

GARMIN[®]
vivoactive[®] HR



Brukerveiledning

© 2020 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB®, vivoactive® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA eller andre land. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™, Varia™ og Varia Vision™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

American Heart Association® er et registrert varemerke for American Heart Association, Inc. Android™ er et varemerke for Google Inc. Apple® og Mac® er varemerker for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Bluetooth® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Dette produktet kan inneholde et bibliotek (Kiss FFT) som er lisensiert av Mark Borgerding under den 3-klausulers BSD-lisensen <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

Modellnummer: A03765

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Oversikt over enheten	1
Ikoner	1
Bruke bakgrunnslyset	1
Bruke Ikke forstyrre-modusen	1
Tips for berøringsskjerm	1
Låse og låse opp berøringsskjermen	1
Smarte funksjoner	1
Parkoble smarttelefonen	1
Tilkoblede funksjoner	1
Telefonvarsler	2
Aktivere Bluetooth varsler	2
Finne en mistet smarttelefon	2
Pulsfunksjoner	2
Bruke enheten og pulsmåling	2
Vise pulswidgeten	2
Slå av pulsmåleren på håndleddet	2
Angi pulssoner	2
La enheten angi pulssonene	3
Sende pulsdata til Garmin® enheter	3
Tips for unøyaktige pulsdata	3
Restitusjonspuls	3
Widgets	3
Vise widgeter	3
Tilpasse widgetløggen	3
Connect IQ – funksjoner	3
Om Min dag	4
Intensitetsminutter	4
Opparbeide seg intensitetsminutter	4
Aktivitetssporing	4
Bruke bevegelsesvarsler	4
Automatisk mål	4
Vise totalt antall trinn og etasjer oppover	4
Søvnsporing	4
Slå av aktivitetsmåling	4
Vise værwidgeten	4
VIRB fjernkontroll	4
Kontrollere et VIRB actionkamera	4
Programmer	5
Aktiviteter	5
Starte en aktivitet	5
Løping	5
Sykling	5
Gåing	5
Svømming	6
Golf	6
Vannsport	7
Ski	7
Innendørsaktiviteter	7
Opprette en egendefinert aktivitet	7
Navigasjon	7
Merke posisjonen	7
Slette en posisjon	7
Navigere til en lagret posisjon	7
Navigere tilbake til start	8
Stoppe navigasjon	8
Kompass	8
Kalibrere kompasset manuelt	8
Logg	8
Bruke historikk	8
Vise tiden din i hver pulssone	8
Personlige rekorder	8
Vise personlige rekorder	8
Gjenopprette en personlig rekord	8
Slette en personlig rekord	8
Slette alle personlige rekorder	8
Garmin Connect	8
Bruke Garmin Connect Mobile	9
Bruke Garmin Connect på datamaskinen	9
Garmin Move IQ™ hendelser	9
Tilpasse enheten	9
Endre urskiven	9
Konfigurere brukerprofilen	9
Appinnstillinger	9
Tilpasse dataskjermbildene	9
Endre GPS-innstillingen	9
Varsler	9
Auto Lap	10
Bruke Auto Pause®	10
Bruke Bla automatisk	10
Endre bakgrunnskontrast og detaljfarge	10
BluetoothInnstillinger for	11
Garmin ConnectInnstillinger for	11
Enhetsinnstillinger på Garmin Connect kontoen din	11
Brukerinnstillinger på Garmin Connect kontoen	11
Systeminnstillinger	11
Tidsinnstillinger	11
Innstillinger for bakgrunnslys	12
Endre måleenhetene	12
Sensorer med ANT+	12
Parkoble ANT+ sensorer	12
Fotsensor	12
Forbedre fotsensorkalibreringen	12
Kalibrere fotsensoren	12
Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel	12
Kalibrering av hastighetssensoren	12
Situasjonsoppfattelse	12
tempe	12
Administrere ANT+ sensorer	13
Informasjon om enheten	13
Lade enheten	13
Vise enhetsinformasjon	13
Spesifikasjoner	13
Ta vare på enheten	13
Rengjøre enheten	13
Databehandling	13
Koble fra USB-kabelen	13
Slette filer	13
Feilsøking	14
Maksimere batterilevetiden	14
Nullstille enheten	14
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	14
Innhente satellittsignaler	14
Forbedre GPS-satellittmottaket	14
Antallet daglige skritt vises ikke	14
Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig	14
Intensitetsminuttene blinker	14
Forbedre nøyaktigheten til intensitetsminutter og kalorier	14
Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?	14
Produktoppdateringer	14
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile	14
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	14
Hvordan kan jeg parkoble ANT+ sensorer manuelt?	15
Få mer informasjon	15

Tillegg	15
Datafelter	15
Treningsmål	16
Om pulssoner	16
Pulssoneberegninger	16
Hjulstørrelse og -omkrets	16
Lisensavtale for programvare	17
3-klausulers BSD-lisens	17
Symbolforklaring	17
Indeks	18

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversikt over enheten



Element	Beskrivelse
① Berørings-skjerm	Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom kontroll-programmer, dataskjermbilder og menyer. Sveip mot høyre for å gå tilbake til forrige skjerm-bilde. Trykk for å velge. Hold inne for å gå tilbake til urskiven eller skjerm-bildet for klokkeslett.
② ←	Trykk for å gå tilbake til forrige skjerm-bilde. Trykk for å markere en ny runde (krever bruker-konfigura-sjon). Hold inne for å vise snarveismenyalternativer, inkludert hvordan du kan slå enheten av og på.
③ —	Trykk på for å åpne listen over apper. Trykk på for å starte eller stoppe aktiviteter eller apper. Hold nede for å åpne menyen. Menyelementene endres etter aktiviteten eller widge-ten du viser.

Ikoner

Et blinkende ikon betyr at enheten søker etter et signal. Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til.

GPS	GPS-status
📶	Status for Bluetooth® teknologi
❤	Status for pulsmåler
👟	Status for fotsensor
👁	Status for LiveTrack
🏍	Status for hastighets- og kadenssensor
⌂	Status for Varia™ sykkellykt
🌀	Status for Varia sykkelradar
🕶	Status for Varia Vision™
☀	tempe™ sensorstatus
VIRB	VIRB® kamerastatus
🔔	vivoactive HR-alarmstatus

Bruke bakgrunnslyset

- Du kan når som helst trykke på eller dra fingeren din over berørings-skjermen for å slå på bakgrunnsbelysningen.

MERK: Varsler og meldinger aktiverer bakgrunnslyset automatisk.

- Juster lysstyrken til bakgrunnslyset (*Systeminnstillinger*, side 11).
- Tilpass innstillingene for automatisk bakgrunnslys (*Innstillinger for bakgrunnslys*, side 12).

Bruke Ikke forstyr-modusen

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

MERK: Enheten går inn i Ikke forstyr-modusen automatisk i søvnperioden. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect™ kontoen.

1 Hold nede ←.

2 Velg **Ikke forstyr**.

TIPS: Hold inne ←, og velg Ikke forstyr for å gå ut av Ikke forstyr-modus.

Tips for berørings-skjerm

- Fra urskiven kan du sveipe oppover eller nedover for å bla gjennom widge-ten på enheten.
- Før du starter aktivitetstid-takeren, kan du holde fingeren på et datafelt for å endre det.
- Under en aktivitet kan du sveipe opp eller ned for å vise det neste dataskjerm-bildet.
- Under en aktivitet kan du holde fingeren på berørings-skjermen for å vise urskiven og widge-ten.
- Dra en finger oppover eller nedover for å bla gjennom widge-ten og menyene.
- Utfør hvert menyvalg som en separat handling.

Låse og låse opp berørings-skjermen

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

1 Hold nede ←.

2 Velg **Lås enheten**.

3 Velg en tast for å låse opp enheten.

Smarte funksjoner

Parkoble smarttelefonen

For at du skal kunne bruke funksjonene på vivoactive HR-enheten må den parkobles direkte via Garmin Connect Mobile-appen og ikke fra Bluetooth innstillingene på smarttelefonen.

1 Installer og åpne Garmin Connect Mobile-appen fra appbutikken på smarttelefonen.

2 Hold nede ← for å slå på enheten.

Den første gangen du slår på enheten, må du velge enhetspråket. Det neste skjerm-bildet ber deg om å parkoble med smarttelefonen.

TIPS: Du kan holde nede — og velge **Innstillinger > Bluetooth** for å gå inn i parkoblingsmodus manuelt.

3 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:

- Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect Mobile-appen, følger du instruksjonene på skjermen.
- Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect Mobile-appen, velger du **Garmin-enheter > Legg til enhet** fra Innstillinger-menyen og følger instruksjonene på skjermen.

