

# BRUKERVEILEDNING FOR VÍVOFIT®

---

Brukerveiledning

© 2014 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

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

Garmin<sup>®</sup>, Garmin-logoen, ANT+<sup>®</sup> og vivofit<sup>®</sup> er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper, registrert i USA og andre land. Garmin Connect<sup>™</sup>, Garmin Express<sup>™</sup> og USB ANT Stick<sup>™</sup> er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

App Store<sup>™</sup> er et tjenestemerke for Apple Inc. Bluetooth<sup>®</sup> navnet og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Google Play<sup>™</sup> er et varemerke for Google Inc. Mac<sup>®</sup> er et varemerke for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Windows<sup>®</sup> er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+<sup>®</sup>. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Innholdsfortegnelse

<b>Brukerveiledning for vívofit</b> .....	<b>1</b>
Innledning .....	1
Komme i gang .....	1
Laste ned programvaren .....	1
Laste ned mobilappen .....	1
Sende data til datamaskinen .....	1
Parkoble enheten med flere datamaskiner .....	1
Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect	
Mobile-appen .....	1
Parkoble flere mobilenheter .....	1
Ha på deg enheten .....	1
Ikoner .....	2
Automatisk mål .....	2
Bevegelseslinjen .....	2
Logg .....	2
Søvnsporing .....	2
Bruke søvnsporing .....	2
Garmin Connect .....	2
Enhetsinnstillinger .....	2
ANT+ pulsmåler .....	3
Sette på pulsmåleren .....	3
Parkoble ANT+ pulsmåleren .....	3
Om pulssoner .....	3
Treningsmål .....	3
Informasjon om enheten .....	3
vívofit – spesifikasjoner .....	3
Spesifikasjoner for pulsmåler .....	3
Batterier som kan byttes ut av brukeren .....	4
Bytte batteriene i vívofit enheten .....	4
Bytte batteriet i pulsmåleren .....	4
Ta vare på enheten .....	4
Rengjøre enheten .....	4
Ta vare på pulsmåleren .....	4
Feilsøking .....	4
Enheten slås ikke på .....	4
Jeg har ikke en datamaskin eller mobilenhet .....	4
Enheten min viser ikke riktig klokkeslett .....	5
Slå på enheten .....	5
Bytte stroppen .....	5
Programvareoppdatering .....	5
Tillegg .....	5
Pulssoneberegninger .....	5
Lisensavtale for programvare .....	5
Begrenset garanti .....	5
<b>Indeks</b> .....	<b>7</b>



# Brukerveiledning for vívofit

## Innledning

### ⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produkteskjen for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

## Komme i gang

Hvis du vil ha mest mulig ut av vívofit-enheten din, anbefaler Garmin® å konfigurere den med en datamaskin eller en kompatibel mobilenhet.

- 1 Gå til [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit).
- 2 Velg et alternativ:
  - Hvis du bruker en datamaskin til å konfigurere enheten, kobler du den trådløse USB ANT Stick™ til en ledig USB-port. Deretter laster du ned og installerer konfigurasjonsprogramvaren for Garmin Express™ (*Laste ned programvaren, side 1*).
  - Hvis du bruker en mobilenhet til å konfigurere enheten, installerer og åpner du Garmin Connect™ Mobile-appen (*Laste ned mobilappen, side 1*).
- 3 Trykk på enhetstasten ① for å slå på enheten.



Enheten er i parkoblingsmodus første gang du slår den på. Hvis enheten ikke er i parkoblingsmodus når du slår den på, må du holde enhetstasten inne til PAIR vises.

**MERK:** Enheten har begrenset funksjonalitet frem til du parkobler enheten og fullfører konfigurasjonen.

- 4 Følg instruksjonene på datamaskinen eller mobilenheten for å parkoble vívofit-enheten og fullføre konfigurasjonsprosessen.
- 5 Synkroniser antall skritt med Garmin Connect kontoen din (*Send data til datamaskinen, side 1*) (*Synkroniser dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen, side 1*).

