

VÍVOSMART® 4

Brukerveiledning

© 2018 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

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

Android™ er et varemerke for Google Inc. Apple® er et varemerke for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Navnet BLUETOOTH® og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

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

M/N: A03430

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Sette opp enheten	1
Ha på deg enheten	1
Bruke enheten	1
Menyalternativer	1
Vise batterinivå	1
Widgets	2
Skrittmål	2
Vise bevegelseslinjen	2
Vise pulswidgeten	2
Intensitetsminutter	2
Opparbeide seg intensitetsminutter	2
Forbedre nøyaktigheten til kalorier	2
Pulsvariasjoner og stressnivå	3
Bruke avslapningstidtageren	3
Body Battery	3
Søvnsporing	3
VIRB fjernkontroll	3
Kontrollere et VIRB actionkamera	3
Bluetooth tilkoblede funksjoner	3
Vise varsler	3
Administrere varsler	3
Viser innkommende anrop	4
Finne en mistet smarttelefon	4
Musikkontroller	4
Tilkoblet GPS	4
Klokke	4
Bruke stoppeklokken	4
Starte nedtellingstidtageren	4
Bruke alarmklokken	4
Trening	4
Registrere en aktivitet du tar tiden på	4
Registrere en aktivitet med tilkoblet GPS	5
Registrere en styrketreningsaktivitet	5
Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter	5
Registrere en svømmeaktivitet	5
Tips for registrering av svømmeaktiviteter	5
Starte en Toe-to-Toe utfordring	5
Pulsfunksjoner	6
Pulsoksimeter	6
Konfigurere varsler for unormal puls	6
Sende pulldata til Garmin enheter	6
Om kondisjonsberegninger	6
Beregne VO2-maks	7
Garmin Connect	7
Garmin Move IQ™	7
Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen	7
Synkronisere data med en datamaskin	7
Parkoble flere mobilenheter	7
Konfigurere Garmin Express	7
Tilpasse enheten	7
Enhetsinnstillinger	7
Bruke Ikke forstyr-modusen	8
Justere lysstyrken på skjermen	8
Angi vibrasjonsnivået	8
Innstillinger for pulsmåler på handledet	8
Systeminnstillinger	8
Bluetooth innstillinger	8
Garmin Connect innstillinger	8
Innstillinger for utseende	8
Innstillinger for lyder og varsler	8

Tilpasse aktivetsalternativer	8
Innstillinger for aktivitetsmåling	9
Brukerinnstillinger	9
Generelle innstillinger	9
Informasjon om enheten	9
Spesifikasjoner	9
Vise enhetsinformasjon	9
Lade enheten	9
Tips til lading av enheten	10
Ta vare på enheten	10
Rengjøre enheten	10
Feilsøking	10
Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?	10
Telefonen min kobler seg ikke til enheten	10
Enheden kobles ikke til telefonens GPS	10
Aktivitetsmåling	10
Antall skritt virker unøyaktig	10
Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke	10
Stressnivået mitt vises ikke	10
Intensitetsminuttene blinker	11
Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig	11
Tips for uregelmessig pulldata	11
Tips for unøyaktige pulsoksimeterdata	11
Tips for forbedret Body Battery data	11
Enheden min viser ikke riktig klokkeslett	11
Enheden bruker feil språk	11
Maksimere batterilevetiden	11
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	11
Produktoppdateringer	12
Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect	12
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	12
Få mer informasjon	12
Tillegg	12
Treningsmål	12
Om pulssoner	12
Pulssoneberegninger	12
Standardverdier for kondisjonsberegning	12

Indeks	13
---------------------	-----------

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.

Sette opp enheten

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

For å bruke vivosmart 4 enheten må du konfigurere den ved hjelp av en smarttelefon eller en datamaskin. Når du bruker en smarttelefon, må enheten parkobles direkte via Garmin Connect™ appen og ikke fra Bluetooth® innstillingene på smarttelefonen.

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



- 3 Still klemmen på linje med kontaktene på baksiden av enheten ②.
- 4 Koble USB-kabelen til en strømkilde for å slå på enheten (*Lade enheten*, side 9).

Hello! vises når enheten slås på.



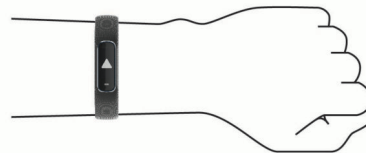
- 5 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, går du til ☰ eller menyen ⋮. Velg deretter **Garmin-enheter** > **Legg til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.

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

Ha på deg enheten

- Fest enheten over håndleddbenet.

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



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

- Se *Tips for uregelmessig pulldata*, side 11 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Se *Tips for unøyaktige pulsoksymeterdata*, side 11 for mer informasjon om pulsoksymetersensoren.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om enhetsbruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Bruke enheten



Dobbeltrykk	Dobbeltrykk på berøringsskjermen ① for å aktivere enheten. MERK: Skjermen slår seg av når den ikke er i bruk. Når skjermen er av, er enheten fremdeles aktiv og registrerer data. Under en aktivitet du tar tiden på, kan du starte og stoppe tidtakeren ved å dobbeltrykke på berøringsskjermen.
Håndleddsbevegelser	Roter og løft håndleddet mot kroppen for å slå skjermen på. Roter håndleddet vekk fra kroppen for å slå skjermen av.
Trykk på	Trykk på ☰ ② for å åpne og lukke menyen fra hovedurskiven. Trykk på ☰ for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
Sveip	Sveip opp eller ned på berøringsskjermen for å bla gjennom widgets og menyalternativer.
Trykk	Trykk på berøringsskjermen for å foreta et valg.

Menyalternativer

Du kan trykke på ☰ for å vise menyen.

TIPS: Sveip for å bla gjennom menyalternativene.



☰	Viser alternativene for tidsstyrt aktivitet.
❤	Viser pulsmålingsfunksjonene.
🕒	Viser alternativene for tidtaker, stoppeklokke og alarm.
📶	Viser alternativer for Bluetooth parkoblet smarttelefon.
⚙	Viser enhetsinnstillingene.

