

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

Brukerveiledning

© 2022 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

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

Android™ er et varemerke for Google Inc. Apple® og iPhone® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Navnet BLUETOOTH® og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. Qi® er et registrert varemerke for Wireless Power Consortium. 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: A04224

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Konfigurere klokken	1
Klokkemoduser	2
Bruke klokken	3
Menyalternativer	3
Bruke klokken	4

Widgeter	5
Automatisk mål	6
Bevegelseslinjen	6
Slik slår du av bevegelsesvarsel	6
Intensitetsminutter	7
Opparbeide seg intensitetsminutter	7
Body Battery	7
Vise Body Battery widgeten	7
Pulsvariasjoner og stressnivå	7
Se widgeten for stressnivå	7
Starte en avslapningstidaker	8
Bruk av hydreringssporing-widgeten	8
Forbedre nøyaktigheten til kalorier	8
Vise pulswidgeten	8
Søvnsporing	8
Sporing av menstruasjonssyklus	9
Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus	9
Svangerskapssporing	9
Loggføre svangerskapsinformasjon	9
Kontrollere musikkavspilling	10
Vise varsler	10
Svare på en tekstmelding	10

Kontroller	11
Endre kontrollmenyen	12

Trening	12
Registrere en aktivitet du tar tiden på ..	12
Kalibrere tredemølledistansen	13
Registrere en aktivitet med tilkoblet GPS	13
Registrere en styrketreningsaktivitet ..	14
Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter	14
Registrere en svømmeaktivitet	14

Starte en Toe-to-Toe utfordring	15
---------------------------------------	----

Pulsfunksjoner	15
Pulsoksymeter	15
Starte pulsoksymetermålinger	16
Slå på søvnsporing med pulsoksymeter	16
Om kondisjonsberegninger	16
Beregn VO2-maks	16
Se kondisjonsalderen din	17
Sende pulldata til Garmin enheter	17
Konfigurer varsler for unormal puls	17

Garmin Pay	17
Konfigurere Garmin Pay lommeboken	18
Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken	18
Betale for et kjøp med klokken	18
Administrere Garmin Pay kort	19
Endre Garmin Pay passordet	19

Klokker	19
Starte nedtellingstidtakeren	19
Bruke stoppeklokken	19
Bruke alarmklokken	20

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner	20
Legge til nødkontakter	20
Legge til kontakter	20
Hendelsesregistrering	21
Slå hendelsesregistrering av og på ..	21
Be om assistanse	21

Bluetooth tilkoblede funksjoner	22
Administrere varsler	22
Finne en mistet telefon	22
Motta et innkommende anrop	22
Bruke Ikke forstyrre-modusen	23

Garmin Connect	23
Garmin Move IQ™	23
Tilkoblet GPS	24
Søvnsporing	24
Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen	24

Synkronisere data med en datamaskin.....	24	Intensitetsminuttene blinker.....	33
Konfigurere Garmin Express.....	24	Tips for uregelmessig pulsdata.....	33
Tilpasse klokken din.....	25	Tips for forbedret Body Battery data...	33
Klokkeinnstillinger.....	25	Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata.....	34
Skjerminnstillinger.....	25	Maksimere batterilevetiden.....	34
Bluetooth innstillinger.....	25	Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger...	34
Puls- og stressinnstillinger.....	26	Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen.....	34
Aktivitetsinnstillinger.....	26	Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express.....	35
Systeminnstillinger.....	26	Produktoppdateringer.....	35
Tidsinnstillinger.....	26	Få mer informasjon.....	35
Garmin Connect innstillinger.....	27	Enhetsreparasjoner.....	35
Telefoninnstillinger.....	27	Tillegg.....	35
Tilpasse urskiven.....	27	Treningsmål.....	35
Tilpasse aktivitetsalternativer.....	27	Om pulssoner.....	35
Markere runder.....	27	Pulssoneberegninger.....	36
Tilpasse datafelter.....	27	Standardverdier for kondisjonsberegning.....	36
Innstillinger for aktivitetsmåling.....	28		
Brukerprofil.....	28		
Informasjon om enheten.....	29		
Lading av klokke.....	29		
Tips til lading av klokken.....	29		
Ta vare på enheten.....	30		
Bytte rem.....	30		
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten.....	30		
Spesifikasjoner.....	31		
Feilsøking.....	31		
Er telefonen kompatibel med klokken min?.....	31		
Telefonen min kobler seg ikke til klokken.....	31		
Klokken min viser ikke riktig klokkeslett.....	31		
Justere urviserne.....	32		
Det er vanskelig å se klokkeskjermen utendørs.....	32		
Klokken min lades ikke trådløst.....	32		
Aktivitetsmåling.....	32		
Antall skritt virker unøyaktig.....	32		
Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke.....	33		
Stressnivået mitt vises ikke.....	33		

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

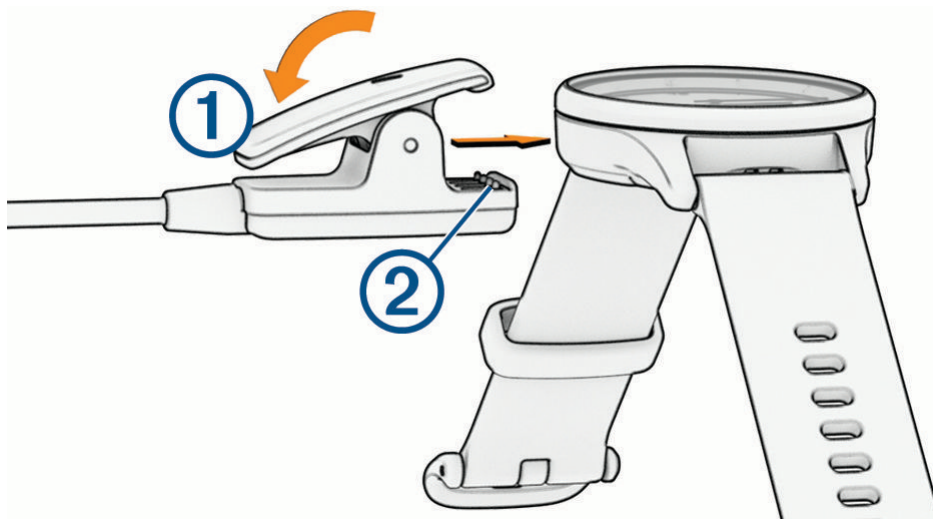
Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Konfigurere klokken

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

For at du skal kunne bruke funksjonene til vívomove Trend-klokken, må den parkobles direkte via Garmin Connect™ appen og ikke via Bluetooth® innstillingene på telefonen din.

