

VÍVOSMART® 4

Brugervejledning

© 2018 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® og vivosmart® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ og Toe-to-Toe™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple® er et varemærke tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Dette produkt er ANT+®-certificeret. Gå til www.thisisant.com/directory, hvis du vil have en liste over compatible produkter og apps.

M/N: A03430

Indholdsfortegnelse

| | |
|--|-----------|
| Indledning | 1 |
| Opsætning af enheden | 1 |
| Sådan bæres enheden | 1 |
| Brug af enheden | 1 |
| Menupunkter | 1 |
| Visning af batteristrøm | 1 |
| Widgets | 2 |
| Mål for skridt | 2 |
| Visning af aktivitetsindikatoren | 2 |
| Visning af pulsmåler-widget | 2 |
| Minutter med høj intensitet | 2 |
| Optjening af intensitetsminutter | 2 |
| Forbedring af nøjagtigheden for kalorier | 2 |
| Pulsvariation og stressniveau | 3 |
| Brug af afslapningstimeren | 3 |
| Body Battery | 3 |
| Søvnregistrering | 3 |
| VIRB Fjernbetjening | 3 |
| Betjening af VIRB actionkamera | 3 |
| Bluetooth connectede funktioner | 3 |
| Visning af meddelelser | 3 |
| Administration af meddelelser | 4 |
| Visning af indgående opkald | 4 |
| Sådan finder du en bortkommet smartphone | 4 |
| Musikkontrol | 4 |
| Tilsluttet GPS | 4 |
| Ur | 4 |
| Brug af stopur | 4 |
| Start af nedtællingstimer | 4 |
| Brug af alarmuret | 4 |
| Træning | 4 |
| Registrer en aktivitet med tidtagning | 4 |
| Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS | 5 |
| Registrering af styrketræningsaktiviteter | 5 |
| Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter | 5 |
| Registrering af en svømmeaktivitet | 5 |
| Tip til registrering af svømmeaktiviteter | 5 |
| Start Toe-to-Toe udfordring | 5 |
| Pulsmålerfunktioner | 6 |
| Måling af iltmætning | 6 |
| Indstilling af alarm ved unormal puls | 6 |
| Send pulldata til Garmin enheder | 6 |
| Om VO2-max estimeringer | 6 |
| Få dit VO2-max-estimat | 7 |
| Garmin Connect | 7 |
| Garmin Move IQ™ | 7 |
| Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen | 7 |
| Synkronisering af dine data med computeren | 7 |
| Parring af flere mobile enheder | 7 |
| Opsætning af Garmin Express | 7 |
| Tilpasning af din enhed | 7 |
| Enhedsindstillinger | 7 |
| Brug af Må ikke forstyrres-tilstand | 8 |
| Justering af skærmens lysstyrke | 8 |
| Indstilling af vibrationsniveauet | 8 |
| Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler | 8 |
| Systemindstillinger | 8 |
| Bluetooth indstillinger | 8 |
| Garmin Connect indstillinger | 8 |
| Indstillinger for udseende | 8 |
| Indstillinger for lyd og alarmer | 8 |
| Tilpasning af aktivitetsindstillinger | 8 |
| Indstillinger for registrering af aktivitet | 9 |
| Brugerindstillinger | 9 |
| Generelle indstillinger | 9 |
| Enhedsoplysninger | 9 |
| Specifikationer | 9 |
| Visning af enhedsoplysninger | 9 |
| Opladning af enheden | 10 |
| Tip til opladning af din enhed | 10 |
| Vedligeholdelse af enheden | 10 |
| Rengøring af enheden | 10 |
| Fejlfinding | 10 |
| Er min smartphone kompatibel med min enhed? | 10 |
| Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden | 10 |
| Min enhed opretter ikke forbindelse til telefonens GPS | 10 |
| Registrering af aktivitet | 10 |
| Min skridttæller lader ikke til at være præcis | 10 |
| Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens | 10 |
| Mit stressniveau vises ikke | 11 |
| Mine minutter med høj intensitet blinker | 11 |
| Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis | 11 |
| Tip til uregelmæssige pulldata | 11 |
| Tip til uregelmæssige data for iltmætning | 11 |
| Tips til forbedrede Body Battery data | 11 |
| Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt | 11 |
| Min enhed viser det forkerte sprog | 11 |
| Maksimering af batterilevetiden | 11 |
| Gendannelse af alle standardindstillinger | 12 |
| Produktopdateringer | 12 |
| Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen | 12 |
| Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express | 12 |
| Sådan får du flere oplysninger | 12 |
| Appendiks | 12 |
| Træningsmål | 12 |
| Om pulszone | 12 |
| Udregning af pulszone | 12 |
| VO2 maks. standardbedømmelser | 12 |
| Indeks | 14 |

Introduktion

⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Opsætning af enheden

Inden du kan bruge enheden, skal du sætte den i en strømkilde for at tænde for den.

For at benytte vívosmart 4 4 enheden, skal du konfigurere den med en smartphone eller computer. Når du bruger en smartphone, skal enheden parres direkte via Garmin Connect™ Mobile app i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne i din smartphone.

- 1 Fra app-butikken på din telefon skal du installere Garmin Connect appen.
- 2 Klem opladerclipsen ① sammen.



- 3 Indstil opladerclip'en efter kontakterne bag på enheden ②.
- 4 Sæt USB-kablet i en strømkilde for at tænde for enheden (*Opladning af enheden*, side 10).
Hello! vises, når enheden tænder.



- 5 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
 - Hvis dette er den første enhed, du har parret med Garmin Connect appen, skal du følge vejledningen på skærmen.
 - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du fra ≡ eller ••• menuen vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed**, og følge instruktionerne på skærmen.

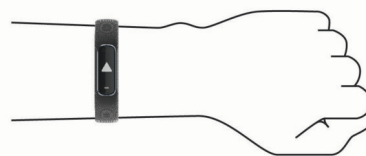
Når parringen er gennemført, vises en meddelelse, og din enhed synkroniseres automatisk med din smartphone.

Sådan bæres enheden

- Bær enheden over håndledsknogle.

BEMÆRK: Enheden bør sidde tæt og behageligt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør enheden ikke bevæge

sig, når du løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



BEMÆRK: Den optiske sensor er placeret på bagsiden af enheden.

- Se fejlfindingstippene (*Tip til uregelmæssige pulsdata*, side 11), hvor der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler.
- Se *Tip til uregelmæssige data for iltmætning*, side 11 for at få flere oplysninger om sensoren til måling af iltmætning.
- Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden ved at gå til garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af enheden www.garmin.com/fitandcare.

Brug af enheden



| | |
|--------------------|--|
| Dobbeltryk | Tryk to gange på touchscreenen ① for at vække enheden. BEMÆRK: Skærmen slukkes, når den ikke er i brug. Når skærmen er slukket, er enheden stadig aktiv og registrerer data. Under en aktivitet med tidstagning skal du trykke to gange på touchscreenen for at starte og stoppe timeren. |
| Håndledsbevægelser | Roter og løft dit håndled mod kroppen for at tænde for skærmen. Roter håndledet væk fra kroppen for at slukke for skærmen. |
| Tryk på | Tryk på ⏪ ② for at åbne og lukke menuen fra den primære urskive. Tryk på ⏩ for at vende tilbage til det forrige skærmbillede. |
| Stryg | Stryg op eller ned på touchscreenen for at rulle gennem widgets og menupunkter. |
| Tryk | Tryk let på touchscreenen for at foretage et valg. |

Menupunkter

Du kan trykke på ⏪ for at få vist menuen.