Vise batterinivå

Du kan se gjenværende batteristrøm på enheten din.















Hold inne skjermbildet for klokkeslett og dato i noen få sekunder.

Den gjenværende batteristrømmen vises som et bilde.

Widgets

Enheten leveres forhåndslest med widgets som gir oversiktlig informasjon. Du kan sveipe på berøringsskjermen for å bla gjennom widgetene. Noen widgets krever en parkoblet smarttelefon.

MERK: Du kan bruke Garmin Connect appen til å velge urskive og legge til eller fjerne widgets, for eksempel musikkontroller for smarttelefonen din (*Tilpass aktivitetalternativer, side 8*).

	Gjeldende tidspunkt og dato. Enheten oppdaterer klokkeslettet og datoen når du synkroniserer den med en smarttelefon eller datamaskin.
	Totalt antall skritt og målet ditt for den aktuelle dagen. Enheten lærer og foreslår et nytt skrittmål for deg hver dag.
	Totalt antall etasjer og målet ditt for den aktuelle dagen.
	Intensitetsminutter totalt og målet for den aktuelle uken.
	Antall kalorier du har forbrent den aktuelle dagen, inkludert både aktive kalorier og hvilekalorier.
	Hvor langt du har gått i kilometer eller miles den aktuelle dagen.
	Kontroller for et parkoblet VIRB [®] actionkamera (selges separat).
	Kontroller for musikkspilleren på smarttelefonen.
	Gjeldende temperatur og værmelding fra en parkoblet smarttelefon.
	Varsler på smarttelefonen, inkludert anrop, meldinger, oppdateringer fra sosiale nettverk og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.
	En tilpasset melding som du oppretter i Garmin Connect appen.
	Den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og gjennomsnittlig hvilepuls over sju dager.
	Gjeldende stressnivå. Enheten måler variasjonene i pulsen din når du er inaktiv, for å beregne stressnivået ditt. Et lavere tall indikerer et lavere stressnivå.
	Gjeldende Body Battery™ energinivå. Enheten beregner gjeldende energireserver basert på søvn, stress og aktivitetsdata. Et høyere tall indikerer en større energireserve.

Skrittmål

Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften ① mot ditt daglige mål ② etter hvert som du beveger deg. Enheten starter med et standardmål på 7500 skritt per dag.



Hvis du velger å ikke slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du slå den av og angi et eget mål på Garmin Connect kontoen din (*Innstillinger for aktivitetsmåling, side 9*).

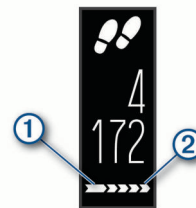
Vise bevegelseslinjen

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelseslinjen minner deg på å fortsette å bevege deg.

Sveip for å vise widgeten for skritt.

Bevegelseslinjen ① vises etter en time med inaktivitet.

MERK: Bevegelseslinjen erstattes av skrittmålet ditt for dagen etter et kort opphold.



Det vises flere deler ② etter hvert 15. minutt med inaktivitet.

MERK: Du kan nullstille bevegelseslinjen ved å gå en kort avstand.

Vise pulswidgeten

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

Sveip for å vise pulswidgeten.

Widgeten viser din nåværende puls ① og hvilepuls ② (*Om pulssoner, side 12*).



Intensitetsminutter

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

Enheten overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulsdata for 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. Enheten legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

vivosmart 4-enheten beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdataene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. 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.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg enheten hele døgnet.

Forbedre nøyaktigheten til kalorier

Enheten viser en beregning av det totale kaloriforbruket ditt for gjeldende dag. Du kan forbedre nøyaktigheten til denne beregningen ved å gå raskt i opptil 15 minutter.

- 1 Sveip for å vise skjermbildet for kalorier.
- 2 Velg ①.

MERK: ① vises når det er nødvendig å kalibrere kalorier. Kalibreringsprosessen må bare gjennomføres én gang. Hvis du allerede har registrert en gå- eller løpetur du tok tiden på, kan det hende at ① ikke vises.

3 Følg instruksjonene på skjermen.

Pulsvariasjoner og stressnivå

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

Du kan synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din for å se stressnivået for hele døgnet, langvarige trender og ytterligere detaljer.

Bruke avslapningstidtakeren

Du kan bruke avslapningstidtakeren for å utføre en veiledet pusteøvelse.

- 1 Sveip for å vise widgeten for stressnivå.
- 2 Trykk på berøringsskjermen.
- 3 Velg ✓ for å starte avslapningstidtakeren.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Enheten vibrerer og signaliserer om du skal puste inn eller ut (*Angi vibrasjonsnivået, side 8*).

Det oppdaterte stressnivået ditt vises når avslapningstidtakeren utløper.

Body Battery

Enheten analyserer pulsvariasjonen din, stressnivå, søvnkvalitet og aktivitetsdata for å fastslå det generelle Body Battery nivået ditt. Det indikerer hvor mye energireserver du har igjen, slik som en drivstoffmåler i en bil ①. Body Battery nivået spenner mellom 0 og 100, der 0 til 25 er lave energireserver, 26 til 50 er middels energireserver, 51 til 75 er høye energireserver, og 76 til 100 er meget høye energireserver.



Enheten viser også en trendpil som indikerer om energireservene dine øker, minker, eller holder seg stabil ②.



Du kan synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din for å se de mest oppdaterte Body Battery nivåene dine, langvarige trender og flere detaljer (*Tips for forbedret Body Battery data, side 11*).

Søvnsporing

Enheten registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistikk er totalt antall timer søvn, søvnnivåer og bevegelse i søvn. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.




MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyrr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer (*Bruke Ikke forstyrr-modusen, side 8*).

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 aktivere VIRB-skjermbildet på vivosmart 4-enheten (*Tilpasse aktivitetalternativer, side 8*).

