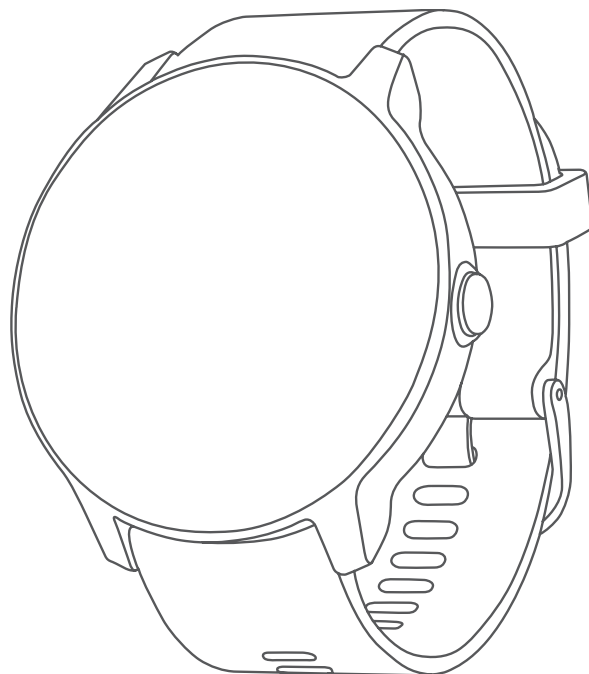


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 3

Brukerveiledning

© 2017 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 for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® og vivoactive® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA eller andre land. Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Side Swipe™, tempe™ og Varia™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke for Google Inc. iPhone® er et varemerke for Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. iOS® er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory.

Modellnummer: A03190

IFETEL: 201701C08891

Innholdsfortegnelse

Innledning	1	Angi pulssoner	10
Oversikt over enheten	1	Pulssoneberegninger	11
Tips for berøringsskjerm	2	Om kondisjonsberegninger	11
Låse og låse opp		Beregne VO2-maks	11
berøringsskjermen	2	Aktivitetmåling	11
Bruke kontrollmenyen	2	Automatisk mål	12
Side Swipe kontrolltips	3	Bruke bevegelsesvarsler	12
Ikoner	3	Søvnsporing	12
Smarte funksjoner	4	Intensitetsminutter	12
Parkoble smarttelefonen	4	Opparbeide seg	
Tilkoblede funksjoner	4	intensitetsminutter	13
Telefonvarsler	4	Garmin Move IQ™	13
Aktivere Bluetooth varsler	5	Innstillinger for aktivitetmåling	13
Vise varsler	5	Slå av aktivitetmåling	13
Motta et innkommende anrop	5	Spring av menstruasjonssyklus	13
Administrere varsler	5	Widgets	14
Slå av smarttelefontilkoblingen til		Vise widgeter	14
Bluetooth	5	Tilpasse widgetløyken	15
Bruke Ikke forstyr-modusen	6	Om Min dag	15
Finne telefonen din	6	Vise værwidgeten	15
Connect IQ – funksjoner	6	Pulsvariasjoner og stressnivå	15
Laste ned Connect IQ funksjoner	6	Bruke widgeten for stressnivå	15
Laste ned Connect IQ funksjoner ved		VIRB fjernkontroll	15
hjelp av datamaskinen	6	Kontrollere et VIRB actionkamera ...	16
Garmin Pay™	6	Musikkontroller	16
Konfigurere Garmin Pay		Kontrollere musikkavspilling	16
lommeboken	7	Programmer og aktiviteter	17
Betale for et kjøp med klokken	7	Starte en aktivitet	17
Legge til et kort i Garmin Pay		Tips for registrering av aktiviteter ...	17
lommeboken	7	Stoppe en aktivitet	17
Administrere Garmin Pay kort	8	Legge til en egendefinert aktivitet	18
Endre Garmin Pay passordet	8	Legge til eller fjerne en	
Pulsfunksjoner	8	favorittaktivitet	18
Pulsmåling på håndleddet	8	Innendørsaktiviteter	18
Ha på deg enheten	8	Registrere en	
Tips for unøyaktige pulldata	9	styrketreningsaktivitet	19
Vise pulswidgeten	9	Kalibrere tredemøllestanden	19
Konfigurere varsler for unormal		Friluftaktiviteter	19
puls	9	Ta en løpetur	20
Sende pulldata til Garmin enheter ...	10	Legge ut på tur	20
Slå av pulsmåleren på håndleddet ...	10	Se skiturene dine	20
Om pulssoner	10	Legge på svøm i et basseng	21
		Angi bassengstørrelsen	21
		Svømmeterminologi	21