TIP: Stryg for at rulle igennem menupunkterne.



| | |
|----|---|
| ⌘ | Viser indstillingerne for aktiviteter med tidstagning. |
| 👤 | Viser pulsmålerfunktionerne. |
| 🕒 | Viser timer-, stopur- og alarmindstillinger. |
| 📶 | Viser indstillinger for din Bluetooth parrede smartphone. |
| ⚙️ | Viser enhedsindstillingerne. |

Visning af batteristrøm

Du kan se den tilbageværende batteristrøm på din enhed.















Hold skærmen for tid og dato et par sekunder.

Den resterende batteristrøm vises som et billede.

Widgets

Enheden leveres med forudindstillede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Du kan stryge hen over touchscreenen for at rulle gennem dine widgets. Nogle widgets kræver en parret smartphone.

BEMÆRK: Du kan bruge Garmin Connect appen til at vælge urskiven og tilføje eller fjerne widgets, f.eks. musikstyring til din smartphone (*Tilpasning af aktivitetsindstillinger*, side 8).

| | |
|--|--|
|  | Den aktuelle tid og dato. Enheden opdaterer klokkeslættet og datoen, når du synkroniserer din enhed med en smartphone eller computer. |
|  | Det samlede antal skridt, du har taget, og dit mål for dagen. Enheden lærer og foreslår et nyt mål for antal skridt for hver dag. |
|  | Det samlede antal etager, du er gået op, og dit mål for dagen. |
|  | Dit samlede antal minutter med høj intensitet og målet for ugen. |
|  | Det samlede antal forbrændte kalorier for dagen, herunder både i aktivitet og i hvile. |
|  | Den tilbagelagte distance i kilometer eller miles for dagen. |
|  | Betjeningsknapper til et parret VIRB® actionkamera (sælges separat). |
|  | Kontroller til musikafspilleren på din smartphone. |
|  | Den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra en parret smartphone. |
|  | Meddelelser fra din smartphone, herunder opkald, sms'er og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger. |
|  | En brugerdefineret meddelelse, som du opretter på Garmin Connect appen. |
|  | Din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og din gennemsnitlige hvilepuls over en syv-dages periode. |
|  | Dit aktuelle stressniveau. Enheden måler din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at estimere dit stressniveau. Et lavere tal indikerer et lavere stressniveau. |
|  | Dit aktuelle Body Battery™ energiniveau. Enheden beregner dine nuværende energireserver baseret på søvn, stress og aktivitetsdata. Højere tal angiver en højere energireserve. |

Mål for skridt.

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen registrerer enheden dit fremskridt ① i forhold til dagens mål ②. Din enhed begynder med et standardmål på 7.500 skridt om dagen.



Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du slå den fra og indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto. (*Indstillinger for registrering af aktivitet*, side 9).

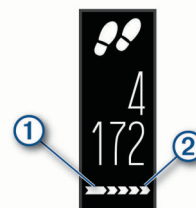
Visning af aktivitetsindikatoren

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsindikatoren minder dig om at holde dig i bevægelse.

Stryg på skærmen for at se en skridt-widget'en.

Efter én times inaktivitet vises ① aktivitetsindikatoren.

BEMÆRK: Efter en kort timeout erstattes aktivitetsindikatoren af dit skridtmål for dagen.



Der vises flere segmenter ②, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet.

BEMÆRK: Du kan nulstille aktivitetsindikatoren ved at gå en kort distance.

Visning af pulsmåler-widget

Pulswidget'en viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Du finder flere oplysninger om pulsnøjagtighed ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Stryg på skærmen for at se pulswidget'en.

Widget'en viser din aktuelle puls ① og din hvilepuls ② (*Om pulszoner*, side 12).



Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang, eller 75 minutters aktivitet om ugen med høj intensitet, f.eks. løb.

Enheden overvåger din aktivitetsintensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Du kan arbejde hen imod dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet ved at gennemføre mindst 10 minutters aktivitet med moderat til høj intensitet. Enheden lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.

Optjening af intensitetsminutter

vivosmart 4 enheden beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner enheden minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.
- Hav enheden på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

Forbedring af nøjagtigheden for kalorier

Enheden viser et estimat af det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af den aktuelle dag. Du kan forbedre nøjagtigheden af dette estimat ved at gå rask til i op til 15 minutter.

- 1 Stryg på skærmen for at se skærmbilledet for kalorier.
- 2 Vælg ①.

BEMÆRK: ⓘ vises, når kalorierne skal kalibreres. Denne kalibreringsproces skal kun udføres én gang. Hvis du allerede har registreret en tidsbestemt gåtur eller et løb, vises ⓘ muligvis ikke.

3 Følg instruktionerne på skærmen.

Pulsvariation og stressniveau

Enheden analyserer din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at bestemme dit generelle stressniveau. Træning, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og livets almindelige stress har alt sammen indflydelse på dit stressniveau. Intervallet for stressniveau er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en hviletilstand, 26 til 50 er lav stresstilstand, 51 til 75 er mellemhøj stress og 76 til 100 er en høj stresstilstand. Når du kender dit stressniveau, kan det hjælpe dig med at identificere stressfyldte øjeblikke i løbet af dagen. For at opnå det bedste resultat skal du have enheden på, mens du sover.

Du kan synkronisere enheden med din Garmin Connect konto for at se dit stressniveau gennem hele dagen, langsigtede tendenser og yderligere detaljer.

Brug af afslapningstimeren

Du kan bruge afslapningstimeren til at lave en guidet åndedrætsøvelse.

1 Stryg på skærmen for at se stressniveau-widget'en.

2 Tryk på touchscreen.

3 Vælg ✓ for at starte afslapningstimeren.

4 Følg instruktionerne på skærmen.

Enheden vibrerer og signalerer, når du skal trække vejret ind eller ud (*Indstilling af vibrationsniveauet, side 8*).

Dit opdaterede stressniveau vises, når afslapningstimeren er færdig.

Body Battery

Din enhed analyserer dine pulsudsving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil ⓘ. Body Battery Intervallet er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en lav mængde reserveenergi, 26 til 50 er en mellemstor mængde reserveenergi, 51 til 75 er en stor mængde reserveenergi, og 76 til 100 er en meget stor mængde reserveenergi.



Din enhed viser også en barometerpil, der indikerer, om mængden af reserveenergi er stigende, faldende eller stabil ⓘ.



Du kan synkronisere enheden med din Garmin Connect konto for at se dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer (*Tips til forbedrede Body Battery data, side 11*).

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer enheden automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnniveauer og bevægelse under søvn. Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra (*Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 8*).

VIRB Fjernbetjening

VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af enheden. Gå til www.garmin.com/VIRB for at købe et VIRB actionkamera.

Betjening af VIRB actionkamera




Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger. Du skal også aktivere VIRB skærmen på din vívosmart 4 enhed (*Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 8*).

1 Tænd for VIRB kameraet.

2 På din vívosmart 4 enhed skal du stryge på skærmen for at se VIRB skærbilledet.

3 Vent, mens enheden opretter forbindelse til VIRB kameraet.

4 Vælg en funktion:

- Hvis du vil optage video, skal du vælge . Videotælleren vises på vívosmart 4 enheden.
- Hvis du vil stoppe med at optage video, skal du vælge .
- Hvis du vil tage et foto, skal du vælge .

