegelsesfølsomheten og dermed slå på skjermen oftere eller sjeldnere.
- Velg **Rødt lys** for å endre fargene på skjermen til nyanser av rødt, slik at du kan bruke klokken i dårlige lysforhold og bevare nattesynet.

7 Velg **I søvnperioden > Urskive** for å velge en urskive ved søvn som har minimale og lyssvake innstillinger, eller for å holde standardurskiven på i den definerte søvnperioden.

Lydinnstillinger

Hold inne **B**, og velg **Innstillinger > System > Lyder**.

Volum: Angir volumet for tale- og systemtoner. Du kan også velge Demp for å dempe alle lyder.

Systemtoner: Slår systemtonene av, på eller bare på under en aktivitet.

Knappetoner: Slår knappetoner av eller på.

Innstillinger for batterihåndtering

Hold inne **B**, og velg **Innstillinger > System > Batteristyring**.

Batterisparemodus: Slår av bestemte funksjoner for å maksimere batterilevetiden.

Batteri %: Viser batterilevetid i gjenværende prosent.

Batteriest.: Viser batterilevetid som et estimat over gjenværende tid.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høyde med mer.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Format**.
- 3 Velg et alternativ.
 - Velg **Enheter** for å angi førstevalget av måleenheter for klokken.
 - Velg **Tempo/hastighet** for å vise tempo eller hastighet i miles eller kilometer under en aktivitet du tar tiden på.

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 33).

- 1 Hold inne **B**.
- 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 Hold inne **B**.
- 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.

Tidssoner

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

Kalibrere barometeret

Klokken kalibreres på fabrikken, og klokken bruker automatisk kalibrering ved startpunktet for GPS som standard. Du kan kalibrere barometeret manuelt dersom du vet den korrekte høyden eller det korrekte havnivåtrykket.

- 1 Hold inne **B**.
- 2 Velg **Innstillinger > Klokkesensorer > Barometer**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Manuelt** for å angi gjeldende høyde og havnivåtrykk (valgfritt).
 - Hvis du vil kalibrere automatisk fra GPS-startpunktet, velger du **Bruk GPS**.

Garmin Connect™ innstillinger

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

- Fra Garmin Connect appen velger du **••• > Garmin-enheter**, og velger klokken.
- Velg klokken din fra enhetswidgeten i Garmin Connect programmet.

Når du har tilpasset innstillingene, synkroniserer du dataene for å ta i bruk endringene på klokken (*Bruke Garmin Connect™ appen, side 62, Bruke Garmin Connect™ på datamaskinen, side 62*).

Informasjon om enheten

Om AMOLED-skjermen

Som standard er klokkeinnstillingene optimalisert for batterilevetid og ytelse ([Maksimere batterilevetiden, side 75](#)).

Bildevarighet eller fastlåste bilder er vanlig på AMOLED-enheter. Hvis du vil forlenge skjermens levetid, bør du unngå å vise statiske bilder med høye lysstyrkenivåer over lengre perioder. Venu® 3 series-skjermen slås av etter det valgte tidsavbruddet for å redusere fastlåste bilder ([Tilpasse skjerminnstillingene, side 68](#)). Du kan vri håndleddet mot kroppen din, trykke på berøringsskjermen eller trykke på en knapp for å aktivere klokken.