### Laste ned programvaren

- 1 Gå til [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit) fra datamaskinen.
- 2 Velg et alternativ:
  - Hvis du bruker et Windows® operativsystem, velger du **Nedlasting for Windows** og følger instruksjonene på skjermen.
  - Hvis du bruker et Mac® operativsystem, velger du **Nedlasting for Mac** og følger instruksjonene på skjermen.

### Laste ned mobilappen

Du kan bruke Garmin Connect Mobile-appen til å parkoble vívofit-enheten og fullføre konfigurasjonsprosessen. Dette gjør at du kan dele og analysere data og laste ned programvareoppdateringer fra mobilenheten. I motsetning til andre Bluetooth® enheter, som parkobles fra Bluetooth innstillingene på mobilenheten, må vívofit-enheten parkobles direkte via Garmin Connect Mobile-appen.

**MERK:** Mobilenheten må støtte Bluetooth Smart for å kunne parkobles med vívofit-enheten og synkronisere data. Du finner informasjon om kompatibilitet på [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

- 1 Gå til [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit) på mobilenheten.

- 2 Velg App Store™ knappen eller Google Play™ knappen, og følg instruksjonene på skjermen.

## Send data til datamaskinen

Før du kan sende data til datamaskinen må du koble USB ANT Stick til en USB-port på datamaskinen. Deretter må du laste ned Garmin Express konfigurasjonsprogramvaren (*Laste ned programvaren, side 1*).

- 1 Sørg for at enheten er innenfor 3 m (10 fot) av datamaskinen.
- 2 Hold enhetstasten inne til **SYNC** vises.
- 3 Vis dataene dine på Garmin Connect.

## Parkoble enheten med flere datamaskiner

Du kan parkoble vívofit-enheten med flere datamaskiner. Du kan for eksempel parkoble vívofit-enheten med datamaskinen hjemme og på jobb. Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

- 1 Koble USB ANT Stick til en USB-port på datamaskinen.
- 2 Last ned Garmin Express konfigurasjonsprogrammet for Windows eller Mac (*Laste ned programvaren, side 1*).
- 3 Hold enhetstasten inne til **PAIR** vises.
- 4 Følg instruksjonene på datamaskinen for å parkoble vívofit-enheten og fullføre konfigurasjonsprosessen.
- 5 Hvis du vil parkoble med flere datamaskiner, gjentar du trinn 1–4 for hver av dem.

## Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen

Du bør synkronisere dataene regelmessig for å måle fremdriften din i Garmin Connect Mobile-appen.

- 1 Sørg for at enheten er innenfor 3 m (10 fot) av mobilenheten.
- 2 Hold enhetstasten inne til **SYNC** vises.
- 3 De gjeldende dataene dine kan sees i Garmin Connect Mobile-appen.

## Parkoble flere mobilenheter

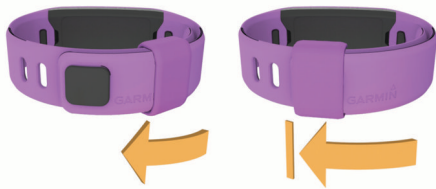
Du kan parkoble vívofit enheten med flere mobilenheter. Du kan for eksempel parkoble vívofit enheten med en smarttelefon og et nettbrett.

- 1 Installer og åpne Garmin Connect Mobile-programmet på mobilenheten din (*Laste ned mobilappen, side 1*).
- 2 Hold enhetstasten inne til **PAIR** vises.
- 3 Følg instruksjonene på mobilenheten for å parkoble vívofit enheten og fullføre konfigurasjonsprosessen.
- 4 Gjenta trinn 1-3 for å parkoble flere mobilenheter.

## Ha på deg enheten

**TIPS:** Enheten leveres med en holder som du kan velge å sette på samme side som spennen på stroppen.

- 1 Velg den stroppen som passer best på håndledet ditt (*Bytte stroppen, side 5*).
- 2 Pass på at tappene på spennen er satt helt inn i stroppen. Når begge tappene er helt inne, er enheten sikret inntil håndledet.
- 3 Skyv holderen over spennen (valgfritt). Holderen er en liten løkke som er laget for å dekke spennen og begge ender av stroppen. Den hjelper til med å feste stroppen.