Bluetooth connectede funktioner

vivosmart 4 enheden har flere Bluetooth forbindelsesfunktioner til din kompatible smartphone ved hjælp af Garmin Connect appen.

Meddelelser: Giver dig besked om meddelelser fra din smartphone, herunder opkald, sms'er og opdateringer fra sociale netværk, kalenderaftaler m.m. baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger.

Vejrudsigt: Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra din smartphone.

Musikstyring: Giver mulighed for betjening af musikafspilleren på din smartphone.

Find min telefon: Finder din mistede smartphone, der er parret med din vívosmart enhed og er inden for rækkevidde.

Find min enhed: Finder din mistede vívosmart enhed, der er parret med din smartphone og er inden for rækkevidde.

Aktivitetsoverførsler: Sender automatisk din aktivitet til Garmin Connect appen, så snart du åbner appen.

Softwareopdateringer: Din enhed downloader og installerer trådløst den seneste softwareopdatering.

Visning af meddelelser

Mens enheden er forbundet med Garmin Connect appen, kan du se meddelelser fra din smartphone på enheden som f.eks. sms'er og mails.

1 Stryg på skærmen for at se en widget med meddelelser.

2 Vælg Vis.

Den seneste meddelelse vises i midten af touchscrenen.

3 Tryk på touchscrenen for at vælge meddelelsen.

TIP: Stryg for se ældre meddelelser.

Hele beskeden vises på enheden.

- Tryk på touchscreenen, og vælg **X** for at afvise meddelelsen.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible smartphone til at administrere meddelelser, der vises på din vivosmart 4 enhed.

Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du bruge iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på enheden.
- Hvis du bruger en Android™ smartphone, skal du i Garmin Connect appen vælge **Indstillinger > Meddelelser**.

Visning af indgående opkald

Når din enhed er parret med Garmin Connect appen, kan du se de indgående opkald fra din smartphone på din enhed.

Når der vises et indgående opkald på din enhed, kan du vælge en funktion:

BEMÆRK: Tilgængelige valgmuligheder baseret på din smartphone.

- Tryk på touchscreenen, og vælg **✓** for tage opkaldet på din smartphone.
- Tryk på touchscreenen, og vælg **X** for at afvise opkaldet.
- Vælg **☐** for at afvise menuen.
- Vælg **■**, hvis du har en smartphone med Android, for at sende et automatisk svar til den person, der ringer op.

Sådan finder du en bortkommet smartphone

Du kan bruge denne funktion til at hjælpe med at finde en bortkommet smartphone, der er parret ved hjælp af Bluetooth trådløs teknologi, og som er inden for rækkevidden af denne.

- Tryk på **☐** for at få vist menuen.

- Vælg **📶 > 📶**.

vivosmart 4-enheden søger efter din parrede smartphone. Der lyder en hørbar alarm på din smartphone, og Bluetooth signalstyrken vises på enhedens skærm. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din smartphone.

Musikkontrol

Med widget til musikkontrol kan du styre musikken på din smartphone via din vivosmart 4-enhed. Denne widget styrer den aktive eller senest aktive medieafspiller-app på din smartphone. Hvis ingen medieafspiller er aktiv, viser widget ikke oplysninger om spor, og du skal starte afspilningen fra din telefon.

Tilsluttet GPS

Med den tilsluttede GPS-funktion bruger din enhed GPS-antennen i din smartphone til at registrere GPS-data for gang-, løbe- eller cykleaktiviteter (*Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS, side 5*) GPS-dataene, herunder position, distance og hastighed, vises i aktivitetsoplysningerne på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: Hvis du vil bruge den tilsluttede GPS-funktion, skal du aktivere smartphone-app-tilladelser for altid at dele position til Garmin Connect appen.

Ur

Brug af stopur

- Tryk på **☐** for at få vist menuen.
- Vælg **⌚ > ⌚**.
- Tryk to gange på touchscreenen for at starte timeren.

- Tryk to gange på touchscreenen for at stoppe timeren.

- Vælg om nødvendigt **⌚** for at nulstille timeren.

Start af nedtællingstimer

- Tryk på **☐** for at få vist menuen.
- Vælg **⌚ > ⌚**.
- Stryg for at indstille timeren.
- Tryk på midten af touchscreenen for at vælge tiden og gå til næste skærmbillede.
- Tryk to gange på touchscreenen for at starte timeren.
- Om nødvendigt kan du trykke to gange på touchscreenen for at stoppe og genoptage timeren.
- Vælg om nødvendigt **⌚** for at nulstille timeren.

Brug af alarmuret

- Indstil alarmtidspunkter og -frekvenser på din Garmin Connect konto (*Indstillinger for lyd og alarmer, side 8*).
- Tryk på **☐** for at få vist menuen.
- Vælg **⌚ > ⌚**.
- Stryg på skærmen for at rulle gennem alarmerne.
- Vælg en alarm for at slå den til eller fra.
Når alarmen er slået til, vises **⌚** på klokkeslæt og datowidget'en.

Træning

Registrer en aktivitet med tidtagning

Du kan registrere en aktivitet med tidtagning, som kan gemmes og sendes til din Garmin Connect konto.

- Tryk på **☐** for at få vist menuen.

- Vælg **🏃**.

- Stryg på skærmen for at rulle gennem aktivitetslisten, og vælg en mulighed:

- Vælg **🏃** for gang.
- Vælg **🏃** for løb.
- Vælg **🏃** for styrketræning.
- Vælg **🏃** for en kardioaktivitet.
- Vælg **🏃** for en cykleaktivitet.
- Vælg **🏃** for en crosstraineraktivitet.
- Vælg **🏃** for en Toe-to-Toe™ skridtudfordring.
- Vælg **🏃** for svømning i pool.
- Vælg **🏃** for en yogaaktivitet.
- Vælg **🏃** for en stepmaskineaktivitet.
- Vælg **🏃** for andre aktivitetstyper.

BEMÆRK: Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje eller fjerne aktiviteter med tidtagning (*Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 8*).

- Tryk to gange på touchscreenen for at starte timeren.

- Start din aktivitet.

TIP: Du kan trykke to gange på touchscreenen for at stoppe og genoptage timeren.

- Tryk for at se yderligere dataskærme, som vises øverst på touchscreenen.

- Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe timeren.

- Vælg en mulighed:

- Vælg **☑** for at gemme aktiviteten.
- Vælg **☒** for at slette aktiviteten.

- Vælg ► for at genoptage aktiviteten.

Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS

Du kan tilslutte enheden til din smartphone for at registrere GPS-data for din gang-, løbe- eller cykleaktivitet.

- 1 Tryk på for at få vist menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg , eller .
- 4 Vælg for at føje din enhed til din Garmin Connect konto.
 vises på enheden.
BEMÆRK: Hvis du ikke kan tilslutte enheden til din smartphone, kan du vælge for at fortsætte aktiviteten. GPS-data vil ikke blive registreret.
- 5 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Start din aktivitet.
Din telefon skal være inden for rækkevidde under aktiviteten.
- 7 Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg for at gemme aktiviteten.
 - Vælg for at slette aktiviteten.
 - Vælg ► for at genoptage aktiviteten.

Registrering af styrketræningsaktiviteter

Du kan registrere sæt under en styrketræningsaktivitet. Et sæt er flere gentagelser af en enkelt bevægelse.