Golf.....	21	Logg.....	30
Laste ned golfbaner.....	21	Bruke historikk.....	31
Spille golf.....	21	Vise tiden din i hver pulssone.....	31
Hullinformasjon.....	22	Garmin Connect.....	31
Endre flaggplassering.....	22	Bruke Garmin Connect appen.....	32
Vise retningen til flagget.....	22	Bruke Garmin Connect på	
Vise avstander for layup og		datamaskinen.....	32
dogleg.....	23		
Vise hindre.....	23	Tilpasse enheten.....	33
Måle et slag med Garmin		Endre urskiven.....	33
AutoShot™.....	24	Opprette en egendefinert urskive....	33
Føre poengregnskap.....	24	Endre kontrollmenyen.....	33
Angi metode for poengregning....	24	Innstillinger for aktiviteter og apper....	34
Registrere golfstatistikk.....	25	Tilpasse dataskjerm bildene.....	34
Føre golfstatistikk.....	25	Varsler.....	35
Vise slaghistorikken din.....	25	Angi et varsel.....	35
Vise rundesammendraget ditt.....	25	Auto Lap.....	36
Avslutte en runde.....	26	Markere runder ved hjelp av Auto	
Golfinnstillinger.....	26	Lap funksjonen.....	36
Innstillinger for poengregnskap....	26	Slå på den manuelle	
Garmin Golf appen.....	26	rundefunksjonen.....	36
		Bruke Auto Pause®.....	36
Trening.....	26	Bruke Bla automatisk.....	37
Konfigurere brukerprofilen.....	26	Telefon og Bluetooth innstillinger.....	37
Treningsmål.....	27	Systeminnstillinger.....	37
Treningsøkter.....	27	Tidsinnstillinger.....	38
Starte en treningsøkt.....	27	Tidssoner.....	38
Bruke Garmin Connect		Angi klokkeslett manuelt.....	38
treningsplaner.....	27	Stille inn alarmen.....	38
Starte dagens treningsøkt.....	27	Slette en alarm.....	38
Vise planlagte treningsøkter.....	28	Starte nedtellingstidtakeren.....	38
Tilpasningsdyktige treningsplaner...	28	Bruke stoppeklokken.....	38
Personlige rekorder.....	28	Innstillinger for bakgrunnslys.....	38
Vise personlige rekorder.....	28	Endre måleenhetene.....	39
Gjenopprette en personlig rekord....	28	Garmin ConnectInnstillinger for.....	39
Slette en personlig rekord.....	28	Enhetsinnstillinger på Garmin Connect	
Slette alle personlige rekorder.....	29	kontoen din.....	39
		Brukerinnstillinger på Garmin Connect	
Navigasjon.....	29	kontoen.....	40
Lagre posisjonen din.....	29		
Slette en posisjon.....	29	Trådløse sensorer.....	40
Navigere til en lagret posisjon.....	29	Parkoble trådløse sensorer.....	40
Navigere tilbake til start.....	30	Fotsensor.....	40
Stoppe navigasjon.....	30	Kalibrere fotsensoren.....	41
Kompass.....	30	Forbedre fotsensorkalibreringen.....	41
Kalibrere kompasset manuelt.....	30	Bruke en valgfri hastighets- eller	
		pedalfrekvenssensor for sykkel.....	41

Kalibrering av hastighetssensoren... 41	Symbolforklaring..... 51
Situasjonsoppfattelse..... 41	
tempe..... 41	
Informasjon om enheten..... 42	
Lade enheten..... 42	
Produktoppdateringer..... 42	
Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect..... 42	
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express..... 43	
Vise enhetsinformasjon..... 43	
Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten..... 43	
Spesifikasjoner..... 43	
Ta vare på enheten..... 43	
Rengjøre enheten..... 44	
Bytte rem..... 44	
Feilsøking..... 44	
Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?..... 44	
Telefonen min kobler seg ikke til enheten..... 44	
Enheten bruker feil språk..... 45	
Enheten min viser ikke riktig klokkeslett..... 45	
Maksimere batterilevetiden..... 45	
Starte enheten på nytt..... 45	
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger... 45	
Innhente satellittsignaler..... 46	
Forbedre GPS-satellitmottaket..... 46	
Aktivitetsmåling..... 46	
Antall skritt virker unøyaktig..... 46	
Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig..... 46	
Forbedre nøyaktigheten til intensitetsminutter og kalorier..... 46	
Temperaturmålingen er ikke nøyaktig..... 46	
Få mer informasjon..... 47	
Tillegg..... 47	
Datafelter..... 47	
Standardverdier for kondisjonsberegning..... 49	
Hjulstørrelse og -omkrets..... 50	