4 Ha på enheten hele dagen (*Bruke søvnsporing, side 2*).

## Ikoner

Ikonene vises nederst på skjermen. Hvert ikon representerer forskjellige funksjoner. Du kan bruke enhetstasten til å bla deg gjennom de forskjellige enhetsfunksjonene.

!!	Totalt antall skritt gjeldende dag.
GOAL	Antall skritt du har igjen til du når målet ditt for gjeldende dag. Enheten lærer og foreslår nye mål for deg på begynnelsen av hver dag.
KM eller MI	Hvor langt du har gått i kilometer eller miles gjeldende dag.
🔥	Antall kalorier du har forbrent samme dag, inkludert både aktive kalorier og hvilekalorier.
🕒	Nåværende klokkeslett og dato basert på posisjonen din. Enheten oppdaterer klokkeslettet og datoen når du synkroniserer enheten med en datamaskin eller mobilenhet.
❤️	Puls og pulssone fra en parkoblet pulsmåler.

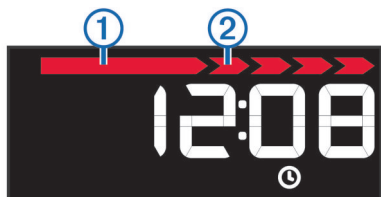
## Automatisk mål

Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Når du beveger deg i løpet av dagen, teller enheten ned antall skritt du har igjen før du når målet for dagen. Når du har nådd skrittmålet, viser enheten GOAL+ og begynner å telle antall skritt over det daglige målet.

Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et eget mål på Garmin Connect kontoen din.

## Bevegelseslinjen

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelseslinjen minner deg på å fortsette å bevege deg. Bevegelseslinjen ① vises etter en time med inaktivitet. Det vises flere deler ② etter hvert 15. minutt med inaktivitet.



Du kan nullstille bevegelseslinjen ved å gå en kort avstand.

## Logg

Enheten holder styr på daglige skritt, antall forbrente kalorier, søvnstatistikk og informasjon fra ANT+® sensor (tilleggsutstyr). Denne loggen kan sendes til Garmin Connect kontoen din.

Enheten lagrer data om treningsaktivitetene i opptil 3 uker.

**MERK:** Når du bruker en pulsmåler, reduseres lagringskapasiteten betraktelig (til omtrent 12 dager).

Når det ikke er mer lagringsplass, sletter enheten de eldste filene for å få plass til ny data.

## Søvnsporing

Enheten registrerer bevegelsene dine mens du sover. Søvnstatistikk er totalt antall timer søvn, søvnnivåer og bevegelse i søvn. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen.

## Bruke søvnsporing

Du må ha på deg enheten for å kunne bruke søvnsporing.

- 1 Hold enhetstasten inne til **SLEEP** vises.
- 2 Når du våkner, holder du enhetstasten inne for å avslutte søvnmodus.

**MERK:** Hvis du glemmer å sette enheten i søvnmodus, kan du angi tidspunktene da du sovnet og våknet, manuelt på Garmin Connect kontoen for å få søvnstatistikken din.

## Garmin Connect

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

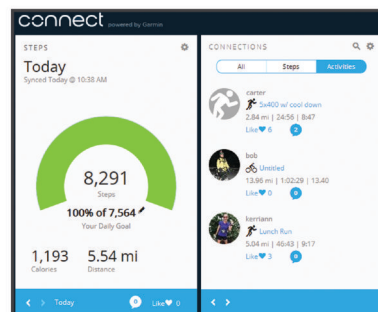
Du kan opprette en gratis Garmin Connect konto når du parkobler enheten med telefonen ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen, eller du kan gå til [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit).

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

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

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

**MERK:** Enkelte data krever ekstra tilbehør, for eksempel en pulsmåler.



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

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

## Enhetsinnstillinger

Du kan tilpasse enhetsinnstillingene og brukerinnstillingene dine på Garmin Connect kontoen. Gå til enhetswidgeten, og velg Enhetsinnstillinger.