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Sveip vivosmart 4-enheten for å vise VIRB-skjermbildet.
- 3 Vent mens enheten kobler til VIRB kameraet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg  for å ta opp video. Videotelleren vises på vivosmart 4-enheten.
 - Velg  for å stoppe videoopptak.
 - Velg  for å ta et bilde.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

vivosmart 4-enheten har flere Bluetooth tilkoblede funksjoner for den kompatible smarttelefonen din når du bruker Garmin Connect appen.

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

Væroppdateringer: Viser gjeldende temperatur og værmeldinger fra smarttelefonen din.

Musikkontroller: Gjør det mulig å styre musikkspilleren på smarttelefonen.

Finn telefonen min: Finner en forlagt smarttelefon som er parkoblet med vivosmart-enheten din og er innenfor rekkevidde.

Finn enheten min: Finner en forlagt vivosmart-enhet som er parkoblet med smarttelefonen din og er innenfor rekkevidde.

Aktivitetsopplastinger: Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect appen med én gang du åpner appen.

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

Vise varsler

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

- 1 Sveip for å vise widgeten for varsling.
- 2 Velg **Vis**.
Det siste varselet vises i sentrum av berøringsskjermen.
- 3 Trykk på berøringsskjermen for å velge varselet.
TIPS: Sveip for å vise eldre varsler.
Hele meldingen ruller på enheten.
- 4 Trykk på berøringsskjermen, og velg ✕ for å avslå varselet.

Administrere varsler

Du kan bruke den kompatible smarttelefonen din til å administrere varsler som vises på vivosmart 4 enheten.

Velg et alternativ:

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

Viser innkommende anrop

Når enheten din er parkoblet med Garmin Connect appen, kan du se innkommende anrop fra smarttelefonen din på enheten.

Når et innkommende anrop vises på enheten, velger du et alternativ:

MERK: Hvilke alternativer som er tilgjengelige, kan variere basert på smarttelefonen din.

- Trykk på berøringsskjermen, og velg ✓ for å svare på anropet på smarttelefonen.
- Trykk på berøringsskjermen, og velg ✗ for å avvise anropet.
- Velg ☐ for å avvise varselet.
- Velg ■, hvis du har en smarttelefon med Android, for å sende et automatisk svar til den som ringer.

Finne en mistet smarttelefon

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

- 1 Trykk på ☐ for å vise menyen.
- 2 Velg 📶 > 📶.

vivosmart 4-enheten søker etter den parkoblede smarttelefonen. Et lydvarsel spilles av på smarttelefonen, og Bluetooth signalstyrken vises på enhetsskjermen. Bluetooth signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg smarttelefonen.

Musikkontroller

Med musikkontrollwidgeten kan du kontrollere musikken på smarttelefonen ved hjelp av vivosmart 4-enheten. Widgeten kontrollerer den aktive eller den sist brukte mediespillerappen på smarttelefonen din. Hvis ingen mediespillere er aktive, viser ikke widgeten informasjon om spor, og du må starte avspillingen fra telefonen.

Tilkoblet GPS

Med den tilkoblede GPS-funksjonen bruker enheten GPS-antennen til en smarttelefon til å registrere GPS-data om gå-, løpe- eller sykkelaktiviteter ([Registrere en aktivitet med tilkoblet GPS](#), side 5). GPS-dataene, inkludert posisjon, avstand og hastighet, vises i aktivitetsinformasjonen på Garmin Connect kontoen.

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

Klokke

Bruke stoppeklokken

- 1 Trykk på ☐ for å vise menyen.
- 2 Velg ⌚ > ⌚.
- 3 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å starte tidtakeren.
- 4 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å stoppe tidtakeren.
- 5 Trykk om nødvendig på ⌛ for å nullstille tidtakeren.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Trykk på ☐ for å vise menyen.
- 2 Velg ⌚ > ⌚.
- 3 Sveip for å stille tidtakeren.
- 4 Trykk midt på berøringsskjermen for å velge tiden og gå til neste skjermbilde.
- 5 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å starte tidtakeren.
- 6 Du kan dobbeltrykke på berøringsskjermen for å stoppe og starte tidtakeren igjen hvis nødvendig.
- 7 Trykk om nødvendig på ⌛ for å nullstille tidtakeren.

Bruke alarmklokken

- 1 Angi klokkeslett og frekvenser for alarmklokken på Garmin Connect kontoen din ([Innstillinger for lyder og varsler](#), side 8).
 - 2 Trykk på ☐ for å vise menyen.
 - 3 Velg ⌚ > ⌚.
 - 4 Sveip for å bla gjennom alarmene.
 - 5 Velg en alarm for å slå den av eller på.
- Når alarmen er slått på, vises ⌚ på widgeten for tid og dato.

Trening

Registrere en aktivitet du tar tiden på

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

- 1 Trykk på ☐ for å vise menyen.
- 2 Velg 🏃.
- 3 Sveip for å bla gjennom aktivitetslisten, og velg et alternativ:
 - Velg 🚶 for gåturer.
 - Velg 🏃 for løpeturer.
 - Velg 🏋️ for styrketrening.
 - Velg 🏊 for en kondisjonsaktivitet.
 - Velg 🚴 for en sykkelaktivitet.
 - Velg 🏊 for ellipsetrening.
 - Velg 🦶 for en Toe-to-Toe™ trinnutfordring.
 - Velg 🏊 for bassengsvømming.
 - Velg 🧘 for en yogaaktivitet.
 - Velg 🪜 for en trappemaskinaktivitet.
 - Velg 🦋 for andre aktivitetstyper.












MERK: Du kan bruke Garmin Connect appen til å legge til eller fjerne aktiviteter du har tatt tiden på ([Tilpasse aktivitetsalternativer](#), side 8).

- 4 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å starte tidtakeren.
- 5 Start aktiviteten.

TIPS: Du kan dobbeltrykke på berøringsskjermen for å stoppe og starte tidtakeren igjen.
- 6 Trykk for å vise flere dataskjermbilder, som vises øverst på berøringsskjermen.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, dobbeltrykker du på berøringsskjermen for å stoppe tidtakeren.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg ☑ for å lagre aktiviteten.
 - Velg 🗑 for å slette aktiviteten.
 - Velg ▶ for å fortsette aktiviteten.











