

GARMIN®

vivosmart® HR/HR+



Användarhandbok

© 2015 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®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® och vivosmart® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ och Virtual Pacer™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

American Heart Association® är ett registrerat varumärke som tillhör American Heart Association, Inc. Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple® och Mac® är varumärken som tillhör Apple, Inc., registrerade i USA och andra länder. Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad.

Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Den här produkten kan innehålla ett bibliotek (Kiss FFT) med licens från Mark Borgerding, vilken omfattas av BSD-licensen med 3 paragrafer <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

Modellnr: A02947, A02933

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Komma igång	1
Översikt över enheten	1
Använda enheten och mäta puls	1
Ihoppning och konfiguration	1
Para ihop din smartphone	1
Konfigurera enheten på datorn	2
Aktivitetsspårning och funktioner	2
Ikoner	2
Automatiskt mål	2
Rörelsefält	2
Intensiva minuter	2
Visa pulsdigram	3
Spela in en träningsaktivitet	3
Sända pulsdata till Garmin® enheter	3
VIRB fjärrkontroll	3
Sömnspårning	3
vivosmart HR träningsfunktioner	3
Ställa in aktivitetsläget	3
Ställa in dina pulsvarningar	4
Markera varv	4
vivosmart HR+ GPS-träningsfunktioner	4
Ställa in aktivitetsläget	4
Ställa in dina pulsvarningar	4
Markera varv	4
Pausa aktiviteten automatiskt	4
Förbättra kalorinoggrannheten	4
Förbättra noggrannheten för intensiva minuter	5
Söka satellitsignaler	5
Personliga rekord	5
Bluetooth anslutna funktioner	5
Visa aviseringar	5
Hantera aviseringar	5
Hitte en borttappad smartphone	6
Bluetooth inställningar	6
Historik	6
Visa historik	6
Garmin Connect	6
Anpassa enheten	6
Garmin Connect inställningar	6
Enhetsinställningar	7
Använda stör ej-läge	7
Visa alarm	7
Enhetsinformation	7
Specifikationer för vivosmart HR/HR+	7
Visa enhetsinformation	8
Ladda enheten	8
Skötsel av enheten	8
Felsökning	8
Är min smartphone kompatibel med min enhet?	8
Telefonen ansluter inte till enheten	8
Aktivitetsspårning	8
Tips för oregelbundna pulsdata	9
Maximera batteritiden	9
Återställa enheten	9
Återställa alla standardinställningar	9
Enhetsinställningar	9
Min enhet visar inte rätt tid	9
Uppdatera programvaran med Garmin Connect Mobile	9
Uppdatera programvaran med Garmin Express	9
Produktuppdateringar	10

Mer information	10
Bilaga	10
Träningsmål	10
Om puls zoner	10
Beräkning av puls zon	10
BSD-licens med 3 paragrafer	10
Index	11

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.

Komma igång

Första gången du använder enheten bör du utföra följande för att konfigurera enheten och lära dig de grundläggande funktionerna.

- 1 Ladda enheten (*Ladda enheten*, sidan 8).
 - 2 Välj ett alternativ för att slutföra konfigurationsprocessen med ditt Garmin Connect™ konto:
 - Konfigurera enheten på din kompatibla smartphone (*Para ihop din smartphone*, sidan 1).
 - Konfigurera enheten på datorn (*Konfigurera enheten på datorn*, sidan 2).
- Obs!** Innan inställningsprocessen har slutförts har enheten begränsad funktionalitet.
- 3 Synkronisera data med ditt Garmin Connect konto (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen*, sidan 1) (*Synkronisera dina data med datorn*, sidan 2).

Översikt över enheten



① Pekskärm	Dra med fingret för att bläddra bland funktionerna, datasidorna och menyerna. Välj genom att trycka.
② Enhetsknapp	Håll nedtryckt för att låsa skärmen och slå på eller stänga av enheten. Tryck för att öppna och stänga menyn. Tryck här när du vill starta eller stoppa timern.

Skärmentoriering

Du kan anpassa skärmentorieringen i enhetsinställningarna på ditt Garmin Connect konto (*Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto*, sidan 6). Enheten kan visa data i liggande eller stående format.

Pekskärmstips

Du kan använda pekskärmen för att interagera med många av enhetens funktioner.

- Dra åt vänster eller höger i liggande format.
- Dra uppåt eller nedåt i stående format.
- Dra med fingret på sidan med aktuell tid för att bläddra igenom aktivitetsspåringsdata och funktioner.
- Tryck på enhetsknappen och dra med fingret för att bläddra igenom menyalternativen.
- Dra med fingret under en schemalagd aktivitet för att visa datasidor.
- Gör ett val genom att peka på pekskärmen.
- Välj ⬅ för att återgå till föregående sida.
- Gör ett pekskärmsval i taget.

Skärmens bakgrundsbelysning

- Du kan när som helst trycka på eller dra med fingret över pekskärmen för att tända bakgrundsbelysningen.

