

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

Brugervejledning

© 2022 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

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

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

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple® og iPhone® er varemærker tilhørende Apple Inc., der er registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., som bruges under licens af Apple Inc. Qi® er et registreret varemærke tilhørende Wireless Power Consortium. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

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

M/N: A04224

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	1
Konfiguration af uret.....	1
Urtilstande.....	2
Sådan bruger du uret.....	3
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
Pulsvariation og stressniveau.....	7
Visning af widget for stressniveau.....	7
Start en afslapningstimer.....	8
Brug af widgeten til registrering af hydrering.....	8
Forbedring af nøjagtigheden for kalorier.....	8
Visning af pulsmåler-widget.....	8
Søvnregistrering.....	8
Registrering af menstruationscyklus.....	9
Logger dine oplysninger om menstruationscyklus.....	9
Graviditetssporing.....	9
Logning af dine oplysninger om graviditet.....	9
Styring af musikafspilning.....	10
Visning af meddelelser.....	10
Besvarelse af en tekstbesked.....	10

Kontrolfunktioner.....	11
Tilpasning af kontrolmenuen.....	12

Træning.....	12
Registrer en aktivitet med tidtagning... ..	12
Kalibrering af distance på løbebånd.....	13
Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS.....	13
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	14

Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter.....	14
Registrering af en svømmeaktivitet.....	14
Start Toe-to-Toe udfordring.....	15

Pulsmålerfunktioner.....	15
Måling af iltmætning.....	15
Få målinger af iltmætning.....	16
Sådan aktiverer du Pulse Ox- søvnregistrering.....	16
Om VO2-max estimeringer.....	16
Få dit VO2-max-estimat.....	16
Se din fitnessalder.....	17
Send pulldata til Garmin enheder.....	17
Indstilling af alarm ved unormal puls..	17

Garmin Pay.....	17
Opsætning af din Garmin Pay Wallet... ..	17
Tilføjelse af et kort til din Garmin Pay tegnebog.....	18
Betaling for et køb med dit ur.....	18
Administration af dine Garmin Pay kort.....	19
Ændring af din Garmin Pay adgangskode.....	19

Ure.....	19
Start af nedtællingstimer.....	19
Brug af stopur.....	19
Brug af alarmuret.....	20

Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....	20
Tilføjelse af nødkontakter.....	20
Tilføjelse af kontakter.....	20
Registrering af hændelse.....	21
Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	21
Anmodning om hjælp.....	21

Bluetooth tilsluttede funktioner.....	22
Administration af meddelelser.....	22
Sådan finder du en bortkommet telefon.....	22
Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	22
Brug af tilstanden Må ikke forstyrres..	23

Garmin Connect.....	23	Registrering af aktivitet.....	32
Garmin Move IQ™	23	Min skridttæller lader ikke til at være præcis	32
Tilsluttet GPS.....	24	Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens	33
Søvnregistrering.....	24	Mit stressniveau vises ikke.....	33
Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen.....	24	Mine minutter med høj intensitet blinker	33
Synkronisering af dine data med computeren.....	24	Tip til uregelmæssige pulsdata.....	33
Opsætning af Garmin Express.....	24	Tips til forbedrede Body Battery data..	33
Tilpas dit ur.....	25	Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	34
Urindstillinger	25	Maksimering af batterilevetiden.....	34
Skærmindstillinger	25	Gendannelse af alle standardindstillinger	34
Bluetooth indstillinger	25	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	34
Indstillinger for puls og stress.....	26	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express	35
Aktivitetsindstillinger	26	Produktopdateringer.....	35
Systemindstillinger	26	Sådan får du flere oplysninger	35
Tidsindstillinger	26	Reparation af enhed.....	35
Garmin Connect indstillinger	27	Appendiks.....	35
Telefonindstillinger	27	Træningsmål	35
Sådan tilpasser du urskiven.....	27	Om pulszoner	35
Tilpasning af aktivitetsindstillinger..	27	Udregning af pulszone	36
Markering af omgange.....	27	VO2 maks. standardbedømmelser	36
Tilpasning af datafelter	27		
Indstillinger for registrering af aktivitet.....	28		
Brugerprofil.....	28		
Enhedsoplysninger.....	29		
Opladning af uret.....	29		
Tip til opladning af uret.....	29		
Vedligeholdelse af enheden.....	30		
Udskiftning af remmene.....	30		
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label.....	30		
Specifikationer	31		
Fejlfinding.....	31		
Er min telefon kompatibel med mit ur?	31		
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret.....	31		
Mit ur viser ikke det korrekte klokkeslæt.....	31		
Justering af urets visere.....	32		
Mit urs skærm er svær at se udenfor...	32		
Mit ur vil ikke oplades trådløst.....	32		

Introduktion

⚠ ADVARSEL

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

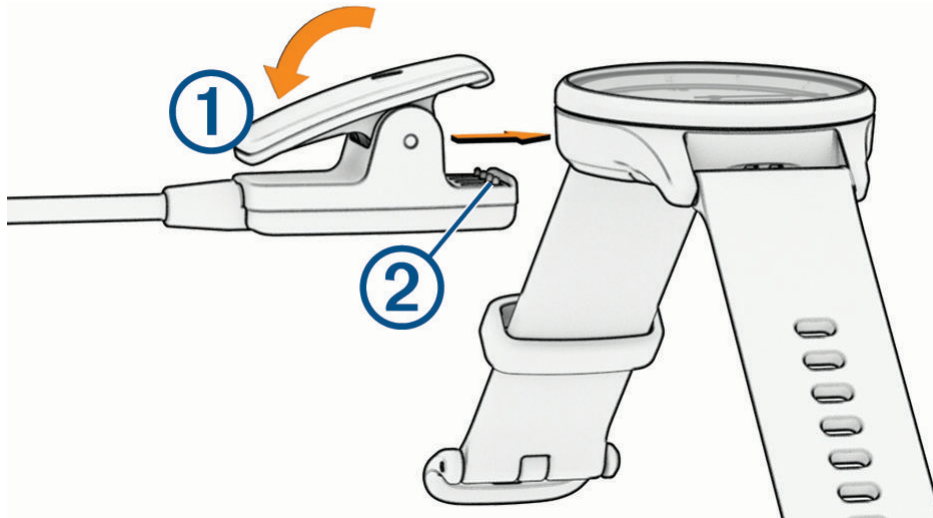
Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Konfiguration af uret

Inden du kan bruge uret, skal du sætte det i en strømkilde for at tænde for det.