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

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

**Synlige skjermbilder:** Lar deg tilpasse hvilke skjermbilder som vises på enheten.

**Automatisk mål:** Lar enheten bestemme skrittmålet ditt automatisk.

**MERK:** Når du deaktiverer denne funksjonen, må du angi skrittmålet manuelt.

**Egendefinert skrittlengde:** Lar enheten bruke den egendefinerte skrittlengden din til å beregne den tilbakelagte avstanden din mer nøyaktig.

**Puls:** Lar deg beregne makspuls og angi egendefinerte pulssoner.

## ANT+ pulsmåler

Enheden kan brukes med trådløse sensorer med ANT+. Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av sensorer (tilleggsutstyr), kan du gå til <http://buy.garmin.com>.

### Sette på pulsmåleren

**MERK:** Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du hoppe over dette trinnet.

**MERK:** Enheden kan forårsake gnagsår når den brukes over lengre tid. For å lindre dette problemet kan du påføre et smøremiddel eller en gel mot gnisning midt på modulen, der den kommer i kontakt med huden.

### LES DETTE

Ikke påfør smøremiddel eller gel mot gnisning på elektrodene.

Ikke bruk gel eller smøremiddel som inneholder solkrem.

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under aktiviteten.

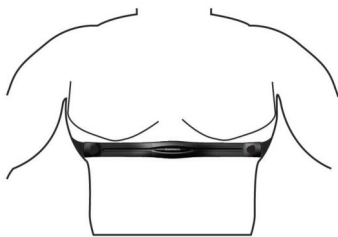
- 1 Skyv én av tappene ① på stroppen gjennom sporet ② i pulsmålermodulen.



- 2 Trykk tappene ned.
- 3 Fukt elektrodene ③ på baksiden av modulen for å opprette god kontakt mellom brystet og pulsmålermodulen.



- 4 Spenn stroppen rundt brystet, og fest den til den andre siden av pulsmålermodulen.



Garmin logoen skal vises med riktig side opp.

- 5 Sørg for at enheten er innenfor 3 m (10 fot) av pulsmåleren. Pulsmåleren er aktiv og sender data når du har satt den på.

### Parkoble ANT+ pulsmåleren

Før du kan parkoble pulsmåleren, må du aktivere dataskjermbildet for pulsmåling på vívoFit enheten. Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du tilpasser enhetsskjermbildene, kan du se *Enhetsinnstillinger*, side 2.

**MERK:** Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er dataskjermbildet for pulsmåling allerede aktivert og pulsmåleren er parkoblet.

- 1 Sett på deg pulsmåleren.
- 2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).

**MERK:** Stå 10 m (33 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.

- 3 Hold enhetstasten inne til HEART vises.

Når sensoren er parkoblet med enheten, vises pulsen og pulssonen din.

### Stoppe en pulsaktivitet

Enheden oppretter og lagrer en treningsaktivitet når den mottar pulsdata, og aktiviteten kan sendes til Garmin Connect kontoen din.

Hold enhetstasten inne for å slutte å registrere pulsdata.

Enheden viser HEART OFF.

### Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

### Treningsmål

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

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

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger*, side 5) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

## Informasjon om enheten

### vívofit – spesifikasjoner

Batteritype	To CR1632-batterier som kan byttes av brukeren
Batterilevetid	1+ år
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 60 °C (fra 14 til 140 °F)
Radiofrekvens/protokoll	Trådløs ANT+ kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz Bluetooth trådløs teknologi
Vannetthetsvurdering	5 ATM <sup>1</sup>

### Spesifikasjoner for pulsmåler

Batteritype	CR2032, 3-volt, kan byttes av brukeren
Batterilevetid	Ca. 3 år (1 time per dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz
Kapslingsgrad	1 ATM <sup>2</sup> <b>MERK:</b> Dette produktet sender ikke pulsdata når du svømmer.