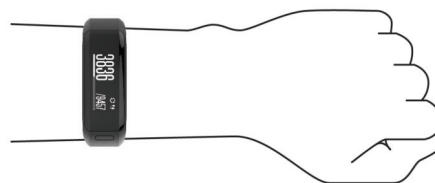
Obs! Bakgrundsbelysningen aktiveras automatiskt av varningar och meddelanden.

- Justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka (*Enhetsinställningar*, sidan 7).
- Anpassa inställningar för automatisk belysning (*Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto*, sidan 6).

Använda enheten och mäta puls

- Bär vivosmart HR/HR+ enheten ovanför handlovsbenet.

Obs! Enheten ska sitta tajt men bekvämt, och den bör inte röra på sig när du springer eller tränar.



Obs! Pulsmätaren sitter på baksidan av enheten.

- Se *Tips för oregelbundna pulldata*, sidan 9 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- För mer information om noggrannheten hos pulsmätning vid handleden, gå till garmin.com/ataccuracy.

Ihoppning och konfiguration

Para ihop din smartphone

För att använda vivosmart HR/HR+ enhetens anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect Mobile appen, i stället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 1 Installera och öppna Garmin Connect Mobile appen från appbutiken på din smartphone.

- 2 Håll ned enhetsknappen för att slå på enheten.

Första gången du slår på enheten måste du ställa in enhetspråk. På nästa skärmbild uppmanas du att para ihop den med din smartphone.

TIPS: Du kan trycka på enhetsknappen för att visa menyerna och välja ⌘ > **Para ihop smartphone** för att manuellt aktivera ihoppningsläget.

- 3 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:

- Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect Mobile appen följer du instruktionerna på skärmen.
- Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect Mobile appen väljer du **Garmin-enheter > Lägg till enhet** på inställningsmenyn och följer instruktionerna på skärmen.

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

Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen

Enheten synkroniserar regelbundet och automatiskt data med Garmin Connect Mobile appen. Du kan även synkronisera data manuellt när du vill.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från din smartphone.
- 2 Tryck på enhetsknappen för att visa menyerna.
- 3 Välj ⌚.
- 4 Visa aktuella data i Garmin Connect Mobile appen.

Konfigurera enheten på datorn

Om du inte har parat ihop vivosmart HR/HR+ enheten med din smartphone kan du använda datorn för att slutföra konfigurationsprocessen med ditt Garmin Connect konto.

Obs! För vissa enhetsfunktioner behöver du en ihopparad smartphone.

- 1 Anslut laddningsfästet ordentligt på enheten (*Ladda enheten, sidan 8*).
- 2 Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
- 3 Gå till www.garminconnect.com/vivosmartHR eller www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus.
- 4 Hämta och installera Garmin Express™ programmet:
 - Om du använder ett operativsystem för Windows® väljer du **Hämta för Windows**.
 - Om du använder ett operativsystem för Mac® väljer du **Hämta för Mac**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Synkronisera dina data med datorn

Du bör regelbundet synkronisera dina data för att hålla koll på dina framsteg i Garmin Connect programmet.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
Garmin Express programmet synkroniserar dina data.
- 2 Visa aktuella data i Garmin Connect programmet.

Aktivitetsspårning och funktioner

För vissa funktioner behöver du en ihopparad smartphone.

Tid och datum: Visar aktuell tid och datum. Datum och tid ställs in automatiskt när enheten tar emot satellitsignaler (vivosmart HR+ enheten) och när du synkroniserar enheten med en smartphone.

Aktivitetsspårning: Mäter varje dag hur många steg du går, hur många trappor du går upp för, tillryggalagd sträcka, kalorier och antal intensiva minuter. Inaktivitetsstapeln visar under hur lång tid du är inaktiv.

Mål: Visar dina framsteg på vägen mot dina aktivitetsmål. Enheten lär sig och föreslår ett nytt stegmål för dig varje dag. Du kan anpassa målen för antal dagliga steg, trappor och antal intensiva minuter per vecka via ditt Garmin Connect konto.

Puls: Visar din aktuella puls i slag per minut (bpm) och veckans medelviltopuls. Du kan klicka på skärmen för att visa ett diagram över din puls.

Meddelanden: Meddelar om aviseringar från din smartphone, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk med mera, baserat på meddelandeinställningarna i din smartphone.

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

VIRB® fjärrkontroll: Fjärrkontroll för en ihopparad VIRB actionkamera (säljs separat).

Väder: Visar den aktuella temperaturen. Du kan klicka på skärmen om du vill visa en fyra dagars väderprognos.

Ikoner

Ikoner representerar olika enhetsfunktioner. Du kan dra med fingret för att bläddra bland olika funktioner. För vissa funktioner behöver du en ihopparad smartphone.

Obs! Du kan använda ditt Garmin Connect konto för att anpassa de skärmbilder som visas på enheten (*Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto, sidan 6*).

