

VIVOSMART® 4

Användarhandbok

© 2018 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® och vivosmart® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ och Toe-to-Toe™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

Modellnummer: A03430

Innehållsförteckning

Introduktion	1	Inställningar för aktivitetsspårning.....	9
Ställa in enheten.....	1	Användarinställningar.....	9
Bära enheten.....	1	Allmänna inställningar.....	9
Använda enheten.....	1	Enhetsinformation	9
Menyalternativ.....	1	Specifikationer.....	9
Visa batteristyrka.....	1	Visa enhetsinformation.....	9
Widgets	2	Ladda enheten.....	9
Stegmål.....	2	Tips för hur du laddar enheten.....	10
Visa rörelsefältet.....	2	Skötsel av enheten.....	10
Visa puls-widgeten.....	2	Rengöra enheten.....	10
Intensiva minuter.....	2	Felsökning	10
Få intensiva minuter.....	2	Är min smartphone kompatibel med min enhet?.....	10
Förbättra kalorinoggrannheten.....	2	Telefonen ansluter inte till enheten.....	10
Pulsvariabilitet och stressnivå.....	3	Enheten ansluter inte till telefonens GPS.....	10
Använda avkopplingstimern.....	3	Aktivitetsspårning.....	10
Body Battery.....	3	Stegräkningen verkar inte stämma.....	10
Sömnspårning.....	3	Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med	
VIRB fjärrkontroll.....	3	stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	10
Styra en VIRB actionkamera.....	3	Min stressnivå visas inte.....	10
Bluetooth anslutna funktioner	3	Mina intensiva minuter blinkar.....	10
Visa aviseringar.....	3	Antal trappor verkar inte vara korrekt.....	10
Hantera aviseringar.....	3	Tips för oregelbundna pulsdata.....	11
Visa inkommande samtal.....	4	Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	11
Hitta en borttappad smartphone.....	4	Tips för bättre Body Battery data.....	11
Musikkontroller.....	4	Min enhet visar inte rätt tid.....	11
Ansluten GPS.....	4	Enheten är på fel språk.....	11
Klocka	4	Maximera batteriets användningstid.....	11
Använda stoppuret.....	4	Återställa alla standardinställningar.....	11
Starta nedräkningstimern.....	4	Produktuppdateringar.....	11
Använda alarmer.....	4	Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect.....	11
Träning	4	Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	12
Spela in en aktivitet med tidtagning.....	4	Mer information.....	12
Spela in en aktivitet med ansluten GPS.....	4	Bilagor	12
Registrera en styrketränningsaktivitet.....	5	Träningsmål.....	12
Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter.....	5	Om puls zoner.....	12
Spela in en simaktivitet.....	5	Beräkning av puls zoner.....	12
Tips för att spela in simningsaktiviteter.....	5	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	12
Starta en Toe-to-Toe utmaning.....	5	Index	13
Pulsfunktioner.....	6		
Pulsoximeter.....	6		
Ställa in en varning för onormal puls.....	6		
Sända pulsdata till Garmin enheter.....	6		
Om VO2-maxberäkningar.....	6		
Få ditt förväntade VO2-maxvärde.....	6		
Garmin Connect	7		
Garmin Move IQ™.....	7		
Synkronisera dina data med Garmin Connect appen.....	7		
Synkronisera dina data med datorn.....	7		
Para ihop flera mobila enheter.....	7		
Konfigurera Garmin Express.....	7		
Anpassa enheten	7		
Enhetsinställningar.....	7		
Använda stör ej-läge.....	7		
Justera skärmens ljusstyrka.....	8		
Ställa in vibrationsnivå.....	8		
Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	8		
Systeminställningar.....	8		
Bluetooth inställningar.....	8		
Garmin Connect inställningar.....	8		
Utseendeinställningar.....	8		
Ljud- och varningsinställningar.....	8		
Anpassar aktivitetsalternativ.....	8		

Introduktion

⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Ställa in enheten

Innan du kan använda enheten måste du ansluta den till en strömkälla för att sätta på den.

För att använda vívosmart 4 enheten måste du konfigurera den med en smartphone eller dator. När du använder en smartphone måste enheten vara ihopparad direkt via Garmin Connect™ appen, istället för från Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 1 Installera appen Garmin Connect på din smartphone från app store.
- 2 Kläm åt laddningsfästet ①.



- 3 Passa in fästet med kontakterna enhetens baksida ②.
- 4 Anslut USB-kabeln till en strömkälla för att sätta igång enheten (*Ladda enheten, sidan 9*).
Hello! visas när enheten slås på.



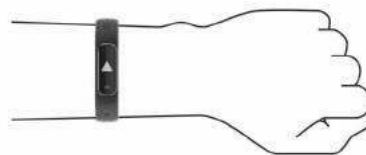
- 5 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen väljer du trycker du på **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** på ☰ eller ••• och följer instruktionerna på skärmen.

När ihoppningen är klar visas ett meddelande och enheten synkroniseras automatiskt med din smartphone.

Bära enheten

- Bär enheten ovanför handlovsbenet.

Obs! Enheten ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska enheten inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av enheten.

- Se *Tips för oregelbundna pulldata*, sidan 11 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se *Tips för oregelbundna pulsoximeterdata*, sidan 11 för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om enheten.

Använda enheten



Dubbelklicka	Dubbelklicka på pekskärmen ① för att aktivera enheten. Obs! Skärmen stängs av när den inte används. När skärmen är avstängd är enheten fortfarande aktiv och registrerar data. Under en schemalagd aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att starta och stoppa timern.
Handledsgest	Vrid och lyft handleden mot kroppen för att slå på skärmen. Vrid handleden bort från kroppen för att stänga av skärmen.
Tryck på	Tryck ② för att öppna och stänga menyn från urtavlan. Tryck för att återgå till föregående sida.
Dra	Dra med fingret upp och ned på pekskärmen för att bläddra igenom widgets och menyalternativ.
Tryck	Gör ett val genom att peka på pekskärmen.

Menyalternativ

Du kan trycka på för att visa menyn.

TIPS: Dra med fingret för att bläddra igenom menyalternativen.



	Visar alternativen för schemalagd aktivitet.
	Visar pulsfunktioner.
	Visar timer, stoppur och larmalternativ.
	Visar alternativ för din Bluetooth ihopparade smartphone.
	Visar enhetsinställningar.

