

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

Användarhandbok

© 2022 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Edge® och vivomove® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ och Toe-to-Toe™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple® och iPhone® är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens från Apple Inc. Qi® är ett registrerat varumärke som tillhör Wireless Power Consortium. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

M/N: A04224

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Konfigurera klockan.....	1
Klocklägen.....	2
Använda klockan.....	3
Menyalternativ.....	3
Bära klockan.....	4

Widgets..... 5

Automatiskt mål.....	6
Rörelsefält.....	6
Stänga av rörelseavisering.....	6
Intensiva minuter.....	7
Få intensiva minuter.....	7
Body Battery.....	7
Visa Body Battery widgeten.....	7
Pulsvariabilitet och stressnivå.....	7
Visa stressnivåwidgeten.....	7
Starta avkopplingstimer.....	8
Använda widgeten för spårning av vätskeintag.....	8
Förbättra kalorinoggrannheten.....	8
Visa puls-widgeten.....	8
Sömnspårning.....	8
Menscykelspårning.....	9
Logga information om menstruationscykeln.....	9
Graviditetsspårning.....	9
Logga graviditetsinformation.....	9
Styra musikuppspelningen.....	10
Visa aviseringar.....	10
Svara på ett sms.....	10

Kontroller..... 11

Anpassa menyn för kontroller.....	11
-----------------------------------	----

Träning..... 12

Spela in en aktivitet med tidtagning.....	12
Kalibrera löpbandsdistansen.....	12
Spela in en aktivitet med ansluten GPS.....	13
Registrera en styrketräningsaktivitet... Tips för att registrera styrketräningsaktiviteter.....	13
Registrera en simaktivitet.....	14
Starta en Toe-to-Toe utmaning.....	14

Pulsfunktioner..... 15

Pulsoximeter.....	15
Läsa av pulsoximetervärden.....	15
Aktivera pulsoximetrimätning under sömn.....	15
Om VO2-maxberäkningar.....	16
Få ditt förväntade VO2-maxvärde....	16
Visa din konditionsålder.....	16
Sända pulsdata till Garmin enheter.....	16
Ställa in en varning för onormal puls...	17

Garmin Pay..... 17

Konfigurera din Garmin Pay plånbok...	17
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	17
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	18
Hantera Garmin Pay kort.....	18
Ändra din Garmin Pay kod.....	19

Klockor..... 19

Starta nedräkningstimern.....	19
Använda stoppuret.....	19
Använda alarmet.....	19

Säkerhets- och spårningsfunktioner..... 20

Lägga till nödsituationskontakter.....	20
Lägga till kontakter.....	20
Händelsedetektorn.....	20
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	21
Begära hjälp.....	21

Bluetooth anslutna funktioner..... 21

Hantera aviseringar.....	22
Hitta en borttappad smartphone.....	22
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	22
Använda stör ej-läge.....	22

Garmin Connect..... 22

Garmin Move IQ™.....	23
Ansluten GPS.....	23
Sömnspårning.....	23
Synkronisera dina data med Garmin Connect appen.....	24

Synkronisera dina data med datorn.....	24	Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	32
Konfigurera Garmin Express.....	24	Maximera batteritiden.....	33
Anpassa klockan.....	24	Återställa alla standardinställningar....	33
Klockinställningar.....	24	Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....	33
Skärminställningar.....	25	Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	33
Bluetooth inställningar.....	25	Produktuppdateringar.....	34
Inställningar för puls och stress.....	25	Mer information.....	34
Aktivitetsinställningar.....	25	Reparera enheten.....	34
Systeminställningar.....	26		
Tidsinställningar.....	26	Bilagor.....	34
Garmin Connect inställningar.....	26	Träningsmål.....	34
Telefoninställningar.....	26	Om pulszoner.....	34
Anpassa urtavlan.....	26	Beräkning av pulszon.....	35
Anpassar aktivitetsalternativ.....	27	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	35
Markera varv.....	27		
Anpassa datafält.....	27		
Inställningar för aktivitetsspårning..	27		
Användarprofil.....	28		
Enhetsinformation.....	28		
Ladda klockan.....	28		
Tips för hur du laddar klockan.....	28		
Skötsel av enheten.....	29		
Byta banden.....	29		
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	29		
Specifikationer.....	30		
Felsökning.....	30		
Är min telefon kompatibel med min klocka?.....	30		
Telefonen ansluter inte till klockan.....	30		
Min klocka visar inte rätt tid.....	30		
Justera visarna.....	31		
Det är svårt att se skärmen på klockan utomhus.....	31		
Klockan laddas inte trådlöst.....	31		
Aktivitetsspårning.....	31		
Stegräkningen verkar inte stämma..	31		
Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	32		
Min stressnivå visas inte.....	32		
Mina intensiva minuter blinkar.....	32		
Tips för oregelbundna pulsdata.....	32		
Tips för bättre Body Battery data.....	32		

Introduktion

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

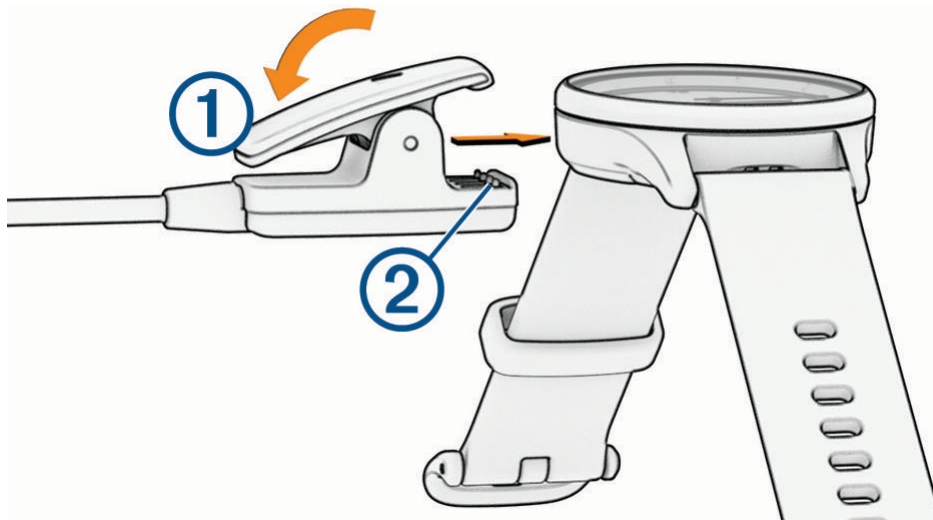
Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Konfigurera klockan

Innan du kan använda klockan måste du ansluta den till en strömkälla för att sätta på den.

För att använda vívomove Trend klockans anslutna funktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect™ appen istället för via Bluetooth® inställningarna på telefonen.

- 1 Installera appen Garmin Connect på din telefon från app store.
- 2 Kläm åt laddningsfästet ①.



- 3 Passa in fästet med kontakterna på klockans ② baksida.

- 4 Anslut USB-kabeln till en strömkälla för att sätta igång klockan (*Ladda klockan, sidan 28*).

Hello! visas när klockan slås på.



- 5 Välj ett alternativ för att lägga till klockan i ditt Garmin Connect konto:

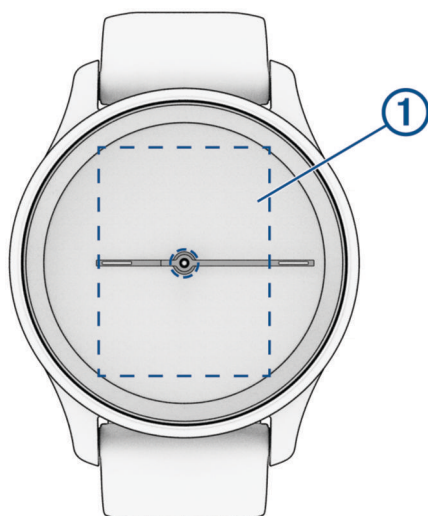
- Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
- Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen går du till menyn  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** och följer instruktionerna på skärmen.