	Det totala antalet steg under dagen, ditt stegmål för dagen och dina framsteg mot ditt mål.
	Din aktuella puls och veckans medelviltopuls i slag per minut (bpm). När en ikon blinkar innebär det att enheten söker efter signal.
	Antal kalorier som förbränts för den aktuella dagen, inklusive både aktiva och vilande kalorier.
	Den tillryggalagda sträckan i kilometer eller miles för aktuell dag.
	Det totala antalet trappor under dagen, ditt mål för antalet trappor under dagen och dina framsteg mot ditt mål.
	Den tid du deltagit i aktiviteter med måttlig till hög intensitet, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.
	Musikspelarens kontroller för en ihopparad smartphone.
	Fjärrkontroller för en ihopparad VIRB actionkamera.
	Aviseringar som mottagits från en ihopparad smartphone.
	Aktuell temperatur och väderprognos från en ihopparad smartphone.

Automatiskt mål

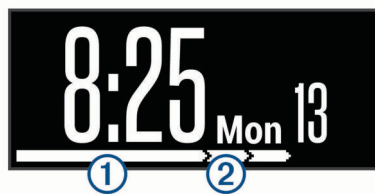
Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål ①.



Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

Rörelsefält

Att sitta under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndändringar. Rörelsefältet påminner dig att 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 U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® och Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

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

Få intensiva minuter

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

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

Visa pulsdigram





I pulsdigrammet visas din puls under de senaste 4 timmarna, din lägsta puls i slag per minut (bpm) och din högsta puls under 4-timmarsperioden.

- 1 Dra med fingret för att visa pulssidn.
- 2 Tryck på skärmen för att visa pulsdigrammet.

Spela in en träningsaktivitet

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




Obs! Platsinställningar är endast tillgängliga för vivosmart HR+ enheten.

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa meny.
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet, som **Löpning** eller **Kondition**.
- 4 Välj **Utomhus (GPS)** eller **Inomhus (Ingen GPS)**.
- 5 Om din plats är inställd på utomhus går du ut och väntar medan enheten hämtar GPS-satelliter.
Det kan ta några minuter att söka efter satellitsignaler. När satelliterna har lokaliserats lyser  med fast sken.
- 6 Tryck på enhetsknappen för att starta timern.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Dra med fingret för att visa fler datasidor.
Obs! Du kan använda ditt Garmin Connect konto för att anpassa de datasidor som visas (*Alternativ för löpning på ditt Garmin Connect konto, sidan 7*).
- 9 Efter avslutad aktivitet trycker du på enhetsknappen för att stoppa timern.
- 10 Välj ett alternativ:
 - Tryck på enhetsknappen för att återuppta timern.
 - Välj  om du vill spara aktiviteten och nollställa timern. En sammanfattning visas.
 - Välj  om du vill ta bort aktiviteten.

Sända pulsdata till Garmin® enheter

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

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa meny.
- 2 Välj  > **Puls** > **Sändningsläge** > .
vivosmart HR/HR+ enheten börjar sända pulsdata och  visas.
Obs! Du kan bara se pulsmätningsskärmen medan pulsdata sänds.
- 3 Para ihop vivosmart HR/HR+ enheten med din kompatibla Garmin ANT+® enhet.
Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.




TIPS: Om du vill avbryta sändningen av pulsdata trycker du på pulsmätningssidan och väljer .

VIRB fjärrkontroll

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

Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*. Du måste även aktivera VIRB skärmen på vivosmart HR/HR+ enheten (*Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto, sidan 6*).

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

Sömnspårning

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

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



vivosmart HR träningsfunktioner

Den här användarhandboken är avsedd för modellerna vivosmart HR och vivosmart HR+. Funktionerna som beskrivs i det här avsnittet gäller endast för vivosmart HR modellen.

vivosmart HR: Den här enheten har inte GPS-spårningsfunktioner eller platsinställningar.

vivosmart HR+: Den här enheten har GPS-spårningsfunktioner och platsinställningar.

Ställa in aktivitetsläget

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa meny.
- 2 Välj .
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj  > **Aktivitetsläge**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Bas** för att spela in en aktivitet utan varningar (*Spela in en träningsaktivitet, sidan 3*).
Obs! Det här är standardaktivitetsläget.
 - Välj **Tid**, **Distans** eller **Kalorier** om du vill träna mot ett visst mål med varaktighetsvarningar.
- TIPS:** Du kan använda ditt Garmin Connect konto för att anpassa varningar i aktivitetsläge (*Alternativ för löpning på ditt Garmin Connect konto, sidan 7*).
- 6 Välj .
- 7 Starta aktiviteten.
Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande och enheten vibrerar.

Ställa in dina pulsvarningar

Du kan ställa in att enheten ska varna dig när din puls ligger över eller under en målzon eller ett eget intervall. Ett exempel: Du kan ställa in enheten på att varna dig när din puls ligger över 180 slag per minut (bpm).

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.
- 2 Välj **✕**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **⋮** > **Pulsvarning**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj en pulszon om du vill använda ett intervall för en befintlig pulszon.
 - Om du vill använda anpassade minsta eller högsta värden väljer du **Egna**.

TIPS: Du kan använda ditt Garmin Connect konto för att definiera anpassa zoner (*Alternativ för löpning på ditt Garmin Connect konto, sidan 7*).