Visa batteristyrka

Du kan visa återstående batteriström på enheten.















Håll ned tid- och datumskärmen i några sekunder.

Återstående batteriladdning visas som en bild.

Widgets

Enheten levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. Du kan dra med fingret på pekskärmen om du vill bläddra bland olika widgets. För vissa widgets behöver du en hopparad smartphone.

Obs! Du kan använda Garmin Connect appen om du vill välja urtavlan och lägga till eller ta bort widgets, t.ex. musikkontroller till din smartphone (*Anpassar aktivitetsalternativ, sidan 8*).

	Aktuell tid och datum. Enheten uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar enheten med en smartphone eller dator.
	Det totala antalet steg och ditt mål för dagen. Enheten lär sig och föreslår ett nytt stegmål för dig varje dag.
	Totalt antal trappor uppför och ditt mål för antal trappor under dagen.
	Totalt antal intensiva minuter och målet för veckan.
	Antal kalorier som förbränts under dagen, både aktiva och vilande kalorier.
	Den tillryggalagda sträckan i kilometer eller miles för aktuell dag.
	Kontroller till en ihopparad VIRB® actionkamera (säljs separat).
	Kontroller för musikspelaren i din smartphone.
	Aktuell temperatur och väderprognos från en ihopparad smartphone.
	Aviseringar från din smartphone, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk med mera, baserat på aviseringsinställningarna i din smartphone.
	Ett anpassat meddelande som du skapar i Garmin Connect appen.
	Din aktuella puls i slag per minut (bpm) och veckans medelvilopuls.
	Din aktuella stressnivå. Enheten mäter din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din stressnivå. En lägre siffra innebär en lägre stressnivå.
	Din aktuella Body Battery™ energinivå. Enheten beräknar dina aktuella energireserver baserat på sömn, stress och aktivitetsdata. En högre siffra indikerar en högre energireserv.

Stegmål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen spelar enheten in dina framsteg ① mot ditt dagliga mål ②. Enheten börjar med ett standardmål på 7 500 steg per dag.



Om du väljer att inte använda den automatiska målfunktionen kan du avaktivera den och ställa in ett personligt stegmål på ditt Garmin Connect konto (*Inställningar för aktivitetspåspårning, sidan 9*).

Visa rörelsefältet

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndändringar. Rörelsefältet påminner dig att om att röra dig.

Svep för att visa stegwidgeten.

Efter en timmes inaktivitet visas ① rörelsefältet.

Obs! Efter en kort tidsgräns ersätts rörelsefältet av ditt stegmål för dagen.



Ytterligare segment ② visas efter var 15:e minut av inaktivitet.

Obs! Du kan återställa rörelsefältet genom att gå en kort sträcka.

Visa puls-widgeten

Pulswidgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm). Mer information om pulsmätningens noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Svep för att visa pulswidgeten.

Widgeten visar din aktuella puls ① och din vilopuls ② (*Om pulszoner, sidan 12*).



Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att ägna dig åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet i minst 10 minuter i sträck. Enheten lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

vivosmart 4 enheten beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar enheten måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.
- Bär enheten hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Förbättra kalornoggrannheten

Enheten visar en uppskattning av det totala antalet kalorier som förbränts för aktuell dag. Du kan förbättra noggrannheten på uppskattningen genom att gå raskt under 15 minuter.

1 Dra med fingret för att visa kalorisidan.

2 Välj ①.

Obs! ① visas när kalorier måste kalibreras. Den här kalibreringen behöver bara utföras en gång. Om du redan har spelat in en schemalagd promenad eller löptur, kanske inte ① visas.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

Pulsvariabilitet och stressnivå

Enheten analyserar din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din allmänna stressnivå. Träning, fysisk aktivitet, sömn, näring och allmän stress påverkar din stressnivå. Stressnivån sträcker sig från 0 till 100, där 0 till 25 är vilotillstånd, 26 till 50 är låg stress, 51 till 75 är medelstress och 76 till 100 är hög stress. Att känna till din stressnivå kan hjälpa dig att identifiera stressiga stunder under dagen. För bästa resultat bör du bära enheten medan du sover.

Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din stressnivå under hela dagen, långsiktiga trender och ytterligare information.

Använda avkopplingstimern

Du kan använda avkopplingstimern om du vill påbörja en övning för guidad andning.

- 1 Sveg för att visa stressnivåwidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj ✓ om du vill starta avkopplingstimern.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Enheten vibrerar när det är dags för dig att andas in eller ut (*Ställa in vibrationsnivå, sidan 8*).

Din uppdaterade stressnivå visas när avkopplingstimern tar slut.

Body Battery

Enheten analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar ①. Body Battery nivån sträcker sig från 0 till 100 där 0 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.



Enheten visar även en pil som anger om din energireserv ökar, minskar eller är oförändrad ②.



Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information (*Tips för bättre Body Battery data, sidan 11*).

Sömnspårning

Enheten mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnnivåer och sömnrörelser. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.




Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Använda stör ej-läge, sidan 7*).

VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten. Gå in på www.garmin.com/VIRB för att köpa en VIRB actionkamera.

Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*. Du måste även aktivera VIRB skärmen på vivosmart 4 enheten (*Anpassar aktivitetsalternativ, sidan 8*).

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Dra med fingret på vivosmart 4 enheten för att visa **VIRB** skärmen.
- 3 Vänta medan enheten ansluter till din VIRB kamera.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spela in video. Videoräknaren visas på vivosmart 4 enheten.
 - Välj  för att avsluta videoinspelningen.
 - Välj  för att ta ett foto.

Bluetooth anslutna funktioner

vivosmart 4 enheten har flera Bluetooth anslutna funktioner för din kompatibla smartphone via Garmin Connect appen.

Aviseringar: Meddelar om aviseringar från din smartphone, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk, möten i kalendern med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din smartphone.

Väderuppdateringar: Visar aktuell temperatur och väderprognos från din smartphone.

Musikkontroller: Gör att du kan styra musikspelaren på din smartphone.

Hitta min telefon: Hittar din borttappade smartphone som är ihopparad med din vivosmart enhet och som finns inom räckhåll.