Lading av klokke

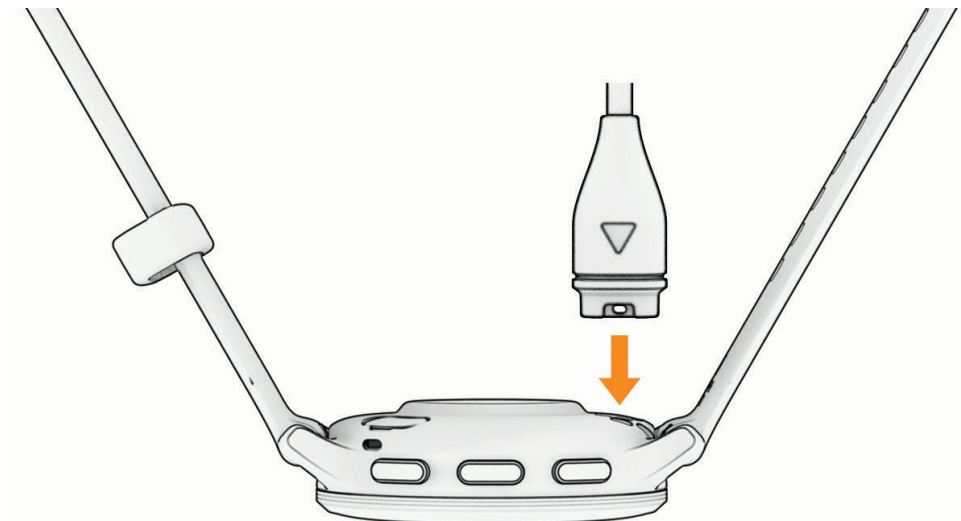
⚠ ADVARSEL!

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 rengjøringsinstruksjonene ([Ta vare på enheten, side 72](#)).

- 1 Koble kabelen (▲-enden) til ladeporten på klokken.

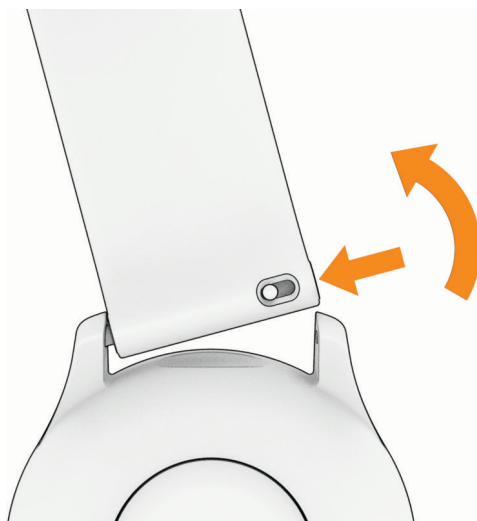


- 2 Koble den andre enden av kabelen til en USB-ladeport.
Klokka viser gjeldende ladenivå for batteriet.

Bytte rem

Klokken er kompatibel med hurtigutløsende standardremmer. Venu® 3S har 18 mm brede bånd, og Venu 3 har 22 mm brede bånd.

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



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

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold inne **B**.
- 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.

Hold nede **B** i 10 sekunder.

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Unngå å trykke på knappene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

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

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

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

Rengjøre klokken

⚠ FORSIKTIG

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

LES DETTE

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

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

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

Rengjøre lærremmene

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

Produktoppdateringer

Enheten søker automatisk etter oppdateringer når den er koblet til Bluetooth® eller Wi-Fi®. Du kan søke etter oppdateringer manuelt i systeminnstillingene (*Systeminnstillinger*, side 68). Installer Garmin Express™ (garmin.com/express) på datamaskinen din. Installer Garmin Connect™-appen på telefonen din.

Appen gir Garmin® enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplasting til Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurere Garmin Express™

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

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batteritid	Opptil 14 dager i smartklokkemodus for Venu® 3 Opptil 10 dager i smartklokkemodus for Venu 3S
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser	2,4 GHz ved 17 dBm maks. 13,56 MHz ved -40 dBm maks.
EU SAR Venu 3	1,12 W/kg torso, 0,36 W/kg ben
EU SAR Venu 3S	1,94 W/kg torso, 0,45 W/kg ben
Vanntetthet	Svømming, 5 ATM ¹

Informasjon om batteritid

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

Modus	Batterilevetid for Venu® 3S	Venu 3 batterilevetid
Smartklokkemodus med aktivitetssporing og kontinuerlig pulsmåling på håndleddet	Opptil 10 dager	Opptil 14 dager
Smartklokkemodus med batterisparemodus	Opptil 20 dager	Opptil 26 dager
Bare GPS-modus	Opptil 21 timer	Opptil 26 timer
GPS-modus for Alle systemer	Opptil 15 timer	Opptil 20 timer
GPS-modus for Alle systemer med musikkavspilling	Opptil 8 timer	Opptil 11 timer
Alltid på-visningsmodus	Opptil 5 dager	Opptil 5 dager

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

Feilsøking

Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken Venu® 3 series er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

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

Gå til garmin.com/voicefunctionality for informasjon om kompatibilitet med talefunksjonalitet.