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

Tilkoblede funksjoner

Det finnes tilkoblede funksjoner for vivoactive HR enheten når du kobler enheten til en kompatibel smarttelefon ved hjelp av Bluetooth trådløs teknologi. Enkelte funksjoner krever at du installerer programmet Garmin Connect Mobile på den

tilkoblede smarttelefonen. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/apps.

Telefonvarsler: Viser telefonvarsler og meldinger på vívoactive HR enheten.

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 springsside for Garmin Connect.

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

Connect IQ™: Gjør det mulig å utvide enhetens funksjoner med nye urskiver, kontrollprogrammer og datafelter.

Telefonvarsler


Telefonvarsler krever at du parkobler vívoactive HR enheten med en kompatibel smarttelefon. Når du mottar meldinger på telefonen, sendes varsler til enheten.

Aktivere Bluetooth varsler

Du må parkoble vívoactive HR enheten med en kompatibel mobilenhet før du kan aktivere varsler (*Parkoble smarttelefonen*, side 1).

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger > Bluetooth > Smarte varsler**.
- 3 Velg **Under aktiviteter** for å angi preferansene for varsler som vises mens aktiviteter registreres.
- 4 Velg en varslingspreferanse.
- 5 Velg **Ikke i løpet av aktivitet** for å angi preferansene for varsler som vises i klokkemodus.
- 6 Velg en varslingspreferanse.
- 7 Velg **Tidsavbrudd**.
- 8 Velg varighet for tidsavbruddet.

Vise varsler

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven for å vise widgeten for varsler.
- 2 Velg et varsel.
Du kan trykke på berøringsskjermen for å vise hele varselet.
- 3 Velg  for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Administrere varsler

Du kan bruke den kompatible smarttelefonen din til å administrere varsler som vises på vívoactive HR enheten.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en Apple® enhet, kan du bruke innstillingene for varslingssenteret på smarttelefonen til å velge elementene som skal vises på enheten.
- Hvis du bruker en Android™ enhet, kan du bruke appinnstillingene i Garmin Connect Mobile-appen til å velge elementene som skal vises på enheten.

Slå av Bluetooth teknologi

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger > Bluetooth > Status > Av** for å slå av Bluetooth trådløs teknologi på vívoactive HR enheten.
Se i brukerveiledningen for mobilenheten hvis du vil vite hvordan du slår av trådløs Bluetooth teknologi på mobilenheten.

Finne en mistet smarttelefon

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

- 1 Velg .
- 2 Velg **Finn telefonen min**.

vívoactive HR-enheten begynner å søke etter den parkoblede mobilenheten. Det vises striper på skjermen på vívoactive HR-enheten som tilsvarer Bluetooth signalstyrke, og mobilenheten avgir hørbare varselslyder.

- 3 Velg  for å avslutte søket.

Pulsfunksjoner

vívoactive HR-enheten har pulsmåling på håndleddet og er kompatibel med ANT+® pulsmålere med bryststropp. Du kan se pulldata fra håndleddet på pulskontrollprogrammet. Når både pulsmåling på håndleddet og ANT+ pulldata er tilgjengelig, bruker enheten ANT+ pulldataene. Du må ha en pulsmåler for å kunne bruke funksjonene som beskrives i denne delen.

Bruke enheten og pulsmåling

- Fest vívoactive HR-enheten over håndleddbenet.

MERK: Enheten skal sitte stramt, men behagelig, og skal ikke bevege seg mens du trener.



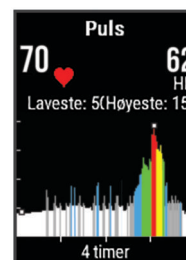
MERK: Pulssensoren er plassert på baksiden av enheten.

- Se *Tips for unøyaktige pulldata*, side 3 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.

Vise pulswidgeten

Kontrollprogrammet viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm), dagens laveste hvilepuls og en graf over pulsen din.

- 1 Sveip nedover på urskiven.



- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise gjennomsnittlig hvilepuls for de siste 7 dagene.


Slå av pulsmåleren på håndleddet

Standardinnstillingen for Puls er Automatisk på vívoactive HR. Enheten tar automatisk i bruk pulsmåleren på håndleddet med mindre du parkobler enheten med en ANT+ pulsmåler.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer > Puls > Av**.

Angi pulssoner

Enheten bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Enheten har separate pulssoner for løping og sykling. Angi makspuls for å få nøyaktige kaloridata under aktiviteten. Du kan også angi hver pulssone og hvilepuls manuelt. Du kan justere sonene på enheten manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Pulssoner**.
- 3 Velg **Standard** for å vise standardverdiene (valgfritt).

Standardverdiene kan brukes for løping og sykling.

- 4 Velg **Løping** eller **Sykling**.
- 5 Velg **Innstillinger > Angi egendefinert**.
- 6 Velg **Basert på**.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
 - Velg **% av maks. puls** for å se og redigere sonene som prosentandeler av makspulsen din.
 - Velg **%pulsreserve** for å se og redigere sonene som prosentandeler av pulsreserven din (makspuls minus hvilepuls).
- 8 Velg **Maksimal puls**, og angi makspulsen din.
- 9 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.
- 10 Velg **Hvilepuls**, og angi hvilepulsen.

La enheten angi pulssonene

Standardinnstillingene gjør det mulig for enheten å registrere makspulsen din og angi pulssonene dine som prosentandeler av makspulsen.

- Kontroller at innstillingene i brukerprofilen er riktige (*Konfigurere brukerprofilen, side 9*).
- Løp ofte med pulsmåleren på håndleddet eller med bryststropp.
- Prøv noen pulstreningsplaner, som du finner i Garmin Connect kontoen din.
- Se pulsetrender og tidssoner ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

Sende pulldata til Garmin® enheter

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

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

- 1 Hold nede **—**.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer > Puls**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Sende i aktivitet** for å sende pulldata under tidsstyrte aktiviteter (*Starte en aktivitet, side 5*).
 - Velg **Sende** for å starte sendingen av pulldata nå.
- 4 Parkoble vivoactive HR-enheten med den Garmin ANT+ compatible enheten din.

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

Tips for unøyaktige pulldata

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

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

MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.
- Skyll av enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.

Restitusjonspuls

Hvis du trener med en pulsmåler på håndleddet eller en kompatibel pulsmåler med bryststropp, kan du sjekke restitusjonspulsverdien etter hver aktivitet. Restitusjonspuls er forskjellen mellom pulsen din når du er aktiv og to minutter etter at aktiviteten er over. Et eksempel: Du har tatt en vanlig løpetur og stopper tidtakeren. Pulsen din er 140 slag/min. Etter to minutter uten aktivitet eller med nedvarming er pulsen 90 slag/min. Restitusjonspulsen er 50 slag/min (140 minus 90). Noen studier har funnet korrelasjoner mellom restitusjonspuls og hjertets helse. Høyere tall angir som regel sunnere hjerter.

TIPS: Du får best resultat hvis du står stille i to minutter mens enheten beregner restitusjonspulsverdien. Du kan lagre eller forkaste aktiviteten når denne verdien vises.

Widgets

Enheten leveres forhåndslestet med widgets som gir oversiktlig informasjon. Enkelte widgets krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

Enkelte widgets er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i widgetløyken manuelt.

Varsler: Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.

Kalender: Viser kommende møter fra kalenderen på smarttelefonen.

Musikkontroller: Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra smarttelefonen.

Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Min dag: Viser et dynamisk sammendrag av dagens aktiviteter. Statistikken omfatter siste registrerte aktivitet, intensitetsminutter, etasjer du har gått opp, skritt, kaloriforbruk og annet.

Skritt: Registrerer daglig skrittantall, skrittmål og tilbakelagt distanse.

Intensitetsminutter: Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.

Puls: Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm), dagens laveste hvilepuls (HP) og en graf over pulsen din.

Forrige idrett: Viser et kort sammendrag av den sist registrerte idretten og den totale tilbakelagte distansen for uken.

VIRB kontroller: Gir kamerakontroller når du har parkoblet en VIRB enhet med vivoactive HR enheten.

Kalorier: Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.

Golf: Viser informasjon om den siste golfkunden din.

Vis widgeter

Sveip oppover eller nedover på urskiven.

Tilpasse widgetløyken

- 1 Hold nede **—**.
- 2 Velg **Innstillinger > Widgeter**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg et element for å vise eller skjule det fra applisten, eller for å omorganisere applisten.
 - Velg **Legg til widgeter** for å legge til et element på applisten.

Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på klokken fra Garmin og andre leverandører ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen. Du kan tilpasse enheten med urskiver, datafelt, kontrollprogrammer og apper.

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokken utseende.

Datafelter for: Gjør det mulig å laste ned nye datafelter som viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måter. Du kan legge til Connect IQ datafelter for innebygde funksjoner og sider.