Registrere en aktivitet med tilkoblet GPS

Du kan koble enheten til smarttelefonen for å registrere GPS-data om aktiviteter som gå-, løpe- eller sykkelaktiviteter.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg .
- 3 Velg ,  eller .
- 4 Velg  for å koble enheten til Garmin Connect kontoen din.
 vises på enheten.
MERK: Hvis du ikke kan koble enheten til smarttelefonen, kan du velge  for å fortsette aktiviteten. GPS-dataene går ikke tapt.
- 5 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.
- 6 Start aktiviteten.
Telefonen må være innenfor rekkevidde under aktiviteten.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, dobbelttrykker du på berøringsskjermen for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 8 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Registrere en styrketreningsaktivitet

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

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Sveip for å sette opp telling av repetisjoner.
- 4 Velg **Rep.telling**.
- 5 Trykk på berøringsskjermen for å slå på telling av repetisjoner.
- 6 Trykk på  for å gå tilbake til skjermbildet for aktivitetstidtakeren.
- 7 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.
- 8 Start det første settet ditt.
Enheden teller repetisjonene dine og viser nåværende puls og antall repetisjoner (*Tilpass datafelter, side 9*).
- 9 Trykk på  for å avslutte et sett.
En tidtaker for hvile vises.
- 10 Velg et alternativ under en hvileperiode:
 - Trykk øverst på berøringsskjermen for å vise flere dataskjermbilder.
 - Trykk på  for å endre repetisjonstillingen din.
 - Sveip opp eller ned for å se widgetene for tid og dato eller musikkontroll.
 - Dobbeltklikk på berøringsskjermen for å sette aktiviteten på pause.
- 11 Trykk på  for å begynne på neste sett.
- 12 Gjenta trinn 8 til 10 til du er ferdig med aktiviteten.
- 13 Når du har fullført aktiviteten, dobbelttrykker du på berøringsskjermen for å stoppe aktivitetstidtakeren.
- 14 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter










- Ikke se på enheten mens du utfører øvelser.

Du kan bruke enheten ved begynnelsen og slutten av hvert sett og i pauser.

- Fokuser på kroppsformen din mens du gjør øvelser.
- Utfør kroppsvektøvelser eller øvelser med løse vekter.
- Gjør repetisjoner med en rekke konsekvente bevegelser.
Hver repetisjon telles når armen du bærer enheten på, er tilbake i startposisjonen.
MERK: Beinøvelser blir kanskje ikke talt.
- Slå på automatisk settregistrering for å starte og stoppe settene dine.
- Lagre styrketreningsaktiviteten, og send den til Garmin Connect kontoen din.
Du kan bruke verktøyene i Garmin Connect kontoen din til å vise og redigere aktivitetsdetaljer.

Registrere en svømmeaktivitet

MERK: Pulsmåling er ikke tilgjengelig når du svømmer.




- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Velg ditt **Ferdig.nivå**.
- 4 Velg en **Bassengstr.**
- 5 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.
Enheden registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.
- 6 Start aktiviteten.
Enheden registrerer automatisk svømmeintervaller, eller bassenglengder, og viser dem øverst på berøringsskjermen.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, dobbelttrykker du på berøringsskjermen for å stoppe tidtakeren.
- 8 Velg eventuelt  for å endre antall lengder.
- 9 Trykk på .
- 10 Velg et alternativ:
 - Velg  for å endre antall lengder.
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  for å slette aktiviteten.
 - Velg  for å fortsette aktiviteten.

Tips for registrering av svømmeaktiviteter

- Start tidtakeren før du går i bassenget.
- For å få best resultat må du ikke endre svømmetak i løpet av en svømmeaktivitet.
- Tørk av skjermen før du endrer antall lengder.
- Endre antall lengder så enheten kan telle lengdene dine mer nøyaktig i fremtiden.
- Vent til tidtakeren for automatisk lagring begynner automatisk etter en tidsstyrt svømming hvis du ikke trenger å endre antall bassenglengder.

Starte en Toe-to-Toe utfordring

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

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  for å utfordre en annen spiller i nærheten (3 m).
MERK: Begge spillerne må starte en utfordring på enheten.
Hvis enheten ikke finner noen spillere innen 30 sekunder løper tiden for utfordringen ut.
- 3 Trykk på spillerens navn.
- 4 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.

Enheten teller ned i 3 sekunder før tidtakeren starter.

5 Gå så mange skritt som mulig i 2 minutter.

Når det er tre sekunder igjen, vibrerer enheten til tiden går ut.




6 Hold enhetene innenfor rekkevidde av hverandre (3 m).

Enhetene viser skrittene til hver spiller, og første eller andre plass.

Spillerne kan trykke på ✓ for å starte en ny utfordring eller gå ut av menyen.

Pulsfunksjoner

vivosmart enheten har en pulsmålingsmeny som lar deg vise pulsmålingsdata på håndleddet.

	Måler oksygenmetningen i blodet. Hvis du kjenner oksygenmetningen din, kan det gjøre det enklere å se hvordan kroppen din tilpasser seg til trening og stress. MERK: Pulsoksimetersensoren er plassert på baksiden av enheten.
	Den viser gjeldende kondisjon, som viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form.
	Sender den gjeldende pulsen din til en parkoblet Garmin® enhet.

Pulsoksimeter

vivosmart enheten har et pulsoksimeter på håndleddet som måler oksygenmetningen i blodet. Hvis du kjenner oksygenmetningen din, kan det gjøre det enklere å se hvordan kroppen din tilpasser seg til trening og stress. Enheten måler blodoksygennivået ved å sende lys mot huden og sjekke hvor mye lys som absorberes. Dette kalles SpO₂.