- 1 Installer Garmin Connect appen fra appbutikken på telefonen.
- 2 Klyp sammen ladeklemmen ①.



- 3 Still klemmen på linje med kontaktene på baksiden av klokken ②.

- 4 Koble USB-kabelen til en strømkilde for å slå på klokken (*Lading av klokke, side 29*).

Hello! vises når klokken slås på.



- 5 Velg et alternativ for å legge til klokken i Garmin Connect kontoen din:

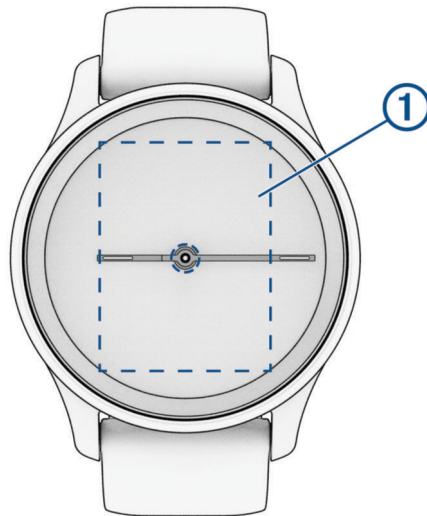
- Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
- Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, går du til  eller . Velg deretter **Garmin-enheter** > **Legg til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.

Når du har parkoblet enhetene, vises en melding, og klokken synkroniseres automatisk med telefonen.

Klokkemoduser

Øyekast	Urviserne viser det gjeldende klokkeslettet.
Interaktiv	Urviserne beveger seg bort fra berøringsskjermen.
Kun klokke	Når batterinivået er lavt, viser urviserne gjeldende klokkeslett, og berøringsskjermen er av til du lader klokken.

Bruke klokken



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

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

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

Sveip: Når skjermen er på, sveiper du på berøringsskjermen for å bla gjennom widgets og menyalternativer.

Sveip mot høyre for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Sveip mot venstre for å vise kontrollmenyen.

Hold nede: Hold fingeren på berøringsskjermen for å åpne menyen.

Trykk: Trykk på berøringsskjermen for å foreta et valg.

Menyalternativer

Du kan holde på berøringsskjermen for å vise menyen.

	Viser alternativene for tidsstyrt aktivitet.
	Viser pulsmålingsfunksjonene.
	Viser alternativene for nedtellingstidtaker, stoppeklokke og alarm.
	Viser klokkeinnstillingene.

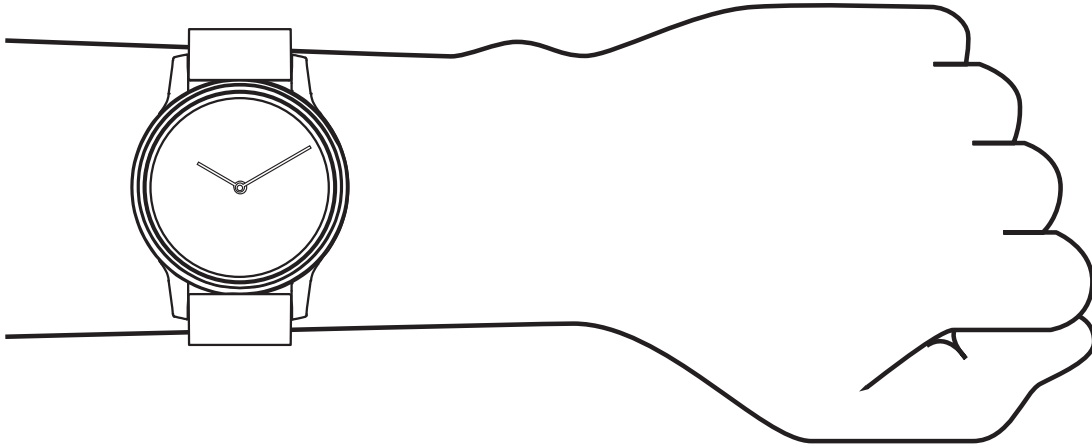
Bruke klokken

⚠ 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 [Feilsøking, side 31](#) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se [Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 34](#) for å få mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om klokkebruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Widgeter

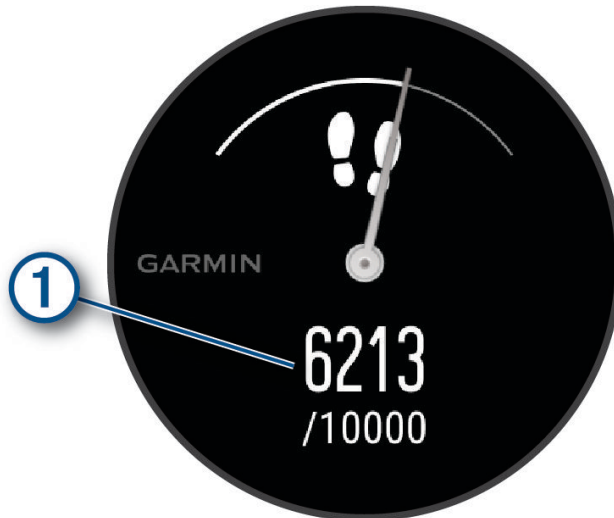
Klokken leveres forhåndslastet med widgets som gir oversiktlig informasjon. Du kan sveipe opp og ned på berøringsskjermen for å bla gjennom widgetene. Du kan trykke på enkelte widgets for å se mer detaljert informasjon. Noen widgets krever en parkoblet telefon.

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

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

Automatisk mål

Klokken oppretter automatisk et mål om daglig antall skritt og etasjer oppover basert på tidligere aktivitetsnivåer. Klokken viser deg fremdriften etter hvert som du beveger deg mot ditt daglige mål ①.



Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et tilpasset mål om skritt og etasjer oppover i Garmin Connect kontoen din.

Bevegelseslinjen

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



Du kan nullstille bevegelseslinjen ved å gå en kort avstand.

Slik slår du av bevegelsesvarsel

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg ⚙️ > 🚶 > **Bevegelsesvarsel** > **Av** > ✓.

Intensitetsminutter

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

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

Opparbeide seg intensitetsminutter

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

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

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

Du kan synkronisere klokken med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer ([Tips for forbedret Body Battery data, side 33](#)).

Vise Body Battery widgeten

Body Battery widgeten viser gjeldende nivå for Body Battery.