Hitta min enhet: Hittar din borttappade vivosmart enhet som är ihopparad med din smartphone och som finns inom räckhåll.

Aktivitetsöverföringar: Skickar automatiskt aktiviteten till Garmin Connect appen så fort du öppnar appen.

Programvaruuppdateringar: Enheten hämtar och installerar trådlöst den senaste programvaruuppdateringen.

Visa aviseringar

När enheten är ihopparad med Garmin Connect appen kan du visa aviseringar från din smartphone på enheten, till exempel sms eller e-postmeddelanden.

- 1 Sveg för att visa aviseringsskärmen.
- 2 Välj **Visa**. Den senaste aviseringen visas i mitten av pekskärmen.
- 3 Tryck på pekskärmen för att välja aviseringen.
TIPS: Sveg om du vill visa äldre aviseringar. Hela meddelandet bläddras igenom på enheten.
- 4 Tryck på pekskärmen och välj ✕ om du vill avfärda aviseringen.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla smartphone för att hantera aviseringar som visas på din vivosmart 4 enhet.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® enhet går du till iOS® aviseringstillningarna för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android™ smartphone väljer du **Inställningar > Aviseringar** från Garmin Connect appen.

Visa inkommande samtal

När enheten är ihopparad med Garmin Connect appen kan du visa inkommande samtal från din smartphone på enheten.

När ett inkommande samtal visas på enheten väljer du ett alternativ:

Obs! De tillgängliga alternativen varierar beroende på din smartphone.

- Tryck på pekskärmen och välj ✓ om du vill ta emot samtalet på din smartphone.
- Tryck på pekskärmen och välj ✗ om du vill avvisa samtalet.
- Välj ☐ för att avvisa aviseringen.
- Välj ■ om du har en smartphone med Android för att skicka automatiska svar till uppringaren.

Hitta en borttappad smartphone

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad smartphone som är ihopparad med hjälp av trådlös Bluetooth teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

- 1 Tryck på ☐ för att visa menyn.
- 2 Välj ☰ > ☑.

vivosmart 4 enheten börjar söka efter din ihopparade smartphone. En ljudsignal hörs på din smartphone och Bluetooth signalstyrkan visas på enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig din smartphone.

Musikkontroller

Med musikkontrollwidgeten kan du styra musiken på din smartphone med din vivosmart 4 enhet. Widgeten styr den aktiva eller den senast aktiva mediaspelarappen på din smartphone. Om ingen mediaspelare är aktiv, visar widgeten ingen spårinformation, och du måste starta uppspelningen från telefonen.

Ansluten GPS

Med funktionen ansluten GPS använder enheten GPS-antennen i din smartphone för att registrera GPS-data för gång-, löpnings- eller cykelaktiviteter (*Spela in en aktivitet med ansluten GPS, sidan 4*). GPS-data, inklusive position, distans och hastighet visas i aktivitetsinformationen på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Om du vill använda funktionen ansluten GPS ger du smartphone-appen behörighet så att du alltid kan dela platsinformation till Garmin Connect appen.

Klocka

Använda stoppuret

- 1 Tryck på ☐ för att visa menyn.
- 2 Välj ⌚ > ⌚.
- 3 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta timern.
- 4 Dubbelklicka på pekskärmen för att stoppa timern.
- 5 Om det behövs väljer du ⌚ för att nollställa timern.

Starta nedräkningstimern

- 1 Tryck på ☐ för att visa menyn.
- 2 Välj ⌚ > ⌚.

- 3 Svep för att ställa in timern.
- 4 Tryck mitt på pekskärmen för att välja tid och gå vidare till nästa skärm.
- 5 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta timern.
- 6 Vid behov kan du dubbelklicka på pekskärmen för att pausa och fortsätta tidtagningen med timern.
- 7 Om det behövs väljer du ⌚ för att nollställa timern.

Använda alarmet

- 1 Ställ in alarmtider och frekvenser på ditt Garmin Connect konto (*Ljud- och varningsinställningar, sidan 8*).
- 2 Tryck på ☐ för att visa menyn.
- 3 Välj ⌚ > ⌚.
- 4 Dra med fingret för att bläddra igenom alarmen.
- 5 Välj ett alarm att sätta på eller stänga av.
När larmet aktiveras visas ⌚ på tid- och datumwidgeten.

Träning

Spela in en aktivitet med tidtagning

Du kan spela in en schemalagd aktivitet, som du kan spara och skicka till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Tryck på ☐ för att visa menyn.
- 2 Välj 🏃.
- 3 Dra med fingret för att bläddra igenom aktivitetslistan och välj ett alternativ:
 - Välj 🏃 för gång.
 - Välj 🏃 för löpning.
 - Välj 🏋️ för styrketräning.
 - Välj 🏊 för en konditionsträningsaktivitet.
 - Välj 🚴 för en cykelaktivitet.
 - Välj 🏊 för en crosstraineraktivitet.
 - Välj 🦶 för en Toe-to-Toe™ stegutmaning.
 - Välj 🏊 för simning i bassäng.
 - Välj 🧘 för en yoga-aktivitet.
 - Välj 🪜 för en trappmaskinsaktivitet.
 - Välj 🏋️ för andra aktivitetstyper.










Obs! Du kan använda appen Garmin Connect för att lägga till eller ta bort aktiviteter med tidtagning (*Anpassar aktivitetsalternativ, sidan 8*).

- 4 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta timern.
- 5 Starta aktiviteten.
TIPS: Du kan dubbelklicka på pekskärmen för att avbryta och fortsätta tidtagningen med timern.
- 6 Tryck för att visa fler datasidor, som visas längst upp på pekskärmen.
- 7 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa timern.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj 📌 för att spara aktiviteten.
 - Välj 🗑 om du vill ta bort den valda aktiviteten.
 - Välj ▶ för att fortsätta aktiviteten.

Spela in en aktivitet med ansluten GPS











Du kan ansluta enheten till din smartphone för att registrera GPS-data för gång-, löp- eller cykelaktiviteten.

- 1 Tryck på ☐ för att visa menyn.
- 2 Välj 🏃.