Telefonen min kobler seg ikke til klokken

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

- Slå telefonen og klokken av og på.
- Aktiver Bluetooth® teknologi på telefonen.
- Oppdater Garmin Connect™ appen til den nyeste versjonen.
- Fjern klokken fra Garmin Connect appen og Bluetooth innstillingene på telefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny telefon, fjerner du klokken fra Garmin Connect appen på telefonen du vil slutte å bruke.
- Hold telefonen innenfor 10 m (33 fot) unna klokken.
- Åpne Garmin Connect appen på telefonen din, og velg **•••** > **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Hold inne **B** på urskiven, og velg **Innstillinger** > **System** > **Tilkobling** > **Telefon** > **Parkoble telefon**.

Hodetelefonene mine kobler seg ikke til klokka

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

- Slå av Bluetooth teknologien på telefonen.
Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for telefonen din.
- Hold deg 10 m unna telefonen mens du kobler hodetelefonene til klokka.
- Parkoble hodetelefonene med klokka ([Koble til Bluetooth® hodetelefoner, side 56](#)).

Musikken slutter å spille, eller hodetelefonene forblir ikke tilkoblet

Når du bruker en Venu® 3 series-klokke som er koblet til Bluetooth® hodetelefoner, er signalet sterkest når det er en direkte synslinje mellom klokka og antennen på hodetelefonene.

- Hvis signalet går gjennom kroppen din, kan du oppleve signaltap eller at hodetelefonene blir frakoblet.
- Hvis du har Venu 3 series-klokka på venstre håndledd, bør du sørge for at hodetelefonens Bluetooth antenne er på venstre øre.
- Ettersom hodetelefonene varierer etter modell, kan du prøve å flytte klokka over på det andre håndleddet.
- Hvis du bruker en klokkerem i metall eller lær, kan du bytte til en rem i silikon for å forbedre signalstyrken.

Klokken min bruker feil språk

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

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

Klokken min viser ikke riktig klokkeslett

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

- 1 Hold inne **B**, og velg **Klokke** > **Tid**.
- 2 Kontroller at alternativet **Automatisk** for **Kilde for tid** er aktivert.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil synkronisere tiden med telefonen, velger du **Tidssynkronisering** og venter mens klokken automatisk begynner å synkroniseres med telefonen.

- Velg **Tidssynkronisering** > **Bruk GPS** for å synkronisere klokkeslett med satellittsignaler, og gå deretter utendørs til et område med fri sikt mot himmelen, og stå stille mens klokken innhenter satellittsignalene.

Pulsen på klokken min er ikke korrekt

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

Maksimere batterilevetiden

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

- Slå på **Batterisparemodus** (*Innstillinger for batterihåndtering, side 68*).
- Slutt å bruke tidsavbruddalternativet **Alltid på**, og velg et kortere tidsavbrudd for skjermen (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 68*).
- Reduser lysstyrken på skjermen (*Tilpasse skjerminnstillingene, side 68*).
- Bytt fra en urskive med et animert bilde til en urskive med en statisk bakgrunn (*Endre urskiven, side 24*).
- Slå av Bluetooth® teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Slå av telefontilkoblingen til Bluetooth®, side 60*).
- Slå av aktivitetsmåling (*Innstillinger for aktivitetsmåling, side 37*).
- Begrens typen telefonvarsler (*Administrere varsler, side 59*).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin® enheter (*Send pulldata til Garmin® enheter, side 43*).
- Slå av pulsmåling på håndledet (*Slå av pulsmåleren på håndledet, side 44*).
- Slå av automatisk pulsoksymetermåling (*Endre sporingsmodus for pulsoksymeter, side 46*).

Starte klokken på nytt

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

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

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

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

Innhente satellittsignaler

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

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

Forbedre GPS-satellittmottak

- 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.