- 1 Tryk på for at få vist menuen.
- 2 Vælg > .
- 3 Stryg for at sætte tælling af gentagelser op.
- 4 Vælg **Tæll. gentagels..**
- 5 Tryk på touchscreenen for at slå tælling af gentagelser til.
- 6 Tryk på for at vende tilbage til aktivitetstimerskærmbilledet.
- 7 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
- 8 Start dit første sæt.
Enheden tæller dine gentagelser og viser din aktuelle puls og antallet af gentagelser (*Tilpasning af datafelter, side 9*).
- 9 Tryk på for at afslutte et sæt.
Der vises en hviletimer.
- 10 Under et hvil kan du vælge en funktion:
 - Tryk på touchscreenen for at se yderligere dataskærme.
 - Tryk på for at redigere optællingen af dine gentagelser.
 - Stryg op eller ned for at se klokkeslæt, dato eller widgets til styring af musik.
 - Tryk to gange på skærmen for at sætte aktiviteten på pause.
- 11 Tryk på for at starte det næste sæt.
- 12 Gentag trinene 8 til 10, indtil aktiviteten er gennemført.
- 13 Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe aktivitetstimeren.
- 14 Vælg en mulighed:
 - Vælg for at gemme aktiviteten.
 - Vælg for at slette aktiviteten.
 - Vælg ► for at genoptage aktiviteten.

Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter

- Kig ikke på enheden, mens du udfører gentagelser.

Du skal interagere med enheden i begyndelsen og ved afslutningen af hvert sæt, og i hvileperioder.

- Fokuser på din form, mens du udfører gentagelser.
- Udfør kropsvægts- eller håndvægtsøvelser.
- Udfør gentagelser i et ensartet, bredt dækkende bevægelsesområde.
Hver enkelt gentagelse tælles, når armen, som bærer enheden, vender tilbage til startpositionen.
BEMÆRK: Ben-øvelser tælles muligvis ikke.
- Aktiver automatisk registrering af sæt for at starte og stoppe dine sæt.
- Gem og send styrketræningsaktiviteten til din Garmin Connect konto.
Du kan bruge værktøjerne på din Garmin Connect konto til at se og redigere aktivitetsdetaljer.

Registrering af en svømmeaktivitet

BEMÆRK: Pulsmåling er ikke tilgængelig under svømning.

- 1 Tryk på for at få vist menuen.
- 2 Vælg > .
- 3 Vælg dit **Niveau**.
- 4 Vælg en **Poolstr.**
- 5 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 6 Start din aktivitet.
Enheden registrerer automatisk svømmeintervaller eller baner og viser dem øverst på touchscreenen.
- 7 Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe timeren.
- 8 Vælg om nødvendigt for at redigere antallet af længder.
- 9 Tryk på .
- 10 Vælg en mulighed:
 - Vælg for at redigere antallet af længder.
 - Vælg for at gemme aktiviteten.
 - Vælg for at slette aktiviteten.
 - Vælg ► for at genoptage aktiviteten.

Tip til registrering af svømmeaktiviteter

- Start timeren, inden du går i vandet.
- For at opnå det bedste resultat skal du prøve at undlade at bruge flere typer svømmetag under en svømmetur.
- Tør skærmen af, før du redigerer antallet af baner.
- Rediger antallet af baner, så enheden kan tælle dine baner mere præcist i fremtiden.
- Hvis der ikke er behov for at redigere antallet af baner, kan du vente, indtil timeren, der gemmer automatisk, begynder af sig selv ved slutningen af en svømmeaktivitet på tid.

Start Toe-to-Toe udfordring

Du kan starte en 2 minutters Toe-to-Toe udfordring med en ven, som har en kompatibel enhed.




- 1 Tryk på for at få vist menuen.
- 2 Vælg > for at udfordre en anden spiller i nærheden (3 m).
BEMÆRK: Begge spillere skal starte en udfordring på deres enhed.
Hvis enheden ikke finder nogen spillere inden for 30 sekunder, går udfordringen i timeout.
- 3 Tryk på spillerens navn.

- Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
Enheden tæller ned til 3 sekunder, før timeren starter.
- Vis skridt i 2 minutter.
Når der er 3 sekunder tilbage, brummer enheden, indtil tiden er løbet ud.
- Hold enhederne inden for nær rækkevidde (3 m).
Enhederne viser skridt for hver spiller og første- eller andenpladsen.

Spillere kan trykke på ✓ for at starte en ny udfordring eller forlade menuen.

Pulsmålerfunktioner

vivosmart enheden har en pulsmenu, som giver dig mulighed for at få vist håndledsbaserede pulsdata.

| | |
|--|--|
|  | Overvåger iltmætningen i dit blod. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til motion og stress. BEMÆRK: Sensoren til måling af iltmætning er placeret på bagsiden af enheden. |
|  | Viser dit aktuelle VO ₂ -max, som er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. |
|  | Sender din aktuelle puls til en parret Garmin® enhed. |




Måling af iltmætning

vivosmart enheden har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets iltmætning. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til motion og stress. Enheden måler iltniveauet i dit blod ved at lyse ind i huden og tjekke, hvor meget lys der absorberes. Dette kaldes SpO₂.

På enheden vil dine målinger af iltmætning vises som SpO₂-procent. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage (*Aktivering af Pulse Ox-søvnregistrering, side 6*). Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Få målinger af iltmætning

Du kan starte en måling af iltmætning manuelt på din enhed når som helst. Nøjagtigheden af disse målinger kan variere afhængigt af din blodgennemstrømning, placeringen af enheden på dit håndled og af, hvor stille du forholder dig.

- Bær enheden over håndledsknogle.
Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Tryk på  for at få vist menuen.
- Vælg  > .
- Hold den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- Stå stille.

Enheden viser din iltmætning i procent.



BEMÆRK: Du kan tilpasse indstillingerne for måling af iltmætning på din Garmin Connect konto (*Indstillinger for registrering af aktivitet, side 9*).

Aktivering af Pulse Ox-søvnregistrering

Du kan indstille enheden til at måle dit iltniveau i blodet eller SpO₂i op til 4 timer i løbet af det definerede søvnavvindue (*Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 11*).

- Fra menuen Indstillinger i Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin-enheder**.
- Vælg din enhed.
- Vælg **Registrering af aktivitet > Pulse Ox**.
- Vælg **Pulse Ox søvnregistrering**.




BEMÆRK: Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave søvn-SpO₂-målinger.

Indstilling af alarm ved unormal puls

⚠ FORSIGTIG

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet, som brugeren har valgt, efter en periode med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked om en potentiel hjertetilstand og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere en medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjerte-relaterede problemer.

Du kan se indstille tærsklen for puls på din Garmin Connect konto (*Indstillinger for lyd og alarmer, side 8*).

- Tryk på  for at få vist menuen.
- Vælg  >  > **Alarm ved unormal puls**.
- Vælg **Høj** eller **Lav**.
- Tryk en gang på skærmen for at slå alarmerne til.





Hver gang, du kommer over eller under den tilpassede værdi, vises en meddelelse, og enheden vibrerer.

BEMÆRK: Du skal slå alarmerne til på din enhed og din Garmin Connect konto.

Send pulsdata til Garmin enheder

Du kan sende pulsdata fra din vivosmart 4 enhed og se dem på parrede Garmin enheder. Du kan f.eks. sende pulsdata til en Edge® enhed, mens du cykler, eller til et VIRB actionkamera under en aktivitet.