<sup>1</sup> Enheden tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Enheden tåler trykk tilsvarende en dybde på 10 meter. Du finner mer informasjon på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



## Batterier som kan byttes ut av brukeren

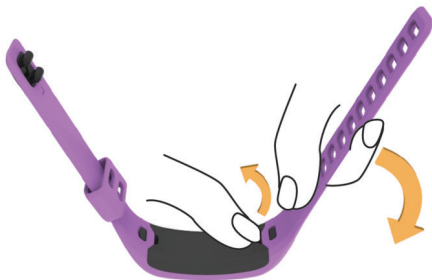
### ⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

### Bytte batteriene i vívofit enheten

Du må skaffe deg to CR1632-batterier før du kan erstatte batteriene i enheten.

- 1 Ta modulen ut av stroppen.



- 2 Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på fremsiden av modulen.
- 3 Fjern dekslet og batteriene.



- 4 Påfør litt petroleumsgelé på hver side av de nye batteriene med en Q-tips.
- 5 Sett inn de nye batteriene.  
**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- 6 Sett frontdekslet og de fire skruene tilbake på plass.
- 7 Fest de fire skruene jevnt og godt.
- 8 Sett modulen på plass i stroppen.  
Enhetstasten på modulen må være på linje med tasten på stroppen.



### Bytte batteriet i pulsmåleren

- 1 Finn det runde batteridekselet på baksiden av pulsmåleren.



- 2 Bruk en mynt til å vri dekslet mot klokken til det løsner og kan fjernes (pilen peker mot **ÅPEN**).
- 3 Ta av dekslet, og ta ut batteriet.
- 4 Vent i 30 sekunder.
- 5 Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.  
**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- 6 Bruk en mynt til å vri dekslet med klokken til det sitter på plass (pilen peker mot **LÅST**).

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du kanskje pare pulsmåleren med enheten igjen.

## Ta vare på enheten

### LES DETTE

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

Unngå å trykke på tastene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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

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

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

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

### Rengjøre enheten

- 1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
- 2 Tørk av.

## Ta vare på pulsmåleren

### LES DETTE

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen for hånd med jevne mellomrom. Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.  
**MERK:** Stroppen kan bli ødelagt hvis du bruker for mye vaskemiddel.
- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.
- Heng opp stroppen eller legg den flatt når du skal tørke den.

## Feilsøking

### Enheten slås ikke på

Hvis enheten din ikke slås på, må du kanskje bytte ut batteriene.

Gå til *Bytte batteriene i vívofit enheten*, side 4.

### Jeg har ikke en datamaskin eller mobilenhet

Du kan slå på enheten og bruke den med begrenset funksjonalitet frem til du kan fullføre konfigureringen ved hjelp av en datamaskin eller mobilenhet. Før konfigureringen kan du



bare bruke skrittellingen, automatisk mål, bevegelseslinjen og pulsmåleren (hvis dette fulgte med enheten). Enheten nullstiller skrittellingen én gang om dagen. Enheten forsøker å nullstille skrittellingen din mens du sover, basert på inaktivitetsnivået ditt fra første dags bruk. Enheten lagrer ingen loggdata før konfigurasjonen er fullført.

Konfigurer enheten på en datamaskin eller kompatibel mobilenhet (*Komme i gang, side 1*) for å bruke flere enhetsfunksjoner.

**MERK:** Konfigurasjonen gjøres kun én gang og gjør det mulig å bruke alle funksjonene som er tilgjengelige på enheten.

### Enheten min viser ikke riktig klokkeslett

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

- 1 Kontroller at datamaskinen eller mobilenheten viser riktig lokal tid.
- 2 Velg et alternativ:
  - Synkroniser enheten med en datamaskin (*Send data til datamaskinen, side 1*).
  - Synkroniser enheten med en mobilenhet (*Synkroniser dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen, side 1*).

Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

### Slå på enheten

Velg enhetstasten ①.



### Bytte stroppen

- 1 Ta modulen ut av stroppen.



- 2 Sett modulen på plass i den nye stroppen. Enhetstasten på modulen må være på linje med tasten på stroppen.