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

Pulsvariasjoner og stressnivå

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

Se widgeten for stressnivå

Widgeten for stressnivå viser gjeldende stressnivå.

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

Starte en avslapningstidtager

Du kan starte avslapningstidtageren for å starte en veiledet pusteøvelse.

- 1 Sveip for å vise widgeten for stressnivå.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
Stressnivådiagrammet vises.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg →.
- 5 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte avslapningstidtageren.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.
- 7 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å stoppe avslapningstidtageren.
- 8 Velg ✓.

Det oppdaterte stressnivået vises.

Bruk av hydreringssporing-widgeten

Hydreringssporing-widgeten viser væskeinntaket og det daglige hydreringsmålet.

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

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

Forbedre nøyaktigheten til kalorier

Klokken viser en beregning av det totale kaloriforbruket ditt for den gjeldende dagen. Du kan forbedre nøyaktigheten til denne beregningen ved å gå raskt eller løpe utendørs i minst 15 minutter.

- 1 Sveip for å vise widgeten for kalorier.
- 2 Velg ⌚.

MERK: ⌚ vises når kalorier må kalibreres. Denne kalibreringsprosessen må bare gjennomføres én gang. Hvis du allerede har registrert en gå- eller løpetur du tok tiden på, kan det hende at ⌚ ikke vises.

- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Vise pulswidgeten

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

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

Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen](#), side 23).

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjonsyklusen er en viktig del av helsen din. Du kan bruke klokken til å loggføre fysiske symptomer, seksualdrift, seksuell aktivitet, eggknusningsdager med mer ([Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus, side 9](#)). Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

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

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

Loggføre informasjon om menstruasjonssyklus

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

- 1 Dra for å vise widgeten for sporing av kvinnehelse.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
- 3 Hvis dagen i dag er starten eller slutten på menstruasjonsperioden din, velger du  > .
- 4 Velg .
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg  for å loggføre menstruasjonsblødning.
 - Velg  for å loggføre fysiske symptomer som kvaler, ryggsmarter og tretthet.
 - Velg  for å loggføre humør.
 - Velg  for å loggføre utflod.
 - Velg  for å rangere seksualdriften din fra lav til høy.
 - Velg  for å loggføre seksuell aktivitet.
 - Velg  for å angi den gjeldende datoen som en eggknusningsdag.
- 6 Følg instruksjonene på skjermen.

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, blodsukkernivåer og babybevegelser ([Loggføre svangerskapsinformasjon, side 9](#)). Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

Loggføre svangerskapsinformasjon

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

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

Kontrollere musikkavspilling

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

- 1 Spill av en sang eller en spilleliste på telefonen.
- 2 Sveip på vívomove Trend-klokken for å vise musikkontrollwidgeten.

Vise varsler

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

- 1 Sveip for å vise widgeten for varsling.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
De to siste varslene vises.
- 3 Trykk på berøringsskjermen for å velge et varsel.
TIPS: Sveip for å vise eldre varsler.
Meldingen vises på berøringsskjermen. Sveip for å bla gjennom hele meldingen.
- 4 Trykk på berøringsskjermen, og velg ✓ for å avvise varselet.

Svare på en tekstmelding

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

Når du får et tekstmeldingsvarsel på vívomove Trend-klokken din, kan du sende et hurtig svar ved å velge et i en liste over meldinger.

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

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

Kontroller

Se klokkes funksjoner og alternativer raskt på kontrollmenyen. Du kan legge til, endre rekkefølgen på eller fjerne alternativene på kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 12](#)).

Sveip mot venstre fra et hvilket som helst skjermbilde.

Ikone	Navn	Beskrivelse
	Still inn urvisere	Velg for å justere urviserne manuelt (Justere urviserne, side 32).
	Alarm	Velg for å legge til eller endre en alarm (Bruke alarmklokken, side 20).
	Hjelp	Velg for å sende en forespørsel om assistanse (Be om assistanse, side 21).
	Lysstyrke	Velg for å justere lysstyrken på skjermen (Skjerminnstillinger, side 25).
	Ikke forstyrr	Velg for å aktivere eller deaktivere Ikke forstyrr-modus, som slår av alarmer og varsler. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du ser på en film (Bruke Ikke forstyrr-modusen, side 23).
	Finn telefonen min	Velg for å spille av et lydvarsel på den sammenkoblede telefonen hvis den er innenfor Bluetooth rekkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på vívomove Trend-klokkeskjermen, og den øker når du beveger deg nærmere telefonen (Finne en mistet telefon, side 22).
	Musikk	Velg for å styre musikkavspillingen på telefonen din (Kontrollere musikkavspilling, side 10).
	Varsel	Velg for å vise varsler fra en parkoblet telefon (Vise varsler, side 10).
	Telefon	Velg for å aktivere eller deaktivere Bluetooth teknologi.
	Pulsoksymetri	Velg for å utføre en manuell pulsoksymetermåling (Starte pulsoksymetermålinger, side 16).
	Stoppeklokke	Velg for å åpne stoppeklokken (Bruke stoppeklokken, side 19).
	Synkronisering	Velg for å synkronisere klokken med en parkoblet telefon (Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 24).
	Tidtaker	Velg for å angi en nedtellingstidtaker (Starte nedtellingstidtakeren, side 19).
	Lommebok program	Velg for å åpne Garmin Pay™ lommeboken og betale for kjøp med klokka (Garmin Pay, side 17).
	Urskive	Velg for å gå tilbake til urskiven.

Endre kontrollmenyen

Du kan legge til, fjerne eller endre alternativene på kontrollmenyen (*Kontroller, side 11*).

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Velg  på snarveien du vil fjerne.
- 4 Velg  for å legge til en snarvei i kontrollmenyen, hvis det er nødvendig.
- 5 Velg .