Kontrollprogrammer: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

Programmer: Legg til interaktive funksjoner på klokken. For eksempel aktivitetstyper for utendørs aktivitet og treningsaktiviteter.

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned Connect IQ funksjoner fra Garmin Connect Mobile-appen, må du parkoble vivoactive HR-enheten med en smarttelefon.

- 1 Åpne Garmin Connect Mobile-appen, og velg **Connect IQ-butikken**.
- 2 Velg enheten din om nødvendig.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til garminconnect.com, og logg på.
- 3 Gå til kontrollprogrammet for enheter, og velg **Connect IQ-butikken**.
- 4 Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Om Min dag

Min dag-widgeten er et daglig øyeblikksbilde av aktiviteten din. Dette er et dynamisk sammendrag som oppdateres i løpet av dagen. Med én gang du går opp en trapp eller registrerer en aktivitet, vises dette i widgeten. Statistikken omfatter siste registrerte idrett, intensitetsminutter for uken, etasjer oppover, skritt, kaloriforbruk og annet. Du kan trykke på berøringsskjermen for å velge å forbedre nøyaktigheten eller å vise flere målinger.

Intensitetsminutter

Organisasjoner som amerikanske Centers for Disease Control and Prevention og American Heart Association® og 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.

Enheden overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulldata for å angi mengden aktivitet med høy intensitet). Du kan jobbe mot å oppnå det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter ved å delta i aktiviteter med moderat til høy intensitet i minst ti minutter sammenhengende. Enheden legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet doubles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

vivoactive HR-enheten beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulldata under en aktivitet med gjennomsnittlig hvilepuls. Hvis pulsmåling er slått av, beregner enheten moderate intensitetsminutter ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Tren i minst ti sammenhengende minutter med moderat eller høy intensitet.

Aktivitetssporing

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Når du har holdt deg i ro i én time, vises Beveg deg! og den røde linjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. Enheten vibrerer også hvis vibrering er slått på (*Systeminnstillinger*, side 11).

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

Automatisk mål

Enheden oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål ① etter hvert som du beveger deg.



Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et eget mål på Garmin Connect kontoen din.

Vise totalt antall trinn og etasjer oppover

- 1 Sveip oppover eller nedover på urskiven for å vise widgeten for trinn.
- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise det daglige trinnantallet for de siste 7 dagene.
- 3 Sveip oppover for å vise antallet etasjer du har gått opp og ned hver dag.

Søvnsporing

Enheden registrerer bevegelsene dine mens du sover. Søvnstatistikk er totalt antall timer søvn, søvnnivåer og bevegelse i søvn. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen.

Slå av aktivitetsmåling

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

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger > Aktivitetssporing > Status > Av**.

Vise værwidgeten

- 1 Sveip på urskiven for å vise værwidgeten.
- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise værdata per time eller per dag.
- 3 Bla nedover for å vise værdata per dag.

VIRB fjernkontroll

Fjernkontrollfunksjonen VIRB lar deg styre VIRB actionkameraet ved hjelp av enheten din. Du kan kjøpe et VIRB actionkamera på www.garmin.com/VIRB.


Kontrollere et VIRB actionkamera

Før du kan bruke fjernkontrollfunksjonen for VIRB, må du aktivere fjernkontrollinnstillingen på VIRB kameraet. Du finner mer informasjon i *brukerveiledningen til VIRB serien*. Du må også angi at VIRB widgeten skal vises i widgetløyken (*Tilpasse widgetløyken*, side 3).

- 1 Slå på VIRB kameraet.

- 2 Sveip på vivoactive HR enheten for å vise VIRB widgeten.
- 3 Vent mens enheten kobler til VIRB kameraet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Trykk på berøringsskjermen for å spille inn video. Videotelleren vises på vivoactive HR skjermen.
 - Trykk på berøringsskjermen for å avslutte innspillingen av video.
 - Sveip mot høyre, og trykk på berøringsskjermen for å ta et bilde.

Programmer

Du kan bruke  for å se programmene på enheten din. Enkelte programmer krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

Aktiviteter: Enheten leveres forhåndslestet med flere programmer for trening og utendørsaktiviteter, inkludert løping, sykling, svømming, golf og annet.

Finn telefonen min: Du kan bruke dette forhåndslestede programmet til å finne en telefon du har mistet, hvis den er tilkoblet enheten din ved hjelp av trådløs Bluetooth teknologi.




Aktiviteter

Enheten kan brukes til en ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer enheten sensordata. Du kan lagre aktiviteter og dele dem med Garmin Connect fellesskapet.

Du kan også legge til Connect IQ aktivitetsapper på enheten ved hjelp av Garmin Connect kontoen din ([Connect IQ – funksjoner, side 3](#)).


Starte en aktivitet


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


- 1 Velg .
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Vent eventuelt mens enheten kobler til ANT+ sensorene.
- 4 Hvis aktiviteten krever GPS, går du utendørs og venter mens enheten innhenter satellittsignaler.
- 5 Vent til  slutter å blinke og en melding vises.
- 6 Velg  for å starte tidtakeren.

MERK: Enheten registrerer ikke aktivitetsdata før du starter tidtakeren.

Slå på rundetasten




Du kan få  til å fungere som en rundetast under aktiviteter med tidtaking, f.eks. løping og sykling.

- 1 Velg .
- 2 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg navnet på aktiviteten øverst i skjermbildet.
- 5 Velg **Runder > Rundetast**.

Rundetasten forblir på den valgte aktiviteten helt til du slår av rundetasten.

Stoppe en aktivitet



- 1 Velg .
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lagre og vise aktiviteten, velger du .
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten og aktivere klokkemodus, velger du .




MERK: Hvis du ikke lagrer aktiviteten manuelt, lagrer enheten aktiviteten automatisk etter 25 minutter.

Løping

Ta en løpetur

Før du kan bruke en ANT+ sensor for løpeturen, må du parkoble sensoren med enheten ([Parkoble ANT+ sensorer, side 12](#)).



- 1 Ta på deg ANT+ sensorene, for eksempel en fotsensor eller pulsmåler (valgfritt).
- 2 Velg .
- 3 Velg **Løping**.
- 4 Når du bruker ANT+ tilleggssensorer, må du vente til enheten har koblet til sensorene.
- 5 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 6 Velg  for å starte tidtakeren.



Oppføringer i loggen registreres bare når tidtakeren går.
- 7 Start aktiviteten.
- 8 Velg  for å registrere runder (valgfritt) ([Auto Lap, side 10](#)).
- 9 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 10 Når du har fullført aktiviteten, velger du  >  for å lagre aktiviteten.

Sykling

Legge ut på tur

Før du kan bruke en ANT+ sensor når du skal ut på sykkelturn, må du parkoble sensoren med enheten ([Parkoble ANT+ sensorer, side 12](#)).



- 1 Parkoble ANT+ sensorer, for eksempel pulsmåler, hastighetssensor eller pedalfrekvenssensor (valgfritt).
- 2 Velg .
- 3 Velg **Sykling**.
- 4 Når du bruker ANT+ tilleggssensorer, må du vente til enheten har koblet til sensorene.
- 5 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 6 Velg  for å starte tidtakeren.

Oppføringer i loggen registreres bare når tidtakeren går.
- 7 Start aktiviteten.
- 8 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 9 Når du har fullført aktiviteten, velger du  >  for å lagre aktiviteten.

Gåing

Ta en gåtur

Før du kan bruke en ANT+ sensor når du ska ut på gåture, må du parkoble sensoren med enheten ([Parkoble ANT+ sensorer, side 12](#)).

- 1 Ta på deg ANT+ sensorene, for eksempel en fotsensor eller pulsmåler (valgfritt).
- 2 Velg .
- 3 Velg **Gå**.
- 4 Når du bruker ANT+ tilleggssensorer, må du vente til enheten har koblet til sensorene.
- 5 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 6 Velg  for å starte tidtakeren.

Oppføringer i loggen registreres bare når tidtakeren går.
- 7 Start aktiviteten.
- 8 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.

- 9 Når du har fullført aktiviteten, velger du > for å lagre aktiviteten.

Svømming

LES DETTE

Enheden er beregnet på overflatesvømming. Hvis du dykker med enheten, kan produktet bli skadet, og garantien blir ugyldig.

MERK: Enheden kan ikke registrere pulsdatabar når du svømmer.

Legge på svøm i et basseng

MERK: Pulsmåling er ikke tilgjengelig når du svømmer.

- 1 Velg .
- 2 Velg **Basseng**.
- 3 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.
- 4 Velg for å starte tidtakeren.
Oppføringer i loggen registreres bare når tidtakeren går.
- 5 Start aktiviteten.
Enheden registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk.
- 6 Når du hviler, velger du for å sette intervalltidtakeren på pause.
Fargene på skjermen inverteres, og hvileskjermbildet vises.
- 7 Velg for å starte intervalltidtakeren på nytt.
- 8 Når du har fullført aktiviteten, velger du , og deretter velger du .

