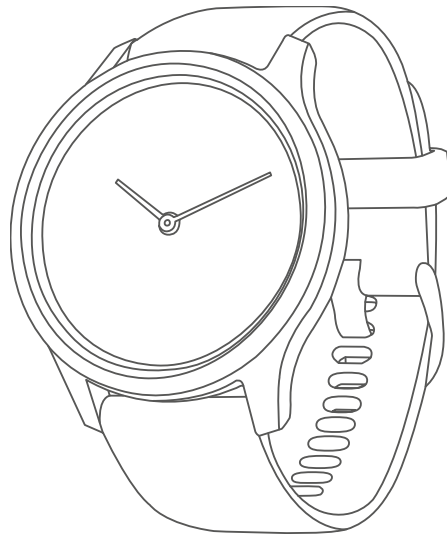


GARMIN®



VÍVOMOVE® STYLE/LUXE

Brugervejledning

KUNDESERVICE

Garmin: 70716401

Pulsure: 76748074

OPDATERINGER

<https://www.garmin.com/da-DK/software/express>

REKLAMATIONER

Salg@pulsure.dk

TILBEHØR

Pulsure.dk

Du har købt dit produkt hos:



PULSURE.DK

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	
Introduktion.....	1
Aktivering og opsætning af enheden.....	1
Enhedens tilstande.....	2
Brug af enheden.....	2
Menupunkter.....	3
Sådan bæres uret.....	4
Widgets.....	5
Automatisk mål.....	6
Aktivitetsindikator.....	6
Deaktivering af aktivitetsalarmen.....	6
Minutter med høj intensitet.....	7
Optjening af intensitetsminutter.....	7
Body Battery.....	7
Visning af Body Battery widgets.....	7
Forbedring af nøjagtigheden for kalorier.....	7
Pulsvariation og stressniveau.....	7
Visning af widget for stressniveau.....	8
Start en afslapningstimer.....	8
Visning af pulsmåler-widget.....	8
Brug af widgeten til registrering af hydrering.....	8
Registrering af menstruationscyklus.....	8
Logger dine oplysninger om menstruationscyklus.....	9
Graviditetssporing.....	9
Logning af dine oplysninger om graviditet.....	9
Styring af musikafspilning.....	9
Visning af meddelelser.....	10
Besvarelse af en tekstbesked.....	10
Træning.....	11
Registrer en aktivitet med tidtagning... ..	11
Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS.....	12
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	12
Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter.....	13
Registrering af en svømmeaktivitet.....	13
Start Toe-to-Toe udfordring.....	13
Markering af omgange.....	14
Pulsmålerfunktioner.....	14
Måling af iltmætning.....	14
Få målinger af iltmætning.....	14
Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering.....	15
Om VO2-max estimeringer.....	15
Få dit VO2-max-estimat.....	15
Send pulldata til Garmin enheder.....	15
Indstilling af alarm ved unormal puls..	16
Garmin Pay.....	16
Opsætning af din Garmin Pay Wallet... ..	16
Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog.....	16
Betaling for et køb med dit ur.....	17
Administration af dine Garmin Pay kort.....	17
Ændring af din Garmin Pay adgangskode.....	17
Ur.....	18
Start af nedtællingstimer.....	18
Brug af stopur.....	18
Brug af alarmuret.....	18
Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....	19
Tilføjelse af nødkontakter.....	19
Tilføjelse af kontakter.....	19
Registrering af hændelse.....	19
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	20
Anmodning om hjælp.....	20
Bluetooth tilsluttede funktioner.....	20
Administration af meddelelser.....	20
Sådan finder du en bortkommet smartphone.....	21
Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	21
Brug af Må ikke forstyrres-tilstand.....	21
Garmin Connect.....	21
Garmin Move IQ™.....	22
Tilsluttet GPS.....	22
Søvnregistrering.....	22

Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen.....	23	Tips til forbedrede Body Battery data..	31
Synkronisering af dine data med computeren.....	23	Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	31
Opsætning af Garmin Express.....	23	Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt.....	32
Tilpasning af din enhed.....	23	Justering af urets visere.....	32
Bluetooth indstillinger.....	23	Maksimering af batterilevetiden.....	32
Enhedsindstillinger.....	24	Min enheds skærm er svær at se udenfor.....	32
Indstillinger for puls og stress.....	24	Gendannelse af alle standardindstillinger.....	33
Tidsindstillinger.....	24	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	33
Aktivitetsindstillinger.....	25	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....	33
Garmin Connect indstillinger.....	25	Produktopdateringer.....	33
Indstillinger for udseende.....	25	Sådan får du flere oplysninger.....	33
Alarmindstillinger.....	25	Reparation af enhed.....	33
Tilpasning af aktivitetsindstillinger..	26		
Indstillinger for registrering af aktivitet.....	26	Appendiks.....	34
Brugerindstillinger.....	27	Træningsmål.....	34
Generelle indstillinger.....	27	Om puls zoner.....	34
		Udregning af pulszone.....	34
		VO2 maks. standardbedømmelser.....	35
Enhedsoplysninger.....	27		
Opladning af enheden.....	27		
Tip til opladning af din enhed.....	28		
Vedligeholdelse af enheden.....	28		
Rengøring af uret.....	28		
Rengøring af læderremmene.....	28		
Udskiftning af remmene.....	29		
Visning af enhedsoplysninger.....	29		
Specifikationer.....	29		
Fejlfinding.....	30		
Er min smartphone kompatibel med min enhed?.....	30		
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden.....	30		
Registrering af aktivitet.....	30		
Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	30		
Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens.....	30		
Mit stressniveau vises ikke.....	30		
Mine minutter med høj intensitet blinker.....	30		
Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis.....	31		
Tip til uregelmæssige pulsdata.....	31		

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.