Trening

Registrere en aktivitet du tar tiden på

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

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg .
- 3 Sveip for å bla gjennom aktivitetslisten, og velg et alternativ:
 - Velg  for gåturer.
 - Velg  for løpeturer.
 - Velg  for en kondisjonsaktivitet.
 - Velg  for sykling.
 - Velg  for styrketrening.
 - Velg  for en pusteaktivitet.
 - Velg  for en yogaaktivitet.
 - Velg  for bassengsvømming.
 - Velg  for en tredemølleaktivitet.
 - Velg  for andre aktivitetstyper.
 - Velg  for ellipsetrening.
 - Velg  for en trappemaskinaktivitet.
 - Velg  for en pilatesaktivitet.
 - Velg  for en Toe-to-Toe™ skrittutfordring.
- MERK:** Du kan bruke Garmin Connect appen til å legge til eller fjerne aktiviteter.
- 4 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Start aktiviteten.
- 6 Sveip for å vise flere dataskjermbilder.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, dobbelttrykker du på berøringsskjermen for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Kalibrere tredemølledistansen

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

- 1 Start en tredemølleaktivitet (*Registrere en aktivitet du tar tiden på, side 12*).
- 2 Løp på tredemøllen til vívomove Trend-klokken har registrert minst 1,5 km (1 engelsk mil).
- 3 Når du har fullført løpeturen, velger du .
- 4 Se på tredemølleskjermen for den tilbakelagte distansen.
- 5 Velg et alternativ:
 - Trykk på berøringsskjermen og angi tredemølledistansen på klokken når du skal kalibrere for første gang.
 - Hvis du vil kalibrere manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **Kalibrer og lagre** og angir tredemølledistansen på klokken.

Registrere en aktivitet med tilkoblet GPS

Du kan koble klokken til telefonen din for å registrere GPS-data om gå-, løpe- eller sykkelaktiviteter.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg .
- 3 Velg , ,  eller .
- 4 Vent om nødvendig til klokken har innhentet et GPS-signal.
 vises på klokken når du er koblet til GPS.
MERK: Hvis du ikke får koblet klokken til telefonen, velger du  for å fortsette aktiviteten. GPS-dataene går ikke tapt.
- 5 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Start aktiviteten.
Telefonen må være innenfor rekkevidde under aktiviteten.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, dobbelttrykker du på berøringsskjermen for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Registrere en styrketreningsaktivitet

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

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

Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter

- Ikke se på 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 svømmeaktivitet

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Velg om nødvendig  for å redigere bassengstørrelsen.
- 4 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.
- 5 Start aktiviteten.
Klokken viser avstanden du svømmer, samt registrerte svømmeintervaller eller bassenglengder.
- 6 Når du har fullført aktiviteten, dobbeltrykker du på berøringsskjermen for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Starte en Toe-to-Toe utfordring

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

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

Pulsfunksjoner

vívomove Trend-klokken har en pulsmeny som du kan bruke til å vise pulsdata på håndleddet.

	Måler oksygenmetningen i blodet. Hvis du kjenner oksygenmetningen din, kan det gjøre det enklere å se hvordan kroppen din tilpasser seg til trening og stress (Starte pulsoksymetermålinger, side 16). MERK: Pulsoksymetersensoren er plassert på baksiden av klokken.
VO ₂	Den viser din gjeldende kondisjonsberegning, som er en indikasjon på atletisk ytelse, og den bør øke etter hvert som du kommer i bedre form (Beregn VO2-maks, side 16).
	Viser den gjeldende kondisjonsalderen din, som er basert på kondisjonsberegningen, hvilepuls og kroppsmasseindeksen (BMI) din. (Se kondisjonsalderen din, side 17) Du får mest mulig nøyaktig kondisjonsalder ved å fullføre oppsettet av brukerprofilen på Garmin Connect kontoen din.
	Sender den gjeldende pulsen din til en parkoblet Garmin® enhet (Send pulsdata til Garmin enheter, side 17).

Pulsoksymeter

Klokken 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 ([Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 16](#)). Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksymetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Starte pulsoksymetermålinger

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

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

Klokken viser oksygenmetningen din i prosent.

MERK: Du kan slå på og se pulsoksymetersøvndata i Garmin Connect kontoen ([Slå på søvnsporing med pulsoksymeter, side 16](#)).

Slå på søvnsporing med pulsoksymeter

Du kan angi at klokken skal måle blodoksygenmetningen din, eller SpO₂, kontinuerlig mens du sover ([Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata, side 34](#)).

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

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

Om kondisjonsberegninger

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

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

Kondisjonsberegningsdata er gitt av Firstbeat Analytics™. Kondisjonsberegningsanalyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset ([Standardverdier for kondisjonsberegning, side 36](#)) og på www.CooperInstitute.org.

Beregn VO₂-maks

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

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > **VO₂**.
Hvis du allerede har registrert en rask 15 minutters gåtur, kan det hende at kondisjonsberegning vises.
Klokken oppdaterer kondisjonsberegningen din hver gang du fullfører en gå- eller løpetur som du tar tiden på.
- 3 Sveip opp (om nødvendig), og velg .
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte tidtakeren.
Det vises en melding når aktiviteten er fullført.

Se kondisjonsalderen din

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

Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn. 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 Garmin Index™ vekt, bruker klokka kroppsfettprosent i stedet for kroppsmasseindeks for å fastslå kondisjonsalderen din. Trenings- og livsstilsendringer kan påvirke kondisjonsalderen din.

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

Sende pulldata til Garmin enheter

Du kan sende pulldataene dine fra vívomove Trend-klokken og se dem på parkoblede Garmin enheter. Du kan for eksempel sende pulldata til en Edge® enhet mens du sykler.

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

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

vívomove Trend-klokken begynner å sende pulldataene dine.

MERK: Du kan bare se skjermbildet for pulsovervåkning og kontrollmenyen mens enheten sender pulldata.

- 3 Parkoble vívomove Trend-klokken med en kompatibel Garmin ANT+® enhet.

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

- 4 Trykk på skjermbildet for pulsovervåkning, og velg  for å slutte å sende pulldata.

Konfigurer varsler for unormal puls

FORSIKTIG

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

Du kan angi en pulsterskelverdi.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Varsel om unormal puls**.
- 3 Velg **Varsel, høy** eller **Lavt varsel**.
- 4 Velg **På** > .
- 5 Følg instruksjonene på skjermen for å angi pulsgrensen.