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

Markera varv

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

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

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.
- 2 Välj **✕**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **⋮** > **Auto Lap > På**.
- 5 Starta aktiviteten.

vivosmart HR+ GPS-träningsfunktioner

Den här användarhandboken är avsedd för modellerna vivosmart HR och vivosmart HR+. Funktionerna som beskrivs i det här avsnittet gäller endast för vivosmart HR+ modellen.

vivosmart HR: Den här enheten har inte GPS-spåringsfunktioner eller platsinställningar.

vivosmart HR+: Den här enheten har GPS-spåringsfunktioner och platsinställningar.

Ställa in aktivitetsläget

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.
- 2 Välj **✕**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **⋮** > **Aktivitetsläge**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Bas** för att spela in en aktivitet utan varningar (*Spela in en träningsaktivitet, sidan 3*).
 - Obs!** Det här är standardaktivitetsläget.
 - Välj **Löpning/gång** om du vill träna med schemalagda löpnings- och gångintervaller.
 - Obs!** Det här läget är bara tillgängligt för aktiviteten **Löpning**.
 - Välj **VirtualnPacer** om du vill träna mot ett tempomål.
 - Obs!** Det här läget är bara tillgängligt för aktiviteten **Löpning**.

- Välj **Tid**, **Distans** eller **Kalorier** om du vill träna mot ett visst mål med varaktighetsvarningar.

TIPS: Du kan använda ditt Garmin Connect konto för att anpassa varningar i aktivitetsläge (*Alternativ för löpning på ditt Garmin Connect konto, sidan 7*).

- 6 Välj **↔**.
- 7 Starta aktiviteten.
Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande och enheten vibrerar.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer är ett träningsredskap som har tagits fram som hjälp att förbättra din prestation genom att uppmuntra dig att springa i den takt du anger.

Ställa in dina pulsvarningar

Du kan ställa in att enheten ska varna dig när din puls ligger över eller under en målzon eller ett eget intervall. Ett exempel: Du kan ställa in enheten på att varna dig när din puls ligger över 180 slag per minut (bpm).

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.
- 2 Välj **✕**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **⋮** > **Pulsvarning**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj en pulszon om du vill använda ett intervall för en befintlig pulszon.
 - Om du vill använda anpassade minsta eller högsta värden väljer du **Egna**.

TIPS: Du kan använda ditt Garmin Connect konto för att definiera anpassa zoner (*Alternativ för löpning på ditt Garmin Connect konto, sidan 7*).

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

Markera varv

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

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.
- 2 Välj **✕**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **⋮** > **Auto Lap > På**.
- 5 Starta aktiviteten.

Pausa aktiviteten automatiskt

Du kan använda Auto Pause® funktionen om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste stanna.

Obs! Den pausade tiden sparas inte med dina historikdata.

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

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.
- 2 Välj **✕**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **⋮** > **Auto Pause > På**.

Förbättra kalorienoggrannheten

Enheten visar en uppskattning av det totala antalet kalorier som förbränts för aktuell dag. Du kan förbättra noggrannheten på

beräkningen genom att gå raskt eller springa utomhus under 20 minuter.

- 1 Dra med fingret för att visa kalorisidan.
- 2 Välj ⓘ.

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

- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Förbättra noggrannheten för intensiva minuter

Enheten beräknar den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet. Du kan förbättra noggrannheten på beräkningen genom att gå raskt eller springa utomhus under 20 minuter.

- 1 Dra med fingret för att sidan för intensiva minuter.
- 2 Välj ⓘ.

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

- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Enhetsknappen ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten hämtar satelliter.
Det kan ta 30 till 60 sekunder att söka signaler.

Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin Connect konto:
 - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.
 - Synkronisera enheten med Garmin Connect Mobile appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade smartphone.


När du är ansluten till ditt Garmin Connect konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.

- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

Personliga rekord


När du avslutar en aktivitet visar enheten alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord innefattar din snabbaste tid under ett flertal typiska sprintdistanser och din längsta löpning.

Visa dina personliga rekord


- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.
- 2 Välj  > **Rekord**.
- 3 Välj ett rekord.

Återställa ett personligt rekord

Du kan återställa alla personliga rekord till det som tidigare registrerats.

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.
- 2 Välj  > **Rekord**.
- 3 Välj ett rekord som ska återställas.
- 4 Välj **Använd tidigare** > ✓.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.
- 2 Välj  > **Rekord**.
- 3 Välj ett rekord.
- 4 Välj **Rensa rekord** > ✓.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Bluetooth anslutna funktioner

vivosmart HR/HR+ enheten har flera Bluetooth anslutna funktioner för din kompatibla smartphone via appen Garmin Connect Mobile.

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

Hitta min telefon: Hjälper dig att hitta en borttappad smartphone som finns inom räckhåll och som har parats ihop med trådlös Bluetooth teknik.

Anslutningsavisering: Gör att du kan aktivera en varning som meddelar dig när din ihopparade smartphone inte längre är inom räckhåll för trådlös Bluetooth teknik.



Musikkontroller: Förser din ihopparade smartphone med musikkontroller.