### Programvareoppdatering

Når det finnes en tilgjengelig programvareoppdatering, laster enheten automatisk ned oppdateringen når du synkroniserer enheten med Garmin Connect kontoen din.

En nedtelling vises under oppdateringsprosessen. Enheten startes på nytt når oppdateringen er fullført.

## Tillegg

### Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

### Lisensavtale for programvare

VED Å BRUKE ENHETEN GODTAR DU AT DU ER BUNDET AV FØLGENDE VILKÅR I PROGRAMVARELISENSAVTALEN. LES DENNE AVTALEN NØYE.

Garmin Ltd. og datterselskapene ("Garmin") gir deg en begrenset lisens til å bruke programvaren som følger med denne enheten ("Programvaren"), i en binær kjørbær form ved normal bruk av produktet. Eiendomsrett og åndsverksrettigheter i og til Programvaren forblir hos Garmin og/eller tredjepartsleverandørene.

Du er innforstått med at Programvaren eies av Garmin og/eller tredjepartsleverandørene og er beskyttet i henhold til USAs opphavsretslover og internasjonale avtaler om opphavsrett. Du er videre innforstått med at strukturen, organiseringen og kodingen i Programvaren, som det ikke leveres kildekode for, er verdifulle forretningshemmeligheter tilhørende Garmin og/eller tredjepartsleverandørene, og at Programvaren i kildekodeform forblir en verdifull forretningshemmelighet som tilhører Garmin og/eller tredjepartsleverandørene. Du samtykker i at du ikke skal dekompile, demontere, endre, foreta en omvendt utvikling av eller redusere Programvaren eller deler av den til lesbar form, eller lage avledede produkter basert på Programvaren. Du samtykker i at du ikke skal eksportere eller reeksportere Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover eksportlovene til et hvilket som helst annet land som er aktuelt.

### Begrenset garanti

DENNE BEGRENSEDE GARANTIE GIR DEG BESTEMTE JURIDISKE RETTIGHETER, OG DU KAN OGSÅ HA ANDRE RETTIGHETER SOM VARIERER FRA DELSTAT TIL DELSTAT (ELLER ETTER LAND ELLER PROVINS). GARMIN VIL IKKE EKSKLUDERE, BEGRENSE ELLER OPPHEVE ANDRE JURIDISKE RETTIGHETER DU KAN HA I HENHOLD TIL LOVENE I DELSTATEN (ELLER LANDET ELLER PROVINSEN). SE LOVENE I DELSTATEN DIN, LANDET DITT ELLER PROVINSEN DIN FOR Å FÅ EN FULLSTENDIG FORSTÅELSE AV RETTIGHETENE DINE.

Produkter som ikke har med flyteknikk å gjøre, garanteres å være feilfrie med hensyn til materiell og utførelse i ett år fra kjøpsdatoen. I denne perioden vil Garmin, etter eget valg, reparere eller skifte ut enhver komponent som ikke fungerer ved normal bruk. Slike reparasjoner eller utskiftninger utføres kostnadsfritt for kunden, både når det gjelder deler og arbeid, forutsatt at kunden selv dekker eventuelle transportkostnader. Denne begrensede garantien gjelder ikke: (i) kosmetiske skader,

for eksempel riper, hakk og bulker; (ii) forbruksdeler, for eksempel batterier, med mindre produktet har blitt skadet på grunn av en defekt i materialet eller utførelsen; (iii) skade som skyldes uhell, misbruk, feil bruk, vann, flom, brann eller andre naturhendelser eller eksterne årsaker; (iv) skade som skyldes service som er utført av personer som ikke er autoriserte serviceleverandører for Garmin; eller (v) skade på et produkt som har blitt endret uten skriftlig tillatelse fra Garmin, eller (vi) skade på et produkt som er koblet til strøm- og/eller datakabler fra andre leverandører enn Garmin. I tillegg forbeholder Garmin seg retten til å nekte garantikrav mot produkter eller tjenester som er innhentet og/eller som brukes i strid med lovene i et hvilket som helst land. Navigasjonsprodukter fra Garmin er kun beregnet på bruk som reisehjelp og skal ikke brukes til eventuelle formål som krever nøyaktig måling av retning, avstand, posisjon eller topografi. Garmin gir ingen garantier for nøyaktigheten eller fullstendigheten til kartdataene.