På enheten din vises pulsoksimetermålingene som en SpO₂-prosent. I Garmin Connect kontoen din kan du få mer informasjon om pulsoksimetermålingene dine, inkludert trender over flere dager (*Aktivere søvnsporing med pulsoksymeter, side 6*). Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til pulsoksimetermålingen, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Starte pulsoksimetermålinger

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

1 Fest enheten over håndleddbenet.

Enheten skal sitte stramt, men behagelig.

2 Trykk på  for å vise menyen.

3 Velg  > .

4 Hold armen du har enheten på, på høyde med hjertet når enheten måler oksygenmetningen i blodet.

5 Hold deg i ro.

Enheten viser oksygenmetningen din i prosent.



MERK: Du kan tilpasse pulsoksimeterinnstillingene i Garmin Connect kontoen din (*Innstillinger for aktivitetsmåling, side 9*).

Aktivere søvnsporing med pulsoksymeter

Du kan angi at enheten skal måle blodoksygennivået ditt, eller SpO₂, i opptil fire timer i en definert søvnperiode (*Tips for unøyaktige pulsoksimeterdata, side 11*).

1 Gå til Innstillinger-menyen i Garmin Connect appen, og velg **Garmin-enheter**.

2 Velg enhet.

3 Velg **Aktivitetsmåling > Pulsoksymetri**.

4 Velg **Søvnsporing med oksygenivå**.

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

Konfigurere varsler for unormal puls

FORSIKTIG

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

Du kan angi en grenseverdi for pulsen din på Garmin Connect kontoen din (*Innstillinger for lyder og varsler, side 8*).

1 Trykk på  for å vise menyen.

2 Velg  >  > **Varsler om unormal puls**.

3 Velg **Høy** eller **Lav**.

4 Trykk på skjermen én gang for å aktivere varselet.

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

MERK: Du må aktivere varselet på enheten og i Garmin Connect kontoen din.

Sende pulsdata til Garmin enheter

Du kan sende pulsdataene dine fra vivosmart 4 enheten din og se dataene på parkoblede Garmin enheter. Du kan for eksempel sende pulsdata til en Edge® enhet mens du sykler, eller til et VIRB actionkamera mens du holder på med en aktivitet.

MERK: Sending av pulsdata reduserer batteritiden.

1 Trykk på  for å vise menyen.


2 Velg  > .

vivosmart 4-enheten begynner å sende pulsdataene dine.

MERK: Du kan sveipe for å vise widgeten for klokkeslett og dato mens enheten sender pulsdata.

3 Parkoble vivosmart 4-enheten med den kompatible Garmin ANT+® enheten.

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

4 Trykk på  for å slutte å sende pulsdata.

Om kondisjonsberegninger

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

Kondisjonsberegningen vises som et nummer og en beskrivelse på enheten. På Garmin Connect kontoen din kan du se flere detaljer om kondisjonsberegningen din, inkludert kondisjonsalderen din. Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn i en annen alder. Etter hvert som du trener, kan du senke kondisjonsalderen din.

Kondisjonsberegningens data er gitt av Firstbeat Analytics. Kondisjonsberegningens analyser gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tilleggset (*Standardverdier for kondisjonsberegning, side 12*) og på www.CooperInstitute.org.

Beregne VO2-maks

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

1 Trykk på  for å vise menyen.

2 Velg  > .

Hvis du allerede har registrert en rask 15 minutters gåtur, kan det hende at kondisjonsberegning vises. Enheten oppdaterer kondisjonsberegningen din hver gang du fullfører en gå- eller løpetur som du tar tiden på.

3 Følg instruksjonene på skjermen for å få en kondisjonsberegning.

Det vises en melding når testen er fullført.

4 Trykk på den nåværende målingen din, og følg instruksjonene for å manuelt starte en VO2-makstest for å få et oppdatert estimat.

Enheten oppdateres med det nye estimatet ditt for VO2-maks.

Garmin Connect

Du kan holde kontakten med venner på Garmin Connect kontoen din. Garmin Connect kontoen gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer med mer.

Du kan opprette en kostnadsfri Garmin Connect konto når du parkobler enheten med telefonen ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan også gå til connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

Garmin Move IQ™

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

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


Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen

Enheten synkroniserer automatisk data med Garmin Connect appen hver gang du åpner appen. Enheten synkroniserer med jevne mellomrom data med Garmin Connect appen automatisk. Du kan også når som helst synkronisere data manuelt.

1 Plasser enheten i nærheten av smarttelefonen.

2 Åpne Garmin Connect appen.

TIPS: Appen kan være åpen eller kjøre i bakgrunnen.

3 Trykk på  for å vise menyen.

4 Velg  > .

5 Vent mens dataene synkroniseres.

6 Du kan se de gjeldende dataene dine i Garmin Connect appen.

Synkronisere data med en datamaskin

Før du kan synkronisere dataene dine med Garmin Connect programmet på datamaskinen din, må du installere Garmin Express™ programmet (*Konfigurere Garmin Express, side 7*).

1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.

2 Åpne programmet Garmin Express.

Enheten aktiverer masselagringsmodus.




3 Følg instruksjonene på skjermen.

4 Vis dataene på Garmin Connect kontoen din.

Parkoble flere mobilenheter

Du kan parkoble vívosmart 4 enheten med flere mobilenheter. Du kan for eksempel parkoble vívosmart 4 enheten med en smarttelefon og et nettbrett.

1 Installer og åpne Garmin Connect appen på mobilenheten din (*Garmin Connect, side 7*).

2 Trykk på -ikonet på vívosmart 4-enheten for å se menyen, og sveip for å velge  >  for å gå i parkoblingsmodus.

3 Følg instruksjonene på mobilenheten for å parkoble vívosmart 4 enheten og fullføre konfigurasjonsprosessen.

4 Gjenta trinn 1-3 for å parkoble flere mobilenheter.

Konfigurere Garmin Express

1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.

2 Gå til www.garmin.com/express.


3 Følg instruksjonene på skjermen.

Tilpasse enheten

Enhetsinnstillinger

Du kan tilpasse enkelte innstillinger på vívosmart 4-enheten. Andre innstillinger kan tilpasses på Garmin Connect kontoen.