Aktiviteten överförs till ditt Garmin Connect konto: Gör att du kan synkronisera aktivitetsdata med din ihopparade smartphone. Du kan visa dina data i Garmin Connect Mobile appen.

Visa aviseringar

- När en avisering visas på enheten väljer du ett alternativ:
 - Tryck på pekskärmen och välj ▼ om du vill visa hela aviseringen.
 - Välj ⓘ och välj ett alternativ om du vill avfärda aviseringen.
- När ett inkommande samtal visas på enheten väljer du ett alternativ:

Obs! De tillgängliga alternativen varierar beroende på din smartphone.

 - Välj  om du vill ta emot samtalet på din smartphone.
 - Välj  om du vill avvisa eller tysta samtalet.
- Om du vill visa alla aviseringar drar du med fingret för att visa aviseringssidan, trycker på pekskärmen och väljer ett alternativ:
 - Dra med fingret för att bläddra igenom aviseringarna.
 - Välj en avisering och välj **Läs** för att visa hela aviseringen.
 - Välj en avisering och välj ett alternativ om du vill avfärda aviseringen.

Hantera aviseringar


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

Välj ett alternativ:

- Om du använder en Apple® enhet använder du inställningarna i aviseringscentret på din smartphone för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android™ enhet använder du inställningarna i Garmin Connect Mobile appen för att välja de objekt du vill visa på enheten.

Hitta en borttappad smartphone

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

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa meny.
- 2 Välj .

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

Bluetooth inställningar

Tryck på enhetsknappen för att visa meny och välj .

Bluetooth: Aktiverar trådlös Bluetooth teknik.

Obs! Andra Bluetooth inställningar visas endast när trådlös Bluetooth teknik är aktiverad.

Para ihop smartphone: Anslut enheten med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone. Med den här inställningen kan du använda Bluetooth anslutna funktioner med appen Garmin Connect Mobile, bland annat aviseringar och aktivitetsöverföringar till Garmin Connect.


Aviseringar: Gör att du kan aktivera telefonaviseringar från din kompatibla smartphone. Du kan använda alternativet Visa endast samtal för att visa aviseringar endast för inkommande telefonsamtal.

Ansl.avisering: Gör att du kan aktivera en varning som meddelar dig när din ihopparade smartphone inte längre är inom räckhåll för trådlös Bluetooth teknik.

Display: Ställer in om enheten ska visa aviseringar i liggande eller stående format.

Obs! Den här inställningen visas bara när enheten är inställd för att visa data i stående format.

Stänga av trådlös Bluetooth teknik

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa meny.
- 2 Välj  > **Bluetooth** > **Av** för att stänga av trådlös Bluetooth teknik på vivosmart HR/HR+ enheten.


TIPS: Läs i användarhandboken till din smartphone om hur du stänger av trådlös Bluetooth teknik.

Historik

Enheten lagrar upp till 14 dagars data för aktivitetsspårning och pulsmätning och upp till sju schemalagda aktiviteter. Du kan visa dina sju senaste schemalagda aktiviteter på enheten. Du kan synkronisera dina data för att visa obegränsat med aktiviteter, aktivitetsspåringsdata och pulsmättningsdata på ditt Garmin Connect konto (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen, sidan 1*) (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 2*).

När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

Visa historik

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa meny.
- 2 Välj .
- 3 Välj ett alternativ:
 - På vivosmart HR enheten väljer du en aktivitet.
 - På vivosmart HR+ enheten väljer du **Senaste aktivitet**. och väljer en aktivitet.

Garmin Connect

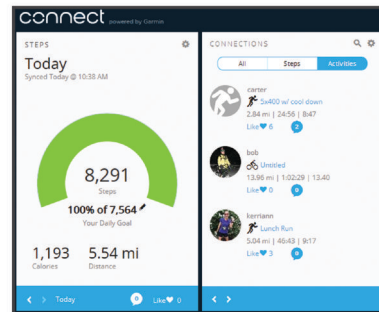
Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra.

Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till www.garminconnect.com/start.

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

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

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



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

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

Garmin Move IQ™ Händelser

Funktionen Move IQ känner automatiskt av aktivitetsmönster, t.ex. gång, löpning, cykling, simning och användning av crosstrainer i minst 10 minuter. Du kan visa händelsetyp och varaktighet på Garmin Connect tidslinjen, men de visas inte i listan över aktiviteter, ögonblicksbilder eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

Anpassa enheten

Garmin Connect inställningar

Du kan anpassa dina enhetsinställningar, inställningar av aktivitetsprofil och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto. Vissa inställningar kan även anpassas på vivosmart HR/HR+ enheten.

- På inställningsmenyn i appen Garmin Connect Mobile väljer du **Garmin-enheter** och väljer sedan din enhet.
- Från enhetswidgeten i Garmin Connect programmet väljer du **Enhetsinställningar**.

När du har anpassat inställningarna synkroniserar du dina data så att ändringarna börjar gälla på enheten (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen, sidan 1*) (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 2*).

Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto

Välj **Enhetsinställningar** från ditt Garmin Connect konto.

Larm: Ställer in en alarmtid och frekvens för enheten.