När ihopparningen är klar visas ett meddelande och klockan synkroniseras automatiskt med din telefon.

Klocklägen

Överblick	Visarna visar aktuell tid.
Interaktiv	Klockans visare rör sig bort från pekskärmen.
Endast klocka	När batterinivån är låg visar visarna tiden och pekskärmen är avstängd tills du laddar klockan.

Använda klockan



Dubbelklicka: Dubbelklicka på pekskärmen ① för att aktivera klockan.

Obs! Skärmen stängs av när den inte används. När skärmen är avstängd är klockan fortfarande aktiv och registrerar data.

Handledsgest: Vrid och lyft handleden mot kroppen för att slå på skärmen. Vrid handleden bort från kroppen för att stänga av skärmen.

Dra: När skärmen är på sveper du på pekskärmen för att bläddra igenom widgetar och menyalternativ.

Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida.

Svep åt vänster för att se menyn för kontroller.

Håll ned: Håll på pekskärmen för att öppna menyn.

Tryck: Gör ett val genom att peka på pekskärmen.

Menyalternativ

Du kan hålla ned på pekskärmen för att visa menyn.

	Visar alternativen för schemalagd aktivitet.
	Visar pulsfunktioner.
	Visar nedräkningstimer, stoppur och larmalternativ.
	Visar klockinställningarna.

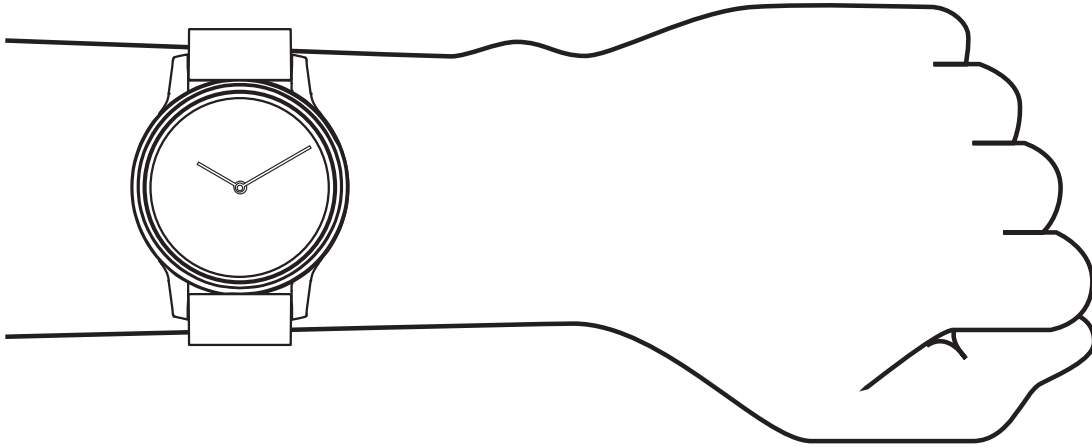
Bära klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation. Mer information finns på garmin.com/fitandcare.

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

Obs! Klockan ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska klockan inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Felsökning, sidan 30](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 32](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Widgets

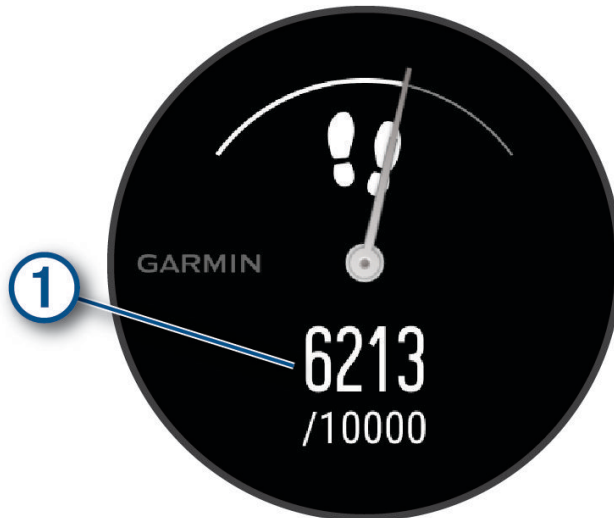
Klockan levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. Du kan dra uppåt och nedåt med fingret på pekskärmen om du vill bläddra bland olika widgetar. Du kan trycka på vissa widgetar för att se mer detaljerad information. För vissa widgets krävs en ihopparad smartphone.

Obs! Du kan använda Garmin Connect appen för att lägga till eller ta bort widgetar.

	Det totala antalet steg och ditt mål för dagen. Klockan lär sig och föreslår ett nytt stegmål för dig varje dag.
	Totalt antal trappor uppför och ditt mål för antal trappor under dagen.
	Totalt antal intensiva minuter och målet för veckan.
	Din aktuella Body Battery™ energinivå. Klockan beräknar dina aktuella energireserver baserat på sömn, stress och aktivitetsdata. En högre siffra indikerar en högre energireserv.
	Din aktuella stressnivå. Klockan mäter din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din stressnivå. En lägre siffra innebär en lägre stressnivå.
	Den sammanlagda mängden vatten du har druckit och dagens mål.
	Den tillryggalagda sträckan i kilometer eller miles för aktuell dag.
	Antal kalorier som förbränts under dagen, både aktiva och vilande kalorier.
	Din aktuella puls i slag per minut (bpm) och veckans medelvilo-puls.
	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar när du är vaken. Klockan mäter din andningsfrekvens när du är inaktiv för att upptäcka onormal andning, och hur den ändras i förhållande till stress.
	Utför en manuell pulsoximeteravläsning.
	Kontroller för musikspelaren i telefonen.
	Aktuell temperatur och väderprognos från en ihopparad telefon.
	Dina sömndata för föregående natt, inklusive total sömntid och sömnresultat.
	Status för din menscykel den aktuella månaden. Du kan visa och logga dagliga symptom. Du kan också spåra graviditeten med uppdateringar varje vecka och hälsoinformation.
	Kommande möten från kalendern i din telefon.
	Aviseringar från din telefon, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk med mera, baserat på aviseringsinställningarna i din telefon.

Automatiskt mål

Klockan skapar automatiskt mål för dagliga steg och antal trappor baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål ①.



Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat mål för steg och antal trappor på ditt Garmin Connect konto.

Rörelsefält

Att sitta under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndssändringar. Rörelsefältet påminner dig att om att röra dig. Efter en timmes inaktivitet visas rörelsefältet ①. Ytterligare segment ② visas efter var 15:e minut av inaktivitet.



Du kan återställa rörelsefältet genom att gå en kort sträcka.

Stänga av rörelseavisering

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj ⚙️ > 🚶 > Rörelseavisering > Av > ✓.

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Klockan övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Klockan lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

Klockan vivomove Trend beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Bär klockan hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Body Battery

Klockan analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 0 till 100 där 0 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 32](#)).

Visa Body Battery widgeten

Body Battery widgeten visar din aktuella Body Battery nivå.

- 1 Svep för att visa Body Battery widget.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa Body Battery diagrammet.

I diagrammet visas din senaste Body Battery aktivitet samt höga och låga nivåer under den senaste timmen.

Pulsvariabilitet och stressnivå

Klockan analyserar din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din allmänna stressnivå. Träning, fysisk aktivitet, sömn, näring och allmän stress påverkar din stressnivå. Stressnivån sträcker sig från 0 till 100, där 0 till 25 är vilotillstånd, 26 till 50 är låg stress, 51 till 75 är medelstress och 76 till 100 är hög stress. Att känna till din stressnivå kan hjälpa dig att identifiera stressiga stunder under dagen. För bästa resultat bör du bära klockan medan du sover.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din stressnivå under hela dagen, långsiktiga trender och ytterligare information.