Hvis du vil bruge de forbundne funktioner i vívomove Trend uret, skal det parres direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din telefon.

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



- 3 Indstil opladerclip'en efter kontakterne bag på uret ②.

- 4 Sæt USB-kablet i en strømkilde for at tænde for uret (*Opladning af uret, side 29*).
Hello! vises, når uret tænder.



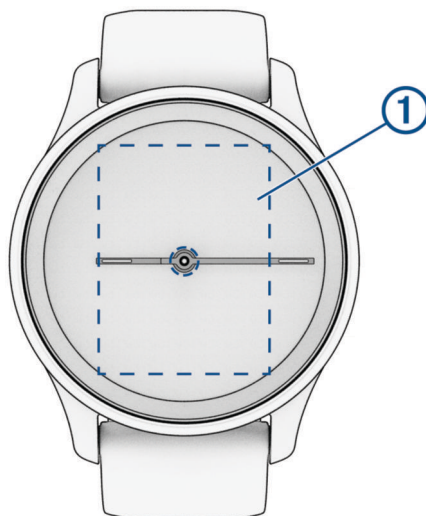
- 5 Vælg en indstilling for at tilføje dit ur til din Garmin Connect konto:
- Hvis dette er den første enhed, du har parret med Garmin Connect appen, skal du følge vejledningen på skærmen.
 - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du fra menuen  eller  vælge **Garmin-enheder**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

Når parringen er fuldført, vises en meddelelse, og uret synkroniseres automatisk med din telefon.

Urtilstande

Overblik	Urets visere viser det aktuelle klokkeslæt.
Interaktiv	Urets visere flytter sig væk fra touchscreenen.
Kun ur	Når batteriniveauet er lavt, angiver urets visere den aktuelle tid, og touchscreenen er deaktiveret, indtil du oplader uret.

Sådan bruger du uret



Dobbeltryk: Dobbeltryk på touchscreenen ① for at vække uret.

BEMÆRK: Skærmen slukkes, når den ikke er i brug. Når skærmen er slukket, er uret stadig aktivt 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: Stryg på touchscreenen, når skærmen er tændt, for at rulle gennem widgets og menupunkter.

Stryg til højre for at vende tilbage til det forrige skærbillede.

Stryg til venstre for at få vist kontrolmenuen.

Hold: Tryk vedvarende på touchscreenen for at åbne menuen.

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

Menupunkter

Du kan trykke vedvarende på touchscreenen for at se menuen.

	Viser indstillingerne for aktiviteter med tidtagning.
	Viser pulsmålerfunktionerne.
	Viser nedtællingstimer-, stopur- og alarmindstillinger.
	Viser urindstillingerne.

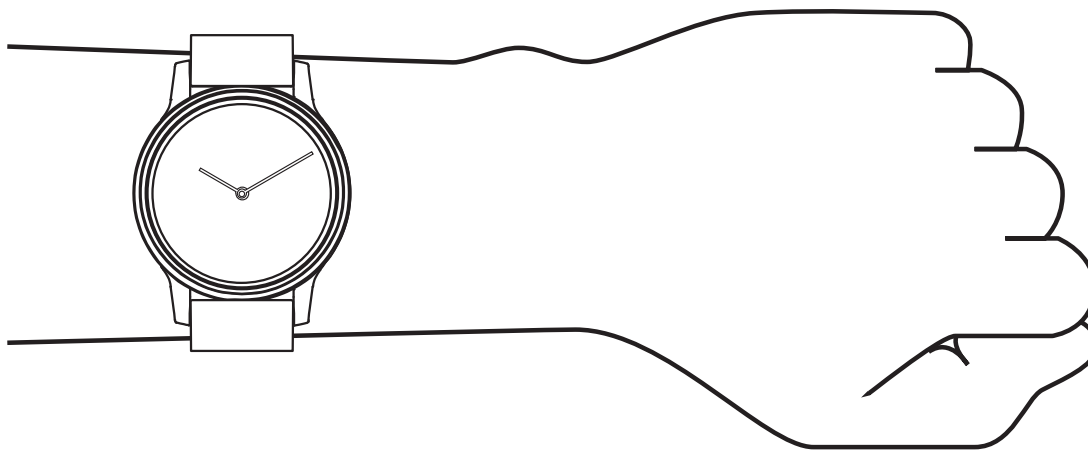
Sådan bæres uret

⚠ 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 håndleddet. 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 31](#) for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 34](#) 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

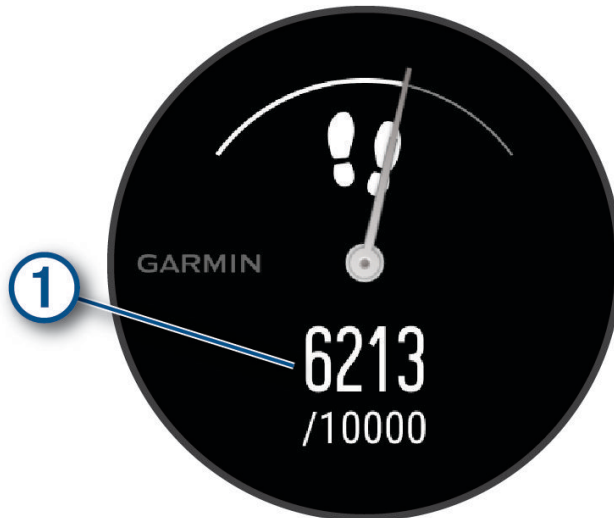
Uret leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Du kan stryge op og ned ad touchscreenen for at rulle gennem dine widgets. Du kan trykke på nogle widgets for at få vist mere detaljerede oplysninger. Nogle widgets kræver en parret telefon.

