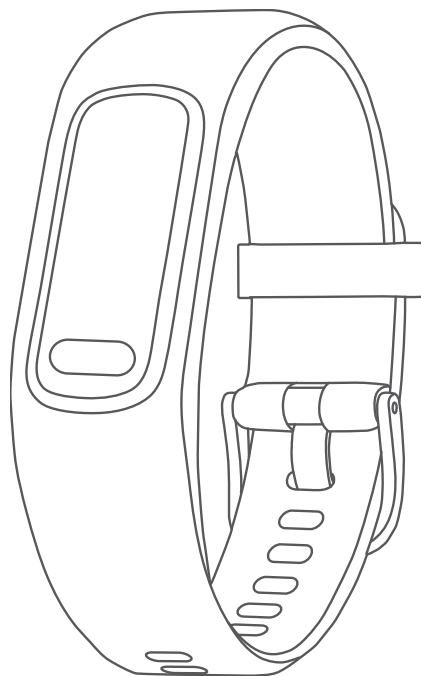


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

Användarhandbok

© 2022 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®, Garmin Index™, VIRB® och vivosmart® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ och Garmin Move IQ™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. BLUETOOTH® märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Garmin är licensierad. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens från Apple Inc. iPhone® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

M/N: A04352

Innehållsförteckning

Introduktion.....	1	Pulsoximeter.....	15
Para ihop telefonen.....	1	Läsa av pulsoximetervärden.....	15
Använda klockan.....	1	Aktivera pulsoximetrimätning under sömn.....	16
Sätta på och stänga av klockan.....	2	Om VO2-maxberäkningar.....	16
Se widgetar och menyer.....	2	Få ditt förväntade VO2-maxvärde....	16
Menyalternativ.....	4	Visa din konditionsålder.....	16
Bära klockan.....	4	Sända pulsdata till Garmin® enheter...	17
Datafält på urtavla.....	5	Ställa in en varning för onormal puls...	17
Widgets.....	5	Klockor.....	17
Stegmål.....	7	Ställa in larm.....	17
Rörelsefält.....	7	Ta bort ett larm.....	17
Intensiva minuter.....	7	Använda stoppuret.....	17
Få intensiva minuter.....	8	Starta nedräkningstimern.....	18
Förbättra kalorinoggrannheten.....	8	Bluetooth anslutna funktioner.....	18
Widgetar för hälsostatistik.....	8	Hantera aviseringar.....	18
Body Battery.....	8	Hitta en borttappad smartphone.....	18
Visa Body Battery-widgeten.....	8	Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	19
Pulsvariabilitet och stressnivå.....	8	Använda stör ej-läge.....	19
Visa stressnivåwidgeten.....	9	Morgonrapport.....	19
Visa puls-widgeten.....	9	Garmin Connect.....	19
Använda widgeten för spårning av vätskeintag.....	9	Garmin Move IQ™.....	20
Menscykelspårning.....	9	Ansluten GPS.....	20
Logga information om menstruationscykeln.....	10	Säkerhets- och spårningsfunktioner....	20
Graviditetsspårning.....	10	Lägga till nödsituationskontakter....	21
Logga graviditetsinformation.....	10	Lägga till kontakter.....	21
Styra musikuppspelningen.....	11	Begära hjälp.....	21
Visa aviseringar.....	11	Händensedektorn.....	21
Svara på ett sms.....	11	Sömnspårning.....	22
Träning.....	12	Synkronisera dina data med Garmin Connect appen.....	22
Spela in en aktivitet med tidtagning.....	12	Synkronisera dina data med datorn....	22
Spela in en aktivitet med ansluten GPS.....	13	Konfigurera Garmin Express.....	22
Registrera en styrketränningsaktivitet...	13	Anpassa klockan.....	22
Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter.....	14	Byta urtavla.....	22
Registrera en simaktivitet.....	14	Anpassa menyn för kontroller.....	23
Kalibrera löpbandsdistansen.....	14	Meny för kontroller.....	23
Pulsfunktioner.....	15	Klockinställningar.....	24
Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	15	Ställa in en vätskevarning.....	24
		Systeminställningar.....	24
		Bluetooth inställningar.....	25
		Garmin Connect inställningar.....	25

Utseendeinställningar	25	Det är svårt att se skärmen på klockan utomhus.....	33
Varningsinställningar	25		
Anpassar aktivitetsalternativ.....	26	Bilagor	34
Inställningar för aktivitetsspårning..	26	Träningsmål.....	34
Inställningar för användarprofilen....	26	Om pulszoner.....	34
Systeminställningar	27	Beräkning av pulszon.....	34
Enhetsinformation.....	27	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	35
Ladda klockan.....	27		
Tips för hur du laddar klockan.....	27		
Skötsel av enheten.....	28		
Rengöra klockan.....	28		
Byta bandet.....	29		
Visa enhetsinformation.....	29		
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	29		
Specifikationer.....	30		
Enhetsunderhåll.....	30		
Garmin Supportcenter.....	30		
Reparera enheten.....	30		
Mer information.....	30		
Produktuppdateringar.....	30		
Återställa alla standardinställningar....	30		
Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....	31		
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	31		
Felsökning.....	31		
Återställa klockan.....	31		
Är min telefon kompatibel med min klocka?.....	31		
Telefonen ansluter inte till klockan.....	31		
Aktivitetsspårning	31		
Stegräkningen verkar inte stämma..	32		
Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	32		
Min stressnivå visas inte.....	32		
Mina intensiva minuter blinkar	32		
Pekskärmstips.....	32		
Tips för oregelbundna pulsdata.....	33		
Tips för bättre Body Battery data.....	33		
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	33		
Maximera batteritiden.....	33		

Introduktion






⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

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


Para ihop telefonen

För att konfigurera klockan vívosmart 5 måste den paras ihop direkt via Garmin Connect™ appen, istället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Garmin Connect appen.
- 2 Välj ett alternativ för att aktivera hoppningsläget på klockan:
 - Om det är första gången du konfigurerar klockan slår du på klockan genom att trycka på .
 - Om du tidigare har hoppat över hoppningsprocessen eller parat ihop klockan med en annan telefon trycker du på  och väljer  > **Telefon** > **Para ihop telefon** för att aktivera hoppningsläget manuellt.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om det här är den första klockan eller enheten du har parat ihop med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan klocka eller enhet med Garmin Connect appen går du till menyn  eller  och väljer **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** och följer instruktionerna på skärmen.