Aktivering og opsætning af enheden

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



Hvis du vil bruge de tilsluttede funktioner i vívomove Style/Luxe enheden, skal den parres direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din smartphone.

- 1 Fra app-butikken på din telefon skal du installere Garmin Connect appen.
- 2 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på din enhed.



- 3 Sæt USB-kablet i en strømkilde for at tænde for enheden (*Opladning af enheden, side 27*).
Hello! vises, når enheden tænder.



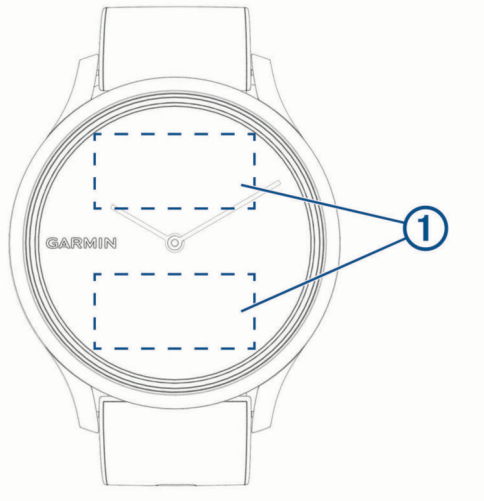
- 4 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
 - Hvis dette er den første enhed, du har parret med Garmin Connect appen, skal du følge vejledningen på skærmen.
 - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du fra menuen  eller  vælge **Garmin-enheder**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

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

Enhedens tilstande

Overblik	Urets visere angiver det aktuelle klokkeslæt, og enheden er låst.
Interaktiv	Urets visere bevæger sig fra touchscreenen, og enheden låser op.
Kun ur	Når batteriet er lavt, angiver urets visere den aktuelle tid, og touchscreenen er deaktiveret, indtil du oplader enheden.

Brug af enheden



Dobbeltryk: Dobbeltryk 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.

Håndledsbevægelser: Roter og løft dit håndled mod kroppen for at tænde for skærmen. Roter håndledet væk fra kroppen for at slukke for skærmen.

Stryg: Når skærmen er tændt, skal du stryge på touchscreenen for at låse enheden op.

Stryg på touchscreenen for at rulle gennem widgets og menupunkter.

BEMÆRK: Undgå at stryge direkte over urets visere, eller mens de bevæger sig. Du opnår de bedste resultater ved at stryge i touchscreenområdet ①.

Hold: Hold på touchscreenen for at åbne menuen, når enheden er låst op.

Tryk: Tryk let på touchscreenen for at foretage et valg.







Tryk på ← for at vende tilbage til forrige skærbillede.

Menupunkter

Du kan trykke vedvarende på touchscreenen for at se menuen.

TIP: Stryg for at rulle igennem menupunkterne.



	Viser indstillingerne for aktiviteter med tidtagning.
	Viser Garmin Pay™ indstillingerne.
	Viser pulsmålerfunktionerne.
	Viser nedtællingstimer-, stopur- og alarminstillinger.
	Viser indstillingerne for din Bluetooth parrede smartphone.
	Viser enhedsindstillingerne.

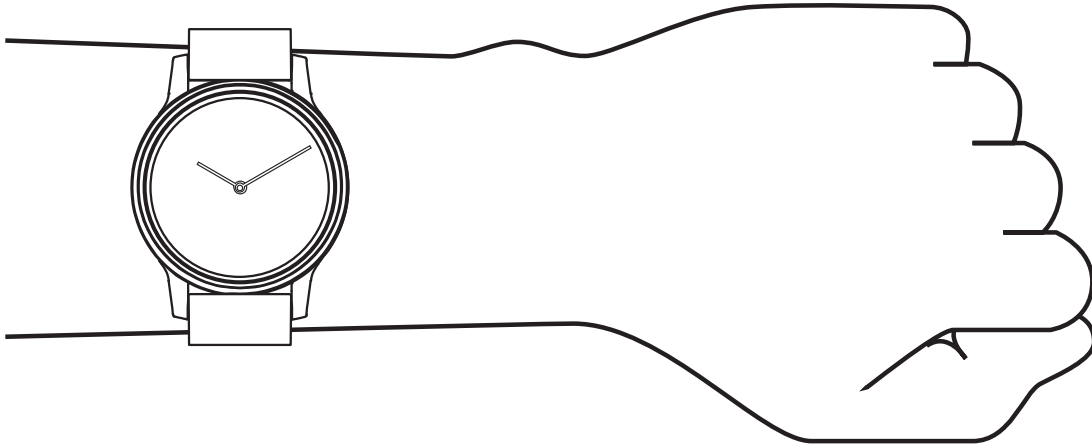
Sådan bæres uret

⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet. Du kan finde flere oplysninger på garmin.com/fitandcare.

- Bær uret over håndledsknogle.

BEMÆRK: Uret bør sidde tæt til men komfortabelt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør uret 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 uret.

- Se [Fejlfinding, side 30](#) for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 31](#) for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

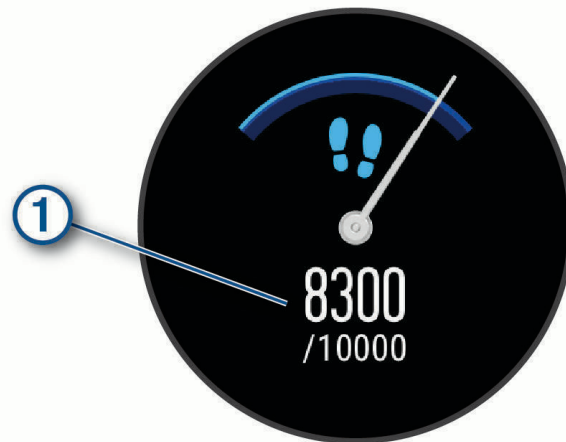
Uret leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Du kan stryge hen over touchscreenen for at rulle gennem dine widgets. Nogle widgets kræver en parret telefon.