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

Garmin Pay

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

Konfigurere Garmin Pay lommeboken

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

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

Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken

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

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

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

Betale for et kjøp med klokken

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

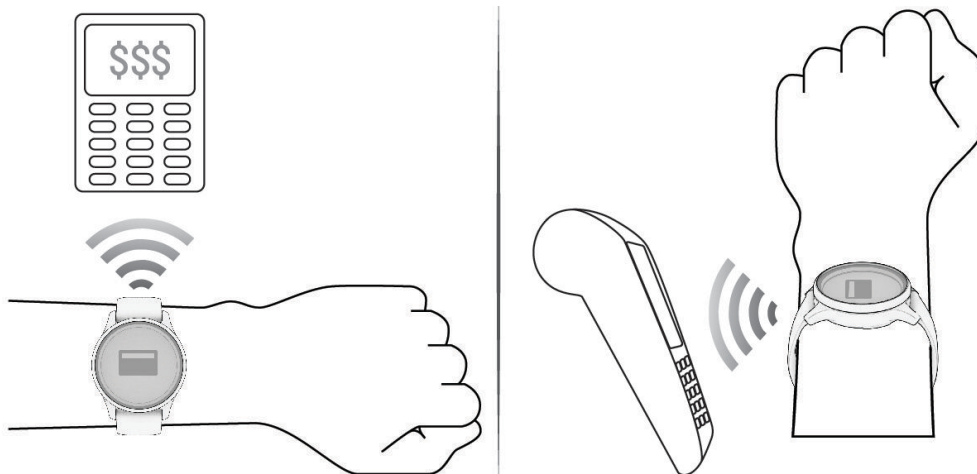
Du kan bruke klokken til å betale for kjøp i en deltakende butikk.

- 1 Sveip mot venstre for å åpne kontrollmenyen.
- 2 Velg .
- 3 Tast inn det firesifrede passordet.

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

Det sist brukte betalingskortet vises.

- 4 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay lommeboken, kan du sveipe for å bytte til et annet kort (valgfritt).
- 5 Hold klokken nær betalingsavleseren innen 60 sekunder, og rett klokken med kl. 12-kanten mot avleseren.



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.

Administrere Garmin Pay kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.

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

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

Endre Garmin Pay passordet

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

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

Neste gang du betaler med vívomove Trend-klokken, må du angi det nye passordet.

Klokker

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
 - 2 Velg  > .
 - 3 Velg om nødvendig  for å redigere tiden.
 - 4 Sveip opp eller ned for å angi timer, minutter og sekunder.
 - 5 Velg .
- Det vises en skjerm med nedtellingstidtakeren.
- 6 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte tidtakeren.
 - 7 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å stoppe tidtakeren.
 - 8 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lukke tidtakeren.
 - Velg  for å nullstille tidtakeren.
 - Velg  for å fortsette tidtakeren.

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte tidtakeren.
- 4 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å stoppe tidtakeren.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lukke tidtakeren.
 - Velg  for å nullstille tidtakeren.
 - Velg  for å fortsette tidtakeren.

Bruke alarmklokken

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Legg til**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å angi alarmtiden.
- 4 Velg eventuelt et alternativ:
 - Velg **Status** for å slå alarmen av eller på.
 - Velg **Tid** å redigere alarmtiden.
 - Velg **Repeter** for å angi alarmfrekvensen, for eksempel daglig eller i helger.
 - Velg **Slett** for å slette alarmen.

Sikkerhets- og sporingsfunksjoner

FORSIKTIG

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

LES DETTE

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

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

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

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

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

Legge til nødkontakter

Nødkontaktnumre brukes til sikkerhets- og sporingsfunksjoner.

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

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

Legge til kontakter

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

Når du har lagt til kontakter, må du synkronisere dataene for å ta i bruk endringene på *vívomove* Trend-klokken (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 24*).

Hendelsesregistrering

FORSIKTIG

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

LES DETTE

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på klokken din, må du konfigurere nødkontakter i Garmin Connect appen ([Legge til nødkontakter, side 20](#)). 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 ([Legge til nødkontakter, side 20](#)). Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

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

MERK: Hendelsesregistrering er bare tilgjengelig for enkelte utendørsaktiviteter.

Når vívomove Trend-klokken registrerer en hendelse med GPS aktivert, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din, hvis dette er tilgjengelig, til nødkontaktene dine. Du har 15 sekunder på deg til å avbryte meldingen.

Be om assistanse

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 20](#)). Den parkoblede telefonen må være utstyrt med et dataabonnement og befinne seg i et område med nettverksdekning der data er tilgjengelig. Nødkontaktene dine må kunne motta e-poster eller tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan påløpe).

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

Bluetooth tilkoblede funksjoner

vívomove Trend-klokken har flere tilkoblede Bluetooth funksjoner for den compatible telefonen din når du bruker Garmin Connect appen.

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

Assistanse: Gjør det mulig å bruke Garmin Connect appen til å sende en automatisert tekstmelding med navnet ditt og GPS-posisjonen din til nødkontakter.

Finn klokka min: Finner en forlagt vívomove Trend-klokke som er parkoblet med telefonen din og innenfor rekkevidde.

Finn telefonen min: Finner en forlagt telefon som er parkoblet med vívomove Trend-klokken din og innenfor rekkevidde.

Hendelsesregistrering: Gjør det mulig for Garmin Connect appen å sende meldinger til nødkontaktene dine hvis vívomove Trend-klokken registrerer en hendelse.

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

Musikkontroller: Gjør det mulig å styre musikkspilleren på telefonen.

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

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

Væroppdateringer: Viser gjeldende temperatur og værmeldinger fra telefonen din.

Administrere varsler

Du kan bruke den compatible telefonen din til å administrere varsler som vises på vívomove Trend-klokken.

Velg et alternativ:

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

Finne en mistet telefon

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 fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.

2 Velg  >  > **Finn telefonen min**.

vívomove Trend-klokken begynner å søke etter den parkoblede telefonen. Et lydvarsel spilles av på telefonen, og Bluetooth signalstyrken vises på vívomove Trend-klokkeskjermen. Bluetooth signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg telefonen.

Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på en tilkoblet telefon, viser vívomove Trend 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.

Bruke Ikke forstyr-modusen

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

MERK: På Garmin Connect kontoen din kan du angi at klokken automatisk skal aktivere Ikke forstyr-modus i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen.

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

Garmin Connect

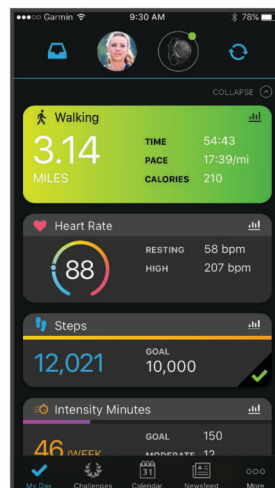
Du kan holde kontakten med venner på Garmin Connect kontoen din. Garmin Connect kontoen gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Registrer hendelsene i din aktive livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturet med mer.