Aktivitetmåling

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

Antall skritt virker unøyaktig

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

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

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

Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

Klokken bruker et internt barometer til å måle høydeendringer når du går i trapper. Én etasje opp tilsvarer 3 m (10 fot).

- Finn de små barometerhullene på baksiden av klokken nær ladekontaktene, og rengjør området rundt ladekontaktene.

Barometerytelsen kan bli påvirket hvis barometerhullene er blokkert. Du kan skylle klokken med vann for å rengjøre området.

La klokken tørke når den er rengjort.

- Unngå å holde i gelendrene og hoppe over trinn når du går i trapper.
- Når det blåser mye, bør du dekke til klokken med ermet eller jakken fordi sterke vindkast kan forårsake uregelmessige avlesninger.

Avslutte demomodus

Demomodus viser en forhåndsvisning av funksjonene på klokken.

1 Trykk raskt på **B** åtte ganger.

2 Velg **✓**.

Få mer informasjon

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

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

Tillegg

Datafelter

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

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

500m tempo: Gjeldende rotempo per 500 meter.

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

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

BEVEG.TID: Stoppeklokketiden for gjeldende bevegelse.

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

Bevegelsesdistanse: Avstanden som er tilbakelagt for gjeldende bevegelse.

Bevegelseshastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende bevegelse.

Bevegelsespuls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende bevegelse.

Bevegelsestempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende bevegelse.

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

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

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

Distanse per tak: Tilbakelagt distanse per tak.

ELSYKKEL-BATTERI: Gjenværende batteri på en elsykkel.

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

Etasjer nedover: Totalt antall etasjer du har nedsteget denne dagen.

Etasjer oppover: Totalt antall etasjer du har klatret denne dagen.

Etasjer per minutt: Antall etasjer du har klatret per minutt.

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 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 12*).

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

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

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Hastighet: Gjeldende bevegelsestempo.

Hovedenhet: Spill. Hovedskjerm for treningsdata.

Høyde: Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.

Høyintensive Minutter: Antall minutter med høy intensitet.

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

KRAFT: Sykling og løping. Gjeldende kraftforbruk i watt.

Kraft for runden: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende runde.

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 tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

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

Minutter totalt: Totalt antall intensitetsminutter.

Moderate minutter: Antall minutter med moderat intensitet.

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

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

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

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

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

Puls %maksimum: Prosent av maksimal puls.

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

Puls for runden: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

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

Repetisjoner: Antallet repetisjoner i et treningssett under en treningssenteraktivitet.

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

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.

Rundeavstand/tak: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under 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.

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

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

Siste bevegelsehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte bevegelse.

Siste bevegelsepuls: 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 rundeavstand/tak: Padleidretter. Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte 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.

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.

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

Stress: Gjeldende stressnivå.

Svømmestil, intervall: Gjeldende type tak for intervall.

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

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

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

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

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

Tak: Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

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

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

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

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, intervall: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

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

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

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

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

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tid, siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Tid for stilling: Stoppeklokketiden for gjeldende stilling.

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

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Tidtaker: Gjeldende tid for aktivitetstidtakeren.

Totale kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

Total stigning: Sammenlagt høydeavstand som er besteget under en aktivitet siden forrige nullstilling.

Totalt fall: Total nedstigningsavstand under en aktivitet siden forrige nullstilling.

Vertikal hastighet: Oppstigning eller nedstigning over tid.

Wattgjennomsnitt: Gjennomsnittlig kraftforbruk for gjeldende aktivitet.

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

Standardverdier for kondisjonsberegning

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

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.

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.

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.



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

© 2023 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® og Venu® 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 Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serien, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ og Vector™ 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. iOS® er et registrert varemerke som tilhører Cisco Systems, Inc. og brukes under lisens fra Apple Inc. Iridium® er et registrert varemerke som tilhører Iridium Satellite LLC. Overwolf™ er et varemerke som tilhører Overwolf Ltd. Wi-Fi® er et registrert merke som tilhører Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

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

M/N: A04542, A04543