BEMÆRK: Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje eller fjerne widgets.

	Det samlede antal skridt, du har taget, og dit mål for dagen. Uret 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.
	Dit aktuelle Body Battery™ energiniveau. Uret beregner dine nuværende energireserver baseret på søvn, stress og aktivitetsdata. Højere tal angiver en højere energireserve.
	Dit aktuelle stressniveau. Uret måler din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at estimere dit stressniveau. Et lavere tal indikerer et lavere stressniveau.
	Den samlede mængde vand, du har indtaget, og dit mål for dagen.
	Den tilbagelagte distance i kilometer eller miles for dagen.
	Det samlede antal forbrændte kalorier for dagen, herunder både i aktivitet og i hvile.
	Din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og din gennemsnitlige hvilepuls over en syv-dages periode.
	Din aktuelle vejtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Uret måler din vejtrækningsfrekvens, mens du er inaktiv, for at registrere eventuel usædvanlig vejtrækningsaktivitet, samt hvordan den ændrer sig i forhold til stress.
	Giver dig mulighed for at foretage en manuel aflæsning af iltmætning.
	Knapper til musikafspilleren på din telefon.
	Den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra en parret telefon.
	Status for din aktuelle månedlige menstruationscyklus. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer. Du kan også spore din graviditet med ugentlige opdateringer og helbredsoplysninger.
	Kommende møder fra din telefonkalender.
	Meddelelser fra din telefon, herunder opkald, sms'er og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din telefons meddelelsesindstillinger.
Status og klokkeslæt	Det aktuelle klokkeslæt, den aktuelle dato og enhedsstatus. Klokkeslæt og dato indstilles automatisk, når enheden synkroniserer med din Garmin Connect konto.

Automatisk mål

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål ①.



Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto.

Aktivitetsindikator

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsindikatoren minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter én times inaktivitet vises aktivitetsindikatoren ①. Der vises flere segmenter ②, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet.



Du kan nulstille aktivitetsindikatoren ved at gå en kort distance.

Deaktivering af aktivitetsalarmen

1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.

2 Vælg  >  > .

Advarselsikonet vises med en skråstreg igennem.

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 aktivitets intensitet 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

vívomove Style/Luxe 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.

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.

Du kan synkronisere enheden med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer ([Tips til forbedrede Body Battery data, side 31](#)).




Visning af Body Battery widgets

Body Battery widgeten viser dit aktuelle Body Battery niveau.

- 1 Stryk for at se Body Battery widgeten.
- 2 Tryk på touchscreenen for at se Body Battery grafen.
Grafen viser din seneste Body Battery aktivitet og høje og lave niveauer for de sidste fire timer.

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 Stryk på skærmen for at se skærbilledet for kalorier.
- 2 Vælg .
- 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.

Visning af widget for stressniveau

Stressniveau-widgeten viser dit aktuelle stressniveau.

- 1 Stryk på skærmen for at se stressniveau-widgeten.
- 2 Tryk på touchscreenen for at se grafen for stressniveau.
Stressniveau-grafen viser dine stressmålinger og høje og lave niveauer for de sidste fire timer.

Start en afslapningstimer

Du kan starte afslapningstimeren for at begynde på en guidet åndedrætsøvelse.

- 1 Stryk på skærmen for at se stressniveau-widgeten.
- 2 Tryk på touchscreen.
Grafen for stressniveau vises.
- 3 Stryk for at vælge **Slap af?**.
- 4 Tryk på touchscreenen for at gå til næste skærmbillede.
- 5 Tryk to gange på touchscreenen for at starte afslapningstimeren.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.
- 7 Tryk to gange på touchscreenen for at stoppe afslapningstimeren.
- 8 Vælg ✓.

Dit opdaterede stressniveau vises.

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.

- 1 Stryk på skærmen for at se pulswidget'en.
Widgeten viser din aktuelle puls og din gennemsnitlige hvilepuls (RHR) for de seneste 7 dage.
- 2 Tryk på touchscreenen for at se pulsgrafen.
Grafen viser din seneste pulsaktivitet og høj og lav puls for de sidste fire timer.

Brug af widgeten til registrering af hydrering

Din widget til hydreringssporing viser dit væskeindtag og dit daglige hydreringsmål.

- 1 Stryk for at se hydrerings-widgeten.
- 2 Vælg + for hver portion væske, du indtager (1 kop, 8 oz eller 250 ml).
TIP: Du kan tilpasse dine hydreringsindstillinger, f.eks. anvendte enheder og daglige mål, i din Garmin Connect konto.
- 3 Tryk på touchscreenen for at få vist dine hydreringsdata for de seneste 7 dage.

Registrering af menstruationscyklus









Din menstruationscyklus er en vigtig del af dit helbred. Du kan bruge din enhed til at logge fysiske symptomer, sexlyst, seksuel aktivitet, ægløsningsdage og meget mere ([Logger dine oplysninger om menstruationscyklus, side 9](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik Garmin Connect appen.

- Registrering af menstruationscyklus og detaljer
- Fysiske og følelsesmæssige symptomer
- Menstruations- og fertilitetsforudsigelser
- Information om sundhed og ernæring

BEMÆRK: Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje og fjerne widgets.

Logger dine oplysninger om menstruationscyklus

Før du kan logge oplysninger om din menstruationscyklus fra din vívomove Style/Luxe enhed, skal du konfigurere registrering af menstruationscyklus i Garmin Connect appen.