Angi bassengstørrelsen

- 1 Velg .
- 2 Velg **Basseng**.
- 3 Hold nede .
- 4 Velg navnet på aktiviteten øverst i skjermbildet.
- 5 Velg **Bassengstørrelse**.
- 6 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

Intervall: Én eller flere lengder rett etter hverandre. Et nytt intervall starter etter hvile.

Tak: Det telles et tak hver gang armen du bærer enheten på, gjennomfører en komplett runde.

Swolf: Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden.
Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

Golf

Spille golf

Før du begynner deg ut for å spille på en bane for første gang, må du laste den ned fra Garmin Connect Mobile-appen ([Tilkoblede funksjoner, side 1](#)). Banene du har lastet ned fra Garmin Connect Mobile-programmet, oppdateres automatisk.

- 1 Velg .
- 2 Velg **Golf**.
- 3 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 4 Velg en løype.
Du kan bla gjennom dataskjermbildene for hvert hull.
Enheden forflytter seg automatisk når du beveger deg til neste hull.
- 5 Når du har fullført aktiviteten, holder du inne og velger **Avslutt runde**.

Hullinformasjon

Fordi plasseringen til flagget varierer, beregner enheten avstanden til greenens fremre, midtre og bakre del, og ikke til selve flagget.



①	Gjeldende hullnummer
②	Avstand til bakre del av greenen
③	Avstand til midten av greenen
④	Avstand til fremre del av greenen
⑤	Par for hullet
▲	Neste hull
▼	Forrige hull

Vise avstander for layup og dogleg

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

Sveip mot venstre eller høyre til informasjon om layup og dogleg vises.

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

Bruke kilometertelleren

Du kan bruke kilometertelleren til å registrere tid, avstand og tilbakelagt avstand. Kilometertelleren starter og stopper automatisk når du starter eller avslutter en runde.

- 1 Sveip mot venstre eller høyre til kilometertelleren vises.
- 2 Hvis du vil nullstille kilometertelleren, holder du inne og velger **Nullstill kilometerteller**.

Føre poengregnskap

- 1 Hold inne på skjermbildet for hullinformasjon.
- 2 Velg **Start poengregning**.
Scorekortet vises når de er på greenen.
- 3 Velg eller for å angi poeng.
- 4 Velg .
Den sammenlagte poengsummen oppdateres.

Se over poengsummene

- 1 Hold inne på skjermbildet for hullinformasjon.
- 2 Velg **Scorekort** og deretter et hull.
- 3 Velg eller for å endre poengsummen for det hullet.
- 4 Velg .
Den sammenlagte poengsummen oppdateres.

Måle et slag

- 1 Slå ballen, og se hvor den lander.
- 2 Velg .
- 3 Gå eller kjør bort til ballen din.
Avstanden nullstilles automatisk når du går til det neste hullet.
- 4 Hvis du vil nullstille avstanden, kan du gjøre dette når som helst ved å holde inne og deretter velge **Nytt slag**.

Vannsport

Starte en roaktivitet

- 1 Velg **—**.
- 2 Velg **Roing**.
- 3 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 4 Velg **—** for å starte tidtakeren.
Oppføringer i loggen registreres bare når tidtakeren går.
- 5 Start aktiviteten.
- 6 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, velger du **—** > **✓** for å lagre aktiviteten.

Starte en stående padling-aktivitet

- 1 Velg **—**.
- 2 Velg **SUP**.
- 3 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 4 Velg **—** for å starte tidtakeren.
Oppføringer i loggen registreres bare når tidtakeren går.
- 5 Start aktiviteten.
- 6 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, velger du **—** > **✓** for å lagre aktiviteten.

Ski

Gå langrenn

- 1 Velg **—**.
- 2 Velg **Langrenn**.
- 3 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 4 Velg **—** for å starte tidtakeren.
Oppføringer i loggen registreres bare når tidtakeren går.
- 5 Start aktiviteten.
- 6 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, velger du **—** > **✓** for å lagre aktiviteten.

Alpint eller snøbrett

- 1 Velg **—**.
- 2 Velg **Alpint/snøbrett**.
- 3 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 4 Velg **—** for å starte tidtakeren.
Oppføringer i loggen registreres bare når tidtakeren går.
- 5 Start aktiviteten.
Funksjonen for automatisk tur er slått på som standard. Denne funksjonen registrerer nye skiturer automatisk basert på bevegelser. Tidtakeren stanser midlertidig når du slutter å renne utfor og når du er i skiheisen. Tidtakeren står på pause under hele heisturen.
- 6 Start eventuelt å renne utfor for å starte tidtakeren på nytt.
- 7 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 8 Når du har fullført aktiviteten, velger du **—** > **✓** for å lagre aktiviteten.

Innendørsaktiviteter

vivoactive HR-enheten kan brukes til innendørstrening, slik som løping på tredemølle eller ved bruk av ergometersykel. GPS slås av for innendørsaktiviteter.

Når GPS er slått av, beregnes hastighet, distanse og pedalfrekvens ved hjelp av akselerasjonsmåleren i enheten.

Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet, distanse og pedalfrekvens blir bedre etter at du har tatt noen løpeturer eller gåturer utendørs med GPS.

TIPS: Hvis du holder i gelendrene til tredemøllen, reduseres nøyaktigheten. Du kan bruke en tilleggssensor for å registrere tempo, avstand og pedalfrekvens.

Hvis du sykler med GPS slått av, er ikke hastighet og avstand tilgjengelig med mindre du har en tilleggssensor som sender hastighets- og avstandsdata til enheten (for eksempel en hastighets- eller pedalfrekvenssensor).

Opprette en egendefinert aktivitet

- 1 Velg **—**.
- 2 Velg **Legg til ny**.
- 3 Velg en aktivitetsmal.
- 4 Velg en farge for detaljene.
- 5 Velg et navn.
Duplikater av aktivitetsnavn vises med et tall. For eksempel Løping(2).
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg **Bruk standard** hvis du vil opprette den egendefinerte aktiviteten med utgangspunkt i systemets standardinnstillinger.
 - Velg en kopi av en eksisterende aktivitet hvis du vil opprette den egendefinerte aktiviteten med utgangspunkt i en av de lagrede aktivitetene dine.

Tilpasse applisten

- 1 Hold nede **—**.
- 2 Velg **Innstillinger > Programmer**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg et element for å vise eller skjule det fra applisten, eller for å omorganisere applisten.
 - Velg **Legg til apper** for å legge til et element på applisten.

Navigasjon

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

Merke posisjonen

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

- 1 Gå til stedet du vil merke som en posisjon.
- 2 Hold nede **—**.
- 3 Velg **Navigasjon > Lagre posisjon**.
Posisjonsinformasjonen vises.
- 4 Velg **—**.

Slette en posisjon

- 1 Hold nede **—**.
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Slett > Ja**.

Navigere til en lagret posisjon

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

- 1 Hold nede **—**.
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en posisjon og deretter **Gå til**.
- 4 Velg en aktivitet.

Kompasset vises.

5 Beveg deg fremover.

Kompasspilen peker mot den lagrede posisjonen.

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

6 Velg for å starte tidtakeren.

Navigere tilbake til start

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

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

1 Hold nede .

2 Velg **Navigasjon > Tilb. til start.**

Kompasset vises.

3 Beveg deg fremover.

Kompasspilen peker mot startpunktet.

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

Stoppe navigasjon

1 Hold nede .

2 Velg **Stopp navigasjon.**

Kompass

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

Kalibrere kompasset manuelt

LES DETTE

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

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

1 Hold nede .

2 Velg **Innstillinger > Sensorer > Kompass > Kalibrer > Start.**

3 Følg instruksjonene på skjermen.

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

Logg

Enheten lagrer opptil 14 dagers aktivitetsmåling og pulldata, og opptil sju aktiviteter du har tatt tiden på. På enheten kan du vise de siste sju aktivitetene du har tatt tiden på. Du kan synkronisere dataene dine for å vise ubegrensede aktiviteter, aktivitetsmålingsdata og pulldata på Garmin Connect kontoen ([Bruke Garmin Connect Mobile, side 9](#)) ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 9](#)).

Når enhetsminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Bruke historikk

1 Hold nede .

2 Velg **Historikk.**

3 Velg en aktivitet.

4 Velg et alternativ:

- Velg **Detaljer** for å vise ekstra informasjon om aktiviteten.
- Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
- Velg **Slett** for å slette valgt aktivitet.