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 for vågen tilstand 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.
	Dine søvndata for den foregående nat, herunder den samlede sovetid og søvnresultat.
	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.

Automatisk mål

Uret opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt og etager baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser uret 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 og etager 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 ⚙️ > 🚶 > **Aktivitetsalarm** > Fra > ✓.

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.

Uret 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). Uret 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 Trend uret beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner uret 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.
- Hav uret på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

Body Battery

Dit ur analyserer dine pulsvudsving, 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 uret 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 33](#)).

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 den sidste time.

Pulsvariation og stressniveau

Uret 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 uret på, mens du sover.

Du kan synkronisere uret 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 den sidste time.

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 Swipe op.
- 4 Vælg →.
- 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.

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.

Forbedring af nøjagtigheden for kalorier

Uret viser et estimat af det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af den aktuelle dag. Du kan forbedre præcisionen af dette estimat ved at gå eller løbe udenfor i 15 minutter.

- 1 Stryk for at få vist kalorie-widgeten.
- 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.

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 pulsgrafnen.
Grafen viser din seneste pulsaktivitet og høj og lav puls for den sidste time.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret 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, bevægelse under søvn og søvnresultater. 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 tilstanden Må ikke forstyrres, side 23*).

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 dit vívomove Trend ur, skal du konfigurere registrering af menstruationscyklus i Garmin Connect appen.

- 1 Stryk for at få vist widgeten til sporing af kvinders sundhed.
- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Hvis i dag er starten eller slutningen af din menstruation, skal du vælge  > .
- 4 Vælg .
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at registrere din blødning.
 - Vælg  for at registrere dine fysiske symptomer, f.eks. acne, lændesmerter og træthed.
 - Vælg  for at registrere dit humør.
 - Vælg  for at registrere dit udflåd.
 - Vælg  for at bedømme din sexlyst fra lav til høj.
 - Vælg  for at registrere din seksuelle aktivitet.
 - Vælg  for at angive den aktuelle dato som en ægløsningsdag.
- 6 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 dit ur 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 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 Stryk 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 telefon via dit vívomove Trend ur. Denne widget styrer den aktuelt aktive eller senest aktive medieafspillerapp på din telefon. 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 telefon.
- 2 Stryg på dit vívomove Trend ur for at få vist widgeten til styring af musik.

Visning af meddelelser

Mens uret er forbundet med Garmin Connect appen, kan du se meddelelser fra din telefon på uret, f.eks. sms'er og e-mails.

- 1 Stryg på skærmen for at se en widget med meddelelser.
- 2 Tryk på touchscreen.
De to seneste meddelelser vises.
- 3 Tryk på touchscreenen for at vælge en meddelelse.
TIP: Stryg for se ældre meddelelser.
Meddelelsen vises på touchscreenen. Stryg for at rulle igennem hele meddelelsen.
- 4 Tryk på touchscreenen, og vælg ✓ for at afvise meddelelsen.

Besvarelse af en tekstbesked

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

Når du modtager meddelelse om en tekstbesked på dit vívomove Trend ur, kan du sende et hurtigt svar ved at vælge fra 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.
De to seneste meddelelser vises.
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.

Kontrolfunktioner

Kontrolmenuen lader dig hurtigt se urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 12*).

Stryg til venstre fra et hvilket som helst skærmbillede.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Juster visere	Vælg for manuelt at justere urets visere (<i>Justering af urets visere, side 32</i>).
	Alarm	Vælg for at tilføje eller redigere en alarm (<i>Brug af alarmuret, side 20</i>).
	Hjælp	Vælg for at sende en anmodning om hjælp (<i>Anmodning om hjælp, side 21</i>).
	Lysstyrke	Vælg for at justere skærmens lysstyrke (<i>Skærmindstillinger, side 25</i>).
	Må ikke forstyrres	Vælg for at aktivere eller deaktivere tilstanden Forstyr ikke, hvilket deaktiverer alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film (<i>Brug af tilstanden Må ikke forstyrres, side 23</i>).
	Find min telefon	Vælg for at afspille en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth rækkevidde. Signalstyrken for Bluetooth vises på skærmen på vívomove Trend uret, og den øges, når du bevæger dig tættere på telefonen (<i>Sådan finder du en bortkommet telefon, side 22</i>).
	Musik	Vælg for at styre musikafspilningen på din telefon (<i>Styring af musikafspilning, side 10</i>).
	Meddelelse	Vælg for at få vist meddelelser fra din parrede telefon (<i>Visning af meddelelser, side 10</i>).
	Telefon	Vælg for at aktivere eller deaktivere Bluetooth teknologi.
	Pulse Ox	Vælg for at udføre manuel iltmætningsmåling (<i>Få målinger af iltmætning, side 16</i>).
	Stopur	Vælg for at åbne stopuret (<i>Brug af stopur, side 19</i>).
	Synkronisering	Vælg for at synkronisere dit ur med din parrede telefon (<i>Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 24</i>).
	Timer	Vælg for at indstille en nedtællingstimer (<i>Start af nedtællingstimer, side 19</i>).
	Tegnebog	Vælg for at åbne din Garmin Pay™ tegnebog og betaler for indkøb med dit ur (<i>Garmin Pay, side 17</i>).
	Urskive	Vælg for at vende tilbage til urskiven.

Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne eller erstatte mulighederne i kontrolmenuen (*Kontrolfunktioner, side 11*).

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg  på den genvej, du vil fjerne.
- 4 Vælg om nødvendigt  for at føje en genvej til kontrolmenuen.
- 5 Vælg .

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 cykling.
 - Vælg  for styrketræning.
 - Vælg  for en vejrtærkningsaktivitet.
 - Vælg  for en yogaaktivitet.
 - Vælg  for svømning i pool.
 - Vælg  for en løbebåndsaktivitet.
 - Vælg  for andre aktivitetstyper.
 - Vælg  for en crosstraineraktivitet.
 - Vælg  for en stepmaskineaktivitet.
 - 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.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  for at slette aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

Kalibrering af distance på løbebånd

Hvis du vil registrere mere præcise afstande for dine løb på løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistancen, efter at du har løbet mindst 1,5 km (1 mi.) på et løbebånd. Hvis du bruger forskellige løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistancen manuelt på hvert løbebånd eller efter hvert løb.