- 1 Stryg for at få vist widgeten til sporing af kvinders sundhed.
- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg .
- 4 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at logge din blødning.
 - Vælg  for at logge dine fysiske symptomer, f.eks. acne, rygsmerter og træthed.
 - Vælg  for at logge dit humør.
 - Vælg  for at logge din udflåd.
 - Vælg  for at bedømme din sexlyst lav til høj.
 - Vælg  for at logge din seksuelle aktivitet.
 - Vælg  for at angive den aktuelle dato som en ægløsningsdag.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Graviditetssporing

Funktionen til sporing af graviditet viser ugentlige opdateringer om din graviditet og giver oplysninger om sundhed og ernæring. Du kan bruge din enhed til at registrere fysiske og følelsesmæssige symptomer, blodsuktermålinger og babyens bevægelser ([Logning af dine oplysninger om graviditet, side 9](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik i Garmin Connect appen.

Logning af dine oplysninger om graviditet

Før du kan logge dine oplysninger, skal du konfigurere sporing af graviditet i Garmin Connect appen.

- 1 Stryg for at få vist widgeten til sporing af kvinders sundhed.
- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at registrere dine fysiske symptomer, dit humør med mere.
 - Vælg  for at registrere dine blodsukkerniveauer før og efter måltider og før sengetid.
 - Vælg  for at bruge et stopur eller en timer til at registrere barnets bevægelser.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.


Styring af musikafspilning

Med widgeten til musikstyring kan du styre musikken på din smartphone via din vívomove Style/Luxe 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.

- 1 Start afspilning af en sang eller en afspilningsliste på din smartphone.
- 2 Stryg på din vívomove Style/Luxe enhed for at få vist widgeten til styring af musik.

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 touchscreenen.
- 3 Tryk på touchscreenen for at vælge meddelelsen.
TIP: Stryg for se ældre meddelelser.
Hele beskeden vises på enheden.
- 4 Tryk på touchscreenen, og vælg  for at afvise meddelelsen.

Besvarelse af en tekstbesked

BEMÆRK: Denne funktion er kun tilgængelig for Android™ smartphones.

Når du modtager en notifikation om en tekstbesked på din vívomove Style/Luxe enhed, kan du sende et hurtigt svar ved at vælge på en liste over beskeder.
















BEMÆRK: Denne funktion sender tekstbeskeder vha. telefonen. Der kan forekomme almindelige begrænsninger og gebyrer. Kontakt din mobiloperatør for at få yderligere oplysninger.

- 1 Stryg på skærmen for at se en widget med meddelelser.
- 2 Tryk på touchscreen.
Den seneste meddelelse vises i midten af touchscreenen.
TIP: Stryg for se ældre meddelelser.
- 3 Tryk på berøringsskærmen for at vælge en notifikation om en tekstbesked.
- 4 Tryk på touchscreenen for at se valgmuligheder for notifikationer.
- 5 Vælg .
- 6 Vælg en meddelelse på listen.
Telefonen sender den valgte meddelelse som en sms.



Træning

Registrer en aktivitet med tidtagning

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

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Stryg på skærmen for at rulle gennem aktivitetslisten, og vælg en mulighed:
 - Vælg  for gang.
 - Vælg  for løb.
 - Vælg  for en kardioaktivitet.
 - Vælg  for styrketræning.
 - Vælg  for cykling.
 - Vælg  for en yogaaktivitet.
 - Vælg  for andre aktivitetstyper.
 - Vælg  for en crosstraineraktivitet.
 - Vælg  for svømning i pool.
 - Vælg  for en stepmaskineaktivitet.
 - Vælg  for en løbebåndsaktivitet.
 - Vælg  for en vejtrækningsaktivitet.
 - Vælg  for en pilatesaktivitet.
 - Vælg  for en Toe-to-Toe™ skridtudfordring.

BEMÆRK: Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje eller fjerne aktiviteter.

- 4 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Start din aktivitet.
- 6 Stryg for at se yderligere dataskærbilleder.
- 7 Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe aktivitetstimeren.
TIP: Du kan dobbelttrykke på touchscreenen for at genoptage aktivitetstimeren.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.
 - Vælg  for at slette 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 vedvarende på touchscreenen for at se menuen.

2 Vælg .

3 Vælg ,  eller .

4 Vælg  for at føje din enhed til din Garmin Connect konto.

Der vises et  på enheden, når du er tilsluttet.

BEMÆRK: Hvis du ikke kan tilslutte enheden til din smartphone, skal du trykke på touchscreenen og 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 vedvarende på touchscreenen for at se menuen.

2 Vælg  > .


3 Vælg om nødvendigt  for at aktivere **Tælling af gentagelser** eller **Automatisk sæt**.

4 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.

5 Start dit første sæt.


Enheden tæller dine gentagelser.

6 Stryg for at se yderligere dataskærbilleder.

7 Vælg  for at afslutte et sæt.

Der vises en hviletimer.

8 Under et hvil kan du vælge en funktion:




- Få vist ekstra dataskærbilleder ved at stryge hen over touchscreenen.
- For at redigere din repitionstælling skal du stryge til venstre, vælge , stryge for at vælge antallet og trykke på midten af touchscreenen.

9 Vælg  for at starte dit næste sæt.

10 Gentag trinene 6 til 8, indtil aktiviteten er gennemført.

11 Tryk to gange på touchscreenen for at stoppe aktivitetstimeren.






12 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 aktivitetsdetaljerne.

Registrering af en svømmeaktivitet

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg et **Niveau**.
- 4 Vælg om nødvendigt  for at redigere poolstørrelsen.
- 5 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Start din aktivitet.
Enheden registrerer automatisk svømmeintervaller eller pool-længder, som du kan få vist ved at stryge på touchscreenen.
- 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.
 - Vælg  for at redigere pool-længderne.