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Oversikt over enheten



- ① **Berøringsskjerm:** Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom widgeter, funksjoner og menyer.
Trykk for å velge.
Sveip mot høyre for å gå tilbake til forrige skjermbilde.
Under en aktivitet sveiper du mot høyre for å se urskiven og widgeter.
Under en aktivitet dobbeltrykker du for å stoppe aktiviteten, markere en ny runde, starte et nytt sett med repetisjoner eller gå videre til neste trinn i en treningsøkt.
Hold inne for å se en meny med enhetsinnstillinger og alternativer for gjeldende skjermbilde.
- ② **Tast:** Hold inne for å slå på enheten.
Hold inne for å se kontrollmenyen, inkludert for enhetsstrøm.
Trykk for å gå tilbake til urskiven fra et hvilket som helst skjermbilde, unntatt under en aktivitet.
Trykk for å sette en aktivitet du holder på med, på pause.
- ③ **Side Swipe™ Kontroll:** Skyv oppover eller nedover på ribbefeltet for å bla gjennom widgeter, dataskjermbilder og menyer.
Når det vises et felt med knapper for + og -, kan du skyve oppover eller nedover for å øke eller redusere verdiene i feltet.

Tips for berøringsskjerm

- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise alternativmenyen.
- Dra oppover eller nedover for å bla gjennom listene og menyene.
- Sveip oppover eller nedover for å bla raskt.
- Trykk for å velge en knapp, et listeelement eller et menyelement.
- Fra urskiven kan du sveipe oppover eller nedover for å bla gjennom widgetene på enheten.
- Fra en widget trykker du for å vise flere widgetskjernbilder, hvis de er tilgjengelige.
- Under en aktivitet kan du sveipe opp eller ned for å vise det neste dataskjermbildet.
- Under en aktivitet sveiper du mot høyre for å se urskiven og widgeter, og mot venstre for å gå tilbake til aktivitetsdatafeltene.
- Utfør hvert menyvalg som en separat handling.

Låse og låse opp berøringsskjermen

Du kan låse berøringsskjermen for å forhindre at du trykker på knapper på skjermen utilsiktet.

1 Hold inne knappen.

2 Velg .

Berøringsskjermen låses og reagerer ikke på berøring før du låser den opp.

3 Hold inne knappen for å låse opp berøringsskjermen.

Bruke kontrollmenyen

Kontrollmenyen inneholder tilpassbare snarveier, blant annet for å låse berøringsskjermen og slå av enheten.

MERK: Du kan legge til, flytte om på og fjerne snarveiene i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 33](#)).

1 Hold inne knappen i to sekunder på et hvilket som helst skjermbilde.



2 Velg et alternativ.

Side Swipe kontrolltips










Side Swipe kontrollen er et berøringsområde på siden av klokken der du kan bla gjennom lister og menyer og justere noen feltverdier uten å skjule berøringsskjermen. Denne funksjonen kan hjelpe deg med å navigere raskt gjennom menyer ved å bruke en finger til å bla og en annen til å velge elementer på berøringsskjermen.

- Skyv opp eller ned på Side Swipe kontrollen for å bla gjennom widgeter, menyer og lister.
- Når det vises et felt med knapper for + og -, for eksempel volum eller lysstyrke, kan du skyve oppover eller nedover for å øke eller redusere verdiene i feltet.
- Tilpass blaretråningen på Side Swipe kontrollen og klokkeretningen i systeminnstillingene ([Systeminnstillinger, side 37](#)).

Hvis du vil betjene Side Swipe kontrollen med tommelen, bør du ha på deg klokken slik at knappen vender mot håndleddet ditt. Hvis du vil bruke pekefingeren, bør du ha på deg klokken slik at knappen vender fra håndleddet ditt.