Denne begrensede garantien gjelder ikke, og Garmin er ikke ansvarlig for, redusert ytelse på Garmin navigasjonsprodukter som følge av bruk i nærheten av håndsett eller andre enheter som bruker bakkebundne nettverk med driftsfrekvenser som likner frekvenser som brukes av globale navigasjonssatellittsystemer for navigering (GNSS), for eksempel Global Positioning Service (GPS). Bruken av slike enheter kan påvirke mottaket av GNSS-signaler.

I DEN GRAD DET ER TILLATT AV GJELDENE LOV, ER GARANTIENE OG RETTSMIDLENE SOM BESKRIVES I DENNE BEGRENSEDE GARANTIEN EKSKLUSIVE, OG ERSTATTER ALLE ANDRE GARANTIER OG RETTSMIDLER, OG GARMIN FRASKRIVER SEG UTTRYKkelig ALLE ANDRE GARANTIER OG RETTSMIDLER, ENTEN DE ER UTTRYKTE, UNDERFORSTÅTTE, LOVPÅLAGTE ELLER ANNET, INKLUDERT, MEN IKKE BEGRENSET TIL, ALLE UNDERFORSTÅTTE GARANTIER FOR SALGBARHET ELLER EGNETHET TIL NOE BESTEMT FORMÅL, LOVPÅLAGT RETTSMIDDEL ELLER ANNET. DENNE BEGRENSEDE GARANTIEN GIR DEG BESTEMTE JURIDISKE RETTIGHETER, OG DU KAN OGSÅ HA ANDRE RETTIGHETER SOM VARIERER FRA DELSTAT TIL DELSTAT OG FRA LAND TIL LAND. HVIS UNDERFORSTÅTTE GARANTIER IKKE KAN FRASKRIVES IFØLGE LOVENE I DELSTATEN ELLER LANDET, ER SLIKE GARANTIER BEGRENSET I VARIGHET TIL DENNE BEGRENSEDE GARANTIEN UTLØPER. NOEN DELSTATER (OG LAND OG PROVINSER) TILLATER IKKE BEGRENSENINGER AV VARIGHETEN TIL EN UNDERFORSTÅTT GARANTI, OG DET ER DERFOR MULIG AT BEGRENSENINGENE OVENFOR IKKE GJELDER FOR DEG.

UNDER INGEN OMSTENDIGHETER SKAL GARMIN HOLDES ANSVARLIG MED HENSYN TIL ET KRAV OM BRUDD PÅ GARANTIEN FOR EVENTUELLE TILFELDIGE, SPESIELLE ELLER INDIREKTE SKADER ELLER FØLGESKADER SOM SKYLDES BRUK, FEILAKTIG BRUK ELLER MANGLENDE EVNE TIL Å BRUKE PRODUKTET ELLER PRODUKTFEIL. NOEN DELSTATER (OG LAND OG PROVINSER) TILLATER IKKE ANSVARSFRASKRIVELSE VED TILFELDIGE SKADER OG FØLGESKADER, OG DET ER DERFOR MULIG AT BEGRENSENINGENE OVENFOR IKKE GJELDER FOR DEG.

Hvis du i garantiperioden sender inn et krav om service som dekkes av garantien i henhold til denne begrensede garantien, vil Garmin etter eget valg: (i) reparere enheten ved hjelp av nye eller brukte deler som møter kvalitetskravene til Garmin, (ii) erstatte enheten med en ny eller utbedret enhet som møter kvalitetskravene til Garmin, eller (iii) bytte enheten mot full refusjon av kjøpesummen. DETTE RETTSMIDDELET VIL VÆRE DITT ENESTE OG EKSKLUSIVE RETTSMIDDEL VED EVENTUELLE GARANTIBRUDD. Reparerer eller erstattet enheter har en garanti på 90 dager. Hvis enheten som sendes inn, fortsatt er dekket av den opprinnelige garantien, gjelder den nye garantien i 90 dager eller til den opprinnelige garantien på ett år utløper, avhengig av hvilken av dem som varer lengst.