Använda klockan

Handledsgest: Vrid och lyft handleden mot kroppen för att slå på skärmen. Vrid handleden bort från kroppen för att stänga av skärmen.


Dubbelklicka: Dubbelklicka på pekskärmen  för att aktivera klockan.


Obs! Klockskärmen är avstängd tills du slår på den. När skärmen är avstängd är klockan fortfarande aktiv och registrerar data.

Tryck på: Tryck på   för att aktivera klockan.

Tryck på  för att öppna och stänga menyn från urtavlan.

Tryck på  för att återgå till föregående skärm.

Håll ned: Under en aktivitet med tidtagning håller du ned  för att stoppa timern.

Om du vill ha hjälp håller du in  tills du känner tre vibrationer och släpper (*Begära hjälp*, sidan 21).

Dra: Dra med fingret upp och ned på pekskärmen för att bläddra igenom widgets och menyalternativ.

Svep åt höger på urtavlan för att se kontrollmenyn.


Tryck: Gör ett val genom att peka på pekskärmen.



Sätta på och stänga av klockan

Klockan vívosmart 5 aktiveras automatiskt när du använder den.

1 Välj ett alternativ för att slå på skärmen:

- Tryck två gånger på pekskärmen.
- Tryck på .
- Vrid och lyft handleden mot kroppen.

Obs! Du kan inte aktivera klockan med en gest när Stör ej-läget är aktiverat (*Använda stör ej-läge, sidan 19*).

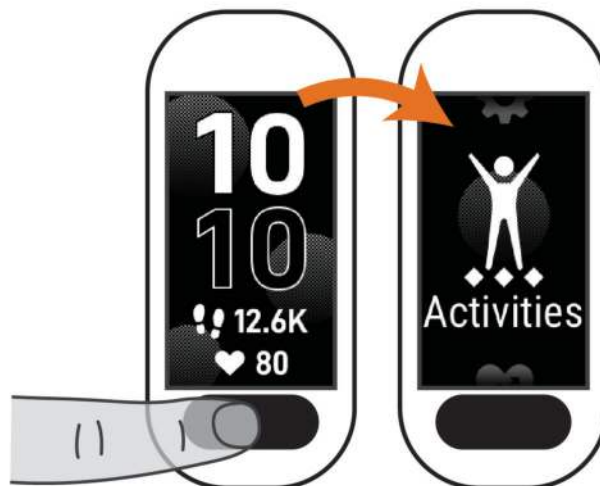


2 Vrid handleden bort från kroppen för att stänga av skärmen.

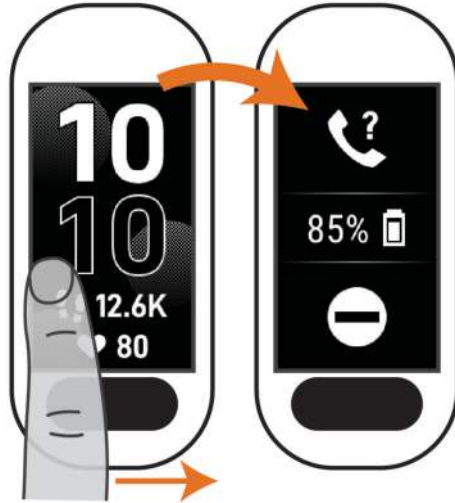
Obs! Skärmen stängs av när den inte används. När skärmen är avstängd är klockan fortfarande aktiv och registrerar data.

Se widgetar och menyer

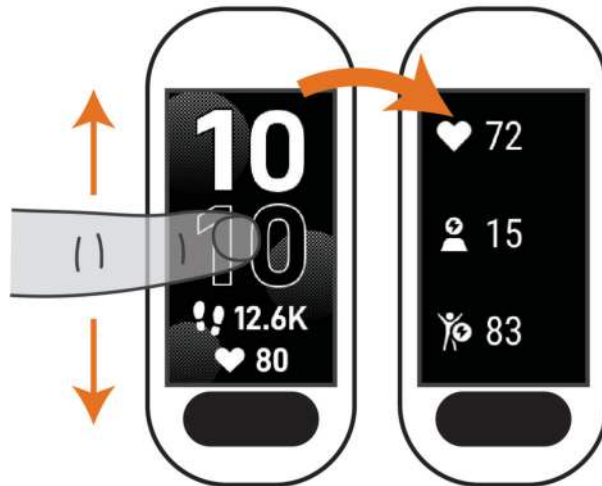
- Tryck på  på urtavlan för att se huvudmenyn.



- Svep åt höger på urtavlan för att se kontrollmenyn.



- På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att visa widgetarna.








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 urtavlealternativen.
	Visar timer, stoppur och larmalternativ.
	Visar klockinställningarna.

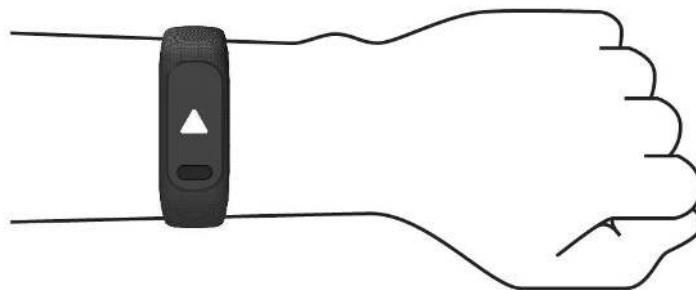
Bära klockan

OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation. Mer information finns på [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

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

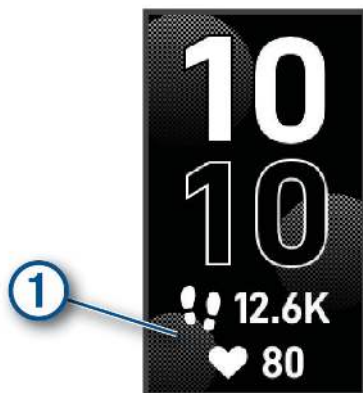


Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Felsökning, sidan 31](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 33](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

Datafält på urtavla

Vissa vívosmart 5 urtavlor visar datafält ([Byta urtavla, sidan 22](#)). Du kan trycka på urtavlan ① för att bläddra genom steg, puls, batterinivå, datum, väder, kalorier som förbränts, intensiva minuter och Body Battery™. De senaste datafälten som du väljer visas när skärmen stängs av och slås på igen.