Ikoner

Et blinkende ikon betyr at enheten søker etter et signal. Et solid ikon betyr at signalet ble registrert eller at sensoren er koblet til.

GPS	GPS-status
	Status for smarttelefonilkobling
	Status for pulsmåler
	Status for fotsensor
	Status for LiveTrack
	Status for hastighets- og kadenssensor
	Status for Varia™ sykkellykt
	Status for Varia sykkelradar
	tempe™ sensorstatus
VIRB	VIRB® kamerastatus
	vivoactive 3 alarmstatus

Smarte funksjoner

Parkoble smarttelefonen

Hvis du vil konfigurere vivoactive 3 enheten, må den parkobles via Garmin Connect™ appen og ikke fra Bluetooth® innstillingene på smarttelefonen.

- 1 Installer og åpne  Garmin Connect appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Velg et alternativ for å aktivere parkoblingsmodus på enheten din:
 - Hvis dette er første gang du konfigurerer enheten, trykker du på knappen for å slå på enheten.
 - Hvis du har hoppet over parkoblingsprosessen tidligere eller parkoblet enheten med en annen smarttelefon, holder du inne berøringsskjermen og velger **Innstillinger > Telefon > Parkoble telefon** for å gå i parkoblingsmodus manuelt.
- 3 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, velger du **Garmin-enheter > Legg til enhet** i Innstillinger-menyen og følger instruksjonene på skjermen.

Tilkoblede funksjoner

Det finnes tilkoblede funksjoner for vivoactive 3 enheten når du kobler enheten til en kompatibel smarttelefon ved hjelp av Bluetooth teknologi. Enkelte funksjoner krever at du installerer Garmin Connect appen på den tilkoblede smarttelefonen. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/apps.

Telefonvarsler: Viser telefonvarsler og meldinger på vivoactive 3 enheten.

LiveTrack: Gjør det mulig for venner og familie å følge løpene og treningsaktivitetene dine i sanntid. Du kan invitere følgere med e-post eller sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene dine på en sporingsside for Garmin Connect.

Aktivitetsopplastinger til Garmin Connect: Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect kontoen når du er ferdig med å registrere den.

Connect IQ™: Brukes til å utvide enhetens funksjoner med nye urskiver, widgets og datafelter.

Programvareoppdateringer: Brukes til å oppdatere enhetsprogramvaren.

Vær: Brukes til å sjekke nåværende værforhold og værmeldinger.

Bluetooth sensorer: Gjør det mulig å koble til sensorer kompatible med Bluetooth, for eksempel en pulsmåler.

Finn telefonen min: Finner en forlagt smarttelefon som er parkoblet med vivoactive 3 enheten din og er innenfor rekkevidde.

Finn enheten min: Finner en forlagt vivoactive 3 enhet som er parkoblet med smarttelefonen og er innenfor rekkevidde.

Telefonvarsler

Telefonvarsler krever at du parkobler enheten med en kompatibel smarttelefon som er innenfor rekkevidde. Når du mottar meldinger på telefonen, sendes varsler til enheten.

Aktivere Bluetooth varsler

Før du kan aktivere varsler, må du parkoble vívoactive 3 enheten med en kompatibel smarttelefon (*Parkoble smarttelefonen, side 4*).




- 1 Hold inne berørings skjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > Telefon > Varsler**.
- 3 Velg **Under aktiviteter** for å angi preferansene for varsler som vises mens aktiviteter registreres.
- 4 Velg en varslingspreferanse.
- 5 Velg **Ikke i løpet av aktivitet** for å angi preferansene for varsler som vises i klokkemodus.
- 6 Velg en varslingspreferanse.
- 7 Velg **Tidsavbrudd**.
- 8 Velg varighet for tidsavbruddet.

Vise varsler

- 1 Sveip på urskiven for å vise varslingswidgeten.
- 2 Velg et varsel.
- 3 Bla for å lese hele varselet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil foreta deg noe, velger du en handling, for eksempel **Lukk** eller **Svar**.
De tilgjengelige handlingene avhenger av varslingsstypen og telefonens operativsystem. Når du avviser et varsel på telefonen eller vívoactive 3 enheten, vises det ikke lenger i widgeten.
 - Sveip mot høyre for å gå tilbake til varslingslisten.

Motta et innkommende anrop

Når du mottar et anrop på den tilkoblede smarttelefonen, viser vívoactive 3 enheten navnet eller telefonnummeret til den som ringer.