- 3 Välj ,  eller .
- 4 Välj  för att ansluta enheten till ditt Garmin Connect konto.
 visas på enheten.
Obs! Om du inte kan ansluta enheten till din smartphone kan du välja  för att fortsätta aktiviteten. GPS-data registreras inte.
- 5 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
- 6 Starta aktiviteten.
Telefonen måste vara inom räckhåll under aktiviteten.
- 7 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Registrera en styrketränningsaktivitet

Du kan spela in set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse.

- 1 Tryck på  för att visa meny.
- 2 Välj  > .
- 3 Svep för att ställa in repetitionsräkning.
- 4 Välj **Rep.räkning**.
- 5 Tryck på pekskärmen för att slå på repetitionsräkning.
- 6 Tryck på  för att återgå till skärmen med aktivitetstimern.
- 7 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
- 8 Starta ditt första set.
Enheter räknar dina repetitioner och visar din aktuella puls och repetitionsräkning (*Anpassa datafält, sidan 9*).
- 9 Tryck på  för att avsluta ett set.
En vilotimer visas.
- 10 Under vila väljer du ett alternativ:
 - Tryck längst upp på pekskärmen för att visa fler datasidor.
 - Om du vill redigera repetitionsräkningen trycker du på .
 - Om du vill visa tid och datum eller musikkontrollwidgetar, svep uppåt eller nedåt.
 - För att pausa aktiviteten, tryck två gånger på pekskärmen.
- 11 Tryck på  för att starta ett set.
- 12 Upprepa steg 8 till 10 tills du är klar med aktiviteten.
- 13 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 14 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.










Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter

- Titta inte på enheten medan du utför repetitioner.
Du ska interagera med enheten i början och i slutet av varje set och under vila.
- Fokusera på din form medan du utför repetitionerna.
- Utför övningar med kroppsvikt eller fria vikter.
- Utför repetitioner med en konsekvent, fullständig rörelse.
Varje repetition räknas när armen som bär enheten återgår till utgångsläget.
Obs! Benövningar kanske inte räknas.
- Aktivera Automatisk setidentifiering som startar och stoppar dina set.

- Spara och skicka styrketränningsaktiviteten till ditt Garmin Connect konto.
Du kan använda verktygen i ditt Garmin Connect konto för att visa och redigera aktivitetsinformation.

Spela in en simaktivitet

Obs! Pulsmätning är inte tillgänglig när du simmar.





- 1 Tryck på  för att visa meny.
- 2 Välj  > .
- 3 Välj **Skickl.nivå**.
- 4 Välj **Poollängd**.
- 5 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
Enheter spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 6 Starta aktiviteten.
Enheter spelar automatiskt in olika simintervaller eller bassänglängder som sedan visas längst upp på pekskärmen.
- 7 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa timern.
- 8 Vid behov väljer du  för att ändra antalet längder.
- 9 Tryck på .
- 10 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att ändra antalet längder.
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Tips för att spela in simningsaktiviteter

- Starta timern innan du går in i poolen.
- För bästa resultat bör du inte byta simtagstyp under en simningsaktivitet.
- Torka av skärmen innan du redigerar antal längder.
- Redigera antalet längder så att enheten kan räkna dina längder mer exakt i framtiden.
- Om du inte behöver ändra antal bassänglängder, vänta tills timern för automatisk sparning startar automatiskt i slutet av en simning med tidtagning.




Starta en Toe-to-Toe utmaning

Du kan starta en tvåminuters Toe-to-Toe utmaning med en vän som har en kompatibel enhet.

- 1 Tryck på  för att visa meny.
- 2 Välj  >  för att utmana en annan spelare inom räckhåll (3 m).
Obs! Båda spelarna måste starta en utmaning på sin enhet.
Om enheten inte hittar några spelare inom 30 sekunder tar utmaningen slut.
- 3 Tryck på spelarens namn.
- 4 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
Enheter räknar ner i tre sekunder innan den startar.
- 5 Samla steg i 2 minuter.
När 3 sekunder återstår surrar enheten tills tiden går ut.
- 6 Ta enheten inom räckhåll (3 m).
Enheter visar antalet steg för varje spelare samt första och andra plats.
Spelarna kan trycka  för att starta en ny utmaning eller stänga meny.

Pulsfunktioner

vívosmart enheten har en puls meny, vilket ger dig möjlighet att visa handledsbaserade pulsdata.

	Övervakar syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan hjälpa dig att avgöra hur din kropp anpassar sig till träning och stress. Obs! Pulsoximetersensor sitter på baksidan av enheten.
	Visar ditt nuvarande VO ₂ -max, vilket är en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar.
	Sänder din aktuella puls till en ihopparad Garmin® enhet.




Pulsoximeter

vívosmart enheten har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan hjälpa dig att avgöra hur din kropp anpassar sig till träning och stress. Enheten mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

Pulsoximetervärdena visas som ett SpO₂-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar (*Aktivera pulsoximetrymätning under sömn*, sidan 6). Mer information om pulsoximetrymeters noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan när som helst läsa av pulsoximetervärdena manuellt på din enhet. Värdenas noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, enhetens placering kring handleden och rörelsenivå.

- 1 Bär enheten ovanför handlovsbenet.
Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- 2 Tryck på  för att visa menyn.
- 3 Välj  > .
- 4 Håll armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.
- 5 Stå stilla.

Enheten visar syremättnaden i procent.



Obs! Du kan anpassa inställningarna för pulsoximetern via ditt Garmin Connect konto (*Inställningar för aktivitetsspårning*, sidan 9).

Aktivera pulsoximetrymätning under sömn

Du kan ställa in enheten så att den mäter blodets syrenivå, eller SpO₂ i upp till fyra timmar under ett angivet sömnfönster (*Tips för oregelbundna pulsoximeterdata*, sidan 11).

- 1 Från inställningsmenyn i Garmin Connect appen väljer du **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Aktivitetmätning > Pulsoximeter**.
- 4 Välj **Pulsoximetermätning under sömn**.

Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO₂-värden.

Ställa in en varning för onormal puls

OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte om något potentiellt hjärttillstånd och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

Du kan ställa in tröskelvärde för puls i ditt Garmin Connect konto (*Ljud- och varningsinställningar*, sidan 8).

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > **Varningar för onormal puls**.
- 3 Välj **Hög** eller **Låg**.
- 4 Tryck en gång på skärmen för att aktivera varningen.





Ett meddelande visas och enheten vibrerar varje gång du överstiger eller faller under det egna värdet.