Widgets

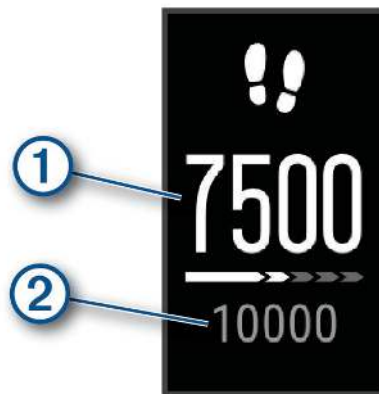
Klockan levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. Du kan dra med fingret på pekskärmen om du vill bläddra bland olika widgets. För vissa widgets krävs en ihopparad smartphone.

Obs! Du kan använda Garmin Connect appen för att lägga till eller ta bort widgetar.

Tid och datum	Aktuell tid och datum. Tid och datum ställs in automatiskt när klockan synkroniserar med ditt Garmin Connect konto.
Min dag	En dynamisk sammanfattning av din aktivitet idag. Uppgifterna omfattar steg, intensiva minuter och förbrända kalorier.
	Det totala antalet steg och ditt mål för dagen. Klockan lär sig och föreslår ett nytt stegmål för dig varje dag.
Hälsostatistik	En dynamisk sammanfattning av din aktuella hälsostatistik. Uppgifterna innefattar puls, stress och Body Battery nivå.
Hälsostatistik 2	En dynamisk sammanfattning av din aktuella hälsostatistik. Mätvärdena omfattar sömn, pulsoximeter och andningshastighet.
	Kommande möten från kalendern i din telefon.
	Aktuell temperatur och väderprognos från en ihopparad telefon.
	Den sammanlagda mängden vatten du har druckit och dagens mål.
	Totalt antal intensiva minuter och målet för veckan.
	Den tillryggalagda sträckan i kilometer eller miles för aktuell dag.
	Antal kalorier som förbränts under dagen, både aktiva och vilande kalorier.
	Din aktuella puls i slag per minut (bpm) och veckans medelvilopuls.
	Din aktuella stressnivå. Klockan mäter din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din stressnivå. En lägre siffra innebär en lägre stressnivå.
	Din aktuella Body Battery energinivå. Klockan beräknar dina aktuella energireserver baserat på sömn, stress och aktivitetsdata. En högre siffra indikerar en högre energireserv.
	Utför en manuell pulsoximeteravläsning.
	Aviseringar från din telefon, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk med mera, baserat på aviseringsinställningarna i din telefon.
	Kontroller för musikspelaren i telefonen.
	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Klockan mäter din andningsfrekvens när du är inaktiv för att upptäcka onormal andning, och hur den ändras i förhållande till stress.
	Dina sömndata för föregående natt, inklusive total sömntid.
Kvinnors hälsa	Status för din menscykel den aktuella månaden. Du kan visa och logga dagliga symptom. Du kan också spåra graviditeten med uppdateringar varje vecka och hälsoinformation.

Stegmål

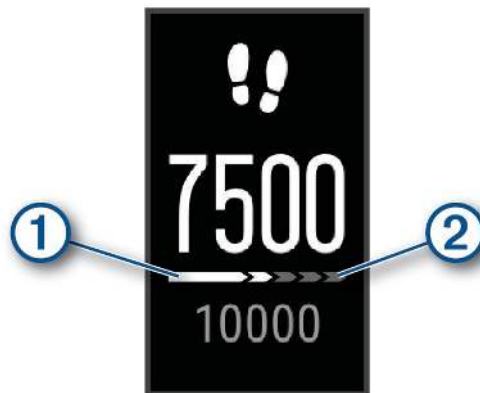
Klockan skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen registrerar klockan dina framsteg ① mot ditt dagliga mål ②. Klockan börjar med ett standardmål på 7 500 steg per dag.



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 aktivitetsspårning](#), sidan 26).

Rörelsefält

Att sitta under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndssändringar. Rörelsefältet påminner dig om att röra dig. Efter en timmes inaktivitet visas rörelsefältet ①. Ytterligare segment ② visas efter var 15:e minut av inaktivitet.



Du kan återställa rörelsefältet genom att gå en kort sträcka.

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.

Klockan 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). Klockan lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.


Få intensiva minuter



Klockan vívosmart 5 beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulldata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Bär klockan hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Förbättra kalorinoggrannheten

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

- 1 Svep för att visa kaloriwidgeten.
- 2 Välj .

Obs!  visas när kalorier måste kalibreras. Den här kalibreringen behöver bara utföras en gång. Om du redan har registrerat en promenad eller löptur med tidtagning visas eventuellt inte .

- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Widgetar för hälsostatistik

Widgetarna Hälsostatistik och Hälsostatistik 2 ger en snabb överblick över dina hälsodata. Widgetarna har dynamiska sammanfattningar som uppdateras under dagen. Mätvärdena omfattar puls, stressnivå, Body Battery nivå, mätning av sömn, pulsoximeter och andningshastighet.

Obs! Du kan välja mätvärde om du vill se ytterligare information.

Body Battery

Klockan 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. 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.

Du kan synkronisera klockan 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 33](#)).

Visa Body Battery-widgeten

Body Battery widgeten visar din aktuella Body Battery nivå.

- 1 Svep för att visa Body Battery widgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa Body Battery diagrammet.

I diagrammet visas din senaste Body Battery aktivitet samt höga och låga pulsintervaller under de senaste åtta timmarna.

Pulsvariabilitet och stressnivå

Klockan 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 klockan medan du sover.

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

Visa stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar aktuell stressnivå.

- 1 Svep för att visa stressnivåwidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen för att se dina stressnivåer under de senaste fyra timmarna.
- 3 Svep åt vänster och välj ► för att påbörja en övning för guidad andning (valfritt).

Visa puls-widgeten

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

- 1 Svep för att visa pulswidgeten.
Widgeten visar din aktuella puls och dina värden för genomsnittlig vilopuls (RHR) under de senaste 7 dagarna.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa pulsdiagrammet.
Diagrammet visar din senaste pulsaktivitet och hög och låg puls under den senaste timmen.

Använda widgeten för spårning av vätskeintag

I widgeten för spårning av vätskeintag visas ditt vätskeintag och ditt dagliga vätskemål.

- 1 Svep för att visa vätskewidgeten.
- 2 Tryck på + för varje vätskeportion du dricker (1 cup, 8 oz. eller 250 ml).
TIPS: Du kan anpassa dina inställningar för vätskeintag, till exempel vilka måttenheter som används och dagliga mål, i ditt Garmin Connect konto.
TIPS: Du kan ställa in en vätskepåminnelse (*Ställa in en vätskevarning, sidan 24*).

Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan använda klockan för att logga fysiska symptom, sexuell aktivitet, ägglossningsdagar med mera (*Logga information om menstruationscykeln, sidan 10*) Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

- Menscykelspårning och detaljer
- Fysiska och emotionella symtom
- Prognoser om mens och fertilitet
- Hälsa- och kostinformation

Obs! Du kan använda appen Garmin Connect till att lägga till och ta bort widgetar.

Logga information om menstruationscykeln

Innan du kan logga information om menstruationscykeln från din vívosmart 5 måste du ställa in menstruationscykelspårning i Garmin Connect appen.

- 1 Svep för att visa widgeten hälsospårning för kvinnor.
- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj **+**.
- 4 Om dagens datum är en menstruationsdag väljer du **Mens startade** > **✓**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill gradera flödet från lätt till kraftigt väljer du **Flöde**.
 - Om du vill logga fysiska symptom, t.ex. akne, ryggvärk och trötthet väljer du **Symptom**.
 - Om du vill logga humör väljer du **Humör**.
 - Om du vill logga flytningar väljer du **Flytning**.
 - För att ange aktuellt datum som ägglossningsdag väljer du **Ägglossningsdag**.
 - Om du vill logga sexuell aktivitet väljer du **Sexuell aktivitet**.
 - Om du vill betygsätta din sexlust från låg till hög väljer du **Sexlust**.
 - Om du vill ange dagens datum som en menstruationsdag väljer du **Mens startade**.

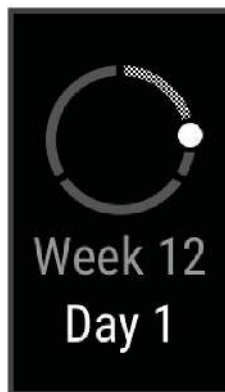
Graviditetsspårning

Graviditetsspårningsfunktionen visar uppdateringar varje vecka av graviditeten och ger information om hälsa och kost. Du kan använda enheten för att logga fysiska och känslomässiga symptom, blodsockerresultat och barnets rörelser ([Logga graviditetsinformation, sidan 10](#)). Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

Logga graviditetsinformation

Innan du kan logga din information måste du konfigurera graviditetsspårning i Garmin Connect appen.

- 1 Svep för att visa widgeten hälsospårning för kvinnor.



- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Symptom** för att logga dina fysiska symptom, ditt humör och mycket mer.
 - Välj **Blodsocker** för att logga dina sockernivåer före och efter måltider och innan läggdags.
 - Välj **Rörelse** för att använda ett stoppur eller en timer för att registrera barnets rörelser.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.


Styra musikuppspelningen

Med musikkontrollwidgeten kan du styra musiken på din smartphone med din vívosmart 5 klocka. Widgeten styr den aktiva eller den senast aktiva mediespelarappen på din smartphone. Om ingen mediespelare är aktiv, visar widgeten ingen spårinformation, och du måste starta uppspelningen från telefonen.

- 1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.
- 2 På vívosmart 5 klockan sveper du för att visa musikkontrollwidgeten.

Visa aviseringar

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


- 1 Svep för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj en avisering.
TIPS: Svep om du vill visa äldre aviseringar.
- 3 Tryck på pekskärmen och välj  om du vill avfärda aviseringen.

Svara på ett sms

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig på Android™ telefoner.

När du får en sms-avisering på din vívosmart 5 klocka kan du skicka ett snabbsvar genom att välja ur en lista med meddelanden.


















Obs! Den här funktionen skickar sms från din telefon. Vanliga sms-begränsningar och -avgifter kan gälla. Kontakta din mobiloperatör för mer information.

- 1 Svep för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj en sms-avisering.
- 3 Tryck på pekskärmen för att visa aviseringsalternativen.
- 4 Välj .
- 5 Välj ett meddelande ur listan.
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.


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 genom aktivitetslistan och välj ett alternativ:
 - Välj  för gång.
 - Välj  för löpning.
 - Välj  för en konditionsträningsaktivitet.
 - Välj  för styrketräning.
 - Välj  för en cykelaktivitet.
 - Välj  för simning i bassäng.
 - Välj  för en yoga-aktivitet.
 - Välj  för andra aktivitetstyper.
 - Välj  för en crosstraineraktivitet.
 - Välj  för en trappmaskinsaktivitet.
 - Välj  för en löpbandsaktivitet.
 - Välj  för en andningsaktivitet.
 - Välj  för en pilatesaktivitet.
 - Välj  för en HIIT-aktivitet.
 - Välj  för roddaktivitet inomhus.

Obs! Du kan använda appen Garmin Connect för att ta lägga till eller ta bort aktiviteter med tidtagning ([Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 26](#)).












- 4 Välj  för att starta aktivitetstimern.
- 5 Starta aktiviteten.
- 6 Dra med fingret upp och ned för att visa fler datasidor.

TIPS: Du kan använda appen Garmin Connect för att lägga till eller ta bort datasidor ([Anpassar aktivitetsalternativ, sidan 26](#)).

- 7 När du är klar med aktiviteten håller du ned  tills  visas och cirkeln stängs.
- 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 klockan 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 Öppna Garmin Connect appen.
Obs! Om du inte kan ansluta klockan till din smartphone kan du välja  för att fortsätta aktiviteten. GPS-data registreras inte.
- 5 Välj  för att starta aktivitetstimern.
- 6 Starta aktiviteten.
Telefonen måste vara inom räckhåll under aktiviteten.
- 7 När du är klar med aktiviteten håller du ned  tills  visas och cirkeln stängs.
- 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 registrera set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Välj  för att ställa in repetitionsräkning och automatisk setidentifiering.
- 4 Välj omkopplaren för att aktivera **Rep.räkning** och **Auto. inst..**
- 5 Tryck på  för att återgå till skärmen med aktivitetstimern.
- 6 Välj  för att starta aktivitetstimern.
- 7 Starta ditt första set.
Klockan räknar dina repetitioner.
- 8 Dra med fingret för att visa fler datasidor (valfritt).
- 9 Tryck på  för att avsluta ett set.
Obs! Välj vid behov  om du vill redigera antalet repetitioner.
- 10 Välj  för att starta vilotimern.
En vilotimer visas.
- 11 Tryck på  för att starta ett set.
- 12 Upprepa steg 9 till 11 tills du är klar med aktiviteten.
- 13 När du är klar med aktiviteten håller du ned  tills  visas och cirkeln stängs.
- 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 klockan medan du utför repetitioner.
Du ska interagera med klockan 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 klockan 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.