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

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

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

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



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

Tilkoblet GPS

Med den tilkoblede GPS-funksjonen bruker klokken GPS-antennen i telefonen til å registrere GPS-data om gå-, løpe- eller sykkelaktiviteter (*Registrere en aktivitet med tilkoblet GPS, side 13*). GPS-dataene, inkludert posisjon, avstand og hastighet, vises i aktivitetsinformasjonen på Garmin Connect kontoen.

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

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

Søvnsporing

Klokken registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover, i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistikken består blant annet av totalt antall timer søvn, søvnfaser, søvnbevegelser og søvnpoengsum. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer (*Bruke Ikke forstyr-modusen, side 23*).

Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen

Klokken synkroniserer data automatisk med Garmin Connect appen hver gang du åpner appen. Klokken synkroniserer regelmessig data ved hjelp av Garmin Connect appen. Dette skjer automatisk. Du kan også når som helst synkronisere data manuelt.

- 1 Ha klokken og telefonen din i nærheten av hverandre.
- 2 Åpne Garmin Connect appen.
TIPS: Appen kan være åpen eller kjøre i bakgrunnen.
- 3 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 4 Velg  >  > **Synkronisering**.
- 5 Vent mens dataene synkroniseres.
- 6 Du kan se de gjeldende dataene dine i Garmin Connect appen.

Synkronisere data med en datamaskin

Før du kan synkronisere dataene dine med Garmin Connect programmet på datamaskinen din, må du installere Garmin Express™ programmet (*Konfigurere Garmin Express, side 24*).

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

Konfigurere Garmin Express

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

Tilpasse klokken din

Klokkeinnstillinger

Du kan tilpasse enkelte innstillinger på vívomove Trend-klokken. Andre innstillinger kan tilpasses på Garmin Connect kontoen.

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

: Slår Ikke forstyr-modusen av og på (*Bruke Ikke forstyr-modusen, side 23*).

: Gjør det mulig å justere urviserne manuelt (*Justere urviserne, side 32*).

: Justerer skjerminnstillingene, for eksempel lysstyrke, tidsavbrudd og bevegelse (*Skjerminnstillinger, side 25*).

: Angir vibrasjonsnivået.

MERK: Et høyt vibrasjonsnivå gir kortere batterilevetid.

: Gjør at du kan slå Bluetooth av eller på, parkoble en kompatibel telefon, finne en mistet telefon som er parkoblet, og synkronisere klokken med en parkoblet telefon (*Bluetooth innstillinger, side 25*).

: Gjør at du kan tilpasse hvilke alternativer som vises i kontrollmenyen.

: Gjør at du kan slå pulsmåleren av og på, angi varsler om unormal puls, angi en påminnelse om avslapning og slå på pulsoksymetrisøvnsporing (*Puls- og stressinnstillinger, side 26*).

: Gjør at du kan aktivere sikkerhets- og sporingsfunksjoner (*Sikkerhets- og sporingsfunksjoner, side 20*).

: Slår av og på aktivitetsporing, bevegelsesvarsel og målvarsler (*Aktivitetsinnstillinger, side 26*).

: Justerer systeminnstillingene og -preferansene, for eksempel måleenheter og hvilket håndledd klokken brukes på (*Systeminnstillinger, side 26*).

Skjerminnstillinger

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

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

MERK: En høy lysstyrke gir kortere batterilevetid.

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

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

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

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

MERK: En høy bevegelsesfølsomhet gir kortere batterilevetid.

Bluetooth innstillinger

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

Bluetooth: Slår Bluetooth teknologi av og på.

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

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

Finn telefonen min: Gjør at du kan finne en mistet telefon som er parkoblet ved hjelp av Bluetooth teknologi, og som befinner seg innenfor rekkevidde.

Synkronisering: Gjør det mulig å synkronisere klokken din med en kompatibel Bluetooth aktivert telefon.

Puls- og stressinnstillinger

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

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

Varsel om unormal puls: Still inn klokken slik at du blir varslet når pulsen din overstiger eller faller under en angitt verdi ([Konfigurer varsler for unormal puls, side 17](#)).

Påminnelse om avslapning: Angi at klokken skal varsle deg når stressnivået ditt er uvanlig høyt. Varselet oppfordrer deg til å slappe av en liten stund, og klokken ber deg om å starte en veiledet pustøvelse ([Starte en avslapningstidaker, side 8](#)).

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

Aktivitetsinnstillinger

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

Status: Lar deg slå aktivitetsmåling av og på.

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

Bevegelsesvarsel: Lar deg slå Bevegelsesvarsel av og på.

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

Systeminnstillinger

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

Tid: Angir om klokken skal vise klokkeslettet i 12- eller 24-timers format, og gjør det mulig å angi klokkeslettet manuelt ([Angi klokkeslett manuelt, side 26](#)).

Håndledd: Lar deg velge hvilket håndledd du vil ha klokken på.

MERK: Denne innstillingen brukes for styrketrening og bevegelser.

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

Språk: Angir klokkespråket.

Nullstill: Gjør det mulig å nullstille brukerdata og gjenopprette innstillinger ([Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 34](#)).

Om: Viser enhets-ID-en, programvareversjonen, informasjon om forskrifter, lisensavtalen med mer ([Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten, side 30](#)).

Tidsinnstillinger

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

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

Kilde for tid: Gjør det mulig å stille klokken manuelt eller automatisk basert på den parkoblede telefonen. ([Angi klokkeslett manuelt, side 26](#)).

Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet angis som standard automatisk når vívomove Trend-klokken er parkoblet med en telefon.

1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.

2 Velg  >  > **Tid** > **Kilde for tid** > **Manuelt** > .

3 Velg .

4 Følg instruksjonene på skjermen for å angi tiden.

Garmin Connect innstillinger

Du kan tilpasse klokkeinnstillingene, aktivitetsinnstillingene og brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Enkelte innstillinger kan også tilpasses på vívomove Trend-klokken.

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

Når du har tilpasset innstillingene, må du synkronisere dataene slik at endringene tas i bruk på klokken (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 24*) (*Synkronisere data med en datamaskin, side 24*).

Telefoninnstillinger

I Garmin Connect enhetsmenyen velger du Telefon.

Tilkoblingsvarsel for Bluetooth: Gjør at du kan aktivere et varsel som informerer deg om når en parkoblet telefon ikke lenger er koblet til via Bluetooth teknologi.

Smarte varsler: Gjør det mulig å aktivere og konfigurere telefonvarsler fra en kompatibel telefon. Du kan filtrere varsler etter Under en aktivitet eller Ikke under en aktivitet.

Tilpasse urskiven

Du kan endre urskivestilen og typen data som vises på urskiven.