Før du ber om service som dekkes av garantien, kan du søke hjelp via de nettbaserte hjelperessursene på [support.garmin.com](http://support.garmin.com). Hvis enheten fortsatt ikke fungerer etter at du har søkt hjelp via disse ressursene, kan du kontakte et Garmin autorisert servicested i landet hvor du kjøpte enheten, eller du kan følge instruksjonene på [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for å få service som dekkes av garantien. Hvis du befinner deg i USA, kan du også ringe 1-800-800-1020.

Hvis du ber om service som dekkes av garantien utenfor landet hvor du kjøpte enheten, kan ikke Garmin garantere at delene og produktene som kreves for å reparere eller erstatte produktet ditt, er tilgjengelig som følge av ulikt produktvalg og ulike gjeldende standarder, lover og regler. I slike tilfeller kan Garmin etter eget skjønn og i den grad gjeldende lovverk tillater det, reparere eller erstatte produktet ditt med tilsvarende Garmin produkter og deler eller kreve at du sender inn produktet ditt til et Garmin servicested i landet hvor du kjøpte produktet eller til et Garmin autorisert servicested i et annet land som kan tilby deg service. Du blir da ansvarlig for å overholde alle gjeldende lover og regler for import og eksport samt for å betale tollgebyr, MVA, frakt og andre tilknyttede skatter og kostnader. I noen tilfeller kan Garmin og våre forhandlere være ute av stand til å tilby deg service av produktet ditt i et land utenfor landet hvor du kjøpte produktet eller returnere et reparert eller erstattet produkt til deg i det landet som følge av gjeldende lover eller regler i det landet.

**Kjøp på Internett-auksjoner:** Produkter som er kjøpt gjennom Internett-auksjoner, kvalifiserer ikke til rabatter eller andre spesialtilbud knyttet til garantidekning fra Garmin. Bekreftelser fra auksjoner på Internett godtas ikke som dokumentasjon i garantisaker. Det kreves en original eller kopi av kvitteringen fra det opprinnelige utsalgsstedet for at en reparasjon skal dekkes av garantien. Garmin vil ikke erstatte manglende komponenter fra en pakke som er kjøpt gjennom en Internett-auksjon.

**Internasjonale kjøp:** En separat garanti kan gis av internasjonale distributører for enheter som er kjøpt utenfor USA, avhengig av landet. Hvis det er aktuelt, gis denne garantien av den lokale distributøren, og denne distributøren utfører lokal service på enheten. Distributørgarantier er bare gyldige i området for tiltenkt distribusjon.

# Indeks

## A

aktivitetssporing **2**  
ANT Agent **1**  
ANT+ sensorer, parkobling **3**

## B

batteri, bytte **4**  
bytte batteriet **4**

## D

data **2**  
  lagre **2**  
  overføre **2**  
datamaskin **1**

## F

feilsøking **4, 5**

## G

Garmin Connect **1–3**

## I

ikoner **2**  
innstillinger, enhet **2**

## K

klokkeslett **5**

## L

lagre data **2**  
logg **1, 2**  
  sende til datamaskin **1, 2**

## O

oppdateringer, programvare **5**

## P

pare sensorer med ANT+ **3**  
parkobling **1**  
  smarttelefon **1**  
programmer **1**  
programvare, oppdatere **5**  
programvarelisensavtale **5**  
puls  
  måler **3, 4**  
  soner **3, 5**

## R

rengjøre enheten **4**  
reservedeler **5**

## S

sensorer med ANT+ **3**  
smarttelefon, parkobling **1**  
spesifikasjoner **3**  
stropper **5**  
søvnmodus **2**

## T

taster **5**  
tilbehør **3**

## U

USB ANT Stick **1**