Registrera en simaktivitet

Obs! Pulsdata visas inte när du simmar. Du kan se pulsdata i den sparade aktiviteten i Garmin Connect appen.

1 Tryck på  för att visa menyn.

2 Välj  > .

Obs! Du kan använda appen Garmin Connect för att lägga till eller ta bort aktiviteter (*Anpassar aktivitetsalternativ, sidan 26*).

3 Välj en bassänglängd.



4 Välj .

5 Välj  för att starta aktivitetstimern.




Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

6 Starta aktiviteten.

Klockan visar distans och simintervaller eller bassänglängder.

7 När du är klar med aktiviteten håller du ned  tills  visas och cirkeln stängs.

8 Välj ett alternativ:


- Välj  för att spara aktiviteten.
- Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.
- Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 1,5 km (1 miles) på ett löpband. Om du använder olika löpband kan du kalibrera löpbandsdistansen manuellt på varje löpband eller efter varje löptur.


1 Starta en löpbandsaktivitet (*Spela in en aktivitet med tidtagning, sidan 12*).

2 Spring på löpbandet tills klockan vívosmart 5 registrerar minst 1,5 km (1 mile).

3 När du har avslutat löpturen, väljer du .




4 Kontrollera tillryggalagd sträcka på löpbandets skärm.

5 Välj ett alternativ:




- Om du kalibrerar för första gången trycker du på pekskärmen och anger löpbandsdistansen på klockan.
- Om du vill kalibrera manuellt efter den första kalibreringen väljer du  och anger löpbandsdistansen på klockan.

Pulsfunktioner

Klockan har en pulsmeny, vilket ger dig möjlighet att visa handledsbaserade pulsdatabeskrivningar.

	Visar ditt nuvarande VO2 Max, vilket är en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar (Få ditt förväntade VO2-maxvärde, sidan 16).
	Sänder din aktuella puls till en kompatibel enhet (Sända pulsdatabeskrivningar till Garmin® enheter, sidan 17).
	Visar din aktuella konditionsålder, som baseras på ditt VO2 Max, din vilopuls och ditt BMI (Body Mass Index). (Visa din konditionsålder, sidan 16) Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av i ditt Garmin Connect konto.

Inställningar för pulsmätning vid handleden

Tryck på  för att se meny och välj  > .

Status: Sätter på och stänger av pulsmätning vid handleden.

Pulsvarningar: Här kan du ställa in så att klockan varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett angivet tröskelvärde efter en tids inaktivitet ([Ställa in en varning för onormal puls, sidan 17](#)).

Pulsoximeter: Gör att du kan ställa in klockan så att den registrerar pulsoximetervärden när du är inaktiv under dagen eller kontinuerligt medan du sover. ([Aktivera pulsoximetrimätning under sömn, sidan 16](#))


Pulsoximeter

Klockan vívosmart 5 har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Klockan mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

Pulsoximetervärdena visas på klockan 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 pulsoximetrimätning under sömn, sidan 16](#)). Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan när som helst läsa av pulsoximetervärdena manuellt på din klocka. Värdenas noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, klockans placering kring handleden och rörelsenivå ([Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 33](#)).

- 1 Bär klockan ovanför handlovsbenet.
Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- 2 Svep för att visa pulsoximeterwidgeten.
- 3 Tryck på pekskärmen och svep åt vänster.
- 4 Välj  för att starta pulsoximeteravläsningen.
- 5 Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- 6 Stå stilla.

Klockan visar syremättnaden i procent.




Obs! Du kan slå på och visa sömndata från pulsoximetermätning på ditt Garmin Connect konto ([Aktivera pulsoximetrimätning under sömn, sidan 16](#)).

Aktivera pulsoximetrimätning under sömn

Innan du kan använda pulsoximetrimätning under sömn måste du ställa in vivosmart 5 klockan som din valda aktivitetsmätare i ditt Garmin Connect konto (*Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 26*).

Du kan ställa in klockan så att den mäter blodets syrenivå, eller SpO2 i upp till fyra timmar under ett angivet sömnfönster *Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 33*.

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

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Pulsoximeter** > **När du sover**.

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 kardiovaskulära styrka och bör öka allt eftersom din kondition ökar.

Ditt VO2 Max visas som en siffra med en beskrivning på klockan. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om ditt beräknade VO2-max.

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 35*) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde

Klockan kräver handledsbaserade pulsdatabaserade data och en 15 minuters rask promenad eller löptur med tidtagning för att visa ditt uppskattade VO2 Max-värde.

- 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. Klockan uppdaterar ditt uppskattade VO2 Max-värde varje gång du slutför en promenad eller löprunda med tidtagning.
- 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, .
Klockan uppdateras med ditt nya uppskattade VO2 Max-värde.

Visa din konditionsålder

Innan klockan kan beräkna en korrekt konditionsålder måste du slutföra inställningen av användarprofilen i Garmin Connect appen.

Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur kondition står sig mot personer av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på klockan. Om du har en Garmin Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

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

Sända pulsdata till Garmin® enheter

Du kan sända pulsdata från vívosmart 5 klockan 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  > .

Klockan vívosmart 5 börjar sända pulsdata.

Obs! Tiden visas på skärmen medan pulsdata sänds.

3 Para ihop klockan vívosmart 5 med din Garmin ANT+® kompatibla enhet.

Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

4 Tryck på  för att sluta sända pulsdata.

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.

1 Tryck på .

2 Välj  >  > **Pulsvarningar**.

3 Välj **Hög** eller **Låg**.

4 Välj ett pulströskelvärde.


5 Välj omkopplaren för att aktivera alarmet.

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

Klockor

Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm. Varje larm kan ställas in så att det aktiveras en gång eller upprepas regelbundet.

1 Tryck på .

2 Välj  >  > **+**.

3 Välj en tid.

4 Välj **Upprepa** och välj ett alternativ (valfritt).

Ta bort ett larm

1 Tryck på .

2 Välj  > **Larm**.

3 Välj ett alarm och välj **Ta bort**.

Använda stoppuret

1 Tryck på  för att visa menyn.










2 Välj  > .

3 Välj  för att starta vilotimern.

4 Välj  för att stoppa timern.

5 Välj vid behov  >  för att nollställa timern.

Starta nedräkningstimern

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Välj .
- 4 Välj en tid.
- 5 Välj .
- 6 Välj  för att starta vilotimern.
- 7 Välj vid behov  för att pausa timern.
- 8 Välj vid behov  >  för att nollställa timern.