Vise tiden din i hver pulssone

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

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

1 Hold nede .

2 Velg **Historikk.**

3 Velg en aktivitet.

4 Velg **Tid i sone.**

Personlige rekorder

Når du har fullført en aktivitet, viser enheten eventuelle nye personlige rekorder som du oppnådde under aktiviteten. Personlige rekorder inkluderer raskeste tid over flere vanlige løpsdistanser og lengste løp eller tur.

Vise personlige rekorder

1 Hold nede .

2 Velg **Innstillinger > Rekorder.**

3 Velg en sport.

4 Velg en rekord.

5 Velg **Vis post.**

Gjenoprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

1 Hold nede .

2 Velg **Innstillinger > Rekorder.**

3 Velg en sport.

4 Velg en rekord.

5 Velg **Forrige > Ja.**

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

1 Hold nede .

2 Velg **Innstillinger > Rekorder.**

3 Velg en sport.

4 Velg en rekord.

5 Velg **Slett post > Ja.**

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette alle personlige rekorder

1 Hold nede .

2 Velg **Innstillinger > Rekorder.**

3 Velg en sport.

4 Velg en rekord.

5 Velg **Slett alle poster > Ja.**

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

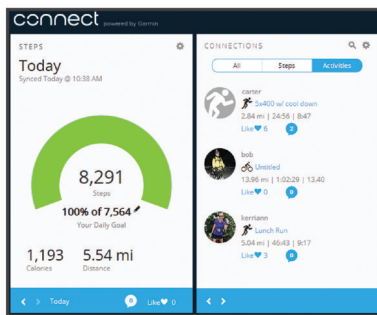
Garmin Connect

Du kan holde kontakten med venner på Garmin Connect kontoen din. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing,

analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer, golfunder med mer. Garmin Connect er også en nettbasert statistikksporer der du kan analysere og dele alle golfundene dine. Du kan opprette en gratis konto på www.garminconnect.com/start.

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

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



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

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

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

Gå til butikken til Connect IQ: Du kan laste ned apper, urskiver, datafelter og kontrollprogrammer.

Bruke Garmin Connect Mobile

Du kan laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen for å få en omfattende analyse. Med Garmin Connect kontoen kan du vise et kart over aktiviteten og dele aktivitetene dine med venner. Du kan slå på automatisk opplasting i programmet Garmin Connect Mobile.

- 1 Velg **Garmin-enheter** fra Innstillinger-menyen på Garmin Connect Mobile-appen.
- 2 Velg vivoactive HR enheten, og velg **Enhetsinnstillinger**.
- 3 Velg bryteren for å slå på automatisk opplasting.

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Hvis du ikke har parkoblet vivoactive HR enheten med smarttelefonen, kan du laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen ved hjelp av datamaskinen.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Gå til www.garminconnect.com/start.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Garmin Move IQ™ hendelser

Move IQ-funksjonen oppdager automatisk aktivitetsmønstre, for eksempel gange, løping, sykling, svømming og trening på ellipsemaskin som varer i minimum 10 minutter. Du kan vise hendelsestypen og varigheten på Garmin Connect tidslinjen, men de vises ikke i listen over aktiviteter, øyeblikksbilder eller nyhetsfeeden. Hvis du ønsker flere detaljer og større

nøyaktighet, kan du registrere en aktivitet med tidtaking på enheten din.

Tilpasse enheten

Endre urskiven

Du kan bruke den standard digitale urskiven eller en Connect IQ urskive (*Connect IQ – funksjoner, side 3*).

- 1 Hold inne **☰** på urskiven.
- 2 Velg **Urskiver**.
- 3 Velg et alternativ.

Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt og pulssone (*Angi pulssoner, side 2*). Enheten bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Hold nede **☰**.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

Appinnstillinger

Med disse innstillingene kan du tilpasse appene etter dine egne treningsbehov. Du kan for eksempel tilpasse dataskjermbilder og aktivere varsler og treningsfunksjoner.

MERK: Du kan endre innstillingene, dataskjermene og varsler før eller under en aktivitet.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan tilpasse dataskjermbildene basert på treningsmål eller valgfrie tilbehør. Du kan for eksempel tilpasse en av dataskjermbildene til å vise rundetempo eller pulssone.

- 1 Velg **☰**.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold nede **☰**.
- 4 Velg navnet på aktiviteten øverst i skjermbildet.
- 5 Velg **Dataskjermer**.
- 6 Velg et skjermbilde.
- 7 Velg eventuelt bryteren for å aktivere dataskjermbilder.
- 8 Velg et datafelt for å endre det.

Endre GPS-innstillingen

Som standard bruker enheten GPS til å finne satellitter. Du kan få forbedret ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon ved å aktivere GPS og GLONASS. Bruk av GPS og GLONASS reduserer batterilevetiden mer enn bare GPS.

- 1 Velg **☰**.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Hold nede **☰**.
- 4 Velg navnet på aktiviteten øverst i skjermbildet.
- 5 Velg **GPS > GLONASS**.

Varsler

Du kan angi varsler for hver aktivitet, slik at du får hjelp til å trene mot spesifikke mål. Enkelte varsler er bare tilgjengelige for spesifikke aktiviteter.

Angi områdevarsler

Et områdevarsel varsler deg når enheten er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel konfigurere enheten

slik at den varsler deg når pulsen er under sone 2 og over sone 5 ([Angi pulssoner, side 2](#)).

1 Velg .

2 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

3 Hold nede .

4 Velg navnet på aktiviteten øverst i skjermbildet.

5 Velg **Varsler > Legg til ny**.

6 Velg typen varsel.

Avhengig av tilbehøret ditt kan varslene inkludere puls, tempo, hastighet og pedalfrekvens.

7 Slå på varselet om nødvendig.

8 Velg en sone eller angi en verdi for hvert varsel.

Det vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt. Enheten vibrerer også hvis vibrering er slått på ([Systeminnstillinger, side 11](#)).

Angi et regelmessig varsel

Et regelmessig varsel varsler deg hver gang enheten registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg hvert 30. minutt.

1 Velg .

2 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

3 Hold nede .

4 Velg navnet på aktiviteten øverst i skjermbildet.

5 Velg **Varsler > Legg til ny**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Egendef.**, velg en melding, og velg en varseltype.
- Velg **Tid** eller **Avstand**.

7 Angi en verdi.

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten vibrerer også hvis vibrering er slått på ([Systeminnstillinger, side 11](#)).

Konfigurere varsler for gåpauser

Enkelte løpeprogrammer bruker tidsinnstilte gåpauser med jevne mellomrom. Under et langt treningsløp kan du konfigurere enheten til å varsle deg slik at du løper i fire minutter og deretter går i ett minutt – dette varselet gjentas. Auto Lap® fungerer som vanlig mens du bruker løpe- eller gåvarsler.

1 Velg .

2 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

3 Hold nede .

4 Velg navnet på aktiviteten øverst i skjermbildet.

5 Velg **Varsler > Legg til ny > Løp/gå**.

6 Angi en tid for løpeintervallet.

7 Angi en tid for gåintervallet.

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten vibrerer også hvis vibrering er slått på ([Systeminnstillinger, side 11](#)).

Auto Lap


Markere runder

Du kan konfigurere enheten til å bruke funksjonen Auto Lap til å markere en runde ved en bestemt avstand automatisk. Du kan også markere runder manuelt. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av en aktivitet (for eksempel etter hver 1. mile eller 5. kilometer).

1 Velg .

2 Velg en aktivitet.


MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

3 Hold nede .

4 Velg navnet på aktiviteten øverst i skjermbildet.

5 Velg **Runder**.

6 Velg et alternativ:

- Velg bryteren **Auto Lap** for å slå på funksjonen Auto Lap.
- Velg bryteren **Rundetast** for å bruke  til å markere en runde under en aktivitet.

TIPS: Du kan velge Auto Lap for å angi en egendefinert distanse hvis funksjonen Auto Lap er slått på.

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. Enheten vibrerer også hvis vibrering er slått på ([Systeminnstillinger, side 11](#)).

Du kan eventuelt tilpasse dataskjermbildene til å vise ytterligere rundedata ([Tilpasse dataskjermbildene, side 9](#)).

Bruke Auto Pause®


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

MERK: Det registreres ikke oppføringer til loggen så lenge tidtakeren er stanset eller satt på pause.

1 Velg .

2 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

3 Hold nede .

4 Velg navnet på aktiviteten øverst i skjermbildet.

5 Velg **Auto Pause**.

6 Velg et alternativ:

- Velg **Når stoppet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg.
- Velg **Tempo** for å sette tidtakeren på pause automatisk når tempoet faller under en bestemt verdi.
- Velg **Hastighet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi.

Bruke Bla automatisk

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

1 Velg .

2 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.