Synliga skärmar: Gör att du kan anpassa de skärmbilder som visas på enheten.

Standardskärm: Ställer in hemskrämen som visas efter en viss tids inaktivitet och när du slår på enheten.

Automatisk belysning: Gör att enheten automatiskt slår på belysningen när du vrider handleden mot kroppen. Du kan

anpassa enheten så att funktionen alltid används eller bara används under en schemalagd aktivitet.

Obs! Den här inställningen minskar batteriets livslängd.

Aktivitetmätning: Slår på och av aktivitetsspåringsfunktioner, till exempel rörelsevarning, pulsmätning vid handleden och Move IQ händelser.

Bärs på handleden: Gör att du kan anpassa vilken handled armbandet bärs på. Du bör anpassa inställningen för skärmorientering och när du använder funktionen för automatisk belysning.

Skärmorientering: Ställer in om enheten ska visa data i liggande eller stående format.

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

Språk: Anger enhetens språk.

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

Tempo/fart: Ställer in om enheten ska visa ditt tempo eller din hastighet under en schemalagd aktivitet (endast vivosmart HR+ enheten).

Alternativ för löpning på ditt Garmin Connect konto

Välj **Alternativ för löpning** från ditt Garmin Connect konto.

Aviseringar för löpning: Gör att du kan anpassa varningar i aktivitetsläge, som dina mål för varaktighetsvarning.

Pulsvarning: Ställer in att enheten ska varna dig när din puls ligger över eller under en målzon eller ett eget intervall. Du kan välja en befintlig pulszon eller definiera en egen zon.

Auto Lap: Gör att enheten kan markera varv automatiskt efter varje kilometer (mile) (*Markera varv, sidan 4*).

Auto Pause: Gör att enheten kan pausa timern automatiskt när du stannar (endast vivosmart HR+ enheten).

Datafält: Gör att du kan anpassa de datasidor som visas under en schemalagd aktivitet.

Användarinställningar på ditt Garmin Connect konto

Välj **Användarinställningar** från ditt Garmin Connect konto.

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.

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


Antal trappor varje dag: Gör att du kan ange ett dagligt mål för antalet trappor.

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.

Pulszoner: Du kan uppskatta din maxpuls och fastställa egna pulszoner.

Enhetsinställningar

Du kan anpassa vissa inställningar på vivosmart HR/HR+ enheten. Ytterligare inställningar kan anpassas på ditt Garmin Connect konto.

Tryck på enhetsknappen för att visa menyn och välj .

Språk: Anger enhetens språk.

Tid: Ställer in om enheten ska visa tiden i 12- eller 24-timmarsformat och gör att du kan ställa in tiden manuellt (*Ställa in tid manuellt, sidan 7*).

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

Aktivitetmätning: Slår på och stänger av aktivitetsspårning och inaktivitetsvarning.

Puls: Slår på och stänger av pulsmätning vid handleden och pulssändning.

Skärminställningar: Gör att du kan justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka (*Justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka, sidan 7*) och låser automatiskt enheten efter en viss tids inaktivitet.



Återställ standardinställningar: Gör att du kan återställa användardata och inställningar (*Återställa alla standardinställningar, sidan 9*).

Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden på vivosmart HR enheten in automatiskt när du synkroniserar enheten med en smartphone. Tiden på vivosmart HR+ enheten ställs in automatiskt när enheten tar emot satellitsignaler och när du synkroniserar enheten med en smartphone. Du kan även ställa in tiden manuellt.

1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.

2 Välj ett alternativ:

- På vivosmart HR enheten väljer du  > **Tid** > **Ställ in tid**.
- På vivosmart HR+ enheten väljer du  > **Tid** > **Ställ in tid** > **Manuell**.

3 Välj  för att ställa in klockslag och datum.

4 Välj .

Justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka

1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.

2 Välj  > **Skärminställningar** > **Bakgr.belysn. ljusstyrka**.

3 Välj  eller  för att ställa in ljusstyrkan.

Obs! Bakgrundsbelysningens ljusstyrka påverkar batteriets livslängd.

Använda stör ej-läge

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

Obs! Du kan ställa in normala sovtider i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Enheten går automatiskt in i stör ej-läge under dina normala sovtider.

1 Tryck på enhetsknappen för att visa menyn.

2 Välj  > **På**.

 visas på tidpunktssidan.

TIPS: Om du vill avsluta stör ej-läget trycker du på enhetsknappen och väljer  > **Av**.

Visa alarm

1 Ställ in en alarmtid och -frekvens på ditt Garmin Connect konto (*Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto, sidan 6*).

2 Tryck på enhetsknappen på vivosmart HR/HR+ enheten för att visa menyn.

3 Välj .

Enhetsinformation


Specifikationer för vivosmart HR/HR+

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
vivosmart HR batteritid	Upp till 5 dagar
vivosmart HR+ batteritid	Upp till 5 dagar Upp till 8 timmar i GPS-läge
Drifttemperaturområde	Från -10 till 60° C (från 14 till 140° F)
Laddningstemperaturområde	Från 0 till 40° C (från 32 till 104° F)

Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation Bluetooth trådlös teknik
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetens ID, programvaruversion, information om regler och återstående batteriladdning.