BEMÆRK: Når du sender pulsdata, reduceres batterilevetiden.

- Tryk på  for at få vist menuen.
- Vælg  > .
Enheden vivosmart 4 begynder at sende dine pulsdata.
BEMÆRK: Stryk for at se widget'en for klokkeslæt og dato, mens dine pulsdata overføres.
- Par din vivosmart 4 enhed med din Garmin ANT+® kompatible enhed.
BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatible enhed. Se brugervejledningen.
- Tryk på  for at stoppe med at sende dine pulsdata.

Om VO₂-max estimeringer

VO₂-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO₂-max er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre.




På enheden vises dit VO₂-max estimering som et tal og en beskrivelse. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dit VO₂-max estimering, herunder din fitnessalder. Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn og en anden alder. Mens du træner kan din fitnessalder med tiden blive mindre.

VO₂-max data kommer fra Firstbeat Analytics. VO₂-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO₂ maks*).

[standardbedømmelser](#), side 12) og gå til www.CooperInstitute.org.

Få dit VO2-max-estimat

Enheden kræver håndledsbaserede pulsddata og en 15 minutters rask gåtur eller løb med tidstagning for at kunne vise din VO2-max estimering.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- Hvis du allerede har registreret en rask 15 minutters gåtur, kan din VO2-max estimering vises. Enheden opdaterer din VO2-max estimering, hver gang du gennemfører en gåtur eller løbetur med tidstagning.
- 3 Følg vejledningerne på skærmen for at få din VO2-max-estimering.
Der vises en besked, når testen er fuldført.
- 4 Hvis du vil starte en manuel VO2-max-test for at få en opdateret estimering, kan du trykke på din aktuelle måling og følge instruktionerne.
Enheden opdaterer med din nye VO2-max-estimering.

Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Din Garmin Connect konto giver jer værktøjerne til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture osv.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer din enhed med din telefon ved hjælp af Garmin Connect appen, eller du kan gå til connect.garmin.com.

Hold styr på dine fremskridt: Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

Gem dine aktiviteter: Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med tidtagning med enheden, kan du uploade aktiviteten til din Garmin Connect konto og beholde den, så længe du vil.

Analysér dine data: Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, puls, forbrændte kalorier og brugerdefinerede rapporter.



Del dine aktiviteter: Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

Administrer dine indstillinger: Du kan tilpasse dine enheds- og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

Garmin Move IQ™




Når dine bevægelser matcher velkendte træningsmønstre, registrerer Move IQ funktionen automatisk hændelsen og viser den i tidslinjen. Move IQ Hændelserne viser aktivitetstype og

varighed, men de vises hverken på aktivitetslisten eller i dit newsfeed.

Move IQ funktionen kan automatisk starte en aktivitet med tidtagning for gang og løb ved hjælp af de tærskelværdier, du fastsætter i Garmin Connect appen. Disse aktiviteter føjes til din liste over aktiviteter.

Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen

Din enhed synkroniserer automatisk data med Garmin Connect appen, hver gang du åbner appen. Din enhed synkroniserer automatisk data med Garmin Connect appen med jævne mellemrum. Du kan også til hver en tid synkronisere dine data manuelt.

- 1 Anbring enheden i nærheden af din smartphone.
- 2 Åbn Garmin Connect appen.
TIP: Appen kan være åben, eller den kan køre i baggrunden.
- 3 Tryk på  for at få vist menuen.
- 4 Vælg  > .
- 5 Vent, mens dine data synkroniseres.
- 6 Se dine aktuelle data i Garmin Connect appen.




Synkronisering af dine data med computeren

Før du kan synkronisere dine data med Garmin Connect programmet på din computer, skal du installere Garmin Express™ programmet (*Opsætning af Garmin Express*, side 7).

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
- 2 Åbn Garmin Express programmet.
Enheden åbner lagerenhedstilstand.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.
- 4 Se dine data på din Garmin Connect konto.

Parring af flere mobile enheder

Du kan parre din vívosmart 4 enhed med flere mobile enheder. Du kan for eksempel parre din vívosmart 4 enhed med en smartphone og en tablet.

- 1 Installer og åbn Garmin Connect appen på din mobile enhed (*Garmin Connect*, side 7).
- 2 På din vívosmart 4 enhed skal du trykke på  for at se menuen og stryge for at vælge  >  for at aktivere parringstilstand.
- 3 Følg instruktionerne på din mobile enhed for at parre din vívosmart 4 enhed og fuldføre opsætningsprocessen.
- 4 Gentag om nødvendigt trin 1-3 for hver yderligere mobil enhed.

Opsætning af Garmin Express

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til www.garmin.com/express.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Tilpasning af din enhed

Enhedsindstillinger

Du kan tilpasse nogle indstillinger på vívosmart 4 enheden. Yderligere indstillinger kan tilpasses på din Garmin Connect konto.

Tryk på  for at få vist menuen, og vælg .

: Slår må ikke forstyrres-tilstand til og fra (*Brug af Må ikke forstyrres-tilstand*, side 8).

☀: Indstiller lysstyrkeniveauet (*Justering af skærmens lysstyrke, side 8*).

BEMÆRK: Et højere lysstyrkeniveau mindsker batterilevetid.

🔔: Indstiller vibrationsniveauet (*Indstilling af vibrationsniveauet, side 8*).




BEMÆRK: Et højere vibrationsniveau mindsker batterilevetid.

📊: Indstiller pulstilstanden og slår alarm ved unormal puls til og fra (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 8*).

📍: Viser enhedsoplysninger og giver dig mulighed for at nulstille enheden (*Systemindstillinger, side 8*).


Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand

Du kan bruge Vil ikke forstyrres-tilstand til at deaktivere vibrationer og baggrundslyset for alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

- Hvis du vil aktivere eller deaktivere Vil ikke forstyrres-tilstand manuelt, skal du holde tasten  nede og vælge  > .
- Hvis du vil aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand i din sovetid, skal du gå til enhedsindstillingerne i Garmin Connect appen og vælge **Lyde og advarsler** > **Forstyr ikke under søvn**.

Justering af skærmens lysstyrke

1 Tryk på  for at få vist menuen.

2 Vælg  > .

3 Vælg en funktion:

- Du kan manuelt indstille lysstyrke ved at vælge et tal mellem 1 og 7.
- Hvis enheden automatisk skal justere lysstyrken i forhold til det omgivende lys, skal du vælge **Auto**.

BEMÆRK: Skærmens lysstyrke påvirker batterilevetiden.

Indstilling af vibrationsniveauet




1 Tryk på  for at få vist menuen.

2 Vælg  > .

3 Tryk på skærmen for at vælge vibrationsniveauet.

BEMÆRK: Et højere vibrationsniveau mindsker batterilevetid.




Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Tryk på  for at få vist menuen og vælg  > .

Pulstilstand: Giver dig mulighed for at tænde eller slukke for den håndledsbaserede pulsmåler. Du kan bruge funktionen Kun aktivitet til kun at bruge den håndledsbaserede pulsmåler under aktiviteter med tidstagning.

Alarm ved unormal puls: Giver dig mulighed for at indstille enheden til at advare dig, hvis din puls overstiger eller falder under en fastsat tærskel efter en periode med inaktivitet (*Indstillinger for lyd og alarmer, side 8*).

Systemindstillinger

Tryk på  for at få vist menuen, og vælg  > .

Software: Viser softwareversionen.