Obs! Du måste aktivera larmet på enheten och ditt Garmin Connect konto.

Sända pulsdata till Garmin enheter

Du kan sända pulsdata från vívosmart 4 enheten och visa dem på ihopparade Garmin enheter. Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge® enhet medan du cyklar, eller till en VIRB actionkamera under en aktivitet.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
vívosmart 4 enheten börjar sända pulsdata.
Obs! Du kan svepa för att se tid- och datumwidgeten medan pulsdata sänds.
- 3 Para ihop vívosmart 4 enheten med din kompatibla Garmin ANT+® enhet.
Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.
- 4 Tryck på  för att sluta sända pulsdata.

Om VO₂-maxberäkningar



VO₂-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO₂-max en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar.

Ditt VO₂-maxvärde visas som en siffra med en beskrivning på enheten. På ditt Garmin Connect konto kan du visa mer information om ditt VO₂-maxvärde, inklusive din konditionsålder. Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur din kondition jämförs med en person av samma kön och annan ålder. När du tränar kan din konditionsålder minska med tiden.

VO₂-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics. VO₂-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO₂-maxvärde*, sidan 12) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO₂-maxvärde

Enheten kräver handledsbaserade pulsdata och en schemalagd 15 minuters rask promenad eller löptur för att visa ditt uppskattade VO₂-maxvärde.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > VO₂.

Om du redan har registrerat en 15 minuters rask promenad eller löptur visas ditt VO₂-maxvärde. Enheten uppdaterar ditt VO₂-maxvärde varje gång du slutför en schemalagd promenad eller löprunda.

- 3 Följ instruktionerna på skärmen för att få ditt VO2-maxvärde. Ett meddelande visas när testet har slutförts.
- 4 Tryck på det nuvarande resultatet och följ instruktionerna för att starta ett VO2-maxtest manuellt och få en uppdaterad uppskattning, .
Enheten uppdateras med ditt nya uppskattade VO2-maxvärde.

Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. Garmin Connect kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar och mycket mer.

Du kan skapa ett kostnadsfritt Garmin Connect konto genom att para ihop enheten och telefonen med appen Garmin Connect eller genom att besöka connect.garmin.com.

Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en schemalagd aktivitet på enheten kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, puls, kalorier som förbränts samt anpassningsbara rapporter.



Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa enheten och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Garmin Move IQ™

När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet.

Move IQ funktionen kan automatiskt starta en schemalagd aktivitet för gång och löpning med tidströsklar som ställts in i appen Garmin Connect. Dessa aktiviteter läggs till i aktivitetslistan.

Synkronisera dina data med Garmin Connect appen

Enheten synkroniserar automatiskt data med Garmin Connect appen varje gång du öppnar appen. Enheten synkroniserar regelbundet data med Garmin Connect appen automatiskt. Du kan även synkronisera data manuellt när du vill.

- 1 Placera enheten nära din smartphone.
- 2 Öppna Garmin Connect appen.
TIPS: Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.
- 3 Tryck på för att visa menyn.
- 4 Välj > .
- 5 Vänta medan dina data synkroniseras.
- 6 Visa aktuella data i Garmin Connect appen.

Synkronisera dina data med datorn

Innan du kan synkronisera dina data med Garmin Connect programmet på datorn måste du installera Garmin Express™ programmet (*Konfigurera Garmin Express, sidan 7*).

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Öppna programmet Garmin Express.
Enheten går in i masslagringsläge.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
- 4 Visa dina data på ditt Garmin Connect konto.

Para ihop flera mobila enheter

Du kan para ihop vívosmart 4 enheten med flera mobila enheter. Du kan till exempel para ihop vívosmart 4 enheten med en smartphone och en surfplatta.

- 1 Installera och öppna appen Garmin Connect på din mobila enhet (*Garmin Connect, sidan 7*).
- 2 På vívosmart 4 enheten trycker du på för att visa menyn och sveper för att välja > och komma till ihopparningsläge.
- 3 Följ instruktionerna på din mobila enhet för att para ihop vívosmart 4 enheten och slutföra konfigurationsprocessen.
- 4 Om det behövs upprepar du steg 1-3 för varje ytterligare mobilenhet.

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Anpassa enheten

Enhetsinställningar

Du kan anpassa vissa inställningar på vívosmart 4 enheten. Ytterligare inställningar kan anpassas på ditt Garmin Connect konto.

Tryck på för att visa menyn och välj .

: Slår på och av stör ej-läge (*Använda stör ej-läge, sidan 7*).

: Anger skärmens ljusstyrka (*Justera skärmens ljusstyrka, sidan 8*).

Obs! En högre ljusstyrka minskar batteriets livslängd.

: Ställer in vibrationsnivån (*Ställa in vibrationsnivå, sidan 8*).




Obs! En högre vibrationsnivå minskar batteriets livslängd.

: Ställer in pulsläge och slår på och av varningar för onormal puls (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 8*).




: Visar enhetsinformation och ger dig möjlighet att återställa enheten (*Systeminställningar, sidan 8*).

Använda stör ej-läge




Du kan använda stör ej-läge för att stänga av vibrationer och bakgrundsbelysningen för meddelanden och aviseringar. Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

- Om du vill aktivera eller avaktivera stör ej-läget manuellt trycker du på , väljer  > .
- För att automatiskt aktivera stör ej-läge under dina sovttider går du till enhetsinställningarna i Garmin Connect appen och väljer **Ljud och aviseringar > Stör ej när du sover**.

Justera skärmens ljusstyrka

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
 - 2 Välj  > .
 - 3 Välj ett alternativ:
 - Justera ljusstyrkan manuellt genom att välja en siffra mellan 1 och 7.
 - För att låta enhetens sensor för omgivande ljus justera ljusstyrkan automatiskt baserat på din miljö, välj **Auto**.
- Obs!** Skärmens ljusstyrka påverkar batteriets livslängd.

Ställa in vibrationsnivå

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
 - 2 Välj  > .
 - 3 Tryck på skärmen för att välja vibrationsnivå.
- Obs!** En högre vibrationsnivå minskar batteriets livslängd.




Inställningar för pulsmätning vid handleden

Tryck på  för att se menyn och välj  > .