Visa stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar aktuell stressnivå.

- 1 Svep för att visa stressnivåwidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa stressnivådiagrammet.

Diagrammet visar dina uppmätta stressnivåer samt höga och låga nivåer under den senaste timmen.

Starta avkopplingstimer

Du kan starta avkopplingstimer om du vill påbörja en övning för guidad andning.

- 1 Svep för att visa stressnivåwidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen.
Stressnivådiagrammet visas.
- 3 Svep uppåt.
- 4 Välj ➔.
- 5 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta avslappningstimer.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.
- 7 Dubbelklicka på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimer.
- 8 Välj ✓.

Din uppdaterade stressnivå visas.

Använda widgeten för spårning av vätskeintag

I widgeten för spårning av vätskeintag visas ditt vätskeintag och ditt dagliga vätskemål.

- 1 Svep för att visa vätskewidgeten.
- 2 Tryck på + för varje vätskeportion du dricker (1 cup, 8 oz. eller 250 ml).

TIPS: Du kan anpassa dina inställningar för vätskeintag, till exempel vilka måttenheter som används och dagliga mål, i ditt Garmin Connect konto.

Förbättra kalorinoggrannheten

Klockan visar en uppskattning av det totala antalet kalorier som förbränts för aktuell dag. Du kan förbättra noggrannheten på uppskattningen genom att gå raskt eller springa utomhus under 15 minuter.

- 1 Svep för att visa kaloriwidgeten.
- 2 Välj 🔍.

Obs! 🔍 visas när kalorier måste kalibreras. Den här kalibreringen behöver bara utföras en gång. Om du redan har registrerat en promenad eller löptur med tidtagning visas eventuellt inte 🔍.

- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Visa puls-widgeten

Pulswidgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm). Mer information om pulsmätningens noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

- 1 Svep för att visa pulswidgeten.
Widgeten visar din aktuella puls och dina värden för genomsnittlig vilopuls (RHR) under de senaste 7 dagarna.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa pulsdigrammet.
Diagrammet visar din senaste pulsaktivitet och hög och låg puls under den senaste timmen.

Sömnspårning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto.

Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Använda stör ej-läge, sidan 22](#)).

Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan använda klockan för att logga fysiska symptom, sexuell aktivitet, ägglossningsdagar med mera ([Logga information om menstruationscykeln, sidan 9](#)) Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälso- och kostinformation i appen Garmin Connect.

- Menscykelspårning och detaljer
- Fysiska och emotionella symptom
- Prognoser om mens och fertilitet
- Hälso- och kostinformation

Obs! Du kan använda appen Garmin Connect till att lägga till och ta bort widgetar.

Logga information om menstruationscykeln

Innan du kan logga information om menstruationscykeln från din vívomove Trend måste du ställa in menstruationscykelspårning i Garmin Connect appen.

- 1 Svep för att visa widgeten hälsospårning för kvinnor.
- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Om idag är början eller slutet av mensen väljer du  > .
- 4 Välj .
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill logga flödet väljer du .
 - Om du vill logga fysiska symptom, t.ex. akne, ryggvärk och trötthet väljer du .
 - Om du vill logga ditt humör väljer du .
 - Om du vill logga flytningar väljer du .
 - Om du vill betygsätta din sexlust från låg till hög väljer du .
 - Om du vill logga sexuell aktivitet väljer du .
 - För att ange aktuellt datum som ägglossningsdag väljer du .
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

Graviditetsspårning

Graviditetsspårningsfunktionen visar uppdateringar varje vecka av graviditeten och ger information om hälsa och kost. Du kan använda enheten för att logga fysiska och känslomässiga symptom, blodsockerresultat och barnets rörelser ([Logga graviditetsinformation, sidan 9](#)). Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälso- och kostinformation i appen Garmin Connect.

Logga graviditetsinformation

Innan du kan logga din information måste du konfigurera graviditetsspårning i Garmin Connect appen.

- 1 Svep för att visa widgeten hälsospårning för kvinnor.
- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att logga dina fysiska symptom, ditt humör och mycket mer.
 - Välj  för att logga dina sockernivåer före och efter måltider och innan läggdags.
 - Välj  för att använda ett stoppur eller en timer för att registrera barnets rörelser.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Styra musikuppspelningen

Med musikkontrollwidgeten kan du styra musiken på din smartphone med din vívomove Trend klocka. Widgeten styr den aktiva eller den senast aktiva mediespelarappen på din smartphone. Om ingen mediespelare är aktiv, visar widgeten ingen spårinformation, och du måste starta uppspelningen från telefonen.

- 1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.
- 2 På vívomove Trend klockan sveper du för att visa musikkontrollwidgeten.

Visa aviseringar

När klockan är ihopparad med Garmin Connect appen kan du visa aviseringar från din smartphone på klockan, till exempel sms eller e-postmeddelanden.

- 1 Svep för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen.
De två senaste aviseringarna visas.
- 3 Tryck på pekskärmen för att välja en avisering.
TIPS: Svep om du vill visa äldre aviseringar.
Meddelandet visas på pekskärmen. Dra för att bläddra igenom hela meddelandet.
- 4 Tryck på pekskärmen och välj ✓ om du vill avfärda aviseringen.

Svara på ett sms

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig på Android™ telefoner.

När du får en sms-avisering på din vívomove Trend klocka kan du skicka ett snabb svar genom att välja ur en lista med meddelanden.

Obs! Den här funktionen skickar sms från din telefon. Vanliga sms-begränsningar och -avgifter kan gälla. Kontakta din mobiloperatör för mer information.

- 1 Svep för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen.
De två senaste aviseringarna visas.
TIPS: Svep om du vill visa äldre aviseringar.
- 3 Tryck på pekskärmen för att välja en sms-avisering.
- 4 Tryck på pekskärmen för att visa aviseringsalternativen.
- 5 Välj .
- 6 Välj ett meddelande ur listan.
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

Kontroller

Med menyn för kontroller kan du snabbt se klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 11](#)).

Svep åt vänster från valfri skärm.

Ikön	Namn	Beskrivning
	Ställ in visare	Välj för att justera klockans visare manuellt (Justera visarna, sidan 31).
	Larm	Välj för att lägga till eller redigera ett larm (Använda alarmet, sidan 19).
	Hjälp	Välj för att skicka en assistansbegäran (Begära hjälp, sidan 21).
	Ljusstyrka	Välj för att justera skärmens ljusstyrka (Skärminställningar, sidan 25).
	Stör ej	Välj för att aktivera eller inaktivera stör ej-läge, vilket inaktiverar aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film (Använda stör ej-läge, sidan 22).
	Hitta min telefon	Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på vívomove Trend klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen (Hitta en borttappad smartphone, sidan 22).
	Musik	Välj för att styra musikuppspelningen på telefonen (Styra musikuppspelningen, sidan 10).
	Avisering	Välj för att visa aviseringar från din ihopparade telefon (Visa aviseringar, sidan 10).
	Telefon	Välj för att aktivera eller inaktivera Bluetooth teknologi.
	Pulsoximeter	Välj för att läsa av en manuell pulsoximeter (Läsa av pulsoximetervärden, sidan 15).
	Stoppur	Välj för att öppna stoppuret (Använda stoppuret, sidan 19).
	Synka	Välj för att synkronisera klockan med din ihopparade telefon (Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 24).
	Timer	Välj för att ställa in en nedräkningstimer (Starta nedräkningstimern, sidan 19).
	Plånbok	Välj för att öppna Garmin Pay™ plånboken och betala för köp med din klocka (Garmin Pay, sidan 17).
	Urtavla	Välj för att återgå till urtavlan.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort eller byta alternativen i menyn för kontroller ([Kontroller, sidan 11](#)).