- 1 Start en aktivitet på løbebåndet (*Registrer en aktivitet med tidtagning, side 12*).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil dit vívomove Trend ur registrerer mindst 1,5 km (1 mile).
- 3 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge ✓.
- 4 Kontrollér visningen på løbebåndet for den tilbagelagte afstand.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Når du skal kalibrere første gang, skal du trykke på touchscreenen og indtaste løbebåndsdistancen på dit ur.
 - Hvis du vil kalibrere manuelt efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og gem**, og indtaste løbebåndsdistancen på dit ur.

Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS

Du kan slutte uret til din telefon 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 Vent om nødvendigt på, at uret modtager et GPS-signal.
✓ vises på uret, når du har forbindelse til GPS.
BEMÆRK: Hvis du ikke kan slutte uret til din telefon, skal du vælge ✕ for at fortsætte aktiviteten. GPS-data vil ikke blive registreret.
- 5 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Start din aktivitet.
Din telefon skal være inden for rækkevidde under aktiviteten.
- 7 Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg ✓ for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  for at slette aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

Registrering af styrketræningsaktiviteter

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

- 1 Tryk 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.
Uret tæller dine gentagelser.
- 6 Stryg for at se yderligere dataskærm billeder.
- 7 Vælg  for at afslutte et sæt.
Der vises en hviletimer.
- 8 Under et hvil kan du vælge en funktion:
 - Få vist ekstra dataskærm billeder ved at stryge hen over touchscreenen.
 - For at redigere din repetitionstælling skal du vælge , stryge for at vælge antallet og vælge .
- 9 Vælg  for at starte dit næste sæt.
- 10 Gentag trin 6 til 9, indtil din aktivitet er færdig.
- 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 uret, mens du udfører gentagelser.
Du skal interagere med uret 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 uret, vender tilbage til udgangspositionen.
- 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 om nødvendigt  for at redigere poolstørrelsen.
- 4 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Start din aktivitet.
Uret viser den afstand, du svømmer, sammen med dine registrerede svømmeintervaller eller pool-længder.
- 6 Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe aktivitetstimeren.
- 7 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  for at slette aktiviteten.
 - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

Start Toe-to-Toe udfordring

Du kan starte en 2 minutters Toe-to-Toe udfordring med en ven, som har et kompatibelt ur.

- 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 ur.
Hvis uret ikke finder nogen spillere inden for 30 sekunder, går udfordringen i timeout.
 - 3 Vælg deltagerens navn.
Uret tæller ned til 3 sekunder, før timeren starter.
 - 4 Vis skridt i 2 minutter.
Skærmen viser timeren og antallet af skridt.
 - 5 Hold urene 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.

Pulsmålerfunktioner

vívomove Trend uret 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 (Få målinger af iltmætning, side 16). BEMÆRK: Sensoren til måling af iltmætning er placeret på bagsiden af uret.
VO ₂	Viser dit aktuelle VO ₂ -max, som er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre (Få dit VO₂-max-estimat, side 16).
	Viser din aktuelle fitnessalder, som er baseret på din VO ₂ -max, hvilepuls og BMI (body mass index). (Se din fitnessalder, side 17) For at få den mest nøjagtige fitnessalder skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen på din Garmin Connect konto.
	Sender din aktuelle puls til en parret Garmin® enhed (Send pulldata til Garmin enheder, side 17).

Måling af iltmætning

uret 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. Uret måler iltniveauet i dit blod ved at lyse ind i huden og tjekke, hvor meget lys der absorberes. Dette kaldes SpO₂.

På uret 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 16](#)). 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 uret når som helst. Nøjagtigheden af disse målinger kan variere afhængigt af din blodgennemstrømning, placeringen af uret på dit håndled og af, hvor stille du forholder dig.

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

Uret 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 16](#)).

Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering

Du kan indstille dit ur til løbende at måle iltniveauet i dit blod, eller SpO₂, mens du sover ([Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 34](#)).

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

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  > **Pulse Ox under søvn** > **Til** > .

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 dit hjerte-kar-systems tilstand og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre.

På uret 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.

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 36](#)) og gå til www.CooperInstitute.org.

Få dit VO₂-max-estimat

Uret kræver håndledsbaserede pulsdato og en 15 minutters rask gåtur eller løb med tidstagnung 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. Uret opdaterer din VO₂-max estimering, hver gang du gennemfører en gåtur eller løbetur med tidstagnung.
- 3 Stryk op (hvis det er nødvendigt), og vælg .
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Tryk to gange på touchscreenen for at starte timeren.
Der vises en besked, når aktiviteten er fuldført.

Se din fitnessalder

Før uret kan beregne en nøjagtig fitnessalder, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen i Garmin Connect appen.

Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn. Dit ur bruger oplysninger som f.eks. din alder, BMI (body mass index), hvilepulsdata og historik over energisk aktivitet for at give en fitnessalder. Hvis du har en Garmin Index™ skala, bruger dit ur målingen af kropsfedtprocenten i stedet for BMI til at bestemme din fitnessalder. Ændringer af motion og livsstil kan påvirke din fitnessalder.

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

Send pulsdata til Garmin enheder

Du kan udsende pulsdata fra dit vívomove Trend ur og få vist det på parrede Garmin enheder. Du kan f.eks. sende pulsdata til en Edge® enhed, mens du cykler.

BEMÆRK: Når du sender pulsdata, reduceres batterilevetiden.

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

vívomove Trend uret begynder at udsende dine pulsdata.

BEMÆRK: Du kan kun se pulsmålerskærm billedet og kontrolmenuen, mens dine pulsdata sendes.

- 3 Par dit vívomove Trend ur med din Garmin ANT+® kompatibel enhed.

BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatibel enhed. Se brugervejledningen.

- 4 Tryk på pulsovervågningsskærm billedet, og vælg  for at stoppe med at sende dine pulsdata.