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa meny.
- 2 Välj .


Ladda enheten

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 i bilagan.

- 1 Passa in laddarens stift mot kontakterna på enhetens baksida och tryck på laddaren  tills den klickar på plats.




- 2 Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
- 3 Ladda enheten helt.

Tips för hur du laddar enheten

- Anslut laddaren till enheten för att ladda den med USB-kabeln (*Ladda enheten*, sidan 8).
- Du kan ladda enheten genom att ansluta USB-kabeln till en Garmin godkänd nätadapter med ett vanligt vägguttag eller en USB-port på datorn. Det tar ungefär 60 till 90 minuter att ladda ett urladdat batteri.
- Koppla bort laddaren från enheten när ikonen för batterinivå  är full och slutar blinka.
- Visa återstående batteritid  på enhetens informationsskärm (*Visa enhetsinformation*, sidan 8).

Använda enheten i laddningsläge

Du kan interagera med enheten medan den laddas med datorn. Du kan till exempel använda anslutna Bluetooth funktioner eller anpassa enhetsinställningar.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Välj  för att avsluta USB-masslagringsläge.

Skötsel av enheten

OBS!

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

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

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.

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

Ta inte bort banden.

Rengöra enheten

OBS!

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

- 1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.
- 2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

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




Felsökning

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

vivosmart HR/HR+ enheten är kompatibel med smartphones som använder trådlös Bluetooth Smart teknik.

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

Telefonen ansluter inte till enheten

- Aktivera Bluetooth trådlös teknik på din smartphone.
- På din smartphone öppnar du Garmin Connect Mobile appen, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** för att komma till ihopparningsläge.
- Tryck på enhetsknappen för att visa meny och välj  > **Para ihop smartphone** för att manuellt aktivera ihopparningsläget.

Aktivitetsspårning

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

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

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

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

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

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

- 1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect programmet (*Synkronisera dina data med datorn*, sidan 2).

- Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect Mobile appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen*, sidan 1).

2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

Synkroniseringen kan ta flera minuter.

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

Mina intensiva minuter blinkar

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

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

Antal trappor verkar inte vara korrekt

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

- Leta upp de små barometerhålen på baksidan av enheten, nära laddningskontakterna och rengör området runt laddningskontakterna.
Barometerns prestanda kan påverkas om barometerhålen är blockerade. Du kan skölja enheten med vatten för att rengöra området.
Låt enheten torka helt efter rengöring.
- Undvik att hålla i räcken eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täcka över enheten med ärmen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

Tips för oregelbundna pulsdata

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

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

Maximera batteritiden

- Stäng av inställningen **Automatisk belysning** (*Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto*, sidan 6).
- Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka (*Enhetsinställningar*, sidan 7).
- I inställningarna i aviseringscenret för din smartphone begränsar du aviseringar som visas på vívosmart HR/HR+ enheten (*Hantera aviseringar*, sidan 5).
- Stäng av smartaviseringar (*Bluetooth inställningar*, sidan 6).
- Stäng av trådlös Bluetooth teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Stänga av trådlös Bluetooth teknik*, sidan 6).
- Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade Garmin enheter (*Sända pulsdata till Garmin® enheter*, sidan 3).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Enhetsinställningar*, sidan 7).

Obs! Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.

Återställa enheten


Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den. Detta kan resultera i att data som inte har synkroniserats med ditt Garmin Connect-konto förloras. Du måste ställa in aktuell tid igen (*Ställa in tid manuellt*, sidan 7).

- 1 Håll ned enhetsknappen i 10 sekunder.
Enheten stängs av.
- 2 Håll ned enhetsknappen i en sekund för att slå på enheten.

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

Obs! Åtgärden tar bort all information du har angett samt aktivitetshistorik.

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa meny.
- 2 Välj  > **Återställ standardinställningar** > ✓.

Enheten är på fel språk

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

- 1 Tryck på enhetsknappen för att visa meny.
- 2 Välj .
- 3 Välj språk.

Min enhet visar inte rätt tid

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

- 1 Bekräfta att din dator eller mobila enhet visar rätt lokal tid.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Synkronisera enheten med en dator (*Synkronisera dina data med datorn*, sidan 2).
 - Synkronisera enheten med en mobil enhet (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen*, sidan 1).Tid och datum ställs in automatiskt.

Uppdatera programvaran med Garmin Connect Mobile

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

- 1 Synkronisera enheten med Garmin Connect Mobile appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen*, sidan 1).
När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect Mobile appen automatiskt uppdateringen till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste hämta och installera Garmin Express programmet.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.
- 2 Koppla bort enheten från datorn.
Enheten meddelar dig om att uppdatera programvaran.

3 Välj ett alternativ.

Produktuppdateringar

Gå in på www.garmin.com/express på datorn och installera Garmin Express. På din smartphone installerar du Garmin Connect Mobile-appen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Mer information

- Gå till www.support.garmin.com för ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar.
- Gå till www.garmin.com/intosports.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.
- Gå till <http://buy.garmin.com>, eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Bilaga

Träningsmål

Om du känner till dina puls zoner 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 puls zoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina puls zoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av puls zonen*, sidan 10) för att fastställa den bästa puls zonen för dina träningsmål.