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj > .
- 3 Välj på den genväg som du vill anpassa.
- 4 Om det behövs väljer du för att lägga till en genväg i menyn för kontroller.
- 5 Välj .

Träning

Spela in en aktivitet med tidtagning

Du kan spela in en schemalagd aktivitet, som du kan spara och skicka till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj .
- 3 Dra med fingret för att bläddra igenom aktivitetslistan och välj ett alternativ:
 - Välj  för gång.
 - Välj  för löpning.
 - Välj  för en konditionsträningsaktivitet.
 - Välj  för cykling.
 - Välj  för styrketräning.
 - Välj  för en andningsaktivitet.
 - Välj  för en yoga-aktivitet.
 - Välj  för simning i bassäng.
 - Välj  för en löpbandsaktivitet.
 - Välj  för andra aktivitetstyper.
 - Välj  för en crosstraineraktivitet.
 - Välj  för en trappmaskinsaktivitet.
 - Välj  för en pilatesaktivitet.
 - Välj  för en Toe-to-Toe™ stegutmaning.
- Obs!** Du kan använda Garmin Connect appen till att lägga till eller ta bort aktiviteter.
- 4 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
- 5 Starta aktiviteten.
- 6 Dra med fingret för att visa fler datasidor.
- 7 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 1,5 km (1 miles) på ett löpband. Om du använder olika löpband kan du kalibrera löpbandsdistansen manuellt på varje löpband eller efter varje löptur.

- 1 Starta en löpbandsaktivitet (*Spela in en aktivitet med tidtagning, sidan 12*).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan vívomove Trend registrerar minst 1,5 km (1 mile).
- 3 När du har avslutat löpturen, väljer du .
- 4 Kontrollera tillryggalagd sträcka på löpbandets skärm.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du kalibrerar för första gången trycker du på pekskärmen och anger löpbandsdistansen på klockan.
 - Om du vill kalibrera manuellt efter den första kalibreringen väljer du **Kalibrera och spara** och anger löpbandsdistansen på klockan.

Spela in en aktivitet med ansluten GPS

Du kan ansluta klockan till din smartphone för att registrera GPS-data för gång-, löp- eller cykelaktiviteten.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj .
- 3 Välj , ,  eller .
- 4 Vid behov väntar du tills klockan får en GPS-signal.
 visas på klockan när den är ansluten till GPS.
Obs! Om du inte kan ansluta klockan till din smartphone väljer du  för att fortsätta aktiviteten. GPS-data registreras inte.
- 5 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
- 6 Starta aktiviteten.
Telefonen måste vara inom räckhåll under aktiviteten.
- 7 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Registrera en styrketränningsaktivitet

Du kan registrera set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Vid behov väljer du  för att slå på **Repetitionsräkning** eller **Automatisk inställning**.
- 4 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
- 5 Starta ditt första set.
Klockan räknar dina repetitioner.
- 6 Dra med fingret för att visa fler datasidor.
- 7 Välj  för att avsluta ett set.
En vilotimer visas.
- 8 Under vila väljer du ett alternativ:
 - Dra med fingret på pekskärmen för att visa ytterligare datasidor.
 - Om du vill redigera antalet repetitioner väljer du , sveper för att välja antalet och väljer .
- 9 Välj  för att starta nästa set.
- 10 Upprepa steg 6 till 9 tills du är klar med aktiviteten.
- 11 Dubbelklicka på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 12 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter

- Titta inte på klockan medan du utför repetitioner.
Du ska interagera med klockan i början och i slutet av varje set och under vila.
- Fokusera på din form medan du utför repetitionerna.
- Utför övningar med kroppsvikt eller fria vikter.
- Utför repetitioner med en konsekvent, fullständig rörelse.
Varje repetition räknas när armen som bär klockan återgår till utgångsläget.
Obs! Benövningar kanske inte räknas.
- Aktivera Automatisk setidentifiering som startar och stoppar dina set.
- Spara och skicka styrketränningsaktiviteten till ditt Garmin Connect konto.
Du kan använda verktygen i ditt Garmin Connect konto för att visa och redigera aktivitetsinformation.

Registrera en simaktivitet

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Välj vid behov  om du vill redigera bassänglängden.
- 4 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
- 5 Starta aktiviteten.
Klockan visar hur långt du simmar tillsammans med registrerade simintervall eller bassänglängder.
- 6 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Starta en Toe-to-Toe utmaning

Du kan starta en tvåminuters Toe-to-Toe utmaning med en vän som har en kompatibel klocka.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
 - 2 Välj  >  för att utmana en annan spelare inom räckhåll (3 m).
Obs! Båda spelarna måste starta en utmaning på sin klocka.
Om klockan inte hittar några spelare inom 30 sekunder tar utmaningen slut.
 - 3 Välj spelarens namn.
Klockan räknar ner i tre sekunder innan den startar.
 - 4 Samla steg i 2 minuter.
På skärmen visas timern och antal steg.
 - 5 Ta klockan inom räckhåll (3 m).
På skärmen visas steg tagna av varje spelare.
- Spelarna kan välja  för att starta en annan utmaning eller välja  för att lämna menyn.

Pulsfunktioner

vívomove Trend har en pulsmeny, vilket ger dig möjlighet att visa handledsbaserade pulsdata.

	Övervakar syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan hjälpa dig att avgöra hur din kropp anpassar sig till träning och stress (Läsa av pulsoximetervärden, sidan 15). Obs! Pulsoximetersensorn sitter på baksidan av klockan.
VO ₂	Visar ditt nuvarande VO ₂ Max, vilket är en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar (Få ditt förväntade VO₂-maxvärde, sidan 16).
	Visar din aktuella konditionsålder, som baseras på ditt VO ₂ Max, din vilopuls och ditt BMI (Body Mass Index). (Visa din konditionsålder, sidan 16) Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av i ditt Garmin Connect konto.
	Sänder din aktuella puls till en ihopparad Garmin® enhet (Sända pulsdata till Garmin enheter, sidan 16).

Pulsoximeter

Klockan har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Klockan mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

Pulsoximetervärdena visas på klockan som ett SpO₂-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar ([Aktivera pulsoximetrimätning under sömn, sidan 15](#)). Mer information om pulsoximeters noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan när som helst läsa av pulsoximetervärdena manuellt på din klocka. Värdernas noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, klockans placering kring handleden och rörelsenivå.

- 1 Bär klockan ovanför handlovsbenet.
Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- 2 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 3 Välj  > .
- 4 Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- 5 Stå stilla.

Klockan visar syremättnaden i procent.

Obs! Du kan slå på och visa sömndata från pulsoximetrimätning på ditt Garmin Connect konto ([Aktivera pulsoximetrimätning under sömn, sidan 15](#)).

Aktivera pulsoximetrimätning under sömn

Du kan ställa in klockan så att den kontinuerligt mäter blodets syremättnad, eller SpO₂, medan du sover ([Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 32](#)).

Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO₂-värden.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Pulsoximetri under sömn** > **På** > .

Ställa in en varning för onormal puls

OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte om något potentiellt hjärttillstånd och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Varning för onormal puls.**
- 3 Välj **Högt larm** eller **Lågt larm.**
- 4 Välj **På** > .
- 5 Följ instruktionerna på skärmen för att ställa in pulströskelvärde.

Ett meddelande visas och klockan vibrerar varje gång du överstiger eller faller under ett anpassat värde.

Garmin Pay

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp på anslutna platser med kredit- eller betalkort från en ansluten bank.

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

Du kan lägga till ett eller flera kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok. Gå till garmin.com/garminpay/banks om du vill hitta anslutna banker.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin Pay** > **Sätt igång.**
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

Du kan lägga till upp till 10 kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin Pay** >  > **Lägg till kort.**
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När kortet har lagts till kan du välja kortet på klockan när du genomför en betalning.