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 vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
 - 2 Vælg  >  for at udfordre en anden spiller inden for rækkevidde (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 Vælg deltagerens navn.
Enheden tæller ned til 3 sekunder, før timeren starter.
 - 4 Vis skridt i 2 minutter.
Skærmen viser timeren og antallet af skridt.
 - 5 Hold enhederne inden for nær rækkevidde (3 m).
Skærmen viser skridtene for hver deltager.
- Deltagerne kan vælge  for at starte en ny udfordring, eller vælge  for at forlade menuen.

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 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 **Aktivitetsmuligheder**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Vælg **Auto Lap**.

Pulsmålerfunktioner

vívomove Style/Luxe enheden har en pulsmenu, som giver dig mulighed for at få vist håndledsbaserede pulldata.

	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 VO2-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

enheden har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets iltmætning. Det kan være nyttigt at kende iltmætningen for at forstå dit generelle helbred og hjælpe dig med at bestemme, hvordan din krop tilpasser sig højden. 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 ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 15](#)). 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.

- 1 Bær enheden over håndledsknogle.
Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- 2 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 3 Vælg  > .
- 4 Hold den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- 5 Stå stille.




Enheden viser din iltmætning i procent.

BEMÆRK: Du kan aktivere og få vist målinger af iltmætning under søvn i din Garmin Connect konto ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 15](#)).

Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering

Du kan indstille din enhed til løbende at måle iltniveauet i dit blod, eller SpO₂, mens du sover (*Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 31*).

BEMÆRK: Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO₂ aflæsninger for søvn.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  > .

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 35*) og gå til www.CooperInstitute.org.

Få dit VO₂-max-estimat




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

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > VO₂.
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 Vælg  for at starte timeren.
Der vises en besked, når testen er fuldført.
- 4 Hvis du vil starte en manuel VO₂-max-test for at få et opdateret estimat, skal du trykke på din aktuelle måling og følge instruktionerne på skærmen.
Enheden opdaterer dit VO₂-max-estimat.

Send pulsdato til Garmin enheder

Du kan sende pulsdato fra din vívomove Style/Luxe enhed og se dem på parrede Garmin enheder. Du kan f.eks. sende pulsdato til en Edge® enhed, mens du cykler, eller til et VIRB® actionkamera under en aktivitet.

BEMÆRK: Når du sender pulsdato, reduceres batterilevetiden.







- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
vívomove Style/Luxe enheden begynder at sende dine pulsdato.
BEMÆRK: Du kan kun se pulsmålerskærbilledet, mens dine pulsdato overføres.
- 3 Par din vívomove Style/Luxe enhed med din Garmin ANT+® kompatibel enhed.
BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatibel enhed. Se brugervejledningen.
- 4 Tryk på pulsovervågningsskærbilledet, og vælg  for at stoppe med at sende din pulsdato.

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 hjernerelaterede problemer.

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  > .
- 3 Vælg  eller .
- 4 Tryk på skærmen for at aktivere til/fra-knappen.
- 5 Vælg .
- 6 Følg vejledningen på skærmen for at indstille grænseværdien for puls.
- 7 Tryk på touchscreenen for at bekræfte værdien.



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

Garmin Pay

Funktionen Garmin Pay giver dig mulighed for at bruge dit ur til at betale for køb i udvalgte placeringer med kredit- eller hævekort fra et deltagende pengeinstitut.

Opsætning af din Garmin Pay Wallet

Du kan tilføje et eller flere deltagende kredit- eller hævekort til din Garmin Pay Wallet. Gå til garmin.com/garminpay/banks for at finde deltagende pengeinstitutter.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin Pay > Kom i gang**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog

Du kan føje op til 10 kredit- eller hævekort til din Garmin Pay tegnebog.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin Pay >  > Tilføj et kort**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når kortet er tilføjet, kan du vælge kortet på dit ur, når du foretager en betaling.

Betaling for et køb med dit ur

Før du kan bruge dit ur til at betale for køb, skal du konfigurere mindst ét betalingskort.

Du kan bruge dit ur til at betale for indkøb i en deltagende butik.

1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at få vist menuen, eller stryg ned for at åbne genvejsmenuen.

2 Vælg .

3 Indtast din firecifrede adgangskode.

BEMÆRK: Hvis du indtaster din adgangskode forkert tre gange, spærres din tegnebog, og du skal nulstille din adgangskode i Garmin Connect appen.

Det senest anvendte betalingskort vises.

4 Hvis du har føjet flere kort til din Garmin Pay tegnebog, skal du stryge for at skifte til et andet kort (valgfrit).

5 Hold uret i nærheden af betalingslæseren inden for 60 sekunder med uret vendt mod læseren.

Uret vibrerer og viser et flueben, når det er færdigt med at kommunikere med læseren.

6 Følg om nødvendigt instruktionerne på kortlæseren for at fuldføre transaktionen.

TIP: Når du har indtastet din adgangskode, kan du foretage betalinger uden en adgangskode i 24 timer, så længe du bærer dit ur. Hvis du fjerner uret fra dit håndled eller deaktiverer pulsmåling, skal du indtaste adgangskoden igen, inden du kan foretage en betaling.

Administration af dine Garmin Pay kort

Du kan suspendere eller slette et kort midlertidigt.


BEMÆRK: I nogle lande kan de deltagende pengeinstitutter begrænse Garmin Pay funktionerne.

1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .

2 Vælg **Garmin Pay**.

3 Vælg et kort.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis du midlertidigt vil suspendere eller ophæve suspenderingen af kortet, skal du vælge **Suspendér kort**. Kortet skal være aktivt, for at du kan foretage indkøb med din vívomove Style/Luxe enhed.
- Hvis du vil slette kortet, skal du vælge .

Ændring af din Garmin Pay adgangskode

Du skal kende din aktuelle adgangskode for at ændre den. Hvis du glemmer din adgangskode, skal du nulstille Garmin Pay funktionen på din vívomove Style/Luxe enhed, oprette en ny adgangskode og indtaste dine kortoplysninger igen.