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 hjerterelaterede problemer.

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  > **Unormal puls alarm.**
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm.**
- 4 Vælg **Til** > .
- 5 Følg vejledningen på skærmen for at indstille grænseværdien for puls.

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

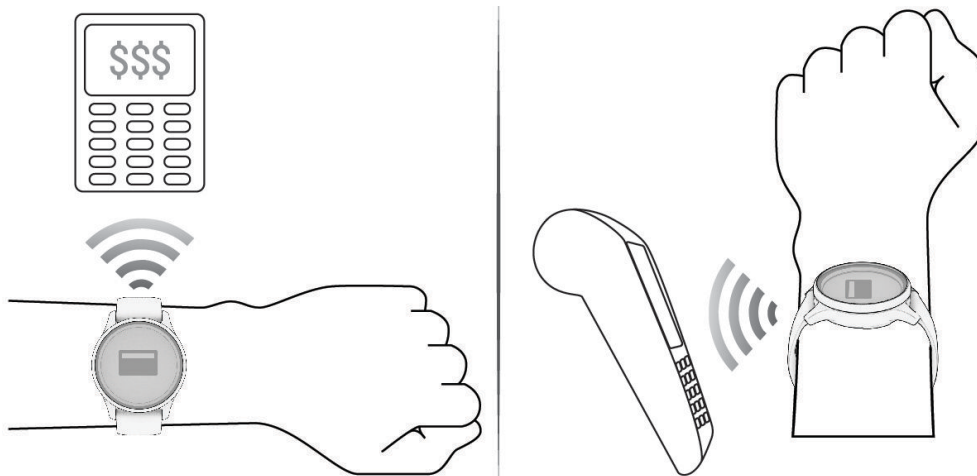
Du kan bruge dit ur til at betale for indkøb i en deltagende butik.

- 1 Stryg til venstre for at åbne kontrolmenuen.
- 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 Inden for 60 sekunder skal du holde uret i nærheden af betalingslæseren, så kanten ved uret klokken 12 peger 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 dit vívomove Trend ur.
 - 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 for dit vívomove Trend ur, oprette en ny adgangskode og genindtaste dine kortoplysninger.

- 1 Fra vívomove Trend enhedssiden i Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin Pay > Skift adgangskode**.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Næste gang, du betaler med dit vívomove Trend ur, skal du indtaste den nye adgangskode.

Ure

Start af nedtællingstimer

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg om nødvendigt  for at redigere tiden.
- 4 Stryg op og ned for at indstille timetal, minutter og sekunder.
- 5 Vælg .

Der åbnes et skærbillede, som viser nedtællingstiden.

- 6 Tryk to gange på touchscreenen for at starte timeren.
- 7 Tryk to gange på touchscreenen for at stoppe timeren.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at forlade timeren.
 - Vælg  for at nulstille timeren.
 - Vælg  for at genoptage 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.
- 4 Tryk to gange på touchscreenen for at stoppe timeren.
- 5 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at forlade timeren.
 - Vælg  for at nulstille timeren.
 - Vælg  for at genoptage timeren.

Brug af alarmuret

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  > **Tilføj**.
- 3 Følg vejledningen på skærmen for at indstille alarmtidspunktet.
- 4 Vælg om nødvendigt en indstilling:
 - Vælg **Status** for at aktivere/deaktivere alarmen.
 - Vælg **Tid** for at redigere alarmtidspunktet.
 - Vælg **Gentag** for at indstille frekvensen for alarmen, f.eks. dagligt eller i weekender.
 - Vælg **Slet** for at slette aktiviteten.

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

Dine nødkontakter modtager en meddelelse, når du tilføjer dem som en nødkontakt, og kan acceptere eller afvise din anmodning. Hvis en kontakt afviser, skal du vælge en anden nødkontakt.

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 Trend ur ([Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 24](#)).

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.

BEMÆRK

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 20*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

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 hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 20*). 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  >  > **Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en aktivitet.

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

Hvis en hændelse registreres af dit vívomove Trend ur 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

FORSIGTIG

Hjælp er en supplerende funktion, som ikke må betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

BEMÆRK

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 20*). Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. 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.
Nedtælingsskærmen vises.
- 2 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge  for at annullere anmodningen, før nedtællingen er fuldført.

Bluetooth tilsluttede funktioner

vívomove Trend uret har flere Bluetooth forbindelsesfunktioner til din compatible telefon via Garmin Connect appen.

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

Assistance: Gør det muligt for dig at sende en automatisk sms-besked med dit navn og GPS-position til dine nødkontakter ved hjælp af Garmin Connect appen.

Find mit ur: Finder dit mistede vívomove Trend ur, der er parret med din telefon og aktuelt er inden for rækkevidde.

Find min telefon: Finder din mistede telefon, der er parret med dit vívomove Trend ur og aktuelt er inden for rækkevidde.

Registrering af hændelse: Tillader Garmin Connect appen at sende en meddelelse til dine nødkontakter, når vívomove Trend uret registrerer en hændelse.

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 Garmin Connect registreringsside.

Musikstyring: Giver dig mulighed for at styre musikafspilleren på din telefon.

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

Softwareopdateringer: Dit ur downloader og installerer trådløst den seneste softwareopdatering.

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

Administration af meddelelser

Du kan bruge din compatible telefon til at administrere meddelelser, der vises på dit vívomove Trend ur.

Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du gå til iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på uret.
- Hvis du bruger en Android telefon, skal du i Garmin Connect appen vælge **Indstillinger > Meddelelser**.

Sådan finder du en bortkommet telefon

Du kan bruge denne funktion til at hjælpe med at finde en bortkommet telefon, 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  >  > **Find min telefon**.

vívomove Trend uret begynder at søge efter din parrede telefon. Der lyder en hørbar alarm på din telefon, og Bluetooth signalstyrken vises på vívomove Trend urets skærm. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din telefon.

Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede telefon, viser vívomove Trend 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 tilstanden Må ikke forstyrres

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: I din Garmin Connect konto kan uret skifte automatisk til Må ikke forstyrres-tilstand under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto.