Pulsläge: Sätter på och stänger av pulsmätning vid handleden. Du kan använda alternativet End. aktiv. för att endast använda pulsmätning vid handleden under schemalagda aktiviteter.

Varningar för onormal puls: Gör att du kan ställa in att enheten ska varna dig om din puls överskrider eller sjunker under ett tröskelvärde efter en viss tids inaktivitet. (*Ljud- och varningsinställningar, sidan 8*).

Systeminställningar

Tryck på  för att visa menyn och välj  > .

Programvara: Visar programvaruversion.


Föreskrifter: Visar information om föreskrifter.


Nollställ: Gör att du kan radera användardata och återställa inställningar (*Återställa alla standardinställningar, sidan 11*).


Enhets-ID och licenser: Visar enhets-ID och licensavtalsinformation.

Bluetooth inställningar

Tryck på  för att visa menyn och välj .



: Gör att du kan hitta en borttappad smartphone som är ihopparad med hjälp av Bluetooth teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

: Du kan para ihop eller synka din enhet med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone.

: Slår på eller av Bluetooth teknik. Med den här inställningen kan du använda Bluetooth anslutna funktioner med appen Garmin Connect, bland annat aviseringar och aktivitetsöverföringar.

Garmin Connect inställningar

Du kan anpassa dina enhetsinställningar, aktivitetsalternativ och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto. Vissa inställningar kan även anpassas på vívosmart 4 enheten.

- I Garmin Connect appen väljer du  eller , **Garmin-enheter** och väljer din enhet.
- Från enhetswidgeten i Garmin Connect programmet väljer du din enhet.

När du har anpassat inställningarna måste du synkronisera dina data för att ändringarna ska börja gälla på enheten

(*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 7*)
(*Synkronisera dina data med datorn, sidan 7*).

Utseendeinställningar

Från Garmin Connect enhetens meny väljer du Utseende.

Obs! Vissa inställningar visas i en underkategori på menyn Inställningar. App- eller webbplatsuppdateringar kan ändra dessa inställningsmenyer.

Widgets: Gör att du kan anpassa widgetar som visas på din enhet och ändra ordning på widgetar i slingan.

Hemwidget: Gör att du kan ställa in vilken widget som visas efter en viss tids inaktivitet.

Anpassad widget: Gör att du kan ange ett anpassat meddelande som visas i widgetslingan.

Urtavla: Här kan du välja urtavla.

Visningsalternativ: Gör att du kan anpassa din display.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Obs! En längre tidsgräns minskar batteriets livslängd.

Rörelse: Ställer in att bakgrundsbelysningen ska slås på när du vridet handleden mot kroppen för att titta på enheten.

Ljud- och varningsinställningar

Från menyn på din Garmin Connect enhet väljer du Ljud och aviseringar.

Alarm: Gör att du kan ställa in alarmtider och frekvenser för enheten.

Smartaviseringar: Gör att du kan aktivera och konfigurera telefonaviseringar från din kompatibla smartphone. Du kan filtrera aviseringar med Under en aktivitet eller Inte under en aktivitet.

Varningar för onormal puls: Gör att du kan ställa in att enheten ska varna dig om din puls överskrider eller sjunker under ett förinställt tröskelvärde efter en viss tids inaktivitet. Du kan ställa in Tröskelvärde för varning.

Påminnelser om avslappning: Gör att du kan ställa in att enheten ska varna dig när din stressnivå är ovanligt hög. Varningen säger åt dig att ta en paus och enheten uppmanar dig att påbörja en övning för guidad andning.

Anslutningsmeddelande Bluetooth: Gör att du kan aktivera en varning som meddelar dig när din ihopparade smartphone inte längre är ansluten med Bluetooth teknologi.

Stör ej när du sover: Anger att enheten ska aktivera stör ej-läget automatiskt under dina normala sovttider (*Användarinställningar, sidan 9*).

Anpassar aktivitetsalternativ

Du kan välja vilka aktiviteter som ska visas på enheten.

- 1 Från Garmin Connect enheten väljer du **Aktivitetsalternativ**.
- 2 Välj **Ändra**.
- 3 Välj vilka aktiviteter som du vill visa på enheten.

Obs! Gång- löpaktiviteter kan inte tas bort.
- 4 Om det behövs väljer du en aktivitet för att visa menyalternativ som varningar och datafält.

Markera varv

Du kan ställa in att enheten ska använda Auto Lap[®] funktionen som automatiskt markerar ett varv vid varje kilometer eller mile. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

Obs! Funktionen Auto Lap är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Från inställningsmenyn i Garmin Connect appen väljer du **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Aktivitetsalternativ**.
- 4 Välj en aktivitet.

5 Välj Auto Lap.

Anpassa datafält

Du kan ändra datafältskombinationer för de skärmar som visas när aktivitetstimmern är igång.

Obs! Du kan inte anpassa Simning i bassäng.

- 1 Från inställningsmenyn i Garmin Connect appen väljer du **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Aktivitetsalternativ**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Välj **Datafält**.
- 6 Välj ett datafält för att ändra i det.

Inställningar för aktivitetsspårning

På Garmin Connect enhetens meny väljer du Aktivitetsmätning.

Obs! Vissa inställningar visas i en underkategori på menyn Inställningar. App- eller webbplatsuppdateringar kan ändra dessa inställningsmenyer.

Aktivitetsmätning: Slår på och stänger av aktivitetsspårningsfunktioner.

Automatisk aktivitetsstart: Gör att enheten kan skapa och spara schemalagda aktiviteter automatiskt när Move IQ funktionen upptäcker att du har gått eller sprungit under en minitid för tröskelvärdet. Du kan ange minsta tidströskel för löpning och gång.

Anpassad steglängd: Enheten kan beräkna den tillryggalagda sträckan mer exakt med din egen steglängd. Du kan ange en känd sträcka och antalet steg du tar på den sträckan så beräknar Garmin Connect din steglängd.

Antal trappor varje dag: Här kan du ange ett dagligt mål för antal trappor.

Dagliga steg: Gör att du kan ange ditt dagliga stegmål. Du kan använda alternativet Automatiskt mål för att låta enheten avgöra ditt stegmål automatiskt.

Rörelseavisering: Gör att enheten visar meddelanden och flyttar stapeln på skärmen för aktuell tid när du har varit inaktiv för länge. Enheten piper eller vibrerar dessutom om ljudsignaler är påslagna.