Betala för ett köp med hjälp av klockan

Innan du kan använda klockan till att betala för köp måste du konfigurera minst ett betalkort.

Du kan använda din klocka för att betala för köp i en ansluten butik.

1 Svep åt vänster för att öppna menyn för kontroller.

2 Välj .

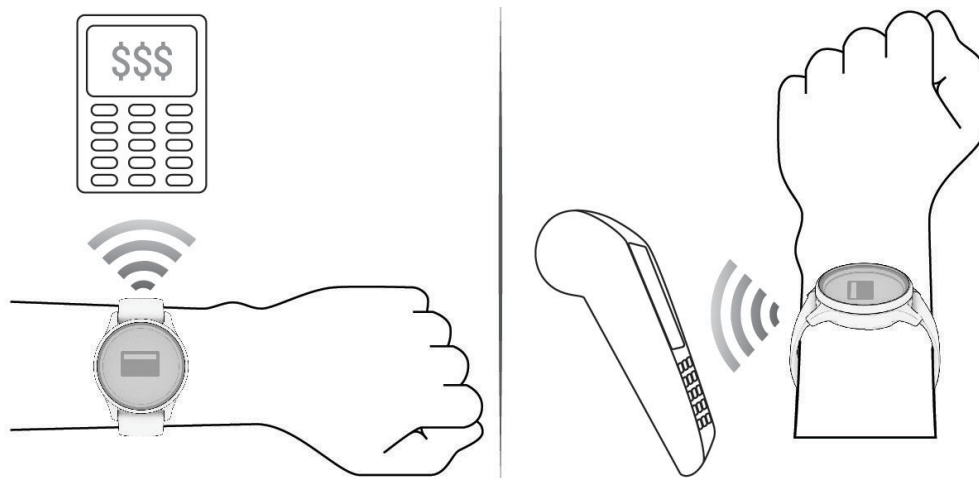
3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

Obs! Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.

Det senast använda betalkortet visas.

4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken sveper du för att byta till ett annat kort (valfritt).

5 Håll klockan nära betal läsaren inom 60 sekunder, med klockan 12 på klockan vänd mot läsaren.



Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.

6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

TIPS: När du har matat in din lösenordskod kan du göra betalningar utan kod i 24 timmar så länge du fortsätter att bära din klocka. Om du tar bort klockan från handleden eller avaktiverar pulsövervakningen måste du ange lösenordskoden igen innan du betalar.

Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

Obs! I vissa länder kan deltagande finansiella institutioner begränsa Garmin Pay funktionerna.

1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .

2 Välj **Garmin Pay**.

3 Välj ett kort.

4 Välj ett alternativ:

- Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.
Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med din vívomove Trend klocka.
- Välj  för att ta bort kortet.

Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för vívomove Trend klockan, skapa en lösenordskod och ange dina kortuppgifter på nytt.

- 1 Från vívomove Trend enhetssidan i Garmin Connect appen väljer du **Garmin Pay > Ändra lösenordskod**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med vívomove Trend klockan måste du ange den nya lösenordskoden.

Klockor

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
 - 2 Välj  > .
 - 3 Välj vid behov  för att ändra tiden.
 - 4 Slep uppåt eller nedåt för att ställa in timmar, minuter och sekunder.
 - 5 Välj .
- En skärm med nedräkningstiden visas.
- 6 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta timern.
 - 7 Dubbelklicka på pekskärmen för att stoppa timern.
 - 8 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att avsluta timern.
 - Välj vid behov  för att nollställa timern.
 - Välj  för att återuppta timern.

Använda stoppuret

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta timern.
- 4 Dubbelklicka på pekskärmen för att stoppa timern.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att avsluta timern.
 - Välj vid behov  för att nollställa timern.
 - Välj  för att återuppta timern.

Använda alarmet

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Lägg till**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen om hur du ställer in larmtiden.
- 4 Vid behov, välj ett alternativ:
 - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av larmet.
 - Välj **Tid** för att redigera larmtiden.
 - Välj **Repetera** för att ställa in larmets frekvens, t.ex. dagligen eller på helger.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort larmet.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

⚠ OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste vívomove Trend klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknik. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på www.garmin.com/safety.

Hjälp: Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Händelsedetektor: När vívomove Trend klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en webbsida.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Säkerhet och spårning** > **Säkerhetsfunktioner** > **Nödsituationskontakter** > **Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

Lägga till kontakter

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Kontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din vívomove Trend klocka (*[Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 24](#)*).

Händelsedetektorn

⚠ OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation.

OBS!

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen (*[Lägga till nödsituationskontakter, sidan 20](#)*). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

Obs! Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 20](#)). Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Händelsedetektor**.
- 3 Välj en aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av din vívomove Trend klocka med GPS aktiverat kan Garmin Connect appen skicka ett automatiskt sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om den finns tillgänglig) till dina nödsituationskontakter. Du har 15 sekunder på dig att avbryta meddelandet.

Begära hjälp

OBSERVERA

Hjälp är en extrafunktion och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 20](#)). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Tryck snabbt och bestämt på pekskärmen tills klockan vibrerar.
Nedräkningssidan visas.
- 2 Om det behövs väljer du  för att avbryta begäran innan nedräkningen är klar.

Bluetooth anslutna funktioner

Klockan vívomove Trend har flera anslutna Bluetooth funktioner för din kompatibla telefonen via appen Garmin Connect.

Aktivitetsöverföringar: Skickar automatiskt aktiviteten till Garmin Connect appen så fort du öppnar appen.

Hjälp: Gör det möjligt att skicka ett automatiserat sms med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter med Garmin Connect appen.

Hitta min klocka: Hittar din borttappade vívomove Trend klocka som är ihopparad med telefonen och som finns inom räckhåll.

Hitta min telefon: Hittar din borttappade telefon som är ihopparad med din vívomove Trend klocka och som finns inom räckhåll.

Händelsedetektor: Gör det möjligt för Garmin Connect appen att skicka ett meddelande till dina nödkontakter när vívomove Trend klockan upptäcker en olycka.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

Musikkontroller: Gör att du kan styra musikspelaren på din smartphone.

Aviseringar: Meddelar om aviseringar från din smartphone, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk, möten i kalendern med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din smartphone.

Programvaruuppdateringar: Klockan hämtar och installerar trådlöst den senaste programvaruuppdateringen.

Väderuppdateringar: Visar aktuell temperatur och väderprognos från din smartphone.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på din vívomove Trend klocka.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® går du till iOS® aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på klockan.
- Om du använder en Android telefon väljer du **Inställningar > Aviseringar** från Garmin Connect appen.

Hitta en borttappad smartphone

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad telefon som är ihopparad med hjälp Bluetooth teknologi och som för närvarande är inom räckhåll.

1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.

2 Välj  >  > **Hitta min telefon**.

Klockan vívomove Trend börjar söka efter din ihopparade smartphone. En ljudsignal hörs på din smartphone och Bluetooth signalstyrkan visas på vívomove Trend klockans skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig din smartphone.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar vívomove Trend klockan namnet eller telefonnumret till den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .
- Om du vill avvisa samtalet väljer du .
- Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du  och väljer ett meddelande från listan.

Obs! Om du vill skicka ett SMS-svar måste du vara ansluten till en kompatibel Android telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge om du vill stänga av aviseringar, gester och varningar. Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

Obs! I ditt Garmin Connect konto kan du ställa in klockan till att automatiskt gå in i stör ej-läge under dina normala sovtider. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto.

1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.

2 Välj  > .

Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. Garmin Connect kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information och peppa varandra. Registrera händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer och mycket mer.

Du kan skapa ett kostnadsfritt Garmin Connect konto genom att para ihop klockan och telefonen med appen Garmin Connect eller genom att besöka www.garminconnect.com.

Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en aktivitet med tidtagning på klockan kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, puls, kalorier som förbränts samt anpassningsbara rapporter.



Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa klockan och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Garmin Move IQ™

När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet.

Move IQ funktionen kan automatiskt starta en schemalagd aktivitet för gång och löpning med tidströsklar som ställts in i appen Garmin Connect. Dessa aktiviteter läggs till i aktivitetslistan.

Ansluten GPS

Med funktionen ansluten GPS använder klockan GPS-antennen i din telefon för att registrera GPS-data för gång-, löpnings- eller cykelaktiviteter (*Spela in en aktivitet med ansluten GPS, sidan 13*). GPS-data, inklusive position, distans och hastighet visas i aktivitetsinformationen på ditt Garmin Connect konto.

Ansluten GPS används också för assistans och LiveTrack funktioner.

Obs! Om du vill använda funktionen ansluten GPS ger du telefonappen behörighet så att du alltid kan dela platsinformation till Garmin Connect appen.

Sömnsparning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover.

Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto.

Sömnestatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Använda stör ej-läge, sidan 22*).

Synkronisera dina data med Garmin Connect appen

Klockan synkroniserar automatiskt data med Garmin Connect appen varje gång du öppnar appen. Klockan synkroniserar regelbundet och automatiskt data med Garmin Connect appen. Du kan även synkronisera data manuellt när du vill.

- 1 För klockan nära telefonen.
- 2 Öppna Garmin Connect appen.
TIPS: Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.
- 3 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 4 Välj  >  > **Synka**.
- 5 Vänta medan dina data synkroniseras.
- 6 Visa aktuella data i Garmin Connect appen.

Synkronisera dina data med datorn

Innan du kan synkronisera dina data med Garmin Connect programmet på datorn måste du installera Garmin Express™ programmet (*Konfigurera Garmin Express, sidan 24*).

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
- 2 Öppna programmet Garmin Express.
Klockan går in i masslagringsläge.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
- 4 Visa dina data på ditt Garmin Connect konto.

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Anpassa klockan

Klockinställningar

Du kan anpassa vissa inställningar på vívomove Trend klockan. Ytterligare inställningar kan anpassas på ditt Garmin Connect konto.

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj .

: Slår på och av stör ej-läge (*Använda stör ej-läge, sidan 22*).

: Gör att du kan justera klockans visare manuellt (*Justera visarna, sidan 31*).

: Justerar skärminställningarna, t.ex. ljusstyrka, tidsgräns och gest (*Skärminställningar, sidan 25*)

: Ställer in vibrationsnivån.

Obs! En högre vibrationsnivå minskar batteriets livslängd.

: Gör att du kan slå på eller av Bluetooth, para ihop en kompatibel telefon, hitta en borttappad telefon som är ihopparad och synkronisera dina klockdata med en ihopparad telefon (*Bluetooth inställningar, sidan 25*).

: Gör att du kan anpassa de alternativ som visas i menyn för kontroller.

: Gör att du kan slå på och stänga av pulsmätaren, ställa in en varning för onormal puls, ställa in en påminnelse om att slappna av och slå på pulsoximtrimätning under sömn (*Inställningar för puls och stress, sidan 25*).

: Gör att du kan aktivera säkerhets- och spårningsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 20*)

: Aktiverar och avaktiverar aktivitetsspårning, rörelseavisering och målaviseringar (*Aktivitetsinställningar, sidan 25*).

: Justerar systeminställningarna och inställningarna, t.ex. måttenheter och vilken handled klockan bärs på (*Systeminställningar, sidan 26*).

Skärminställningar

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj  > .

Ljusstyrka: Ställer in ljusstyrkan. Du kan använda alternativet Auto om du vill justera ljusstyrkan automatiskt utifrån det omgivande ljuset eller om du vill justera ljusstyrkan manuellt.

Obs! En högre ljusstyrka minskar batteriets livslängd.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan skärmen släcks.

Obs! En längre skärmtidsgräns minskar batteriets livslängd.

Gestläge: Ställer in skärmen för aktivering vid handledsgester. Gester omfattar att rotera handleden mot kroppen för att visa klockan. Du kan använda alternativet Endast under en aktivitet om du vill använda gester endast under tidsbegränsade aktiviteter.

Gestkänslighet: Justerar gestkänsligheten för att slå på skärmen mer eller mindre ofta.

Obs! En högre gestkänslighetsnivå minskar batteriets livslängd.

Bluetooth inställningar

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj  > .

Bluetooth: Slår på eller av Bluetooth teknologi.

Obs! Andra Bluetooth inställningar visas endast när Bluetooth teknik är aktiverad.

Para ihop telefon: Du kan para ihop klockan med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone. Med den här inställningen kan du använda Bluetooth anslutna funktioner med appen Garmin Connect, bland annat aviseringar och aktivitetsöverföringar till Garmin Connect.

Hitta min telefon: Gör att du kan hitta en borttappad smartphone som är ihopparad med hjälp av Bluetooth teknologi och som för närvarande är inom räckhåll.

Synka: Du kan synkronisera klockan med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone.

Inställningar för puls och stress

Håll ned på pekskärmen för att visa menyn och välj  > .

Pulsläge: Stänger av och slår på pulsmätaren. Du kan använda alternativet Endast aktiviteter för att endast använda pulsmätning vid handleden under schemalagda aktiviteter.

Varning för onormal puls: Ställ in så att klockan varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett målvärde (*Ställa in en varning för onormal puls, sidan 17*).

Påminnelse om avslappning: Ställ in att klockan ska varna dig när din stressnivå är ovanligt hög. Varningen säger åt dig att ta en paus och klockan uppmanar dig att påbörja en övning för guidad andning (*Starta avkopplingstimer, sidan 8*).

Pulsoximetri under sömn: Ställ in klockan så att den kontinuerligt mäter blodets syremättnad medan du sover.

Aktivitetsinställningar

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj  > .

Status: Gör att du kan slå på och stänga av aktivitetsspårning.

Obs! Andra aktivitetsspårningsinställningar visas endast när aktivitetsspårning är aktiverat.

Rörelseavisering: Gör att du kan slå på och stänga av Rörelseavisering.

Målvarning: Här kan du slå på och stänga av målaviseringar eller inaktivera målaviseringar under en schemalagd aktivitet. Det visas målvarningar för ditt mål för antal steg varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Systeminställningar

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj  > .

Tid: Ställer in om klockan ska visa tiden i 12- eller 24-timmarsformat och gör att du kan ställa in tiden manuellt (*Ställa in tid manuellt, sidan 26*).

Handled: Gör att du kan välja vilken handled klockan bärs på.

Obs! Den här inställningen används för styrketräning och gester.

Enheter: Ställer in klockan så att den visar tillryggalagd sträcka och temperatur i engelska eller metriska enheter.

Språk: Anger klockans språk.

Nollställ: Gör att du kan återställa användardata och inställningar (*Återställa alla standardinställningar, sidan 33*).

Om: Visar enhets-ID, programvaruversion, myndighetsinformation, licensavtal med mera (*Se information om regler och efterlevnad för E-label, sidan 29*).

Tidsinställningar

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj  >  > **Tid**.

Tidsformat: Ställer in om klockan ska visa 12-timmars- eller 24-timmarsformat.

Tidskälla: Ställer in tiden manuellt eller automatiskt baserat på din ihopparade telefon. (*Ställa in tid manuellt, sidan 26*).

Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden in automatiskt när vívomove Trend klockan paras ihop med en telefon.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Tid** > **Tidskälla** > **Manuell** > .
- 3 Välj .
- 4 Följ instruktionerna på skärmen om hur du ställer in tid.

Garmin Connect inställningar

Du kan anpassa dina klockinställningar, aktivitetsalternativ och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto. Vissa inställningar kan även anpassas på vívomove Trend klockan.

- I Garmin Connect appen väljer du  eller , väljer **Garmin-enheter** och väljer din klocka.
- Från enhetswidgeten i Garmin Connect applikationen väljer du din klocka.