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

Garmin Connect

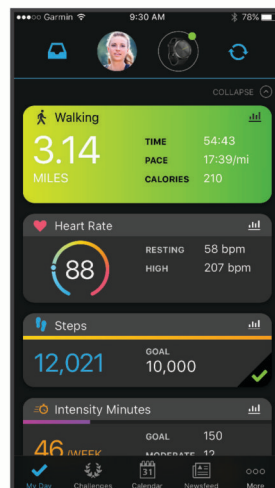
Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Din Garmin Connect konto giver jer værktøjerne til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture osv.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer dit ur med din telefon ved hjælp af Garmin Connect 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 uret, kan du uploade aktiviteten til din Garmin Connect konto og beholde den, så længe du vil.

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



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

Administrér dine indstillinger: Du kan tilpasse dine ur- 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 dit ur GPS-antennen i din telefon til at registrere GPS-data for gang-, løbe- eller cykelaktiviteter (*Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS, side 13*). 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 under telefonens app-tilladelser indstille, at din lokation altid må deles med Garmin Connect appen.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret 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, bevægelse under søvn og søvnresultater. 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 tilstanden Må ikke forstyrres, side 23*).

Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen

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

- 1 Placer uret i nærheden af din telefon.
- 2 Åbn Garmin Connect appen.
TIP: Appen kan være åben, eller den kan køre i baggrunden.
- 3 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 4 Vælg  >  > **Synkronisering**.
- 5 Vent, mens dine data synkroniseres.
- 6 Få vist 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 24*).

- 1 Tilslut uret til din computer med USB-kablet.
- 2 Åbn Garmin Express programmet.
Uret åbner masselagringstilstand.
- 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.

Tilpas dit ur

Urindstillinger

Du kan tilpasse nogle indstillinger på dit vívomove Trend ur. 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 tilstanden Må ikke forstyrres, side 23*).

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

: Justerer skærmindstillingerne, f.eks. lysstyrke, timeout og bevægelse (*Skærmindstillinger, side 25*).

: Indstiller vibrationsniveauet.

BEMÆRK: Et højere vibrationsniveau mindsker batterilevetid.

: Giver dig mulighed for at tænde og slukke for Bluetooth, parre en kompatibel telefon, finde en mistet telefon, der er parret, og synkronisere urets data med en parret telefon (*Bluetooth indstillinger, side 25*).

: Giver dig mulighed for tilpasse, hvilke indstillinger der bliver vist i kontrolmenuen.

: Giver dig mulighed for at slå pulsmåleren til og fra, indstille en alarm for unormal puls, indstille en påmindelse om afslapning og tænde for iltmætning i sporing af søvn (*Indstillinger for puls og stress, side 26*).

: Giver dig mulighed for at aktivere sikkerheds- og sporingsfunktioner (*Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 20*).

: Slår aktivitetstracking, aktivitetsalarm og målalarmer til og fra (*Aktivitetsindstillinger, side 26*).

: Justerer systemets indstillinger og præferencer, f.eks. måleenheder, og hvilket håndled uret bæres på, under (*Systemindstillinger, side 26*).

Skærmindstillinger

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

Lysstyrke: 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.

Timeout: Indstiller længden af tiden, inden skærmen slukker.

BEMÆRK: En længere skærmtimeout mindsker batteritiden.

Bevægelsestilstand: Indstiller skærbilledet til at aktivere håndledsbevægelser. Håndbevægelser omfatter at rotere dit håndled mod kroppen for at se uret. Du kan bruge funktionen Kun under en aktivitet til kun at bruge bevægelser under aktiviteter med tidtagning.

Bevægelsesfølsomhed: Du kan justere bevægelsesfølsomheden for at tænde for skærmen oftere eller mindre hyppigt.

BEMÆRK: En højere bevægelsesfølsomhed afkorter batteriets levetid.

Bluetooth indstillinger

Tryk og hold inde på touchscreenen og vælg  > .

Bluetooth: Slår Bluetooth teknologi til og fra.

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

Par telefon: Gør dig i stand til at parre uret med en kompatibel Bluetooth aktiveret telefon. Denne indstilling giver dig mulighed for at bruge Bluetooth tilsluttede funktioner ved hjælp af Garmin Connect appen, herunder meddelelser og aktivitetsoverførsler til Garmin Connect.

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

Synkronisering: Gør dig i stand til at synkronisere uret med en kompatibel Bluetooth aktiveret telefon.

Indstillinger for puls og stress

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

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

Unormal puls alarm: Indstil enheden til at advare dig, når din puls er over eller under en målværdi (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 17*).

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

Pulse Ox under søvn: Indstil dit ur til løbende at måle din iltmætning i blodet, mens du sover.

Aktivitetsindstillinger

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

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

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

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

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

Systemindstillinger

Tryk og holde inde på touchscreenen for at se menuen, og vælg  > .

Tid: Indstiller uret 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 26*).

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

BEMÆRK: Denne indstilling benyttes til styrketræning og bevægelser.

Enheder: Indstiller uret til at vise den tilbagelagte distance og temperaturen i miles eller kilometer.

Sprog: Indstiller urets sprog.

Nulstil: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Gendannelse af alle standardindstillinger, side 34*).

Om: Viser enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger, licensaftale med mere (*Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label, side 30*).

Tidsindstillinger

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

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

Tidskilde: Giver dig mulighed for at indstille tiden manuelt eller automatisk ud fra den parrede telefon. (*Manuel indstilling af tid, side 26*).

Manuel indstilling af tid

Tiden indstilles automatisk, når vívomove Trend uret parres med en telefon.

1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.

2 Vælg  >  > **Tid** > **Tidskilde** > **Manuel** > .

3 Vælg .

4 Følg vejledningen på skærmen for at indstille tiden.

Garmin Connect indstillinger

Du kan tilpasse urets indstillinger, aktivitetsmuligheder og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto. Yderligere indstillinger kan også tilpasses på dit vívomove Trend ur.

- Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller , vælge **Garmin-enheder** og vælge på dit ur.
- Fra enhedens widget i Garmin Connect programmet skal du vælge dit ur.