Bluetooth anslutna funktioner

Klockan vívosmart 5 har flera anslutna Bluetooth funktioner för din kompatibla telefonen via appen Garmin Connect.

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

Hjälp: Gör det möjligt att skicka ett automatiserat sms med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter med Garmin Connect appen.

Hitta min klocka: Hittar din borttappade vívosmart 5 klocka som är ihopparad med telefonen och som finns inom räckhåll.

Hitta min telefon: Hittar din borttappade telefon som är ihopparad med din vívosmart 5 klocka och som finns inom räckhåll.

Händesdetektor: Gör det möjligt för Garmin Connect appen att skicka ett meddelande till dina nödkontakter när vívosmart 5 klockan upptäcker en olycka.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

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

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.

Programvaruuppdateringar: Klockan hämtar och installerar trådlöst den senaste programvaruuppdateringen.

Väderuppdateringar: Visar aktuell temperatur och väderprognos från din smartphone.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på din vívosmart 5 klocka.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® går du till iOS® aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på klockan.
- Om du använder en Android telefon väljer du **Inställningar > Aviseringar** från Garmin Connect appen.

Hitta en borttappad smartphone

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad telefon som är ihopparad med hjälp Bluetooth teknologi och som för närvarande är inom räckhåll.

- 1 Sveg åt höger för att se menyn för kontroller.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 23*).




- 2 Välj .

Klockan vívosmart 5 börjar söka efter din ihopparade smartphone. En ljudsignal hörs på din smartphone och Bluetooth signalstyrkan visas på vívosmart 5 klockans skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig din smartphone.

- 3 Tryck på  för att avbryta sökningen.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar vívosmart 5 klockan namnet eller telefonnumret till den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .
Obs! Om du vill prata med den som ringer måste du använda din anslutna telefon.
- Om du vill avvisa samtalet väljer du .
- Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du  och väljer ett meddelande i listan.
Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en Android telefon med Bluetooth teknologi.

Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge om du vill stänga av aviseringar, gester och varningar. Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

Obs! I ditt Garmin Connect konto kan du ställa in klockan till att automatiskt gå in i stör ej-läge under dina normala sovtider. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto (*Inställningar för användarprofilen, sidan 26*).

- 1 Slep åt höger för att se menyn för kontroller.

Obs! Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 23*).

- 2 Välj .

Morgonrapport

Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Tryck på pekskärmen för att se rapporten, inklusive väder, sömn, steg, menscykelspårning eller graviditetsinformation och kalenderhändelser.

Obs! Du kan anpassa ditt kontonamn i ditt Garmin Connect konto (*Systeminställningar, sidan 27*).

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. Registrera händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer och mycket mer.

Du kan skapa ett kostnadsfritt Garmin Connect konto genom att para ihop klockan och telefonen med appen Garmin Connect eller genom att besöka www.garminconnect.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 aktivitet med tidtagning på klockan 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 klockan 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.

Ansluten GPS

Med funktionen ansluten GPS använder klockan GPS-antennen i din telefon för att registrera GPS-data för gång-, löpnings- eller cykelaktiviteter (*Spela in en aktivitet med ansluten GPS, sidan 13*). GPS-data, inklusive position, distans och hastighet visas i aktivitetsinformationen på ditt Garmin Connect konto.

Ansluten GPS används också för assistans och LiveTrack funktioner.

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

Säkerhets- och spårningsfunktioner

⚠ OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

Klockan vivosmart 5 har säkerhets- och spårningsfunktioner som måste ställas in med Garmin Connect appen.

OBS!

Om du vill använda de här funktionerna måste klockan vivosmart 5 vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på www.garmin.com/safety.



Hjälp: Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

Händensedetektor: När klockan vivosmart 5 upptäcker en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar klockan ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.



LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en webbsida.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Säkerhet och spårning** > **Säkerhetsfunktioner** > **Nödsituationskontakter** > **Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Lägga till kontakter

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Kontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din vívosmart 5 klocka (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 22*).

Begära hjälp

Obs! Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen (*Lägga till nödsituationskontakter, sidan 21*). Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll in .
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen. Nedräkningssidan visas.

TIPS: Innan nedräkningen är klar kan du välja Avbryt för att avbryta meddelandet.

Händelsedetektorn




OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation.

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

Obs! Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen (*Lägga till nödsituationskontakter, sidan 21*). Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Från urtavlan trycker du på .
- 2 Välj  >  > **Händelsedetektor**.
- 3 Välj en aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av klockan vívosmart 5 när GPS är aktiverat kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter. Du har 15 sekunder på dig att avbryta.

Sömnsparning

Klockan 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.

Sömnestatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Du kan visa sömnestatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnestatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Använda stör ej-läge, sidan 19*).

Synkronisera dina data med Garmin Connect appen

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

- 1 För klockan nära telefonen.
- 2 Öppna Garmin Connect appen.
TIPS: Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.
- 3 Tryck på  för att visa menyn.
- 4 Välj  >  > **Synkronisera**.
- 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 22*).

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



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 klockan

Byta urtavla

Du kan välja mellan flera olika urtavlor på klockan.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj .
- 3 Sveg uppåt eller nedåt för att bläddra igenom tillgängliga urtavlor.
- 4 Välj urtavla genom att trycka på skärmen.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller ([Se widgetar och menyer, sidan 2](#)).

- 1 Svep åt höger för att se menyn för kontroller.
Menyn för kontroller visas.
- 2 Håll på pekskärmen.
Menyn för kontroller växlar till redigeringsläge.
- 3 Om du vill ta bort en genväg från menyn för kontroller väljer du **X** i genvägens övre högra hörn.
- 4 Välj **+** för att lägga till en genväg i menyn för kontroller.
Obs! Det här alternativet är endast tillgängligt när du har tagit bort minst en genväg på menyn.

Meny för kontroller

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 23](#)).

Svep nedåt på urtavlan.