3 Hold nede .

4 Velg navnet på aktiviteten øverst i skjermbildet.

5 Velg **Bla automatisk**.

6 Velg en visningshastighet.

Endre bakgrunnskontrast og detaljfarge

1 Velg .

2 Velg en aktivitet.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

3 Hold nede .

4 Velg navnet på aktiviteten øverst i skjermbildet.

- 5 Velg **Bakgrunn** for å angi om bakgrunnsfargen skal være svart eller hvit.
- 6 Velg **Detaljfarge** for å velge en detaljfarge for urskiven og dataskjermbildene.

BluetoothInnstillinger for

Hold inne **≡**, og velg **Innstillinger > Bluetooth**.

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

Smarte varsler: Enheten slår smarte varsler på og av automatisk basert på valgene dine (*Aktivere Bluetooth varsler, side 2*).

Par mobilenhet: Kobler enheten til en kompatibel mobilenhet utstyrt med trådløs Bluetooth Smart-teknologi.

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

Stopp LiveTrack: Lar deg stoppe en pågående LiveTrack økt.

Garmin ConnectInnstillinger for

Du kan tilpasse enhetsinnstillingene og brukerinnstillingene dine på Garmin Connect kontoen.

- Velg **Garmin-enheter** fra Innstillinger-menyen i Garmin Connect Mobile-appen, og velg enheten din.
- Velg **Enhetsinnstillinger** fra enhetskontrollprogrammet i Garmin Connect programmet.

Når du har tilpasset innstillingene, synkroniserer du dataene slik at endringene tas i bruk (*Bruke Garmin Connect Mobile, side 9, Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 9*).

Enhetsinnstillinger på Garmin Connect kontoen din

Velg **Enhetsinnstillinger** på Garmin Connect kontoen.

Aktivitetmåling: Slår funksjonene for aktivitetmåling av og på, for eksempel trinn, etasjer oppover, intensitetsminutter, søvnsporing, bevegelsesvarsler, Move IQ-hendelser og pulsmåling på håndleddet.

Automatisk baklys: Her kan du angi at bakgrunnslyset til taster, berøringsskjerm og varsler skal slås på ved samhandling. Bevegelser inkluderer å vri håndleddet mot kroppen for å se på enheten.

Velg håndledd: Lar deg bestemme hvilket håndledd du vil ha klokken på.

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

Datoformat: Her kan du angi format for datovisning.

Språk: Angir enhetsspråk.

Enheter: Angir om enheten skal vise avstanden som er tilbakelagt i kilometer eller miles.

Brukerinnstillinger på Garmin Connect kontoen

Velg **Brukerinnstillinger** på Garmin Connect kontoen.

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

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

Daglige etasjer oppover: Lar deg angi et daglig mål for antallet etasjer du går opp.

Ukentlige intensitetsminutter: Lar deg angi et ukentlig mål for antallet minutter du vil bruke på aktiviteter med moderat til høy intensitet.

Pulssoner: Lar deg beregne makspuls og angi egendefinerte pulssoner.

Systeminnstillinger

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

Automatisk lås: Låser automatisk berøringsskjermen i klokkemodus for å forhindre utilsiktede skjermberøringer. Du kan velge en tast for å låse opp berøringsskjermen.

Språk: Angir språket på enhetsgrensesnittet.

Tid: Angir tidsformat og kilde for lokal tid (*Tidsinnstillinger, side 11*).

Bakgrunnslys: Angir modus for bakgrunnslys, tidsavbrudd og lysstyrke (*Innstillinger for bakgrunnslys, side 12*).

Vibrasjon: Slår vibrasjon på eller av.

Enheter: Angi hvilke måleenheter data skal vises i (*Endre måleenhetene, side 12*).

USB-modus: Angir at enheten skal bruke masselagringsmodus eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin.

Fabrikkinnstillinger: Lar deg gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene (*Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 14*).

Programvareoppdat.: Lar deg søke etter programvareoppdateringer.

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

Tidsinnstillinger

Hold inne **≡**, og velg **Innstillinger > System > Tid**.

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

Angi lokal tid: Gjør det mulig å stille klokken manuelt eller automatisk basert på den parkoblede mobilenheten.

Tidssoner

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

Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet stilles inn automatisk når vivoactive HR enheten er parkoblet med en mobilenhet.

- 1 Hold nede **≡**.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Tid > Angi lokal tid > Manuelt**.
- 3 Velg **Tid**, og angi klokkeslettet.

Stille inn alarmen

- 1 Hold nede **≡**.
- 2 Velg **Klokker > Alarmer > Legg til ny**.
- 3 Velg **Tid**, og angi en tid.
- 4 Velg **Dager**, og velg et alternativ.

Slette en alarm

- 1 Hold nede **≡**.
- 2 Velg **Klokker > Alarmer**.
- 3 Velg en alarm, og velg **Fjern**.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold nede **≡**.
- 2 Velg **Klokker > Tidtaker**.
- 3 Angi klokkeslettet.
- 4 Velg **Start**.
- 5 Velg **≡** hvis du ønsker flere alternativer.

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold nede **≡**.
- 2 Velg **Klokker > Stoppeklokke**.
- 3 Velg **≡**.

Innstillinger for bakgrunnslys

Hold inne **■**, og velg **Innstillinger > System > Bakgrunnslys**.

Modus: Her kan du angi at bakgrunnslyset til taster, berørings skjerm og varsler skal slås på ved samhandlinger. Enheten har en sensor for omgivelseslys som registrerer lysnivået. Samhandlinger aktiverer bakgrunnslyset i omgivelser med lite lys. Bevegelser inkluderer å vri håndleddet mot kroppen for å se på enheten.

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

Lysstyrke: Angir lysstyrken for bakgrunnslyset. Under en aktivitet brukes den sterkeste innstillingen for bakgrunnslys.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høyde, vekt og temperatur.

- 1 Hold nede **■**.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Sensorer med ANT+

Enheten kan brukes med trådløse sensorer med ANT+. Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av sensorer (tilleggsutstyr), kan du gå til <http://buy.garmin.com>.

Parkoble ANT+ sensorer

Parkobling vil si å koble sammen trådløse ANT+ sensorer. Første gang du kobler en sensor til Garmin enheten, må du parkoble enheten og sensoren. Når de er parkoblet, kobler enheten til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 Stå 10 m (33 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 2 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du på deg pulsmåleren.
Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.
- 3 Velg **■**.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til pulsmåleren (innenfor 1 cm), og vent mens enheten kobles til sensoren.
Når enheten oppdager sensoren, vises et ikon øverst på skjermbildet.

Fotsensor

Enheten er kompatibel med fotsensoren. Du kan bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for GPS når du trener innendørs og GPS-signalet er svakt. Fotsensoren er i standbymodus og er klar til å sende data (slik som pulsmåleren).

Når fotsensoren har vært inaktiv i 30 minutter, slår den seg automatisk av for å spare batterikapasitet. Når batterinivået er lavt, vises det en melding på enheten. Det er igjen ca. fem timer av batterilevetiden.

Forbedre fotsensorkalibreringen

Du må innhente GPS-signaler og parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten (*Parkoble ANT+ sensorer, side 12*).

Fotsensoren kalibreres automatisk, men du kan forbedre nøyaktigheten til hastighets- og distansedataene ved å ta noen få løpeturer utendørs med GPS aktivert.

- 1 Opphold deg utendørs i fem minutter på et sted der du kan se himmelen uten blokkert sikt.
- 2 Start en løpsaktivitet.
- 3 Løp i ti minutter uten å stanse.
- 4 Stopp aktiviteten, og lagre den.
Verdien til fotsensorkalibreringen vil nå bli endret, dersom dette er nødvendig, basert på de registrerte dataene. Det skal ikke være nødvendig å kalibrere fotsensoren igjen, med mindre løpesettet ditt endres.

Kalibrere fotsensoren

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere fotsensoren (*Parkoble ANT+ sensorer, side 12*).

Vi anbefaler manuell kalibrering hvis du vet hva kalibreringsfaktoren er. Hvis du har kalibrert fotsensoren med et annet produkt fra Garmin, vet du kanskje hva kalibreringsfaktoren er.

- 1 Hold nede **■**.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer > Fotsensor > Kalibreringsfaktor**.
- 3 Juster kalibreringsfaktoren:
 - Hvis avstanden er for kort, øker du kalibreringsfaktoren.
 - Hvis avstanden er for lang, reduserer du kalibreringsfaktoren.

Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel

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

- Par sensoren med enheten (*Parkoble ANT+ sensorer, side 12*).
- Oppdater informasjonen for brukerprofilen for trening (*Konfigurere brukerprofilen, side 9*).
- Angi hjulstørrelsen (*Kalibrering av hastighetssensoren, side 12*).
- Legg ut på tur (*Legge ut på tur, side 5*).

Kalibrering av hastighetssensoren

Du må parkoble enheten med en kompatibel hastighetssensor før du kan kalibrere hastighetssensoren (*Parkoble ANT+ sensorer, side 12*).