Lovgivning: Viser lovgivningsmæssige oplysninger.

Nulstil: Giver dig mulighed for at slette brugerdata og nulstille indstillinger (*Gendannelse af alle standardindstillinger, side 12*).

Enheds-id og licenser: Viser enheds-ID og licensaftale.

Bluetooth indstillinger

Tryk på  for at få vist menuen og vælg .



🔗: Giver dig mulighed for at finde en bortkommet smartphone, der er parret ved hjælp af Bluetooth teknologi, og som aktuelt er inden for rækkevidde.

🔗: Gør dig i stand til at parre eller synkronisere enheden med en kompatibel Bluetooth aktiveret smartphone.

🔗: Slår Bluetooth teknologi til og fra. Denne indstilling giver dig mulighed for at bruge Bluetooth tilsluttede funktioner, når du bruger Garmin Connect appen, herunder meddelelser og aktivitetsoverførsler.

Garmin Connect indstillinger

Du kan tilpasse dine enhedsindstillinger, aktivitetsindstillinger og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto. Yderligere indstillinger kan også tilpasses på din vívosmart 4 enhed.

- Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller , vælge **Garmin-enheder** og vælge din enhed.
- Fra enhedens widget i Garmin Connect programmet skal du vælge din enhed.

Når du har tilpasset indstillingerne, kan du synkronisere dine data for at anvende ændringerne for enheden (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 7*) (*Synkronisering af dine data med computeren, side 7*).

Indstillinger for udseende

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Udseende.

BEMÆRK: Nogle indstillinger vises under en underkategori i indstillingsmenuen. App- eller hjemmesideopdateringer kan ændre disse indstillingsmenuer.

Widgets: Giver dig mulighed for at tilpasse de widgets, der vises på din enhed, og at omarrangere dine widgets i loopet.

Hjemme-widget: Giver dig mulighed for at indstille den widget, som vises efter en periode med inaktivitet.

Brugerdefineret widget: Giver dig mulighed for at angive en brugerdefineret meddelelse, der vises i widget-loopet.

Urskive: Giver dig mulighed for at vælge urskive.

Skærmindstillinger: Giver dig mulighed for at tilpasse din skærm.

Timeout: Indstiller længden af tid, inden baggrundsbelysningen slukker.

BEMÆRK: En længere timeout mindsker batterilevetid.

Bevægelse: Indstiller baggrundslyset til at tænde, når du drejer håndledet mod din krop for at se på enheden.

Indstillinger for lyd og alarmer

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Lyde og advarsler.

Alarmer: Lader dig indstille alarmtidspunkter og -frekvenser for din enhed.

Smart Notifications: Giver dig mulighed for at aktivere og konfigurere telefonmeddelelser fra din compatible smartphone. Du kan filtrere meddelelser efter: Under en aktivitet eller Ikke under en aktivitet.

Alarm ved unormal puls: Giver dig mulighed for at indstille enheden til at advare dig, når din puls overstiger eller falder under en fastlagt tærskel efter en periode med inaktivitet. Du kan indstille Tærskelværdi for advarsel.

Afslapningspåmindelser: Lader dig indstille enheden til at advare dig, hvis dit stressniveau er usædvanlig højt. Alarmen opmuntrer dig til at tage et øjeblik til at slappe af, og enheden foreslår, at du påbegynder en guidet vejrtrækningsøvelse.

Alarm for Bluetooth-forbindelse: Giver dig mulighed for at få en besked, når din parrede smartphone ikke længere er forbundet ved hjælp af Bluetooth teknologi.

Forstyr ikke under søvn: Indstiller enheden til automatisk at aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand i din normale sovetid (*Brugerindstillinger, side 9*).

Tilpasning af aktivitetsindstillinger

Du kan vælge at få vist aktiviteter på din enhed.

- 1 Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge **Aktivitetmuligheder**.
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg de aktiviteter, der skal vises på din enhed.
BEMÆRK: Aktiviteterne gang og løb kan ikke fjernes.
- 4 Vælg om nødvendigt en aktivitet for at tilpasse indstillingerne som f.eks. alarmer og datafelter.

Markering af omgange

Du kan indstille enheden til at bruge Auto Lap[®] funktionen, der markerer en omgang automatisk for hver kilometer eller mile. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af en aktivitet.

BEMÆRK: Denne Auto Lapfunktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Fra menuen Indstillinger i Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin-enheder**.
- 2 Vælg din enhed.
- 3 Vælg **Aktivitetmuligheder**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Vælg **Auto Lap**.

Tilpasning af datafelter

Du kan ændre datafeltkombinationerne for de skærmbilleder, der vises, mens aktivitetstimeren kører.

BEMÆRK: Du kan ikke tilpasse Svømning i pool.

- 1 Fra menuen Indstillinger i Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin-enheder**.
- 2 Vælg din enhed.
- 3 Vælg **Aktivitetmuligheder**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Vælg **Datafelter**.
- 6 Vælg et datafelt for at redigere det.

Indstillinger for registrering af aktivitet

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Registrering af aktivitet.

BEMÆRK: Nogle indstillinger vises i en underkategori i indstillingsmenuen. App- eller hjemmesideopdateringer kan ændre disse indstillingsmenuer.

Aktivitetstracking: Slår aktivitetssporingsfunktioner til og fra.

Automatisk start af aktivitet: Gør det muligt for din enhed at oprette og gemme tidsbestemte aktiviteter automatisk, når Move IQ funktionen registrerer, at du har gået eller løbet i et mindste tidsrum. Du kan også indstille mindstetidsgrænsen for løb og gang.

Brugerd. skr.længde: Gør det muligt for din enhed mere nøjagtigt at bestemme din tilbagelagte distance ved hjælp af din brugerdefinerede skridtlængde. Du kan angive en kendt distance og det antal skridt, det tager at tilbagelægge den kendte distance, og Garmin Connect kan beregne din skridtlængde.

Etager op pr. dag: Giver dig mulighed for at angive et dagligt mål for det antal etager, du skal gå opad.

Daglige skridt: Giver dig mulighed for at angive et dagligt mål for antallet af skridt. Du kan bruge funktionen Automatisk mål til at tillade, at enheden automatisk fastsætter dit mål for antallet af skridt.

Aktivitetssalarm: Gør det muligt for enheden at vise og en aktivitetsindikator på siden med klokkeslættet, når du har været inaktiv for længe. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til.

BEMÆRK: Denne indstilling reducerer batterilevetiden.

Move IQ: Lader dig slå Move IQ begivenheder til og fra.

Funktionen Move IQ registrerer automatisk aktivitetsmønstre, f.eks. gang og løb.

Pulse Ox: Gør det muligt for enheden at registrere op til fire timers målinger af iltmætning, mens du sover.

Angiv som foretrukken aktivitetstracker: Angiver enheden som din primære aktivitetsregistreringsenhed, hvis mere end én enhed er tilknyttet appen.

Minutter med høj intensitet pr. uge: Giver dig mulighed for at angive et ugentligt mål for antallet af minutters aktivitet om ugen med moderat til høj intensitet. Enheden giver dig også mulighed for at indstille en pulszone til minutter med høj intensitet og en højere pulszone til minutter med ekstremt høj intensitet. Du kan også bruge standardalgoritmen.

Brugerindstillinger

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Brugerindstillinger.

Personlige oplysninger: Giver dig mulighed for at indtaste dine personlige oplysninger, f.eks. fødselsdato, køn, højde og vægt.