Ikon	Namn	Beskrivning
	Larm	Lägger till eller redigerar ett larm (Ställa in larm, sidan 17).
	Hjälp	Skickar begäran om hjälp (Begära hjälp, sidan 21).
	Stör ej	Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge för att tona ned skärmen och avaktivera varningar och aviseringar. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film (Använda stör ej-läge, sidan 19).
	Hitta min telefon	Spelar upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckhåll för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på vivosmart 5 klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen.
	Musik	Styr musikuppspelningen på telefonen.
	Avisering	Visar aviseringar från telefonen.
	Telefon	Aktiverar eller avaktiverar Bluetooth teknologi och anslutningen till din ihopparade telefon.
	Pulsoximeter	Visar pulsoximeterdata (Läsa av pulsoximetervärden, sidan 15).
	Stoppur	Startar stoppuret (Använda stoppuret, sidan 17).
	Synkronisera	Synkroniserar klockan med den ihopparade telefonen.
	Timer	Ställer in en nedräkningstimer (Starta nedräkningstimen, sidan 18).


Klockinställningar


Du kan anpassa vissa inställningar på vivosmart 5 klockan. Ytterligare inställningar kan anpassas på ditt Garmin Connect konto.

Tryck på  för att se menyn och välj .


: Ställer in en vätskevarning (*Ställa in en vätskevarning, sidan 24*).

: Här kan du justera pulsinställningar (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 15*).

: Gör att du kan para ihop din smartphone med Garmin Connect appen och justera Bluetooth inställningar (*Bluetooth inställningar, sidan 25*).





: Här kan du välja vilka alternativ som ska visas i morgonrapporten.

: Gör att du kan anpassa systeminställningarna (*Systeminställningar, sidan 24*).




: Visar enhets-ID, programvaruversion, myndighetsinformation, licensavtal med mera (*Visa enhetsinformation, sidan 29*).

Ställa in en vätskevarning

Du kan skapa en varning som påminner dig att dricka mer.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Välj **Larm**.
- 4 Välj varningsfrekvens.
- 5 Välj .

Systeminställningar

Tryck på  om du vill se menyn och välj  > .

Ljusstyrka: Anger skärmens ljusstyrka. Du kan använda alternativet Automatiskt om du vill justera ljusstyrkan automatiskt utifrån det omgivande ljuset eller om du vill justera ljusstyrkan manuellt (*Ställa in ljusstyrkan, sidan 24*).

Obs! En högre ljusstyrka minskar batteriets livslängd.

Varningsvibration: Ställer in vibrationsnivån (*Ställa in vibrationsnivå, sidan 25*).

Obs! En högre vibrationsnivå minskar batteriets livslängd.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan skärmen släcks. Detta påverkar batteriets och skärmens livslängd.

Rörelse: Ställer in gestläge och gestkänslighet.

Obs! En högre gestkänslighetsnivå minskar batteriets livslängd.

Meny för kontroller: Här kan du redigera menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 23*).

Språk: Ställer in språket som visas på klockan.

USB-läge: Ställer in klockan på användning av masslagringsläge eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.




Redigera widgetar: Visar var du kan redigera widgetar i Garmin Connect.

Redigera aktiviteter: Visar var du kan redigera aktiviteter i Garmin Connect.

Återställ: Gör att du kan radera dina användardata och återställa alla inställningar till standardvärdena (*Återställa alla standardinställningar, sidan 30*).




Stäng av: Stänger av klockan.

Ställa in ljusstyrkan

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Ljusstyrka**.
- 3 Välj ljusstyrka.




Obs! Alternativet Automatiskt justerar ljusstyrkan automatisk utifrån det omgivande ljuset.

Ställa in vibrationsnivå

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Varningsvibration**.
- 3 Välj vibrationsnivån.

Obs! En högre vibrationsnivå minskar batteriets livslängd.

Bluetooth inställningar

Tryck på  om du vill se menyn och välj  > .

Status: Slår på eller av Bluetooth teknologi.



Obs! Vissa Bluetooth inställningar visas endast när Bluetooth teknologi är aktiverad.

Para ihop telefon: Du kan para ihop klockan med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone. Med den här inställningen kan du använda Bluetooth anslutna funktioner med appen Garmin Connect, bland annat aviseringar och aktivitetsöverföringar.

Synkronisera: Du kan synkronisera klockan med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone.

Garmin Connect inställningar

Du kan anpassa dina klockinställningar, aktivitetsalternativ och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto. Vissa inställningar kan även anpassas på vivosmart 5 klockan.

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

När du har anpassat inställningarna måste du synkronisera dina data för att ändringarna ska börja gälla på klockan ([Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 22](#)) ([Synkronisera dina data med datorn, sidan 22](#)).

Utseendeinställningar

Från Garmin Connect klockans meny väljer du Utseende.

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

Visningsalternativ: Gör att du kan anpassa din display.

Varningsinställningar

Från Garmin Connect enhetens meny väljer du Varningar.

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 välja att ta emot meddelanden 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 tröskelvärden för varning.

Rörelseavisering: Gör att enheten visar ett meddelande och flyttar stapeln på skärmen för aktuell tid när du har varit inaktiv för länge.

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 sovtider ([Inställningar för användarprofilen, sidan 26](#)).

Anpassar aktivitetsalternativ

Du kan välja vilka aktiviteter som ska visas på klockan.

- 1 Från Garmin Connect klockans meny väljer du **Aktiviteter**.
- 2 Välj vilka aktiviteter som du vill visa på klockan.
Obs! Gångaktiviteten kan inte tas bort.
- 3 Om det behövs väljer du en aktivitet för att visa menyalternativ som varningar och datasidor.

Markera varv

Du kan ställa in att klockan 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 Garmin Connect klockans meny väljer du **Aktiviteter**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Auto Lap**.

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.

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

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

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 minimitid för tröskelvärdet. Du kan ange minsta tidströskel för löpning och gång.

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

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.

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.

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

Inställningar för användarprofilen

Från Garmin Connect klockmenyn väljer du Användarprofil.

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.

Systeminställningar

På Garmin Connect klockmenyn väljer du System.

Kontonamn: Här kan du ange ett namn på klockan som visas på platser som morgonrapporten och inaktivitetsvarningen.

Bärs på handleden: Gör att du kan välja vilken handled klockan bärs på.

Obs! Den här inställningen används för styrketräning och gester.

Physio TrueUp: Gör att klockan kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra Garmin enheter.

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

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

Språk: Anger klockans språk.

Måttenheter: Ställer in klockan så att den visar tillryggalagd sträcka och temperatur i engelska eller metriska enheter.

Enhetsinformation

Ladda klockan

VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller 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 (*Rengöra klockan, sidan 28*).