Obs! Den här inställningen minskar batteriets livslängd.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser. Funktionen Move IQ känner automatiskt av aktivitetsmönster, såsom gång och löpning.

Pulsoximeter: Gör att enheten kan registrera upp till fyra timmar av pulsoximeterns mätvärden medan du sover.

Ange som aktivitetsmätare: Anger den här enheten som din primära aktivitetsspårningsenhet när fler än en enhet är anslutna till appen.

Intensiva minuter varje vecka: Gör att du kan ange ett veckomål för antalet minuter som du ska delta i aktiviteter med måttlig till hög intensitet. Enheten gör också att du kan ställa in en pulszon för måttligt intensiva minuter och en högre pulszon för högintensiva minuter. Du kan också använda standardalgoritmen.

Användarinställningar

Välj Användarinställningar från din Garmin Connect enhets meny.

Personlig information: Här kan du ange dina personuppgifter, som födelsedatum, kön, längd och vikt.

Viloläge: Här kan du ange dina normala sovtider.

Pulszoner: Du kan uppskatta din maxpuls och fastställa egna puls zoner.

Allmänna inställningar

Från Garmin Connect enhetens meny väljer du Allmänt.

Enhetsnamn: Gör att du kan ange ett namn för enheten.

Bärs på handleden: Gör att du kan anpassa vilken handled enheten bärs på.

Obs! Den här inställningen används för styrketräning och gester.

Tidsformat: Ställer in om enheten ska visa klockan i 12-timmars- eller 24-timmarsformat.

Datumformat: Ställer in om enheten ska visa datum i månad/dag- eller dag/månad-format.

Språk: Anger enhetens språk.

Enheter: Ställer in enheten så att den visar tillryggalagd sträcka i kilometer eller miles.




Enhetsinformation

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumpolymerbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 7 dagar
Drifttemperaturområde	Från -20 till 50 °C (från -4 till 122 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	2,4 GHz vid 0 dBm nominell <ul style="list-style-type: none">• ANT+ protokoll för trådlös kommunikation• Bluetooth trådlös teknik
Vattenklassning	Simma ¹

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhets-ID, programversion och information om regler.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Svep för att visa informationen.


Ladda enheten

VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna i bilagan.

- 1 Kläm ihop sidorna på laddningsfästet  för att öppna armarna på fästet.



1

Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

- Passa in klämman mot kontakterna ② och släpp armarna på klämman.
- Anslut USB-kabeln till en strömkälla.
- Ladda enheten helt.

Tips för hur du laddar enheten

- Anslut laddaren till enheten för att ladda den med USB-kabeln (*Ladda enheten, sidan 9*).
Du kan ladda enheten genom att ansluta USB-kabeln till en Garmin godkänd nätadapter med ett vanligt vägguttag eller en USB-port på datorn.
- Visa grafik för återstående batteri på enhetens informationsskärm (*Visa batteristyrka, sidan 1*).

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Placera den inte i miljöer med höga temperaturer, t.ex. torktumlare.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Rengöra enheten

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

TIPS: Mer information finns på www.garmin.com/fitandcare.






Felsökning

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

vívosmart 4 är kompatibel med smartphones med Bluetooth-teknologi.

Information om kompatibilitet finns på www.garmin.com/ble.

Telefonen ansluter inte till enheten

- Flytta enheten inom räckhåll för din smartphone.
- Om enheterna redan är ihopparade stänger du av Bluetooth på båda enheterna och slår på det igen.
- Om enheterna inte är ihopparade aktiverar du Bluetooth-teknik på din smartphone.
- På din smartphone öppnar du Garmin Connect appen, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihoppningsläget.
- Tryck på  på enheten för att visa menyn och dra för att välja  >  för att starta ihoppningsläget.

Enheten ansluter inte till telefonens GPS

- Flytta enheten inom räckhåll för din smartphone.
- Aktivera GPS på din smartphone.
- Kontrollera telefonens inställningar för att säkerställa att telefonens platstjänster är aktiverade för Garmin Connect appen.
- Gå till en öppen plats med en tydlig sikt mot himlen, utan höga hus eller träd.
- Stå stilla i flera minuter.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär enheten på din icke-dominanta handled.
- Bär enheten i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär enheten i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.

Obs! Enheten kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar enheten.

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect applikationen (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 7*).
- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 7*).

2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Connect applikationen.

Min stressnivå visas inte

Innan enheten kan hitta din stressnivå måste pulsmätning via handleden vara påslagen.

Enheten testar din pulsvariabilitet under dagen under perioder av inaktivitet för att fastställa din stressnivå. Enheten kan inte fastställa din stressnivå under tidsbegränsade aktiviteter.

Om streck visas i stället för din stressnivå, var stilla och vänta medan enheten mäter av din pulsvariabilitet.

Mina intensiva minuter blinkar

När du motionerar på en intensitetsnivå som kvalificerar sig för ditt mål med intensiva minuter börjar de intensiva minuterna blinka.

Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.

Antal trappor verkar inte vara korrekt

Din enhet använder en intern barometer för att mäta höjdförändringar när du går i trappor. Ett våningsplan är lika med 3 m (10 fot).

- Leta upp de små barometerhålen på baksidan av enheten, nära laddningskontakterna och rengör området runt laddningskontakterna.

Barometerns prestanda kan påverkas om barometerhålen är blockerade. Du kan skölja enheten med vatten för att rengöra området.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

- Undvik att hålla i räckan eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täcka över enheten med armen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

Tips för oregelbundna pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på enhetens baksida.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.
Obs! Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.
- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

Om pulsoximeterns data är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Var stilla medan enheten läser av blodets syremättnad.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på enhetens baksida.
- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

Tips för bättre Body Battery data

- Din Body Battery nivå uppdateras när du synkroniserar enheten med ditt Garmin Connect konto.
- För mer exakta resultat bör du bära enheten medan du sover.
- Med vila och god sömn laddas Body Battery upp.
- Ansträngande aktiviteter, hög stress och dålig sömn kan göra att Body Battery laddas ur.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Min enhet visar inte rätt tid

Enheten uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar enheten med en dator eller mobil enhet. Du bör synka din enhet för att få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

1 Bekräfta att din dator eller mobila enhet visar rätt lokal tid.



2 Välj ett alternativ:

- Synkronisera enheten med en dator (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 7*).
- Synkronisera enheten med en mobil enhet (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 7*).