När du har anpassat inställningarna måste du synkronisera dina data för att ändringarna ska börja gälla på klockan (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 24*) (*Synkronisera dina data med datorm, sidan 24*).

Telefoninställningar

Från Garmin Connect enhetens meny väljer du Telefon.

Anslutningsmeddelande Bluetooth: Gör att du kan aktivera en varning som meddelar dig när din ihopparade smartphone inte längre är ansluten med Bluetooth teknologi.

Smartaviseringar: Gör att du kan aktivera och konfigurera telefonaviseringar från din kompatibla smartphone. Du kan filtrera aviseringar med Under en aktivitet eller Inte under en aktivitet.

Anpassa urtavlan

Du kan ändra klockans stil och vilken typ av data som visas på urtavlan.

- 1 På Garmin Connect enhetens meny väljer du **Urtavla**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra urtavelstil väljer du den aktuella stilen.
 - Om du vill ändra vilken typ av data som visas på den valda urtavlan väljer du en funktion.

Urtavlan uppdateras omedelbart med de nya valen.

Anpassar aktivitetsalternativ

Du kan välja vilka aktiviteter som ska visas på klockan.

- 1 Från Garmin Connect klockans meny väljer du **Aktivitetsalternativ**.
- 2 Välj vilka aktiviteter som du vill visa på klockan.
Obs! Gång- löpaktiviteter kan inte tas bort.
- 3 Om det behövs väljer du en aktivitet för att visa menyalternativ som varningar och datafält.

Markera varv

Du kan ställa in att klockan ska använda Auto Lap® funktionen som automatiskt markerar ett varv vid varje kilometer eller mile. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

Obs! Funktionen Auto Lap är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Från Garmin Connect enhetens meny väljer du **Aktivitetsalternativ**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Auto Lap**.

Anpassa datafält

Du kan ändra datafältskombinationer för de skärmar som visas när aktivitetstimern är igång.

Obs! Du kan inte anpassa Simning i bassäng.

- 1 Från inställningsmenyn i Garmin Connect appen väljer du **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Aktivitetsalternativ**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Välj **Datafält**.
- 6 Välj ett datafält för att ändra i det.

Inställningar för aktivitetsspårning

På Garmin Connect enhetens meny väljer du Aktivitetsmätning.

Obs! Vissa inställningar visas i en underkategori på menyn Inställningar. App- eller webbplatsuppdateringar kan ändra dessa inställningsmenyer.

Status: Slår på och stänger av aktivitetsspårningsfunktioner.

Automatisk aktivitetsstart: Gör att klockan kan skapa och spara schemalagda aktiviteter automatiskt när Move IQ funktionen upptäcker att du har gått eller sprungit under en minimitid för tröskelvärde. Du kan ange minsta tidströskel för löpning och gång.

Anpassad steglängd: Klockan kan beräkna den tillryggalagda sträckan mer exakt med din egen steglängd. Du kan ange en känd sträcka och antalet steg du tar på den sträckan så beräknar Garmin Connect din steglängd.

Antal trappor varje dag: Här kan du ange ett dagligt mål för antal trappor.

Dagliga steg: Gör att du kan ange ditt dagliga stegmål. Du kan använda alternativet Automatiskt mål för att låta klockan avgöra ditt stegmål automatiskt.

Målvarningar: Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målvarningar för ditt mål för antal steg varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Rörelseavvisering: Gör att du kan slå på och stänga av Rörelseavvisering.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser. Funktionen Move IQ känner automatiskt av aktivitetsmönster, såsom gång och löpning.

Intensiva minuter varje vecka: Gör att du kan ange ett veckomål för antalet minuter som du ska delta i aktiviteter med måttlig till hög intensitet. Klockan gör också att du kan ställa in en pulszone för måttligt intensiva minuter och en högre pulszone för högintensiva minuter. Du kan också använda standardalgoritmen.

Användarprofil

Välj Användarprofil från din Garmin Connect enhets meny.

Personlig information: Här kan du ange dina personuppgifter, som födelsedatum, kön, längd och vikt.

Sömn: Här kan du ange dina normala sovtider och uppvakningstider.

Pulszoner: Du kan uppskatta din maxpuls och fastställa egna pulszoner.

Enhetsinformation

Ladda klockan

⚠ VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

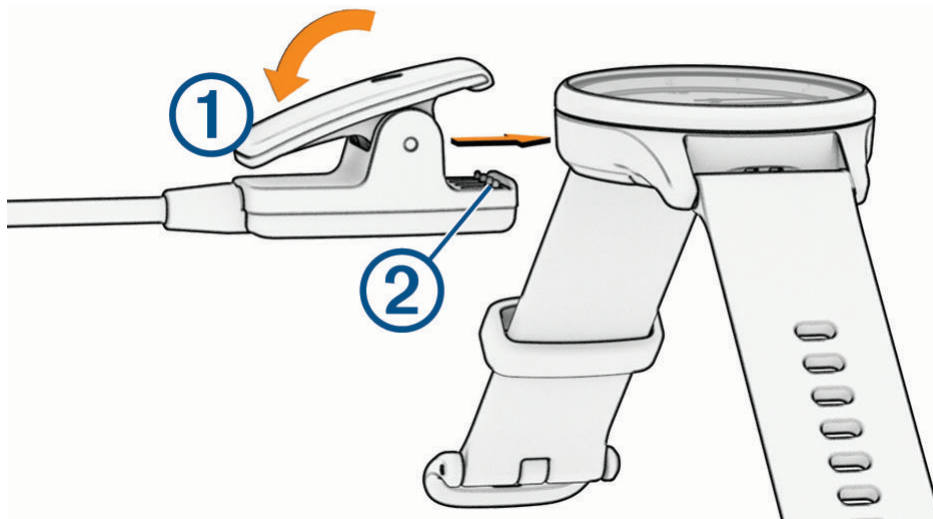
Använd inte någon strömkabel, datakabel eller strömadapter som inte levererats av Garmin eller som inte är korrekt certifierad.

Använd inte en trådlös laddare från tredje part (medföljer inte) som är inkompatibel med enheten eller inte är korrekt certifierad.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten, sidan 29*).

- 1 Kläm åt laddningsfästet ①.



- 2 Passa in fästet med kontakterna på klockans ② baksida.
- 3 Anslut USB-kabeln till en strömkälla.
- 4 Ladda klockan helt.

TIPS: Du kan använda en kompatibel Qi® certifierad laddningsplatta (medföljer inte) för att ladda klockan trådlöst. Medan du laddar klockan trådlöst kan du dubbelklicka på pekskärmen för att se batterinivån.

Tips för hur du laddar klockan

- Anslut laddaren till klockan för att ladda den med USB-kabeln (*Ladda klockan, sidan 28*).
Du kan ladda klockan genom att ansluta USB-kabeln till en Garmin godkänd nätadapter med ett vanligt vägguttag eller en USB-port på datorn.
- Svep åt vänster för att visa grafik över återstående batteri på menyn för kontroller.

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

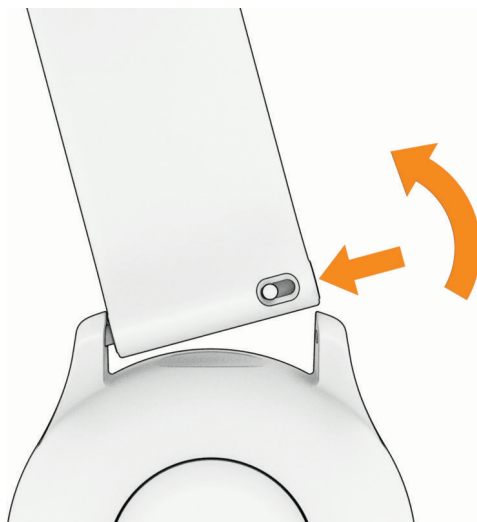
Placera den inte i miljöer med höga temperaturer, t.ex. torktumlare.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Byta banden

Klockan är kompatibel med 20 mm breda standardband med snabbfäste.