1 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till laddningsporten på klockan.



2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport.
Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.

Tips för hur du laddar klockan

- Anslut laddaren ordentligt till klockan för att ladda den med USB-kabeln (*Ladda klockan, sidan 27*).
Du kan ladda klockan 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 klockans informationsskärm (*Visa enhetsinformation, sidan 29*).

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 klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation.

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 klockan med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

Låt klockan torka helt efter rengöring.

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

Byta bandet

Gå till www.buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om valfria tillbehör.

- 1 Ta bort enheten från bandet.





- 2 Sätt i enheten i armbandet och sträck ut bandets material runt enheten. Märket på enheten måste stämma med märket på bandets insida.





Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Sveg för att visa informationen.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

Klockans etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

- 1 Tryck på  för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Information om regler.**

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litumpolymerbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 7 dagar
Drifttemperaturområde	Från -20 ° till 45 °C (från -4 ° till 113 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid -4,69 dBm maximalt
Vattenklassning	5 ATM ¹

Enhetsunderhåll

Garmin Supportcenter

Hjälp och information finns på support.garmin.com, till exempel produkthandböcker, vanliga frågor, videor och kundsupport.

Reparera enheten

Om enheten behöver repareras går du till support.garmin.com där du hittar information om hur du skickar en serviceförfrågan till Garmin produktsupport.

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.

Produktuppdateringar

Klockan söker automatiskt efter uppdateringar när den är ansluten till Bluetooth eller Wi-Fi®. Du kan manuellt söka efter uppdateringar från systeminställningarna (*Systeminställningar, sidan 24*). Installera Garmin Express (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla klockans inställningar till fabriksinställningarna.

1 Tryck på  för att visa menyn.

2 Välj  >  > Återställ.

3 Välj ett alternativ:

- Återställ alla klockinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinställningar**.
- Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar**.

4 Följ instruktionerna på skärmen.

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon (*Para ihop telefonen, sidan 1*).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 22*).

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

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera klockans programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din klocka (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 22*).

1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.

När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express applikationen den till din klocka.

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

Klockan installerar uppdateringen.

Felsökning

Återställa klockan

Om klockan slutar svara kan du behöva återställa den. Återställningen raderar inte dina data.

Obs! Om du återställer klockan återställs inaktivitetsstapeln.

1 Håll in  i 10 sekunder.

2 Släpp .






Klockan visar en triangel en kort stund och visar sedan urtavlan.

Är min telefon kompatibel med min klocka?

vivosmart 5 klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

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

Telefonen ansluter inte till klockan

- Placera din klocka inom räckhåll för telefonen.
- Om klockan och telefonen redan är ihopparade stänger du av Bluetooth på båda enheterna och slår på det igen.
- Om klockan och telefonen inte är ihopparade aktiverar du Bluetooth teknologi på din smartphone.
- På telefonen öppnar du Garmin Connect appen, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihoppningsläget.
- På klockan trycker du på  för att se menyn och väljer  >  > **Para ihop telefon** för att komma till ihoppningsläge.

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 klockan på din icke-dominanta handled.
- Bär klockan i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär klockan i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.
Obs! Klockan kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

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

- 1 Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 22*).
- 2 Vänta medan klockan synkroniserar dina data.
Det kan ta flera minuter att synkronisera.

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

Min stressnivå visas inte

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

Klockan testar din pulsvariabilitet under dagen under perioder av inaktivitet för att fastställa din stressnivå. Klockan kan inte fastställa din stressnivå under aktiviteter med tidtagning.

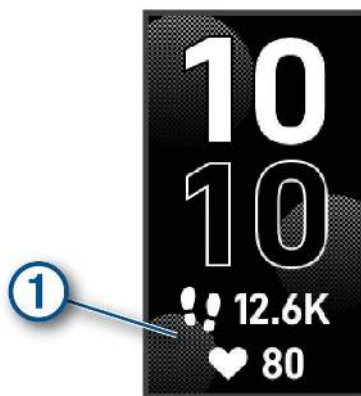
Om streck visas i stället för din stressnivå, var stilla och vänta medan klockan mäter av din pulsvariabilitet.


Mina intensiva minuter blinkar

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

Pekskärmstips

- Gör ett val genom att peka på pekskärmen.
- Dubbelklicka för att aktivera klockan.
- Från urtavlan trycker du på pekskärmen för att bläddra igenom data, t.ex. steg och puls ①.



- Håll fingret på pekskärmen på menyn för kontroller för att lägga till, ta bort och ändra ordning på kontrollerna.
- Från vilken skärm som helst trycker du på  för att återgå till föregående skärm.
- Tryck på widgetskärmen för att se ytterligare information om widgeten.

Tips för oregelbundna pulsdatab

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

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
 - Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
 - Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
 - Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan 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 klockan med kranvatten efter varje träningspass.

Tips för bättre Body Battery datab

- För mer exakta resultat bör du bära klockan medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränger dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdatab

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

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

Maximera batteritiden

- Minska skärmens ljusstyrka och tidsgräns (*Systeminställningar, sidan 24*).
 - Minskar vibrationsnivån (*Ställa in vibrationsnivå, sidan 25*).
 - Inaktivera handledsgester (*Systeminställningar, sidan 24*).
 - I inställningarna i aviseringscentret för din smartphone begränsar du aviseringarna som visas på vívosmart 5 klockan (*Hantera aviseringar, sidan 18*).
 - Stäng av smartaviseringar (*Varningsinställningar, sidan 25*).
 - Stäng av trådlös Bluetooth teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Bluetooth inställningar, sidan 25*).
 - Stäng av pulsoximetrimätning under sömn (*Aktivera pulsoximetrimätning under sömn, sidan 16*).
 - Stäng av pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 15*).
- Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet, VO2-max, Body Battery, stressnivå och kalorier som förbränts.

Det är svårt att se skärmen på klockan utomhus

Klockan känner av omgivande ljus och justerar automatiskt bakgrundsbelysningens ljusstyrka för att maximera batteriets livslängd. I direkt solljus blir skärmen ljusare, men den kan fortfarande vara svår att läsa.

Funktionen automatisk aktivitetsavkänning kan vara till hjälp när du startar utomhusaktiviteter (*Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 26*).

Bilagor

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszon, sidan 34*) för att fastställa den bästa pulszonen 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 maxpulsen är 220 minus din ålder.

Om pulszoner

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

Beräkning av pulszon

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 %	Spurtempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

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.