Tid och datum ställs in automatiskt.

Enheten är på fel språk

Du kan ändra språk om du har råkat välja fel språk på enheten.




- 1** Öppna Garmin Connect appen på din smartphone, välj  eller  och välj **Garmin-enheter**.
- 2** Välj din enhet.
- 3** Välj **Allmänt > Språk**.
- 4** Välj språk.
- 5** Synkronisera enheten.

Maximera batteriets användningstid

- Minska skärmens ljusstyrka och tidsgräns (*Justera skärmens ljusstyrka, sidan 8*).
 - Inaktivera handledsgester (*Utseendeställningar, sidan 8*).
 - I inställningarna i aviseringscntret för din smartphone begränsar du aviseringar som visas på vívosmart 4 enheten (*Hantera aviseringar, sidan 3*).
 - Stäng av smartaviseringar (*Ljud- och varningsinställningar, sidan 8*).
 - Stäng av trådlös Bluetooth teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Bluetooth inställningar, sidan 8*).
 - Stäng av pulsoximetrimätning under sömn (*Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 9*).
 - Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade Garmin enheter (*Sända pulsdata till Garmin enheter, sidan 6*).
 - Stäng av pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 8*).
- Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet, VO2-max, stressnivå och kalorier som förbränts.

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

- 1** Tryck på  för att visa menyn.
- 2** Välj  >  > **Nollställ**.
- 3** Välj ett alternativ:
 - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinst.**
 - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar.**

Ett informationsmeddelande bläddras igenom i enheten.

4 Tryck på .

5 Välj .

Produktuppdateringar

Installera Garmin Express (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på din smartphone.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone (*Ställa in enheten, sidan 1*).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen*, sidan 7).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet. Uppdateringen tillämpas när du inte aktivt använder enheten. När uppdateringen är slutförd startas enheten om.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din enhet (*Synkronisera dina data med datorn*, sidan 7).

1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express programmet den till din enhet.

2 När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort enheten från datorn.

Enheter installerar uppdateringen.

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Gå till www.garmin.com/ataccuracy.

Det här är inte en medicinsk enhet. Pulsoximeterfunktionen är inte tillgänglig i alla länder.

Bilagor

Träningsmål

Om du känner till dina puls zoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

Standardklassificeringar för VO₂-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO₂-maxvärden efter ålder och kön.

Män	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinnor	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmärkt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ganska bra	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dåligt	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på www.CooperInstitute.org.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa puls zoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av puls zon*, sidan 12) för att fastställa den bästa puls zonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpuls är 220 minus din ålder.

Om puls zoner

Många idrottsmän använder puls zoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En puls zon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda puls zonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas puls zoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Beräkning av puls zon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Index

A

aktiviteter **4, 5, 8, 9**
 anpassad **8**
 spara **8**
aktivitetsspårning **2, 4, 8, 9**
aktuell tid **11**
anpassa enheten **7**
användardata, ta bort **8, 11**
appar **3**
 smartphone **1**
Auto Lap **8**
aviseringar **2–4, 7, 8**
 puls **6, 8**
avstånd, datafält **9**

B

bakgrundsbelysning **8**
bassänglängd, inställning **5**
batteri **9**
 ladda **9, 10**
 maximera **7–9, 11**
 nivå **1**
Bluetooth teknik **3, 4**
Bluetooth teknologi **8, 10**
Body Battery **11**

C

Connect IQ **1**

D

data
 lagra **7**
 överföra **7, 9**
datafält **5, 9**
dela data **6**

E

enhets-ID **8, 9**

F

felsökning **5, 10–12**

G

Garmin Connect **1, 2, 4, 6–11**
Garmin Express **7**
 uppdatera programvaran **11**
GPS **4**
 inställningar **10**
 signal **4**

H

hemskärm, anpassa **8**
historik **7**
 skicka till datorn **7**

I

ID-nummer **8, 9**
inställningar **6–8, 11**
 enhet **7–9**
intensiva minuter **2, 9, 10**
intervaller, simning **5**

K

kalibrera **2**
kalori **2**
 datafält **9**
klocka **4**
knappar **1**
Kroppens batteri **3**

L

ladda **9, 10**
lagra data **7**
larm **4**
 klocka **8**
ljusstyrka **7, 8**

M

masslagringsläge **7**

meddelanden **3**
meny **1**
Move IQ **9**
musikkontroller **4**
mål **2, 9**
mättenheter **9**

N

nedräkningstimer **4**

P

para ihop
 ANT+ sensorer **6**
 smartphone **1, 7, 8, 10**
peksskärm **1**
profiler, aktivitet **4**
programvara
 licens **8**
 uppdatera **11, 12**
 version **9**
puls **1, 2**
 aviseringar **6, 8**
 datafält **9**
 mätare **6, 8, 11**
 para ihop sensorer **6**
 varningar **7–9**
 zoner **9, 12**
pulsoximeter **1, 6, 9, 11**

R

redigera **8**
rengöra enheten **10**

S

sida, ljusstyrka **8**
simning **5**
smartphone **3, 4, 10**
 appar **3**
 para ihop **1, 7, 8, 10**
spara aktiviteter **4, 5, 8**
specifikationer **9**
språk **9, 11**
spåra **6**
steg **2, 9**
steglängd **9**
stoppur **4**
stressnivå **3, 10**
syremättnad **6**
systeminställningar **7, 8**
sömnläge **3, 7–9**

T

ta bort
 alla användardata **11**
 meddelanden **3**
tid, inställningar **9**
tillbehör **12**
timer **3–5, 9**
 nedräkning **4**
träning **5**
träningsbelastning **3**

U

uppdateringar, programvara **11, 12**
urtavlor **8**
USB **12**
 överföra filer **7**
utmaningar **5**

V

varningar
 puls **8, 9**
 vibration **8**
varv **8**
vibration **7**
 varningar **8**
vikt, inställningar **9**
VIRB fjärrkontroll **3**
VO2-max **12**
VO2-max. **6**

W

widgetar **8**
widgets **2, 3**

Z

zoner, puls **9**

Å

återställa enheten **8, 11**