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

Om puls zoner

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

Beräkning av puls zonen

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

BSD-licens med 3 paragrafer

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Med ensamrätt.

Vidaredistribution och användning i källform och binär form, med eller utan modifiering, tillåts förutsatt att följande villkor är uppfyllda:

- Vidaredistribution av källkod måste innehålla ovanstående copyrightinformation, denna lista med villkor och följande friskrivning.
- Vidaredistribution i binär form måste återge ovanstående copyrightinformation, denna lista med villkor och följande friskrivning i dokumentationen och/eller annat material som tillhandahålls med distributionen.
- Varken författarens namn eller namn på medarbetare får användas för att rekommendera eller marknadsföra produkter som härletts från denna programvara utan uttryckligt i förväg inhämtat skriftligt tillstånd.

DENNA PROGRAMVARA TILLHANDAHÅLLS AV UPPHOVSRÄTTSSINNEHAVARE OCH MEDARBETARE "I BEFINTLIGT SKICK" OCH DESSA FRISKRIVER SIG FRÅN VARJE UTTRYCKT ELLER UNDERFÖRSTÅDD GARANTI, INKLUSIVE, MEN INTE BEGRÄNSAT TILL, DEN UNDERFÖRSTÅDDA GARANTIN OM SÄLJBARHET OCH LÄMPLIGHET FÖR ETT VISST ÄNDAMÅL. UNDER INGA OMSTÄNDIGHETER SKA UPPHOVSRÄTTSSINNEHAVAREN ELLER MEDARBETARE VARA ANSVARIGA FÖR NÅGRA DIREKTA, INDIREKTA, TILLFÄLLIGA, SÄRSKILDA, SKADESTÅNDSMÄSSIGA SKADOR ELLER FÖLJDSKADOR (INKLUSIVE, MEN INTE BEGRÄNSAT TILL ANSKAFFNING AV ERSÄTTNINGSVAROR ELLER TJÄNSTER; FÖRLUST AV ANVÄNDNING, DATA ELLER VINST; ELLER VERKSAMHETSÄVBROTT) OBEROENDE AV UPPKOMST ELLER ANSVARSTEORI, OAVSETT OM DET GÄLLER AVTAL, STRIKT SKADESTÅNDSANSVAR ELLER UTOMOBLIGATORISKT FÖRHÅLLANDE (INKLUSIVE FÖRSUMMELSE ELLER PÅ ANNAT SÄTT) SOM UPPKOMMER GENOM ANVÄNDNING AV PROGRAMVARAN, ÄVEN DÅ DU VARNATS OM RISKEN FÖR ATT SÅDANA SKADOR KAN UPPSTÅ.

Index

A

aktiviteter **3**
aktivitetsspårning **2**
alarm **7**
anpassa enheten **1**
appår **5**
 smartphone **1**
Auto Lap **4, 7**
Auto Pause **4**
aviseringar **2, 5**

B

bakgrundsbelysning **1, 7**
batteri **8**
 ladda **8**
 maximera **6, 7, 9**
Bluetooth teknik **5, 6, 8**

D

data **2**
 lagra **6**
 överföra **6**
datasidor **7**

E

enhets-ID **8**

F

felsökning **8–10**

G

Garmin Connect **1, 6, 7, 9**
Garmin Express **2**
 uppdatera programvaran **10**
GPS **3, 4**
 signal **5**

H

historik **1, 6**
 skicka till datorn **2, 6**
 visa **6**

I

ikoner **2**
inställningar **6, 7, 9**
 enhet **6**
intensiva minuter **3, 5, 9**

K

kalibrera **4**
kalori **4**
klocka **7**
knappar **1, 8**

L

ladda **8**
lagra data **6**
ljusstyrka **7**

M

masslagringsläge **8**
meny **1**
mål **2, 7**

P

para ihop
 ANT+ sensorer **3**
 smartphone **1, 8**
pekskärm **1**
personliga rekord **5**
 ta bort **5**
 återställa **5**
programvara
 uppdatera **9, 10**
 version **8**
puls **1–3**
 mätare **9**
 para ihop sensorer **3**
 varningar **4**

zoner **10**

R

rengöra enheten **8**

S

satellitssignaler **5**
sida
 ljusstyrka **7**
 orientering **1**
smartphone **8**
 appår **5**
 para ihop **1, 8**
spara aktiviteter **3**
specifikationer **7**
sömnläge **3**

T

ta bort, personliga rekord **5**
tempo **4**
tid **7**
tidpunkt **9**
tillbehör **10**
timer **3**
träning **3, 4**
 lägen **3, 4**

U

uppdateringar, programvara **9**
USB **9**
 masslagringsläge **8**
 överföra filer **2**

V

varningar **4**
 vibration **7**
varv **4**
VIRB fjärrkontroll **3**
Virtual Pacer **4**

Å

återställa enheten **9**