Søvn: Giver dig mulighed for at indtaste din normale sovetid.

Pulszoner: Gør det muligt for dig at skønne din maksimale puls og bestemme brugerdefinerede pulszoner.

Generelle indstillinger

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Generel.

Enhedsnavn: Giver dig mulighed for at indstille et navn til enheden.

Håndledsenhed til: Giver dig mulighed for at tilpasse, hvilket håndled enheden bæres på.

BEMÆRK: Denne indstilling benyttes til styrketræning og bevægelser.

Tidsformat: Indstiller enheden til at vise klokkeslættet i 12-timers eller 24-timers format.

Datoformat: Indstiller enheden til at vise datoen i et måned/dagsformat eller et dag/månedsformat.

Sprog: Indstiller enhedens sprog.

Enheder: Indstiller enheden til at vise den tilbagelagte distance i kilometer eller miles.




Enhedsoplysninger

Specifikationer

| | |
|---------------------------------|---|
| Batteritype | Genopladeligt, indbygget lithiumpolymerbatteri |
| Batterilevetid | Op til 7 dage |
| Driftstemperaturområde | Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F) |
| Temperaturområde ved opladning | Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F) |
| Trådløse frekvenser/protokoller | 2,4 GHz ved 0 dBm nominelt <ul style="list-style-type: none"> • ANT+ trådløs kommunikationsprotokol • Bluetooth trådløs teknologi |
| Vandtæthedsklasse | Svøm ¹ |

Visning af enhedsoplysninger

Du kan se enheds-id, softwareversion og lovgivningsmæssige oplysninger.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Stryk for at se oplysningerne.

1

Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Opladning af enheden

⚠ ADVARSEL

Denne enhed indeholder et litiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen i appendikset.

- 1 Klem sammen om siderne på opladerklipsen ① for at åbne klipsens arme.



- 2 Juster klipsen i forhold til kontakterne ②, og slip klipsens arme.
- 3 Tilslut USB-kablet til en strømkilde.
- 4 Oplad enheden helt.

Tip til opladning af din enhed

- Tilslut opladeren helt til enheden for at oplade den med USB-kablet (*Opladning af enheden*, side 10).
Du kan oplade enheden ved at tilslutte USB-kablet til en Garmin godkendt AC-adapter i en almindelig stikkontakt eller til en USB-port på din computer.
- Se grafikken med den resterende batteristrøm på enhedens informationsskærm (billede) (*Visning af batteristrøm*, side 1).

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Må ikke anbringes på steder med høj temperatur, som f.eks. en tørretumbler.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Rengøring af enheden

BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

- 1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

- 2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

TIP: Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/fitandcare.

Fejlfinding

Er min smartphone kompatibel med min enhed?

vivosmart 4 enheden er kompatibel med smartphones, der anvender Bluetooth teknologi.

Gå til www.garmin.com/ble for at få oplysninger om kompatibilitet.

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

- Anbring enheden inden for din smartphones rækkevidde.
- Hvis dine enheder allerede er parret, skal du deaktivere Bluetooth på begge enheder og aktivere det igen.
- Hvis dine enheder ikke er parret, skal du aktivere Bluetooth teknologi på din smartphone.
- På din smartphone skal du åbne Garmin Connect appen, vælge eller og vælge **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- På din enhed skal du trykke på for at få vist menuen og stryge for at vælge > for at åbne parringstilstand.

Min enhed opretter ikke forbindelse til telefonens GPS

- Anbring enheden inden for din smartphones rækkevidde.
- Aktiver GPS på din smartphone.
- Kontroller telefonens indstillinger for at kontrollere, at telefonens positionstjenester er aktiveret for Garmin Connect app'en.
- Gå til et åbent område, hvor du har frit udsyn til himlen, og som ikke er i nærheden af høje bygninger eller træer.
- Stå stille i flere minutter.

Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær enheden på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring enheden i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring kun enheden i lommen, når du bruger hænderne eller armene aktivt.

BEMÆRK: Enheden kan tolke enkelte gentagne bevægelser, såsom opvask, lægge tøj sammen eller klappe i hænderne, som skridt.

Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

Antallet af skridt på din Garmin Connect konto opdateres, når du synkroniserer enheden.

1 Vælg en funktion:

- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect programmet (*Synkronisering af dine data med computeren, side 7*).
- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 7*).

2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Connect programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

Mit stressniveau vises ikke

Før enheden kan registrere dit stressniveau, skal håndledsbaseret pulsovervågning aktiveres.

Enheden indsamler din pulsvariation i løbet af dagen i perioder med inaktivitet for at bestemme dit stressniveau. Enheden bestemmer ikke dit stressniveau under aktiviteter med tidstagning.

Hvis der vises streger i stedet for dit stressniveau, skal du stå stille og vente, mens enheden måler din pulsvariation.

Mine minutter med høj intensitet blinker

Når du træner med en intensitet, der ligger inden for dine mål for minutter med høj intensitet, blinker minutterne med høj intensitet.

Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.

Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

Din enhed bruger en intern trykhøjdemåler til at måle højdeændringer i forbindelse med de etager, du går opad. Når du går en etage op, svarer det til 3 m (10 fod).

- Find de små huller i trykhøjdemåleren på bagsiden af enheden, i nærheden af opladningskontakterne, og rengør området omkring opladningskontakterne.
Trykhøjdemålerens effektivitet kan blive påvirket, hvis der spærres for trykhøjdemålerens huller. Du kan skylle enheden med vand for at rengøre området.
Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.
- Undgå at holde fast i gelændere eller springe trin over, når du går op ad trapper.
- I stærke vindforhold tildækkes enheden med dit ærme eller en jakke, da kraftige vindstød kan forårsage fejlaflæsninger.

Tip til uregelmæssige pulsdata

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af enheden.
- Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.
BEMÆRK: Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.
- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

Tip til uregelmæssige data for iltmætning

Hvis data for iltmætning er uregelmæssige eller ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Forhold dig i ro, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Hold den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af enheden.
- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

Tips til forbedrede Body Battery data

- Dit Body Battery niveau opdaterer, når du synkroniserer din enhed med din Garmin Connect konto.
- For at opnå mere præcise resultater kan du have enheden på, mens du sover.
- Hvile og god søvn oplader dit Body Battery.
- Anstrengende aktiviteter, højt stressniveau og dårlig søvn kan medføre, at dit Body Battery drænes.
- Fødeindtagelse samt stimulanser som koffein har ingen indflydelse på din Body Battery.

Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt



Enheden opdaterer klokkeslættet og datoen, når du synkroniserer enheden med en computer eller en mobil enhed. Du skal synkronisere din enhed for at modtage den korrekte tid, når du skifter tidszoner og for at opdatere for sommertid.

- 1 Bekræft, at din computer eller mobile enhed viser den korrekte lokale tid.
- 2 Vælg en funktion:
 - Synkroniser enheden med en computer (*Synkronisering af dine data med computeren, side 7*).
 - Synkroniser enheden med en mobil enhed (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 7*).

Klokkeslæt og dato opdateres automatisk.

Min enhed viser det forkerte sprog

Du kan ændre valget af sprog på enheden, hvis du ved en fejltagelse har valgt det forkerte sprog på enheden.

- 1 På din smartphone skal du åbne Garmin Connect appen, vælge  eller , og vælge **Garmin-enheder**.
- 2 Vælg din enhed.
- 3 Vælg **Generel > Sprog**.
- 4 Vælg dit sprog.
- 5 Synkroniser din enhed.