- 1 I Garmin Connect enhetsmenyen velger du **Urskive**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre urskivestilen, velger du den gjeldende stilen.
 - Hvis du vil endre typen data som vises på den valgte urskiven, velger du en komplikasjon.

Urskiven oppdateres umiddelbart i henhold til de nye valgene.

Tilpasse aktivitetsalternativer

Du kan velge aktiviteter som vises på klokken din.

- 1 I Garmin Connect klokkenmenyen velger du **Aktivitetsalternativer**.
- 2 Velg aktivitetene som skal vises på klokken.

MERK: Aktivitetene for gange og løping kan ikke fjernes.
- 3 Velg eventuelt en aktivitet for å tilpasse innstillingene, som varsler og datafelter.

Markere runder

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

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

- 1 I Garmin Connect enhetsmenyen velger du **Aktivitetsalternativer**.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Auto Lap**.

Tilpasse datafelter

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

MERK: Du kan ikke tilpasse Svømming i basseng.

- 1 Gå til Innstillinger-menyen i Garmin Connect appen, og velg **Garmin-enheter**.
- 2 Velg enhet.
- 3 Velg **Aktivitetsalternativer**.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Velg **Datafelter**.
- 6 Velg et datafelt for å endre det.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du Aktivitetsmåling.

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

Status: Slår aktivitetssporingsfunksjoner på og av.

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 i en minimumsperiode. Du kan angi minimumsperioden for løping og gange.

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

Daglige etasjer oppover: Lar deg angi et daglig mål for antall etasjer oppover.

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

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

Bevegelsesvarsel: Lar deg slå Bevegelsesvarsel av og på.

Move IQ: Gjør at du kan slå Move IQ hendelser av og på. Move IQ-funksjonen oppdager aktivitetsmønstre automatisk, for eksempel gange og løping.

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

Brukerprofil

I Garmin Connect enhetsmenyen velger du Brukerprofil.

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

Søvn: Gjør at du kan angi den normale søvn- og våkenperioden din.

Pulssoner: Lar deg beregne makspuls og angi egendefinerte pulssoner.

Informasjon om enheten

Lading av klokke

⚠ ADVARSEL

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

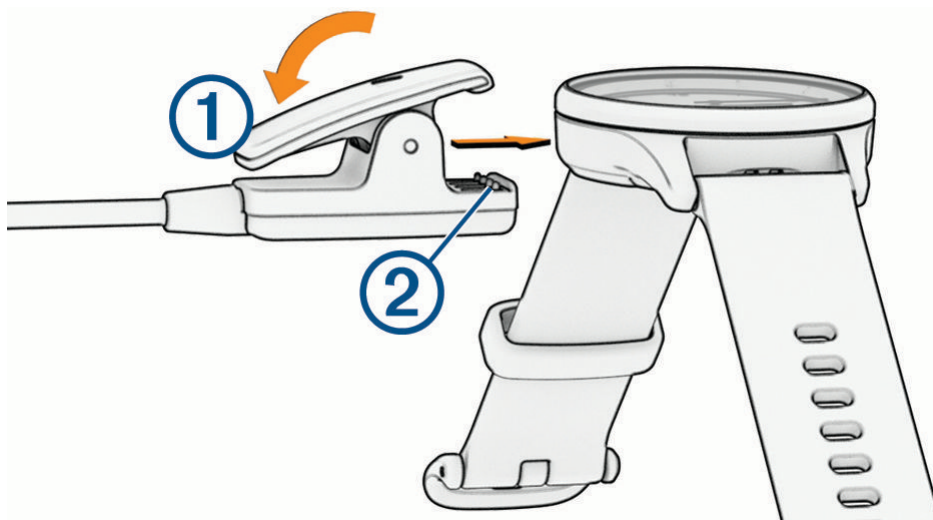
Ikke bruk en strømkabel, datakabel og/eller en nettadapter som ikke er levert av Garmin eller uten riktig sertifisering.

Ikke bruk trådløse ladere fra tredjeparter (følger ikke med) som ikke er kompatible med enheten, eller som ikke har nødvendig sertifisering.

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 30*).

- 1 Klyp sammen ladeklemmen ①.



- 2 Still klemmen på linje med kontaktene på baksiden av klokken ②.
- 3 Koble USB-kabelen til en strømkilde.
- 4 Lad klokken helt opp.

TIPS: Du kan bruke en kompatibel Qi® sertifisert ladeplate (følger ikke med) til å lade klokken trådløst. Du kan dobbelttrykke på berøringsskjermen for å se batterinivået mens du lader klokken trådløst.

Tips til lading av klokken

- Fest laderen trygt til klokken for å lade den med USB-kabelen (*Lading av klokke, side 29*).
Du kan lade klokka ved hjelp av USB-kabelen på to måter. Enten ved å bruke en strømadapter som er godkjent av Garmin i en vanlig stikkontakt, eller ved å koble USB-kabelen til USB-porten på en datamaskin.
- Sveip mot venstre for å vise grafikken med batterinivå i kontrollmenyen.

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

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

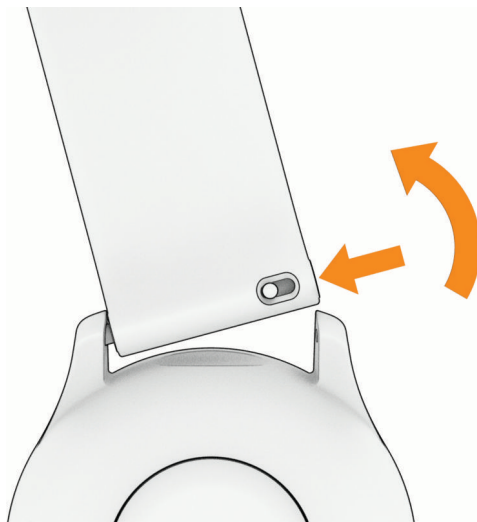
Ikke plasser enheten i omgivelser med høy temperatur, for eksempel en tørketrommel.

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

Bytte rem

Klokken er kompatibel med 20 mm brede hurtigutløsende standardremmer.

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



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

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

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

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

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 5 dager i smartmodus Opptil ytterligere 1 dag i klokkemodus
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 55 °C (fra 14 til 131 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F) med USB-laderen Fra 0° til 32°C (fra 32° til 90°F) med en kompatibel Qi sertifisert trådløs lader (følger ikke med)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 2,43 dBm maks. 13,56 MHz ved -48,2 dBm maks. 0,1483 MHz ved -45,8 dBm maks.
Vanntetthetsvurdering	5 ATM ¹

Feilsøking

Er telefonen kompatibel med klokken min?