Trykk på  for å vise menyen, og velg .


: Slår Ikke forstyr-modusen av og på (*Bruke Ikke forstyr-modusen, side 8*).

: Angir lysstyrken (*Justere lysstyrken på skjermen, side 8*).

MERK: En høy lysstyrke gir kortere batterilevetid.

: Angir vibrasjonsnivået (*Angi vibrasjonsnivået, side 8*).




MERK: Et høyt vibrasjonsnivå gir kortere batterilevetid.

: Angir pulsmodus og skrur varsler om unormal puls av og på (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 8*).


ⓘ: Viser enhetsinformasjon og lar deg nullstille enheten ([Systeminnstillinger, side 8](#)).

Bruke Ikke forstyr-modusen

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

- Hvis du vil slå Ikke forstyr-modusen av eller på manuelt, trykker du på . Velg deretter  > .
- Hvis du vil slå på Ikke forstyr-modusen automatisk når du sover, går du til enhetsinnstillingene i Garmin Connect appen og velger **Lyder og varsler** > **Ikke forstyr ved søvn**.

Justere lysstyrken på skjermen

1 Trykk på  for å vise menyen.

2 Velg  > .

3 Velg et alternativ:

- Velg et tall mellom 1 og 7 for å justere lysstyrken manuelt.
- Velg **Auto** for å la enhetens sensor for omgivelseslys justere lysstyrken automatisk basert på omgivelsene dine.

MERK: Lysstyrken på skjermen påvirker batteriets levetid.

Angi vibrasjonsnivået




1 Trykk på  for å vise menyen.

2 Velg  > .

3 Trykk på skjermen for å velge vibrasjonsnivået.

MERK: Et høyt vibrasjonsnivå gir kortere batterilevetid.



Innstillinger for pulsmåler på håndleddet

Trykk på  for å vise menyen, og velg  > .

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

Varsler om unormal puls: Lar deg angi at enheten skal varsle deg når pulsen din overstiger eller faller under en bestemt grense etter en periode med inaktivitet ([Innstillinger for lyder og varsler, side 8](#)).

Systeminnstillinger

Trykk på  for å vise menyen, og velg  > ⓘ.

Programvare: Viser programvareversjonen.

Forskrifter: Viser informasjon om forskrifter.

Nullstill: Gjør det mulig å slette brukerdata og gjenopprette innstillinger ([Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 11](#)).

Enhets-ID og lisenser: Viser enhets-ID og informasjon om lisensavtalen.

Bluetooth innstillinger

Trykk på  for å vise menyen, og velg .



📶: Gjør at du kan finne en mistet smarttelefon som er parkoblet ved hjelp av Bluetooth teknologi og befinner seg innenfor rekkevidde.

🔄: Gjør det mulig å parkoble eller synkronisere enheten din med en kompatibel Bluetooth aktivert smarttelefon.

⌘: Slår Bluetooth teknologi av og på. Denne innstillingen lar deg bruke Bluetooth tilkoblede funksjoner med Garmin Connect appen, inkludert varsler og aktivitetsopplaster.

Garmin Connect innstillinger

Du kan tilpasse enhetsinnstillingene, alternativene for aktivitet og brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Enkelte innstillinger kan også tilpasses på vívosmart 4-enheten.

- I Garmin Connect appen velger du  eller . Deretter velger du **Garmin-enheter** og enheten din.

- Velg enheten din fra enhetswidgeten i Garmin Connect appen.

Når du har tilpasset innstillingene, må du synkronisere dataene slik at endringene tas i bruk på enheten ([Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 7](#)) ([Synkronisere data med en datamaskin, side 7](#)).

Innstillinger for utseende

Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du Utseende.

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

Widgeter: Lar deg tilpasse widgetene som vises på enheten, og endre rekkefølgen på widgetene i løkken.

Hjem-widget: Lar deg angi hvilken widget som vises etter en periode med inaktivitet.

Egendefinert widget: Lar deg angi en egendefinert melding som skal vises i widgetløkken.

Urskive: Her kan du velge urskive.

Visningsalternativer: Her kan du tilpasse skjermen.

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

MERK: Et lengre tidsavbrudd gir kortere batterilevetid.

Håndbevegelse: Angir at bakgrunnslyset skal slås på når du roterer håndleddet mot kroppen for å se på enheten.

Innstillinger for lyder og varsler

Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du Lyder og varsler.

Alarmer: Lar deg angi alarmklokkeslett og -frekvenser for enheten.

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

Varsler om unormal puls: Lar deg angi at enheten skal varsle deg når pulsen din overstiger eller faller under en bestemt grense etter en periode med inaktivitet. Du kan angi Varselgrense.

Påminnelser om avslapning: Lar deg angi at enheten skal varsle deg når stressnivået ditt er uvanlig høyt. Varselet oppfordrer deg til å slappe av en liten stund, og enheten ber deg om å starte en veiledet pustøvelse.

Tilkoblingsvarsel for Bluetooth: Lar deg aktivere et varsel som informerer deg om når den parkoblede smarttelefonen din ikke lenger er koblet til via Bluetooth teknologi.

Ikke forstyr ved søvn: Angir at enheten skal aktivere Ikke forstyr-modus automatisk under søvnperioden ([Brukerinnstillinger, side 9](#)).

Tilpasse aktivitetsalternativer

Du kan velge aktiviteter som vises på enheten din.

1 Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du **Aktivitetsalternativer**.

2 Velg **Rediger**.

3 Velg aktiviteter som skal vises på enheten.

MERK: Aktivitetene for gange og løping kan ikke fjernes.

4 Velg eventuelt en aktivitet for å tilpasse innstillingene, som varsler og datafelter.

Markere runder

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

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

- 1 Gå til Innstillinger-menyen i Garmin Connect appen, og velg **Garmin-enheter**.
- 2 Velg enhet.
- 3 Velg **Aktivitetsalternativer**.
- 4 Velg en aktivitet.
- 5 Velg **Auto Lap**.