Når du har tilpasset indstillingerne, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit ur (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 24*) (*Synkronisering af dine data med computeren, side 24*).

Telefonindstillinger

Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal du vælge Telefon.

Alarm for Bluetooth-forbindelse: Giver dig mulighed for at få en besked, når din parrede telefon ikke længere er forbundet med Bluetooth teknologi.

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

Sådan tilpasser du urskiven

Du kan ændre urskivens design og den type data, der vises på urskiven.

- 1 Fra Garmin Connect enhedens menu skal du vælge **Urskive**.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil ændre urskiven, skal du vælge det aktuelle design.
 - For at ændre den type data, der vises for det valgte urskivedesign, skal du vælge en komplikation.

Urskiven opdateres straks med de nye valg.

Tilpasning af aktivitetsindstillinger

Du kan vælge aktiviteter, du vil have vist på uret.

- 1 Fra Garmin Connect urets menu kan du vælge **Aktivitetsmuligheder**.
- 2 Vælg de aktiviteter, der skal vises på dit ur.
BEMÆRK: Aktiviteterne gang og løb kan ikke fjernes.
- 3 Vælg om nødvendigt en aktivitet for at tilpasse indstillingerne som f.eks. alarmer og datafelter.

Markering af omgange

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

BEMÆRK: Auto Lap funktionen er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal du vælge **Aktivitetsmuligheder**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Auto Lap**.

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.

Status: Slår aktivitetssporingsfunktioner til og fra.

Automatisk start af aktivitet: Gør det muligt med dit ur at oprette og gemme tidsbestemte aktiviteter automatisk, når funktionen Move IQ 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 med dit ur mere nøjagtigt at udregne den 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 dit ur 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 og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

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

Move IQ: Lader dig slå Move IQ begivenheder til og fra. Funktionen Move IQ registrerer automatisk aktivitetsmønstre, f.eks. gang og løb.

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. Uret 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.

Brugerprofil

Vælg Brugerprofil fra din Garmin Connect enhedsmenu.

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 dine normale sove- og vækningstider.

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

Enhedsoplysninger

Opladning af uret

⚠ ADVARSEL

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

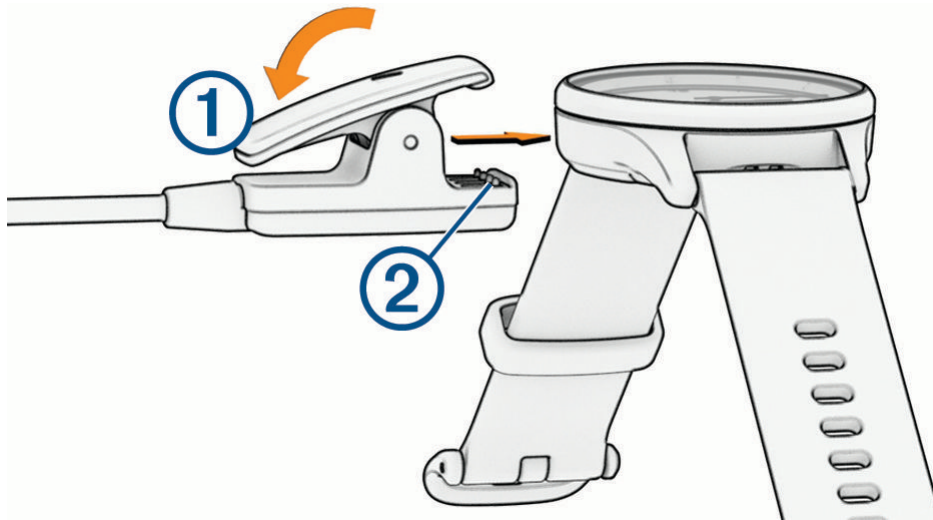
Brug ikke et strømkabel, et datakabel og/eller en strømadapter, der ikke er leveret af Garmin eller ikke er korrekt certificeret.

Brug ikke en trådløs oplader (ikke inkluderet) fra tredjepart, som ikke er kompatibel med enheden eller ikke er korrekt certificeret.

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 30).

- 1 Klem opladerclipsen ① sammen.



- 2 Indstil opladerclip'en efter kontakterne bag på uret ②.
- 3 Tilslut USB-kablet til en strømkilde.
- 4 Oplad uret helt.

TIP: Du kan bruge en kompatibel, Qi® certificeret ladestation (medfølger ikke) til at oplade uret trådløst. Mens du oplader uret trådløst, kan du dobbelttrykke på touchscreenen for at få vist batteriniveauet.

Tip til opladning af uret

- Opladeren skal være tilsluttet sikkert til uret for at kunne oplades med USB-kablet (*Opladning af uret*, side 29). Du kan oplade uret ved at slutte USB-kablet til en Garmin godkendt AC-adapter i en almindelig stikkontakt eller til en USB-port på din computer.
- Stryk til venstre for at få vist grafikken for resterende batteritid i kontrolmenuen.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

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

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

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

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

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

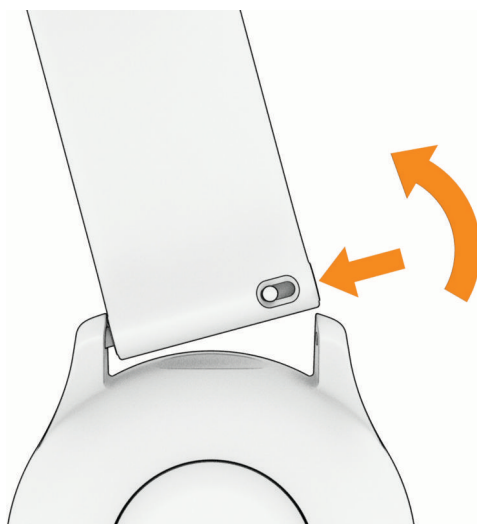
Må ikke anbringes på steder med høj temperatur, som f.eks. en tørretumbler.

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

Udskiftning af remmene

Uret er kompatibelt med 20 mm brede, standard Quick Release-remme.