Maksimering af batterilevetiden

- Reducer skærmens lysstyrke og timeout (*Justering af skærmens lysstyrke, side 8*).
- Slå håndledsbewægelser fra (*Indstillinger for udseende, side 8*).
- I meddelelsescentret på din smartphone kan du begrænse de meddelelser, der vises på din vivosmart 4 enhed (*Administration af meddelelser, side 4*).
- Slå smart-meddelelser fra (*Indstillinger for lyd og alarmer, side 8*).
- Deaktiver Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Bluetooth indstillinger, side 8*).
- Slå måling af iltmætning ved søvnregistrering fra (*Indstillinger for registrering af aktivitet, side 9*).

- Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Send pulldata til Garmin enheder, side 6*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 8*).

BEMÆRK: Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet, VO2-max, stressniveau og forbrændte kalorier.

Gendannelse af alle standardindstillinger

Du kan gendanne alle enhedens indstillinger tilbage til fabriksværdierne.

- 1 Tryk på for at få vist menuen.
- 2 Vælg > > **Nulstil**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindstillinger**.
 - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.

Der vises en informationsmeddelelse på enheden.

- 4 Tryk på .
- 5 Vælg .

Produktopdateringer

Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din smartphone. Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone (*Opsætning af enheden, side 1*).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 7*).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til din enhed. Opdateringen installeres, når du ikke bruger enheden aktivt. Når opdateringen er fuldført, genstartes enheden.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedens software, skal du downloade og installere Garmin Express appen og tilføje enheden (*Synkronisering af dine data med computeren, side 7*).

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet. Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til enheden.

VO2 maks. standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2 maks. estimat efter alder og køn.

- 2 Når Garmin Express appen er færdig med at sende opdateringen, skal du koble enheden fra din computer. Enheden installerer opdateringen.

Sådan får du flere oplysninger

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy. Dette er ikke medicinsk udstyr. Funktionen til måling af iltmætning er ikke tilgængelig i alle lande.

Appendiks

Træningsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (*Udregning af pulszone, side 12*) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumpuls er 220 minus din alder.

Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

Udregning af pulszone

| Zone | % af maksimal puls | Opfattet anstrengelse | Fordele |
|------|--------------------|--|---|
| 1 | 50-60 % | Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag | Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress |
| 2 | 60-70 % | Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke | Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen |
| 3 | 70-80 % | Moderat tempo; mere besværligt at snakke | Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning |
| 4 | 80-90 % | Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt | Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed |
| 5 | 90-100 % | Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt | Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke |

| Mænd | Fraktil | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|-------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Enestående | 95 | 55,4 | 54 | 52,5 | 48,9 | 45,7 | 42,1 |
| Fremragende | 80 | 51,1 | 48,3 | 46,4 | 43,4 | 39,5 | 36,7 |
| God | 60 | 45,4 | 44 | 42,4 | 39,2 | 35,5 | 32,3 |
| Rimeligt | 40 | 41,7 | 40,5 | 38,5 | 35,6 | 32,3 | 29,4 |
| Dårlig | 0-40 | < 41,7 | < 40,5 | < 38,5 | < 35,6 | < 32,3 | < 29,4 |

| Kvinder | Fraktil | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|-------------|---------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| Enestående | 95 | 49,6 | 47,4 | 45,3 | 41,1 | 37,8 | 36,7 |
| Fremragende | 80 | 43,9 | 42,4 | 39,7 | 36,7 | 33 | 30,9 |
| God | 60 | 39,5 | 37,8 | 36,3 | 33 | 30 | 28,1 |
| Rimeligt | 40 | 36,1 | 34,4 | 33 | 30,1 | 27,5 | 25,9 |
| Dårlig | 0-40 | < 36,1 | < 34,4 | < 33 | < 30,1 | < 27,5 | < 25,9 |

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. For yderligere oplysninger, gå til www.CooperInstitute.org.

Indeks

- A**
advarsler, puls **6, 8**
aktiviteter **4, 5, 9**
 brugerdefineret **8**
 gemme **8**
aktivitetstracking **2, 4, 8, 9**
alarmer **4, 8**
 puls **8, 9**
 ur **8**
 vibration **8**
applikationer **3**
 smartphone **1**
Auto Lap **9**
- B**
baggrundslys **8**
batteri **9**
 maksimere **7–9, 11**
 niveau **1**
 oplade **10**
Bluetooth teknologi **3, 4, 8, 10**
Body Battery **3, 11**
brugerdata, slette **8, 12**
- C**
Connect IQ **1**
- D**
data
 opbevare **7**
 overføre **7**
 upload **7, 9**
datafelter **5, 9**
dele data **6**
distance, datafelter **9**
- E**
enheds-ID **8, 9**
- F**
fejlfinding **5, 10–12**
- G**
Garmin Connect **1, 2, 4, 6–10, 12**
Garmin Express **7**
 opdatering af software **12**
gemme aktiviteter **4, 5, 8**
GPS **5**
 indstillinger **10**
 signal **4**
- H**
historik **7**
 sende til computer **7**
- I**
ID-nummer **8, 9**
iltmætning **6**
indstillinger **6–8, 11, 12**
 enhed **7–9**
intervaller, svømning **5**
- K**
kalibrere **2**
kalorie **2**
 datafelter **9**
klokkeslæt **11**
- L**
lagerenhedstilstand **7**
lysstyrke **7, 8**
- M**
meddelelser **2–4, 8**
menu **1**
minutter med høj intensitet **2, 9, 11**
Move IQ **9**
musikstyring **4**
mål **2, 9**
- måleenheder **9**
måling af iltmætning **1, 6, 9, 11**
- N**
nedtællingstimer **4**
nulstilling af enheden **8, 12**
- O**
omgange **9**
opbevare data **7**
opdateringer, software **12**
oplade **10**
- P**
parre
 ANT+ sensorer **6**
 smartphone **1, 7, 8, 10**
poolstørrelse, indstille **5**
profiler, aktivitet **4**
puls **1, 2**
 advarsler **6, 8**
 alarmer **7–9**
 datafelter **9**
 måler **6, 8, 11**
 parring af sensorer **6**
 zoner **9, 12**
- R**
redigere **8**
rengøre enhed **10**
- S**
skridtlængde **9**
skærm, lysstyrke **8**
slette
 alle brugerdata **12**
 meddelelser **3**
 smartphone **3, 4, 10**
 applikationer **3**
 parre **1, 7, 8, 10**
software
 licens **8**
 opdatere **12**
 opdatering **12**
 version **9**
specifikationer **9**
sporing **6**
sprog **9, 11**
startskærm, tilpasse **8**
stopur **4**
stress-score **3**
stressniveau **3, 11**
svømning **5**
systemindstillinger **7, 8**
søvnfunktion **3, 7–9**
- T**
taster **1**
tid, indstillinger **9**
tilbehør **12**
tilpasning af enheden **7**
timer **3–5, 9**
 nedtælling **4**
touchscreen **1**
trin **2, 9**
træning **5**
- U**
udfordringer **5**
ur **4**
urskiver **8**
USB **12**
 overføre filer **7**
- V**
vibration **7, 8**
 alarmer **8**
VIRB fjernbetjening **3**
VO2 maks. **6, 12**
VO2-max. **6, 7**
vægt, indstillinger **9**
- W**
widgets **2, 3, 8**
- Z**
zoner, puls **9**