Tilpasse datafelter

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

MERK: Du kan ikke tilpasse Svømming i basseng.

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

Innstillinger for aktivitetsmåling

Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du Aktivitetsmåling.

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

Aktivitetsmåling: Slår aktivitetssporingsfunksjoner på og av.

Automatisk aktivitetsstart: Gjør det mulig for enheten å opprette og lagre aktiviteter som du tar tiden på, automatisk når Move IQ-funksjonen har registrert at du har gått eller løpt i en minimumsperiode. Du kan angi minimumsperioden for løping og gange.

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

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

Bevegelsesvarsel: Lar enheten vise en beskjed og bevegelseslinjen på skjermbildet for klokkeslett når du har vært inaktiv for lenge. Enheten piper eller vibrerer hvis du har slått på lydvarsler.

MERK: Denne innstillingen reduserer batteriets levetid.

Move IQ: Lar deg slå Move IQ-hendelser av og på. Move IQ-funksjonen oppdager aktivitetsmønstre automatisk, for eksempel gange og løping.

Pulsoksymetri: Lar enheten registrere opptil fire timer med pulsoksymetermålinger mens du sover.

Angi som foretrukket aktivitetsmåler: Angir at denne enheten skal være den primære aktivitetsmåleren når mer enn én enhet er koblet til appen.

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

Brukerinnstillinger

Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du Brukerinnstillinger.

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

Søvn: Lar deg angi den normale søvnperioden din.

Pulssoner: Lar deg beregne makspuls og angi egendefinerte pulssoner.

Generelle innstillinger

Fra Garmin Connect enhetsmenyen velger du Generelt.

Enhetsnavn: Lar deg angi et navn for enheten.

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

MERK: Denne innstillingen brukes for styrketrening og bevegelser.

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

Datoformat: Angir om enheten skal vise datoen i måned/dag- eller dag/måned-format.

Språk: Angir enhetspråk.

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




Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumpolymerbatteri
Batteritid	Opptil 7 dager
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser/protokoller	2,4 GHz ved 0 dBm nominell <ul style="list-style-type: none"> • ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll • Bluetooth trådløs teknologi
Kapslingsgrad	Svømming ¹

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Sveip for å vise informasjonen.

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 Klyp sammen sidene på ladeklemmen  for å åpne armene på klemmen.

¹

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



- 2 Juster klemmen i henhold til kontaktene ②, og slipp armene på klemmen.
- 3 Koble USB-kabelen til en strømkilde.
- 4 Lad enheten helt opp.

Tips til lading av enheten

- Bruk USB-kabelen for å koble laderen til enheten, og sørg for at kabelen sitter godt (*Lade enheten, side 9*).
Du kan lade enheten ved hjelp av USB-kabelen på to måter. Enten ved å bruke en strømadapter som er godkjent av Garmin i en vanlig stikkontakt, eller ved å koble USB-kabelen til USB-porten på en datamaskin.
- Du kan se hvor mye batteristrøm du har igjen ved å gå til skjermbildet for enhetsinformasjon (*Vise batterinivå, side 1*).

Ta vare på enheten

LES DETTE

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

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

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

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

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

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.






Feilsøking

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

vivosmart 4-enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker Bluetooth teknologi.

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

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

- Sørg for at enheten er innenfor rekkevidde for smarttelefonen.
- Hvis enhetene allerede er parkoblet, slår du Bluetooth av på begge enhetene og slår den deretter på igjen.
- Hvis enhetene ikke er parkoblet, aktiverer du Bluetooth teknologi på smarttelefonen.
- Åpne Garmin Connect appen på smarttelefonen din, velg  eller , og velg **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Trykk på  for å vise menyen, og sveip for å velge  >  på enheten for å aktivere parkoblingsmodus.

Enheten kobles ikke til telefonens GPS

- Sørg for at enheten er innenfor rekkevidde for smarttelefonen.
- Aktiver GPS på smarttelefonen.
- Sjekk telefonens innstillinger for å kontrollere at posisjonstjenestene er aktivert for Garmin Connect appen.
- Gå ut til et åpent område med fri sikt mot himmelen, borte fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Aktivitetsmåling

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

Antall skritt virker unøyaktig

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

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

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

Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt i Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer enheten.

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect programmet (*Synkronisere data med en datamaskin, side 7*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 7*).

2 Vent mens enheten synkroniserer dataene.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

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

Stressnivået mitt vises ikke

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

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

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

Intensitetsminuttene blinker

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

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

Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

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

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

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

La enheten tørke når den er rengjort.

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

Tips for uregelmessig pulsdatab

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

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg 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.
 - 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.

Tips for unøyaktige pulsoksimeterdata

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

- Hold deg i ro når enheten måler oksygenmetningen i blodet.
- Fest enheten over håndleddbenet. Enheten skal sitte stramt, men behagelig.
- Hold armen du har enheten på, på høyde med hjertet når enheten måler oksygenmetningen i blodet.
- 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 få riper på den optiske sensoren på baksiden av enheten.
- Skyll av enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.

Tips for forbedret Body Battery data

- Body Battery nivåene dine oppdateres når du synkroniserer enheten med Garmin Connect brukeren din.
- Ha på enheten mens du sover for å få mer nøyaktige resultater.
- Hvile og kvalitetssøvn lader opp Body Battery.
- Anstrengende aktiviteter, et høyt stressnivå og dårlig søvn kan føre til at Body Battery reduseres.

- Matinntak og stimulerende midler som koffein påvirker ikke Body Battery.



Enheten min viser ikke riktig klokkeslett

Enheten oppdaterer klokkeslettet og datoen når du synkroniserer enheten med en datamaskin eller mobilenhet. Du bør synkronisere enheten din når du bytter tidssone, slik at den viser riktig klokkeslett. Dette gjelder også for sommertid.