1 Fra vívomove Style/Luxe enhedssiden i Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin Pay > Skift adgangskode**.

2 Følg instruktionerne på skærmen.




Næste gang du betaler med din vívomove Style/Luxe enhed, skal du indtaste den nye adgangskode.

Ur



Start af nedtællingstimer

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Indstil minutterne.
- 4 Tryk på midten af touchscreenen for at vælge minutterne og gå til næste skærbillede.
- 5 Indstil sekunderne.
- 6 Tryk på midten af touchscreenen for at vælge sekunderne og gå til næste skærbillede.
Der åbnes et skærbillede, som viser nedtællingstiden.
- 7 Vælg om nødvendigt  for at redigere tiden.
- 8 Tryk to gange på touchscreenen for at starte timeren.
Urets visere synkroniseres som en kronograf for at angive den resterende tid.
- 9 Om nødvendigt kan du trykke to gange på touchscreenen for at stoppe og genoptage timeren.
- 10 Tryk to gange på touchscreenen for at stoppe timeren.
- 11 Vælg om nødvendigt  for at nulstille timeren.

Brug af stopur

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Tryk to gange på touchscreenen for at starte timeren.
Urets visere synkroniseres som en kronograf for at angive den forløbne tid.
- 4 Tryk to gange på touchscreenen for at stoppe timeren.
- 5 Vælg om nødvendigt  for at nulstille timeren.

Brug af alarmuret

- 1 Indstil alarmtidspunkter og -frekvenser på din Garmin Connect konto ([Alarmindstillinger, side 25](#)).
- 2 på vívomove Style/Luxe enheden skal du trykke vedvarende på berøringskærmen for at se menuen.
- 3 Vælg  > .
- 4 Stryk på skærmen for at rulle gennem alarmerne.
- 5 Vælg en alarm for at slå den til eller fra.

Sikkerheds- og sporingsfunktioner


FORSIGTIG


Sikkerheds- og sporingsfunktionerne er supplerende funktioner, som ikke må betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.


BEMÆRK

Hvis du vil bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne, skal vívomove Style/Luxe uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til www.garmin.com/safety.



 **Hjælp:** Gør det muligt for dig at sende en besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

 **Registrering af hændelse:** Når vívomove Style/Luxe uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender uret en automatisk besked, et LiveTrack link og en GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.



 **LiveTrack:** Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en webside.

Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing** > **Sikkerhedsfunktioner** > **Nødkontakter** > **Tilføj nødkontakter**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Tilføjelse af kontakter

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Kontakt**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit vívomove Style/Luxe ur (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 23*).

Registrering af hændelse




FORSIGTIG

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse udendørsaktiviteter. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester.

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

BEMÆRK: Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data.

Før du kan aktivere registrering af uheld på din enhed, skal du tilføje nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 19*). Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  > .
- 3 Vælg en aktivitet.


BEMÆRK: Registrering af hændelser er kun tilgængelig for visse udendørs aktiviteter.

Hvis en hændelse registreres af din vívomove Style/Luxe enhed med GPS aktiveret, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position til dine nødkontakter, hvis de er tilgængelige. Du har 15 sekunder til at annullere meddelelsen.

Anmodning om hjælp

BEMÆRK: Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data.

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter (*Tilføjelse af nødkontakter, side 19*). Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Tryk hurtigt og fast på touchscreenen, indtil enheden vibrerer.
Nedtælingskærmen vises.
- 2 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge  for at annullere anmodningen, før nedtællingen er fuldført.

Bluetooth tilsluttede funktioner

vívomove Style/Luxe enheden har flere Bluetooth forbindelsesfunktioner til din compatible 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.

Sikkerheds- og registreringsfunktioner: Se *Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 19* for at få flere oplysninger.

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 vívomove Style/Luxe enhed og er inden for rækkevidde.

Find min enhed: Finder din mistede vívomove Style/Luxe 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.

Administration af meddelelser



Du kan bruge din compatible smartphone til at administrere meddelelser, der vises på din vívomove Style/Luxe 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**.

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 teknologi, og som er inden for rækkevidden af denne.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .

vívomove Style/Luxe enheden begynder at søge efter din parrede smartphone. Der lyder en hørbar alarm på din smartphone, og Bluetooth signalstyrken vises på vívomove Style/Luxe enhedens skærm billede. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din smartphone.

Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede telefon, viser vívomove uret navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.



- Hvis du vil acceptere opkaldet, skal du vælge .
- Hvis du vil afvise opkaldet, skal du vælge .
- Hvis du vil afvise et opkald og straks sende en tekstbesked som svar, skal du vælge  og vælge en meddelelse på listen.

BEMÆRK: Hvis du vil sende en tekstbesked, skal du være tilsluttet en kompatibel Android telefon ved hjælp af Bluetooth af teknologi.

Brug af Må ikke forstyrres-tilstand

Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser, bevægelser og alarmer fra. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

BEMÆRK: På din Garmin Connect konto kan enheden skifte automatisk til Må ikke forstyrres-tilstand under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .

Garmin Connect

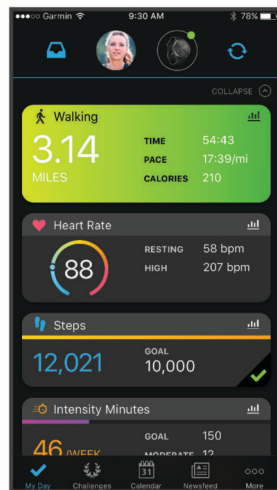
Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture osv.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer din enhed med din telefon ved hjælp af Garmin Connect Mobile-appen, eller du kan gå til www.garminconnect.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.

Analyser 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.