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



- 2 Indfør den ene side af springbaren på den nye rem i uret.
- 3 Skub Quick Release-pinden, og placer springbaren ud for den modsatte side af uret.
- 4 Gentag trin 1 til 3 for at udskifte den anden rem.

Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

Urets label leveres elektronisk. En E-label kan oplyse om de lovpligtige oplysninger, såsom identifikationsnumre fra FCC eller regionale lovkrav, samt tilhørende produkt- og licensoplysninger.

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

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 5 dage i smart-tilstand Op til 1 dag mere i urtilstand
Driftstemperaturområde	Fra -10° til 55°C (fra 14° til 131°F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 °C til 45 °C (fra 32 °F til 113 °F) med USB-opladeren Fra 0 °C til 32 °C (fra 32 °F til 90 °F) med en kompatibel, Qi certificeret trådløs oplader (medfølger ikke)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 2,43 dBm maksimalt 13,56 MHz ved -48,2 dBm maksimalt 0,1483 MHz ved -45,8 dBm maksimalt
Vandtæthedsklasse	5 ATM ¹

Fejlfinding

Er min telefon kompatibel med mit ur?

vivomove Trend uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.

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

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

- Placer uret inden for rækkevidde af din telefon.
- Hvis dit ur allerede er parret, skal du deaktivere Bluetooth teknologi på både dit ur og din telefon og aktivere igen.
- Hvis dit ur ikke er parret, skal du aktivere Bluetooth teknologi på din telefon.
- På din telefon skal du åbne Garmin Connect appen, vælge  eller  og vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- På dit ur skal du holde touchscreenen nede for at se menuen og vælge  >  > **Par telefon** for at åbne parringstilstand.

Mit ur viser ikke det korrekte klokkeslæt

Uret opdaterer klokkeslæt og dato, når du synkroniserer det. Du skal synkronisere dit ur 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 26*).
- 2 Bekræft, at din computer eller telefon viser den korrekte lokale tid.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Synkroniser uret med en computer (*Synkronisering af dine data med computeren, side 24*).
 - Synkroniser uret med en telefon (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 24*).Klokkeslæt og dato opdateres automatisk.

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

Justering af urets visere

Din vívomove Trend 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  >  > **Juster visere til 12:00.**
- 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.

Mit urs skærm er svær at se udenfor

Uret 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 registrering af aktivitet kan være nyttig, når du starter udendørsaktiviteter ([Indstillinger for registrering af aktivitet, side 28](#)).

Mit ur vil ikke oplades trådløst

Hvis uret ikke kan oplades, når det er tilsluttet en Qi certificeret ladestation (medfølger ikke), kan du prøve disse tips.

- Kontroller, om ladestationen er Qi certificeret og kompatibel med uret. Opretstående ladestationer og trådløse bilopladere er muligvis ikke kompatible med dit ur.
- Sørg for, at uret er korrekt justeret i forhold til ladestationsspolen.
- Hvis ladestationen har flere ladespoler, skal uret justeres i forhold til den primære spole som vist på markeringerne eller i producentens dokumentation. Hvis den primære spole ikke oplader uret, skal du prøve hver af de øvrige spoler.
- Fjern uret fra ladestationen i mindst tre sekunder, og placer det igen langsomt på ladestationen for at oprette forbindelse.
- Når du har fjernet uret fra ladestationen, skal du tage opladestationens stik ud af stikkontakten i flere sekunder og tilslutte det igen.
- Undgå at bruge ladestationen i varme omgivelser eller i direkte sollys.

Hvis uret stadig ikke kan oplades, skal du muligvis bruge en anden Qi certificeret ladestation. Find flere oplysninger om trådløs opladning på www.garmin.com/wirelesscharging.

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

BEMÆRK: Enheden kan tolke visse gentagne bevægelser, såsom opvask, sammenlægning af tøj eller håndklap som skridt.

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

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

1 Vælg en mulighed:

- Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express appen (*Synkronisering af dine data med computeren, side 24*).
- Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 24*).

2 Vent, mens dine data synkroniseres.

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 uret kan registrere dit stressniveau, skal håndledsbaseret pulsovervågning aktiveres.

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

Hvis der vises streger i stedet for dit stressniveau, skal du stå stille og vente, mens uret 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.

Tip til uregelmæssige pulsddata

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

- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af uret.
- Bær uret over håndledsknoglen. Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
- 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 uret med rent vand efter hver træning.

Tips til forbedrede Body Battery data

- For at opnå mere præcise resultater kan du have uret på, mens du sover.
- God søvn oplader din Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og højt stressniveau kan få din Body Battery til at blive afladet hurtigere.
- 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 uret aflæser dit blods iltmætning.
- Bær uret over håndledsknogle. Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
- Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Brug en silikone- eller nylonrem.
- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af uret.
- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

Maksimering af batterilevetiden

- Sænk skærmens lysstyrke og timeout (*Skærmindstillinger, side 25*).
- Reducer følsomheden for håndbevægelser (*Skærmindstillinger, side 25*).
- Deaktiver håndledsbevægelser (*Skærmindstillinger, side 25*).
- I meddelelsescenterindstillingerne på din telefon kan du begrænse de meddelelser, der vises på dit vivomove Trend ur (*Administration af meddelelser, side 22*).
- Slå smart-notifikationer fra (*Bluetooth indstillinger, side 25*).
- Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Bluetooth indstillinger, side 25*).
- Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Send pulldata til Garmin enheder, side 17*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for puls og stress, side 26*).

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

Gendannelse af alle standardindstillinger

Du kan gendanne alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  > **Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindstillinger**.
 - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.

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 urets software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre uret med en kompatibel telefon (*Konfiguration af uret, side 1*).

Synkroniser dit ur med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 24*).

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

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere urets software, skal du downloade og installere Garmin Express appen og tilføje uret (*Synkronisering af dine data med computeren, side 24*).

- 1 Tilslut uret til din computer med USB-kablet.

Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til uret.

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

Produktopdateringer

Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din telefon.

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

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

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (*Udregning af pulszone, side 36*) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

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

Om pulszoner

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

Udregning af pulszone

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

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.