Klokken vívomove Trend er kompatibel med telefoner med Bluetooth teknologi.

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

Telefonen min kobler seg ikke til klokken

- Sørg for at klokken er innenfor telefonens rekkevidde.
- Hvis klokken allerede er parkoblet, slår du Bluetooth teknologien av og på både på klokken og telefonen.
- Hvis klokken ikke er parkoblet, aktiverer du Bluetooth teknologi på telefonen.
- Åpne Garmin Connect appen på telefonen din, velg  eller , og velg **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Hold fingeren på klokkenes berøringsskjerm for å vise menyen, og velg  >  > **Parkoble telefon** for å aktivere parkoblingsmodus.

Klokken min viser ikke riktig klokkeslett

Klokken oppdaterer klokkeslettet og datoen når du synkroniserer den. Du bør synkronisere klokken din når du bytter tidssone, slik at den viser riktig klokkeslett. Dette gjelder også for sommertid.

Hvis urviserne ikke samsvarer med det digitale klokkeslettet, kan du kalibrere urviserne manuelt ([Justere urviserne, side 32](#)).

- 1 Kontroller at klokkeslettet er stilt inn på automatisk ([Tidsinnstillinger, side 26](#)).
- 2 Kontroller at datamaskinen eller telefonen viser riktig lokal tid.
- 3 Velg et alternativ:
 - Synkroniser klokken din med en datamaskin ([Synkronisere data med en datamaskin, side 24](#)).
 - Synkroniser klokken din med en telefon ([Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 24](#)).

Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

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

Justere urviserne

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

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

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

Meldingen **Innstilling fullført** vises.

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

Det er vanskelig å se klokkeskjermen utendørs

Klokken registrerer omgivelseslys og justerer automatisk lysstyrken på bakgrunnsbelysningen for å forlenge batteritiden. I direkte sollys blir skjermen klarere, men den kan likevel være vanskelig å lese. Den automatiske funksjonen for aktivitetsregistrering kan være nyttig når du starter på utendørsaktiviteter ([Innstillinger for aktivitetsmåling, side 28](#)).

Klokken min lades ikke trådløst

Hvis klokken ikke lades når den er koblet til en Qi sertifisert ladeplate (følger ikke med), kan du prøve disse tipsene.

- Kontroller at ladeplaten er Qi sertifisert og kompatibel med klokken. Stående ladestativ og trådløse ladere i kjøretøy er kanskje ikke kompatible med klokken.
- Kontroller at klokken er riktig justert i henhold til ladeplatespolen.
- Hvis ladeplaten har flere ladespoler, justerer du klokken i henhold til hovedspolen slik det fremgår av merkene eller produsentdokumentasjonen. Hvis hovedspolen ikke lader klokken, kan du prøve hver av de andre spolene.
- Fjern klokken fra ladeplaten i minst tre sekunder, og sett den sakte på plass igjen for å opprette en tilkobling.
- Når du har fjernet klokken fra ladeplaten, kobler du ladeplaten fra strømkilden i flere sekunder og kobler den til igjen.
- Unngå å bruke ladeplaten i varme omgivelser eller i direkte sollys.

Hvis klokken fremdeles ikke lades, kan det hende at du må bruke en annen Qi sertifisert ladeplate. Gå til www.garmin.com/wirelesscharging for å få mer informasjon om trådløs lading.

Aktivitetsmåling

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

Antall skritt virker unøyaktig

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

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

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

Antall skritt på klokken og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt på Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer klokken.

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Express programmet (*Synkronisere data med en datamaskin, side 24*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 24*).

2 Vent mens dataene synkroniseres.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

MERK: Du kan ikke synkronisere dataene eller oppdatere antall skritt ved å oppdatere Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Stressnivået mitt vises ikke

For at klokken skal kunne måle stressnivået ditt, må pulsmåling på håndleddet være slått på.

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

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

Intensitetsminuttene blinker

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

Tips for uregelmessig pulsdatab

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

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

MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.

- Skyll av klokken med ferskvann etter hver treningsøkt.

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.

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.

Maksimere batterilevetiden

- Reduser skjermens lysstyrke og tiden det tar før den slås av ([Skjerminnstillinger, side 25](#)).
- Reduser håndleddsfølsomheten ([Skjerminnstillinger, side 25](#)).
- Slå av håndleddsbevegelser ([Skjerminnstillinger, side 25](#)).
- Gå til varselinnstillingene på telefonen, og begrens varslene som vises på vívomove Trend-klokken ([Administrere varsler, side 22](#)).
- Slå av smartvarsler ([Bluetooth innstillinger, side 25](#)).
- Slå av Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner ([Bluetooth innstillinger, side 25](#)).
- Slutt å sende pulsdata til parkoblede Garmin enheter ([Send pulsdata til Garmin enheter, side 17](#)).
- Slå av pulsmåling på håndleddet ([Puls- og stressinnstillinger, side 26](#)).

MERK: Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet, kondisjonsberegning, stressnivå og kaloriforbruk ([Intensitetsminutter, side 7](#)).

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

Du kan gjenopprette alle klokkeinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Nullstill.**
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillingene til standardinnstillingene og lagre all brukiangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Gjenopprette standardinnst..**
 - Hvis du vil gjenopprette alle klokkeinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukiangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjen. nullstill.**

En informasjonsmelding vises.

- 4 Trykk på berøringsskjermen.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect appen

Før du kan oppdatere klokkes programvare med Garmin Connect appen, må du opprette en Garmin Connect konto og parkoble klokken med en kompatibel telefon ([Konfigurere klokken, side 1](#)).

Synkroniser klokken med Garmin Connect appen ([Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 24](#)).

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere klokken programvare, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til klokken din (*Synkronisere data med en datamaskin, side 24*).

- 1 Koble klokken til datamaskinen med USB-kabelen.

Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til klokken din.

- 2 Når Garmin Express programmet er ferdig med å sende oppdateringen, kobler du klokken fra datamaskinen. Klokken installerer oppdateringen.

Produktoppdateringer

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

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Få mer informasjon

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

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

Enhetsreparasjoner

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

Tillegg

Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger, side 36*) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

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

Om pulssoner

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

Pulssoneberegninger

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

Standardverdier for kondisjonsberegning

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

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

Kvinner	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmerket	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
OK	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Svakt	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