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 12](#)) GPS-dataene, herunder position, distance og hastighed, vises i aktivitetsoplysningerne på din Garmin Connect konto.

Tilsluttet GPS bruges også til hjælp og LiveTrack funktioner.

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



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 din Garmin Connect konto. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier 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 21](#)).

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 app'en.
TIP: Appen kan være åben, eller den kan køre i baggrunden.
- 3 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se 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 23*).


- 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.


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


Bluetooth indstillinger

Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen, og vælg .

: Slår Bluetooth teknologi til og fra.

BEMÆRK: Andre Bluetooth indstillinger vises kun, når Bluetooth teknologi er aktiveret.


: Gør dig i stand til at parre enheden med en kompatibel Bluetooth aktiveret smartphone. Denne indstilling giver dig mulighed for at bruge Bluetooth tilsluttede funktioner, når du bruger Garmin Connect appen, herunder meddelelser og aktivitetsoverførsler til Garmin Connect.

: 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 synkronisere enheden med en kompatibel Bluetooth aktiveret smartphone.


Enhedsindstillinger

Du kan tilpasse nogle indstillinger på din vívomove Style/Luxe enhed. Yderligere indstillinger kan tilpasses på din Garmin Connect konto.


Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen, og vælg .

: Slår må ikke forstyrres-tilstand til og fra (*Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 21*).

: Giver dig mulighed for manuelt at justere urets visere (*Justering af urets visere, side 32*).


: Indstiller lysstyrkeniveauet. Du kan bruge funktionen Auto til automatisk at justere lysstyrken baseret på lyset i omgivelserne eller justere lysstyrkeniveauet manuelt.

BEMÆRK: Et højere lysstyrkeniveau mindsker batterilevetid.


: Indstiller vibrationsniveauet.

BEMÆRK: Et højere vibrationsniveau mindsker batterilevetid.

: Giver dig mulighed for at slå pulsmåleren til og fra, indstille en alarm for unormal puls og indstille en påmindelse om afslapning (*Indstillinger for puls og stress, side 24*).

: Giver dig mulighed for at aktivere sikkerheds- og sparringsfunktioner (*Sikkerheds- og sparringsfunktioner, side 19*).


: Indstiller enheden til at vise klokkeslættet i 12-timers eller 24-timers format, og giver dig mulighed for at indstille tiden manuelt (*Manuel indstilling af tid, side 25*).


: Slår aktivitetstracking, aktivitetsalarm og målarmer til og fra (*Aktivitetsindstillinger, side 25*).


: Giver dig mulighed for at vælge, hvilket håndled enheden skal bæres på.

BEMÆRK: Denne indstilling benyttes til styrketræning og bevægelser.

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

: Indstiller enhedens sprog.


: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Gendannelse af alle standardindstillinger, side 33*).


: Viser enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger, licensaftale med mere (*Visning af enhedsoplysninger, side 29*).

Indstillinger for puls og stress

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



: Tænder eller slukker for den håndledsbaserede pulsmåler. Du kan bruge funktionen Kun aktivitet til kun at bruge den håndledsbaserede pulsmåler under aktiviteter med tidstagning.

: Indstil enheden til at advare dig, når din puls er over eller under en målværdi (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 16*).


: Indstil enheden til at advare dig, hvis dit stressniveau er usædvanlig højt. Alarmen opfordrer dig til at tage et øjeblik til at slappe af, og enheden foreslår, at du påbegynder en guidet vejtrækningsøvelse (*Start en afslapningstimer, side 8*).

: Indstil din enhed til løbende at måle din iltmætning i blodet, mens du sover.

Tidsindstillinger





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

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


: Giver dig mulighed for at indstille tiden manuelt eller automatisk ud fra din parrede mobile enhed (*Manuel indstilling af tid, side 25*).

Manuel indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når vívomove Style/Luxe enheden parres med en smartphone.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  >  > **Manuel**.
- 3 Vælg .
- 4 Følg vejledningen på skærmen for at indstille tiden.


Aktivitetsindstillinger

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

: Giver dig mulighed for at slå aktivitetstracking til og fra.


BEMÆRK: Andre indstillinger for aktivitetstracking vises kun, når aktivitetstracking er slået til.

: Giver dig mulighed for at slå Aktivitetsalarm til og fra.

: Giver dig mulighed for at aktivere og deaktivere alarmer ved mål under en aktivitet med tidtagning. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

Garmin Connect indstillinger

Du kan tilpasse dine enhedsindstillinger, aktivitetsindstillinger og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto. Yderligere indstillinger kan også tilpasses på din vívomove Style/Luxe 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 23*) (*Synkronisering af dine data med computeren, side 23*).

Indstillinger for udseende

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Udseende.

Urskive: Giver dig mulighed for at vælge urskive.

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

Skærmindstillinger: Giver dig mulighed for at tilpasse din skærm.

Alarmindstillinger

Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal du vælge Alarmer.

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

Smart Notifications: Giver dig mulighed for at aktivere og konfigurere telefonmeddelelser fra din kompatible 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 med Bluetooth teknologi.

Forstyr ikke under søvn: Indstiller enheden til automatisk at aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand i din normale sovetid (*Brugerindstillinger, side 27*).

Tilpasning af aktivitetsindstillinger

Du kan vælge at få vist aktiviteter på din enhed.

- 1 Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge **Aktivitetsmuligheder**.
- 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.

Tilpasning af datafelter

Du kan ændre datafeltkombinationerne for de skærbilleder, 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 **Aktivitetsmuligheder**.
- 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 Aktivitetstracking.

BEMÆRK: Nogle indstillinger vises under 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.

Alarm ved mål: Gør det muligt at aktivere og deaktivere alarmer ved mål eller kun at deaktivere dem under aktiviteter. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

Aktivitalsalarm: 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 søvnregistrering: 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 vælge, hvilket håndled enheden skal 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.