Manuell kalibrering er valgfritt, men kan forbedre nøyaktigheten.

- 1 Hold nede **■**.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer > Hastighet/pedalfr. > Hjulstørrelse**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Automatisk** for å beregne hjulstørrelsen og kalibrere hastighetssensoren automatisk.
 - Velg **Manuelt** og angi hjulstørrelsen for å kalibrere hastighetssensoren manuelt (*Hjulstørrelse og -omkrets, side 16*).

Situasjonsoppfattelse

vivoactive HR enheten kan brukes med Varia Vision enheten, Varia smartsykkellykter og -bakspeilradar for å gi en bedre situasjonsoppfattelse. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.

MERK: Det kan hende du må oppdatere vivoactive HR programvaren før du parkobler Varia enheter (*Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile, side 14*).

tempe

tempe er en ANT+ trådløs temperatursensor. Du kan feste sensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for

omgivende luft. Dermed blir enheten en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. Du må pare tempe med enheten for å vise temperaturdata fra tempe.

Administrere ANT+ sensorer

Du kan manuelt legge til, slå på, slå av og fjerne ANT+ sensorer.

- 1 Hold nede **—**.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer**.
- 3 Velg en sensor.
- 4 Velg et alternativ.

Informasjon om enheten

Lade enheten

⚠ ADVARSEL

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

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se instruksjoner for rengjøring i tillegget.

- 1 Juster ladestolpene etter kontaktene på baksiden av enheten, og trykk på laderen **1** til den klikker på plass.



- 2 Koble USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
- 3 Lad enheten helt opp.

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold nede **—**.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Om**.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumpolymerbatteri
Batterilevetid	Opptil 8 dager i smartklokkemodus (med puls-måling) Opptil 13 timer i GPS-modus
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz Bluetooth trådløs teknologi
Kapslingsgrad	Svømming, 5 ATM ¹

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

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Unngå å trykke på tastene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og 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 oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Rengjøre enheten

LES DETTE

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

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

La enheten tørke når den er rengjort.

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

Databehandling

MERK: Enheten er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 eller eldre.

Koble fra USB-kabelen

Hvis enheten er koblet til datamaskinen som en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum, må du koble enheten fra datamaskinen på en sikker måte for å unngå tap av data. Hvis enheten er koblet til Windows datamaskinen din som en bærbar enhet, er det ikke nødvendig å koble fra enheten på en sikker måte.

- 1 Gjør ett av følgende:
 - I Windows velger du ikonet **Trygg fjerning av maskinvare** i systemstatusfeltet og velger deretter enheten.
 - Du velger enheten, og deretter velger du **Fil > Løs ut** for Apple datamaskiner.

- 2 Koble kabelen fra datamaskinen.

Slette filer

LES DETTE

Hvis du ikke er sikker på hvilken funksjon en fil har, må du ikke slette den. Enhetens minne inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

- 1 Åpne **Garmin** stasjonen eller -volumet.
- 2 Åpne om nødvendig en mappe eller et volum.
- 3 Velg en fil.
- 4 Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.

MERK: Hvis du bruker en Apple datamaskin, må du tømme Papirkurv-mappen for å fjerne filene helt.

Feilsøking

Maksimere batterilevetiden


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

- Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys (*Innstillinger for bakgrunnslys, side 12*).
- Reduser lysstyrken til bakgrunnslyset (*Innstillinger for bakgrunnslys, side 12*).
- Slå av trådløs Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Slå av Bluetooth teknologi, side 2*).
- Bruk en Connect IQ urskive som ikke oppdateres hvert sekund.
Bruk for eksempel en urskive uten en annen viser (*Endre urskiven, side 9*).
- Slå av aktivitetssporing (*Aktivitetssporing, side 4*).
- Begrens smarttelefonvarslene som vises på skjermen (*Administrere varsler, side 2*).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Sende pulldata til Garmin® enheter, side 3*).
- Slå av pulsmåling på håndleddet (*Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 2*).

Nullstille enheten

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje nullstille den.

MERK: Hvis du nullstiller enheten, kan dataene og innstillingene dine bli slettet.


- 1 Hold  nede i 15 sekunder.
Enheden slår seg av.

- 2 Hold  nede i ett sekund for å slå på enheten.

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

MERK: Ved en nullstilling slettes all brukerangitt informasjon og alt innhold i aktivitetsloggen.

Du kan nullstille alle innstillinger tilbake til fabrikkinnstillingene.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Innstillinger > System > Fabrikkinnstillinger > Ja**.

Innhente satellittsignaler

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

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

Forbedre GPS-satellittmottaket

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

Antallet daglige skritt vises ikke

Antallet daglige skritt nullstilles ved midnatt.

Hvis du ser en stiplet linje i stedet for antallet skritt, lar du enheten innhente satellittsignaler og angi tiden automatisk.

Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

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

- Unngå å holde i gelendrene og hoppe over trinn når du går i trapper.


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.

Tren i minst ti sammenhengende minutter med moderat eller høy intensitet.

Forbedre nøyaktigheten til intensitetsminutter og kalorier

Du kan forbedre nøyaktigheten til disse beregningene ved å gå eller løpe utendørs i minst 15 minutter.

- 1 Sveip på urskiven for å vise widgeten **Min dag**.
- 2 Velg .
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

vivoactive HR enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker trådløs Bluetooth Smart-teknologi.

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

Produktoppdateringer

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

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplaster til Garmin Connect
- Produktregistrering

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Connect Mobile

Du må ha en Garmin Connect konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon før du kan oppdatere programvaren på enheten ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen (*Parkoble smarttelefonen, side 1*).

- 1 Synkroniser enheten med Garmin Connect Mobile-appen (*Bruke Garmin Connect Mobile, side 9*).
Når det finnes ny tilgjengelig programvare, gir enheten deg beskjed om å oppdatere programvaren.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

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

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
- 2 Koble enheten fra datamaskinen.
Enheden varsler deg når du kan oppgradere programvaren.
- 3 Velg et alternativ.

Hvordan kan jeg parkoble ANT+ sensorer manuelt?

Du kan bruke enhetsinnstillingene til å parkoble ANT+ sensorene manuelt. Første gang du kobler en sensor til enheten ved hjelp av ANT+ trådløs teknologi må du parkoble enheten og sensoren. Når de er parkoblet, kobler enheten til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

- 1 Stå 10 m (33 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 2 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du på deg pulsmåleren.
Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.
- 3 Hold nede **—**.
- 4 Velg **Innstillinger > Sensorer > Legg til ny**.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Søk på alle**.
 - Velg sensortype.Når sensoren er parkoblet med enheten, vises en melding. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt.

Få mer informasjon

- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til <http://buy.garmin.com> eller kontakt forhandleren for Garmin for å få informasjon om ekstra tilbehør og reservedeler.

Tillegg

Datafelter

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

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

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

30 s gjennomsnittlig vertikal hastighet: 30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for vertikal hastighet.

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

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

Avstand per tak: Tilbakelagt avstand per tak.

Gj.sn. prosent for maks. puls: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Gj.sn. tak/leng.: Gjennomsnittlig antall tak per lengde under gjeldende aktivitet.

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

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

Gjennomsnittlig hastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig pedalfrekvens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Løping. Gjennomsnittlig pedalfrekvens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig SWOLF: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (*Svømmeterminologi, side 6*).

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

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

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

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

Intervall, tak: Totalt antall tak for gjeldende intervall.

Intervallavstand per tak: Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende intervall.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

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

Lengder: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

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

Maks. for 24 timer: Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

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

Min. for 24 timer: Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene.

Nautisk avstand: Tilbakelagt avstand i nautiske mil eller nautiske fot.

Nautisk hastighet: Gjeldende hastighet i knop.

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

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

Pedalfrekvens, runde: Sykling. Gjennomsnittlig pedalfrekvens for gjeldende runde.

Pedalfrekvens, runde: Løping. Gjennomsnittlig pedalfrekvens for gjeldende runde.

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

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

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

Puls, runde: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

Puls %maksimum: Prosent av maksimal puls.

Puls %maks r: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

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

Retning: Retningen du beveger deg i.

Rundeavstand: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Rundeintervallavstand per tak: Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte intervall.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.
Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.
Rundetid, siste: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.
Siste rundeav.: Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.
Siste rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.
Skritt: Antall trinn for gjeldende aktivitet.
Skritt, runde: Antall trinn for gjeldende runde.
Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
Soloppgang: Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.
SWOLF, intervall: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.

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

T. tak, s. interv.: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte intervall.

Tak: Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

Tak, siste intervall: Totalt antall tak for siste fullførte intervall.

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

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

Temperatur: Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, intervall: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

Tempo, runde: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

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

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

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

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

Tempo for tak, intervall: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende intervall.