1 Skjut snabbfästets stift på fjäderstaven för att ta bort bandet.



2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i klockan.

3 Skjut snabbfästesprinten och rikta in fjäderstaven mot klockans motsatta sida.

4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

Klockans etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.

2 Välj  >  > **Om** > **Föreskrifter**.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 5 dagar i smart läge Upp till 1 dag till i klockläge
Drifttemperaturområde	Från -10° till 55° C (från 14° till 131° F)
Laddningstemperaturområde	Från 0 ° till 45 °C (från 32 ° till 113 °F) med USB-laddaren Från 0 ° till 32 °C (från 32 ° till 90 °F) med en kompatibel Qi certifierad trådlös laddare (medföljer inte)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid 2,43 dBm maximalt 13,56 GHz vid högst -48,2 dBm 0,1483 MHz vid -45,8 dBm maximalt
Vattenklassning	5 ATM ¹

Felsökning

Är min telefon kompatibel med min klocka?

vívomove Trend klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på www.garmin.com/ble.

Telefonen ansluter inte till klockan

- Placera din klocka inom räckhåll för telefonen.
- Om klockan redan är ihopparad stänger du av Bluetooth på både klockan och telefonen och slår på den igen.
- Om klockan inte är ihopparad aktiverar du Bluetooth teknologi på din smartphone.
- På telefonen öppnar du Garmin Connect appen, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihopparningsläget.
- På klockan trycker du på pekskärmen för att visa menyn och väljer  >  > **Para ihop telefon** för att komma till ihopparningsläge.

Min klocka visar inte rätt tid

Klockan uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar den. Du bör synka din klocka för att få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

Om visarna inte visar samma tid som den digitala klockan bör du justera dem manuellt (*Justera visarna, sidan 31*).

- 1 Bekräfta att tiden är inställd på automatisk (*Tidsinställningar, sidan 26*).
- 2 Bekräfta att din dator eller telefon visar rätt lokal tid.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Synkronisera klockan med en dator (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 24*).
 - Synkronisera klockan med en telefon (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 24*).Tid och datum ställs in automatiskt.

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Justera visarna

Din vívomove Trend enhet har precisionsvisare. Vid intensiva aktiviteter kan visarnas position ändras. Om visarna inte visar samma tid som den digitala klockan bör du justera dem manuellt.

TIPS: Du kan behöva justera visarna efter några månaders normal användning.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Ställ visarna på 12:00.**
- 3 Tryck på  eller  tills minutvisaren pekar på 12.
- 4 Välj .
- 5 Tryck på  eller  tills timvisaren pekar på 12.
- 6 Välj .

Meddelandet **Inställning slutförd** visas.

Obs! Du kan även använda appen Garmin Connect till att justera visarna.

Det är svårt att se skärmen på klockan utomhus

Klockan känner av omgivande ljus och justerar automatiskt bakgrundsbelysningens ljusstyrka för att maximera batteriets livslängd. I direkt solljus blir skärmen ljusare, men den kan fortfarande vara svår att läsa.

Funktionen automatisk aktivitetsavkänning kan vara till hjälp när du startar utomhusaktiviteter ([Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 27](#)).

Klockan laddas inte trådlöst

Om klockan inte laddas när den är ansluten till en Qi certifierad laddningsplatta (medföljer inte) kan du prova de här tipsen.

- Kontrollera att laddningsplattan är Qi certifierad och kompatibel med klockan. Stående laddningsställ och trådlösa billaddare är eventuellt inte kompatibla med klockan.
- Se till att klockan är rätt inriktad mot laddningsplattans spole.
- Om laddningsplattan har flera laddningsspolar riktar du in klockan mot den primära spolen enligt markeringarna eller tillverkarens dokumentation. Om den primära spolen inte laddar klockan provar du var och en av de andra spolarna.
- Ta bort klockan från laddningsplattan i minst tre sekunder och sätt långsamt tillbaka den på laddningsplattan för att upprätta en anslutning.
- När du har tagit bort klockan från laddningsplattan kopplar du bort laddningsplattan från strömkällan i flera sekunder och ansluter den igen.
- Undvik att använda laddningsplattan i en varm miljö eller i direkt solljus.

Om klockan fortfarande inte kan laddas kan du behöva använda en annan Qi certifierad laddningsplatta. Mer information om trådlös laddning finns på www.garmin.com/wirelesscharging.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär klockan på din icke-dominanta handled.
- Bär klockan i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär klockan i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.

Obs! Klockan kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar klockan.

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera stegräkningen med Garmin Express programmet (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 24*).
- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 24*).

2 Vänta medan dina data synkroniseras.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Min stressnivå visas inte

Innan klockan kan hitta din stressnivå måste pulsmätning via handleden vara påslagen.

Klockan testar din pulsvariabilitet under dagen under perioder av inaktivitet för att fastställa din stressnivå.

Klockan kan inte fastställa din stressnivå under aktiviteter med tidtagning.

Om streck visas i stället för din stressnivå, var stilla och vänta medan klockan mäter av din pulsvariabilitet.

Mina intensiva minuter blinkar

När du motionerar på en intensitetsnivå som kvalificerar sig för ditt mål med intensiva minuter börjar de intensiva minuterna blinka.

Tips för oregelbundna pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.

Obs! Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.

- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Tips för bättre Body Battery data

- För mer exakta resultat bör du bära klockan medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränger dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

Om pulsoximeterns data är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Var stilla medan klockan läser av blodets syremättnad.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikon- eller nylonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på klockans baksida.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Maximera batteritiden

- Minska skärmens ljusstyrka och tidsgräns (*Skärminställningar, sidan 25*).
- Minska känsligheten för handledsgest (*Skärminställningar, sidan 25*).
- Inaktivera handledsgester (*Skärminställningar, sidan 25*).
- I inställningarna i aviseringscentret för din smartphone begränsar du aviseringarna som visas på vívomove Trend klockan (*Hantera aviseringar, sidan 22*).
- Stäng av smartaviseringar (*Bluetooth inställningar, sidan 25*).
- Stäng av Bluetooth teknologi när du inte använder anslutna funktioner (*Bluetooth inställningar, sidan 25*).
- Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade Garmin enheter (*Sända pulsdata till Garmin enheter, sidan 16*).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Inställningar för puls och stress, sidan 25*).

Obs! Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet, VO2-max, stressnivå och kalorier som förbränts (*Intensiva minuter, sidan 7*).

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla klockans inställningar till fabriksinställningarna.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Nollställ.**
- 3 Välj ett alternativ:
 - Återställ alla klockinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinställningar**.
 - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inst.**

Ett informationsmeddelande visas.

- 4 Tryck på pekskärmen.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon (*Konfigurera klockan, sidan 1*).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 24*).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet. Uppdateringen tillämpas när du inte aktivt använder klockan. När uppdateringen är slutförd startas klockan om.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera klockans programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din klocka (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 24*).

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express applikationen den till din klocka.
- 2 När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort klockan från datorn.
Klockan installerar uppdateringen.

Produktuppdateringar

Installera Garmin Express (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Gå till www.garmin.com/ataccuracy.

Det här är inte en medicinsk enhet. Pulsoximeterfunktionen är inte tillgänglig i alla länder.

Reparera enheten

Om enheten behöver repareras går du till support.garmin.com där du hittar information om hur du skickar en serviceförfrågan till Garmin produktsupport.

Bilagor

Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszon, sidan 35*) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekväm, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2-maxvärden efter ålder och kön.

Män	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	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
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinnor	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Överlägset	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmärkt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ganska bra	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dåligt	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på www.CooperInstitute.org.