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

Enhedsoplysninger

Opladning af enheden

⚠ ADVARSEL

Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. 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 ([Vedligeholdelse af enheden, side 28](#)).

- 1 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på din enhed.



- 2 Sæt det store stik på USB-kablet i en USB-opladerport.
- 3 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 27*). 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 informationsskærbillede (*Visning af enhedsoplysninger, side 29*).

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.

Hold læderremmen ren og tør. Undgå at svømme eller tage brusebad med læderremmen på. Udsættes læderremmen for vand eller sved, kan den blive beskadiget eller misfarvet. Brug silikoneremme som alternativ.

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 uret

⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet.

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 uret med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade uret tørre helt.

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

Rengøring af læderremmene

1 Tør læderremmene med en tør klud.

2 Brug et læderplejemiddel til at rengøre læderremmene.

Udskiftning af remmene

Enheden er kompatibel med 20 mm brede, standardkliklåsremme.



- 1 Skub Quick Release-pinden på fjederpinden for at fjerne remmen.



- 2 Isæt den ene side af fjederpinden på den nye rem i enheden.
- 3 Skub quick-release-pinden, og placer fjederpinden ud for den modsatte side af enheden.
- 4 Gentag trin 1 til 3 for at udskifte den anden rem.

Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Stryg for at se oplysningerne.

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 5 dage i smart-tilstand Op til 1 uge mere i urtilstand
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50° C (fra -14 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 • ANT+ trådløs kommunikationsprotokol • Bluetooth 5.0 teknologi 13,56 MHz @ -40 dBm nominel, NFC trådløs teknologi
Vandtæthedsklasse	5 ATM ¹

¹ Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.





Fejlfinding

Er min smartphone kompatibel med min enhed?

vívomove Style/Luxe 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.
- Du kan aktivere parringstilstand ved at holde en finger på touchscreenen for at se menuen og vælge  > 

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 mulighed:

- Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express appen (*Synkronisering af dine data med computeren, side 23*).
- Synkroniser dit antal skridt med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 23*).

2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Express 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 op ad. 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 fejlaflysninger.

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.
- Brug en silikonerem under træning.

Tips til forbedrede Body Battery data

- Dit Body Battery niveau opdaterer, når du synkroniser 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.

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.
- Brug en silikonerem.
- 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.

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.

Hvis urets visere ikke stemmer overens med den digitale tid, bør du justere dem manuelt (*Justering af urets visere, side 32*).








- 1 Kontroller, at tiden er indstillet til automatisk (*Tidsindstillinger, side 24*).
- 2 Bekræft, at din computer eller mobile enhed viser den korrekte lokale tid.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Synkroniser enheden med en computer (*Synkronisering af dine data med computeren, side 23*).
 - Synkroniser enheden med en mobil enhed (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 23*).

Klokkeslæt og dato opdateres automatisk.

Justering af urets visere

Din vívomove Style/Luxe enhed indeholder præcisions-urvisere. Intense aktiviteter kan ændre visernes position. Hvis urets visere ikke stemmer overens med den digitale tid, skal du justere dem manuelt.

TIP: Det kan være nødvendigt at justere urets visere efter nogle måneders normal brug.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > **Justér visere til \n12:00**.
- 3 Tryk på  eller , indtil minutviseren peger på klokken 12-positionen.
- 4 Vælg .
- 5 Tryk på  eller , indtil timeviseren peger på klokken 12-positionen.
- 6 Vælg .

Meddelelsen **Justering gennemført** vises.

BEMÆRK: Du kan også bruge Garmin Connect appen til at justere urets visere.

Maksimering af batterilevetiden

- Sænk skærmens lysstyrke og timeout (*Indstillinger for udseende, side 25*).
- Slå håndledsbevægelser fra (*Indstillinger for udseende, side 25*).
- I meddelelsescentret på din smartphone kan du begrænse de meddelelser, der vises på din vívomove Style/Luxe enhed (*Administration af meddelelser, side 20*).
- Slå smart-notifikationer fra (*Bluetooth indstillinger, side 23*).
- Deaktiver Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Bluetooth indstillinger, side 23*).
- Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Send pulldata til Garmin enheder, side 15*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for puls og stress, side 24*).


BEMÆRK: Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet, VO2 Maks., stressniveau og forbrændte kalorier (*Minutter med høj intensitet, side 7*).

Min enheds skærm er svær at se udenfor

Enheden registrerer omgivende lys og justerer automatisk baggrundsbelysningens lysstyrke for at maksimere batterilevetiden. I direkte sollys bliver skærmen lysere, men den kan stadig være svær at se. Funktionen til automatisk aktivitetsregistrering kan være nyttig, når du starter udendørs aktiviteter (*Indstillinger for registrering af aktivitet, side 26*).

Gendannelse af alle standardindstillinger

Du kan gendanne alle enhedens indstillinger tilbage til fabriksværdierne.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg en mulighed:
 - 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 indst.**En informationsmeddelelse vises.
- 4 Tryk på touchscreen.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

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 (*Aktivering og opsætning af enheden, side 1*).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 23*).

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 23*).

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til enheden.
- 2 Når Garmin Express appen er færdig med at sende opdateringen, skal du koble enheden fra din computer.
Enheden installerer opdateringen.

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

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.

Reparation af enhed

Hvis din enhed behøver reparation, skal du gå til support.garmin.com for at få oplysninger om at indsende en serviceanmodning til Garmin Produktsupport.

Appendiks

Træningsmål

Kendskab til dine pulszone 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 pulszone 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 34*) 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. Standardmaksimumspulsen er 220 minus din alder.

Om pulszone

Mange atleter bruger pulszone 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 pulszone er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszone 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

VO2 maks. standardbedømmelser

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

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.