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

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

Tidaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

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

Total fall: Sammenlagt høydeavstand som er nedsteget under en aktivitet siden forrige nullstilling.

Vertikal hastighet: Oppstigning eller nedstigning over tid.

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 kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og redusere faren for skader.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger, side 16*) 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 nedtrapningstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Hjulstørrelse og -omkrets

Størrelsen på hjulet er avmerket på begge sider av dekket. Dette er ikke en fullstendig liste. Du kan også bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett.

Hjulstørrelse	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 rørformet	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100


Hjulstørrelse	L (mm)
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C rørformet	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

- Redistribusjon av kildekode må beholde merknaden om opphavsrett ovenfor, denne listen over vilkår og følgende ansvarsfraskrivelse.
- Redistribusjon i binærform må gjengi merknaden om opphavsrett ovenfor, denne listen med vilkår og følgende ansvarsfraskrivelse i dokumentasjonen og/eller andre materialer som leveres med distribusjonen.
- Verken forfatteren eller navnene på noen bidragsytere kan brukes til å godkjenne eller markedsføre produkter som er avledet fra denne programvaren uten spesifikk skriftlig tillatelse på forhånd.

DENNE PROGRAMVAREN LEVERES AV RETTIGHETSHAVERNE OG BIDRAGSYTERNE "SOM DEN ER", OG VI FRASKRIVER OSS ANSVARET FOR ALLE UTTRYKTE ELLER UNDERFORSTÅTTE GARANTIER, INKLUDERT MEN IKKE BEGRENSET TIL, UNDERFORSTÅTTE GARANTIER OM SALGBARHET OG EGNETHET FOR ET BESTEMT FORMÅL. RETTIGHETSHAVERNE OG BIDRAGSYTERNE SKAL IKKE I NOE TILFELLE HOLDES ANSVARLIG FOR DIREKTE, INDIREKTE, TILFELDIGE, SPESIELLE, TYPISKE SKADER ELLER FØLGESKADER (INKLUDERT MEN IKKE BEGRENSET TIL, ANSKAFFELSE AV ALTERNATIVE VARER ELLER TJENESTER, MANGEL PÅ FUNKSJONALITET, TAP AV DATA ELLER TAP AV INNTEKTER ELLER DRIFTSAVBRUDD) UANSETT HVORDAN DE OPPSTÅR, OG UANSETT ANSVARSTEORI, UANSETT OM DET ER UNDER KONTRAKT, ERSTATNINGSANSVAR ELLER SKADEGJØRENDE HANDLINGER (INKLUDERT SKJØDESLØSHET ELLER ANNET) SOM OPPSTÅR PÅ NOEN MÅTE VED BRUK AV DENNE PROGRAMVAREN, SELV OM DET ER UNDERRETTET OM MULIGHETEN FOR SLIKE SKADER.

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.

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

Lisensavtale for programvare

VED Å BRUKE ENHETEN GODTAR DU AT DU ER BUNDET AV FØLGENDE VILKÅR I PROGRAMVARELISENSAVTALEN. LES DENNE AVTALEN NØYE.

Garmin Ltd. og datterselskapene ("Garmin") gir deg en begrenset lisens til å bruke programvaren som følger med denne enheten ("Programvaren"), i en binær kjørbær form ved normal bruk av produktet. Eiendomsrett og åndsverksrettigheter i og til Programvaren forblir hos Garmin og/eller tredjepartsleverandørene.

Du er innforstått med at Programvaren eies av Garmin og/eller tredjepartsleverandørene og er beskyttet i henhold til USAs opphavsrettslover og internasjonale avtaler om opphavsrett. Du er videre innforstått med at strukturen, organiseringen og kodingen i Programvaren, som det ikke leveres kildekode for, er verdifulle forretningshemmeligheter tilhørende Garmin og/eller tredjepartsleverandørene, og at Programvaren i kildekodeform forblir en verdifull forretningshemmelighet som tilhører Garmin og/eller tredjepartsleverandørene. Du samtykker i at du ikke skal dekompile, demontere, endre, foreta en omvendt utvikling av eller redusere Programvaren eller deler av den til lesbar form, eller lage avledede produkter basert på Programvaren. Du samtykker i at du ikke skal eksportere eller reeksportere Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover eksportlovene til et hvilket som helst annet land som er aktuelt.

3-klausulers BSD-lisens

Copyright © 2003–2010, Mark Borgerding

Med enerett.

Redistribusjon og bruk i kilde- og binærform, med eller uten endringer, er tillatt forutsatt at følgende vilkår er oppfylt:

Indeks

A

aktiviteter **5, 9**
 egendefinert **7**
 lagre **5**
 starte **5**
aktivitetsmåling **4**
aktivitetssporing **4**
alarmer **11**
ANT+ sensorer **12, 13**
apper **9**
Auto Lap **10**
Auto Pause **10**

B

bakgrunnslys **1, 12**
bassengstørrelse
 egendefinert **6**
 innstilling **6**
batteri
 lade **13**
 maksimere **2, 11, 14**
berøringsskjerm **1**
bla automatisk **10**
Bluetooth teknologi **1, 2, 11, 14**
brukerdata, slette **13**
brukerprofil **9**

C

Connect IQ **1, 3, 4**

D

data
 lagre **8, 9**
 laste opp **9**
 overføre **8, 9**
datafelt **1, 3, 5, 9, 15**
dogleg **6**

E

enhets-ID **13**

F

fargeskjerm **10**
feilsøking **3, 14, 15**
fotsensor **1, 12**

G

Garmin Connect **1, 3, 4, 8, 9, 11, 14**
 lagre data **9**
Garmin Express, oppdatere programvare **14**
GLONASS **9**
GPS **1, 9**
 signal **14**

H

hjulstørrelser **12, 16**
hovedmeny, tilpasse **3**

I

ikoner **1**
innendørstrening **7**
innstillinger **3, 9, 11, 12, 14**
 enhet **11**
intensitetsminutter **4, 14**
intervaller **6**
intervaller for gåing **10**

K

kalibrere, kompass **8**
kalorier **14**
kart **7**
kilometerteller **6**
klokke **11**
klokkeslett **11**
kompass **8**
 kalibrere **8**
kontrast **10**
kontrollprogrammer **3**

L

lade **13**
lagre aktiviteter **5–7**
lagre data **8**
laste opp data **9**
layout **6**
lengder **6**
lisens **13**
logg **5, 7, 8**
 sende til datamaskin **8, 9**
løyper
 spille **6**
 velge **6**
låse, skjermbilde **1, 11**

M

meny **1**
mål **11**
måle et slag **6**
måleenheter **12**

N

navigasjon **7, 8**
 stoppe **8**
nedtellingstidtaker **11**
nullstille enheten **14**

O

oppdateringer, programvare **14**

P

parkobling
 ANT+ sensorer **3, 12, 15**
 smarttelefon **1**
pedalfrekvens, sensorer **12**
personlige rekorder **8**
 slette **8**
posisjoner **7**
 slette **7**
profiler **5**
 bruker **9**
programmer **1, 3**
 smarttelefon **1, 5**
programvare
 oppdatere **14**
 versjon **13**
programvarelisensavtale **17**
puls **1, 2**
 måler **2, 3**
 parkoble sensorer **3**
 soner **2, 3, 8, 16**

R

rengjøre enheten **13**
roing **7**
runder **5, 8**

S

satellittsignaler **1, 14**
scorekort **6**
sensorer for hastighet og pedalfrekvens **1, 12**
sensorer med ANT+ **12**
ski **7**
 alpint **7**
 snøbrett **7**
skjermbilde **12**
slette
 alle brukerdata **13**
 logg **8**
 personlige rekorder **8**
 smarttelefon **3, 4, 14**
 parkobling **1**
 programmer **1, 5**
snøbrett **7**
soner
 puls **2, 3**
 tid **11**
spesifikasjoner **13**
stoppeklokke **11**
stående padling **7**
stående padling (SUP) **7**

svømming **6**
swolf-poengsum **6**
sykkelsensorer **12**
sykling **5**
systeminnstillinger **11**
søvnmodus **1, 4**

T

tak **6**
taster **1, 5, 13**
tempe **12**
temperatur **12**
tid **11**
 innstillinger **11**
tidssoner **11**
tidtaker **5–7**
 nedtelling **11**
tilbehør **12, 15**
tilpasse enheten **9, 10**
trening **1, 9, 10**
 sider **5**
trinn **4**

U

urskive **1**
urskiver **3, 9, 10**
USB **14**
 koble fra **13**

V

varsler **2, 9, 10**
 avstand **10**
 pedalfrekvens **9**
 puls **9**
 tid **10**
VIRB fjernkontroll **4**
vær **4**

W

widgeter **3, 4**
widgets **1–4**