- 1 Kontroller at datamaskinen eller mobilenheten viser riktig lokal tid.
- 2 Velg et alternativ:
 - Synkronisere enheten med en datamaskin (*Synkronisere data med en datamaskin, side 7*).
 - Synkronisere enheten med en mobilenhet (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 7*).Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

Enheten bruker feil språk

Du kan endre språk for enheten hvis du utilsiktet har valgt feil språk for den.




- 1 Åpne Garmin Connect appen på smarttelefonen din, velg  eller , og velg deretter **Garmin-enheter**.
- 2 Velg enhet.
- 3 Velg **Generelt > Språk**.
- 4 Velg språk.
- 5 Synkroniser enheten.

Maksimere batterilevetiden

- Redusere lysstyrken på skjermen og tidsavbrudd (*Justere lysstyrken på skjermen, side 8*).
 - Slå av håndleddsbevegelser (*Innstillinger for utseende, side 8*).
 - Gå til varslingsinnstillingene på smarttelefonen, og begrens varslene som vises på vivosmart 4-enheten (*Administrere varsler, side 3*).
 - Slå av smartvarsler (*Innstillinger for lyder og varsler, side 8*).
 - Slå av trådløs Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Bluetooth innstillinger, side 8*).
 - Slå av søvnsparing med pulsoksimeter (*Innstillinger for aktivitetsmåling, side 9*).
 - Slutt å sende pulsdatab til parkoblede Garmin enheter (*Sende pulsdatab til Garmin enheter, side 6*).
 - Slå av pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 8*).
- MERK:** Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet, kondisjonsberegning, stressnivå og kaloriforbruk.

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

- 1 Trykk på  for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Nullstill**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og lagre all brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Gjenopprette standardinnst.**
 - Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillinger til standardinnstillingene og slette all brukarangitt informasjon og aktivitetshistorikk, må du velge **Slett data og gjenopprett standardinnst.**

En informasjonsmelding ruller på enheten.

4 Trykk på

5 Velg

Produktoppdateringer

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

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

Du må ha en Garmin Connect konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon (*Sette opp enheten, side 1*).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 7*).

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

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere programvaren for enheten, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til enheten din (*Synkronisere data med en datamaskin, side 7*).

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til enheten din.
- 2 Når Garmin Express programvaren er ferdig med å sende oppdateringen, kobler du enheten fra datamaskinen.
Enheten installerer oppdateringen.

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy.
Dette er ikke en medisinsk enhet. Pulsoksymeterfunksjonen er ikke tilgjengelig i alle land.

Standardverdier for kondisjonsberegning

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

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

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

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

Tillegg

Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger, side 12*) 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 %	Spurttempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Indeks

A

aktiviteter **4, 5, 8, 9**
egendefinert **8**
lagre **8**
aktivitetsmåling **2, 4, 8, 9**
alarmer **4**
klokke **8**
Auto Lap **8**
avstand, datafelter **9**

B

bakgrunnslys **8**
bassengstørrelse, innstilling **5**
batteri **9**
lade **9, 10**
maksimere **7–9, 11**
vater **1**
berøringsskjerm **1**
Bluetooth teknologi **3, 4, 8, 10**
Body Battery **3, 11**
brukerdata, slette **8, 11**

C

Connect IQ **1**

D

data
lagre **7**
laste opp **7, 9**
overføring **7**
datafelter **5, 9**
dele data **6**

E

enhets-ID **8, 9**

F

feilsøking **5, 10–12**

G

Garmin Connect **1, 2, 4, 6–10, 12**
Garmin Express **7**
oppdatere programvare **12**
GPS **5**
innstillinger **10**
signal **4**

H

historikk **7**
sende til datamaskin **7**

I

ID-nummer **8, 9**
innstillinger **6–8, 11**
enhet **7–9**
intensitetsminutter **2, 9, 11**
intervaller, svømming **5**

K

kalibrere **2**
kalori **2**
datafelter **9**
klokke **4**
klokkeslett **11**
kondisjonsberegning **6, 7, 12**

L

lade **9, 10**
lagre aktiviteter **4, 5, 8**
lagre data **7**
logg, sende til datamaskin **7**
lysstyrke **7, 8**

M

masselagringsmodus **7**
meldinger **3**
meny **1**
Move IQ **9**
musikkontroller **4**

mål **2, 9**
måleenheter **9**

N

nedtellingstidtager **4**
nullstille enheten **8, 11**

O

oksygenmetning **6**
oppdateringer, programvare **12**

P

parkobling
ANT+ sensorer **6**
smarttelefon **1, 7, 8, 10**
profiler, aktivitet **4**
programmer **3**
smarttelefon **1**
programvare
lisens **8**
oppdatere **12**
versjon **9**
puls **1, 2**
datafelter **9**
måler **6, 8, 11**
parkoble sensorer **6**
soner **9, 12**
varsler **6–9**
pulsoksimeter **6, 11**
pulsoksymeter **1, 6, 9**

R

redigere **8**
rengjøre enheten **10**
runder **8**

S

skjermbilde, lysstyrke **8**
skrittlengde **9**
slette
alle brukerdata **11**
meldinger **3**
smarttelefon **3, 4, 10**
parkobling **1, 7, 8, 10**
programmer **3**
soner, puls **9**
spesifikasjoner **9**
sporing **6**
språk **9, 11**
startskjerm, tilpasse **8**
stoppeklokke **4**
stressnivå **3, 10**
stressverdi **3**
svømming **5**
systeminnstillinger **7, 8**
søvnmodus **3, 7–9**

T

taster **1**
tid, innstillinger **9**
tidtager **3–5, 9**
nedtelling **4**
tilbehør **12**
tilpasse enheten **7**
trening **5**
trinn **2, 9**

U

urskiver **8**
USB **12**
overføre filer **7**
utfordringer **5**

V

varsler **2–4, 8**
puls **6, 8, 9**
vibrasjon **8**
vekt, innstillinger **9**
vibrasjon **7, 8**
varsler **8**
VIRB fjernkontroll **3**

W

widgets **2, 3, 8**