- Velg  for å godta anropet.
MERK: Hvis du vil snakke med den som ringer, må du bruke en tilkoblet smarttelefon.
- Velg  for å avvise anropet.
- Hvis du vil avvise anropet og sende et svar på tekstmelding, velger du  og velger en melding fra listen.
MERK: Denne funksjonen er kun tilgjengelig dersom enheten er koblet til en Android™ smarttelefon.

Administrere varsler

Du kan bruke den kompatible smarttelefonen din til å administrere varsler som vises på vívoactive 3 enheten.


Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en iPhone® enhet, kan du bruke iOS® varselsinnstillingene til å velge elementene som skal vises på enheten.
- Hvis du bruker en Android smarttelefon, åpner du Garmin Connect appen og velger **Innstillinger > Varsler**.

Slå av smarttelefonkoblingen til Bluetooth


Du kan slå av Bluetooth smarttelefonkoblingen fra kontrollmenyen.

MERK: Du kan legge til alternativer i kontrollmenyen (*Endre kontrollmenyen, side 33*).

- 1 Hold nede knappen for å vise kontrollmenyen.
- 2 Velg  for å slå av smarttelefonkoblingen til Bluetooth på vívoactive 3 enheten din.
Se i brukerveiledningen for mobilenheten hvis du vil vite hvordan du slår av Bluetooth teknologi på mobilenheten.

Bruke Ikke forstyr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av vibrasjoner og bakgrunnslyset for varsler. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du sover eller ser på en film.

- Hvis du vil slå Ikke forstyr-modusen av eller på manuelt, holder du inne knappen og velger .
- Hvis du vil slå på Ikke forstyr-modusen når du sover, åpner du enhetsinnstillingene i Garmin Connect appen og velger **Lyder og varsler > Ikke forstyr ved søvn**.

Finne telefonen din

Du kan bruke denne funksjonen til å finne en mistet smarttelefon som er parkoblet ved hjelp av trådløs Bluetooth teknologi og befinner seg innenfor rekkevidde.

1 Hold inne knappen.

2 Velg .

Linjer for signalstyrke vises på vivoactive 3-skjermen og en du hører en lyd på smarttelefonen. Linjene blir lengre etter hvert som du nærmer deg smarttelefonen.

3 Trykk på knappen for å avslutte søket.

Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på klokken fra Garmin® og andre leverandører ved hjelp av nettstedet Connect IQ. Du kan tilpasse enheten med urskiver, datafelter, widgets og programmer.

Urskiver: Gjør det mulig å endre klokken utseende.

Datafelter: Gjør det mulig å laste ned nye datafelter som viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måter. Du kan legge til Connect IQ datafelter for innebygde funksjoner og sider.

Widgets: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

Programmer: Legg til interaktive funksjoner på klokken. For eksempel aktivitetstyper for utendørs aktivitet og treningsaktiviteter.

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble vivoactive 3 enheten med en smarttelefon (*Parkoble smarttelefonen, side 4*).

1 Installer og åpne Connect IQ appen fra appbutikken på smarttelefonen.

2 Velg enheten din om nødvendig.

3 Velg en Connect IQ funksjon.

4 Følg instruksjonene på skjermen.

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.

2 Gå til apps.garmin.com, og logg deg på.

3 Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.



4 Følg instruksjonene på skjermen.

Garmin Pay™

Med Garmin Pay funksjonen kan du bruke klokken din til å betale for kjøp i utvalgte butikker med kreditt- eller debetkort fra en deltakende finansinstitusjon.

Konfigurere Garmin Pay lommeboken


Du kan legge til et eller flere kreditt- eller debetkort fra samarbeidende kortleverandører i Garmin Pay lommeboken. Gå til garmin.com/garminpay/banks for å se hvilke finansinstitusjoner som er med.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin Pay > Kom i gang**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Betale for et kjøp med klokken

Før du kan bruke klokken til å betale for kjøp, må du konfigurere minst ett betalingskort.

Du kan bruke klokken til å betale for kjøp i en deltakende butikk.

- 1 Hold inne knappen.
- 2 Velg .
- 3 Tast inn det firesifrede passordet.

MERK: Hvis du angir passordet feil tre ganger, låses lommeboken, og du må tilbakestille passordet i Garmin Connect appen.

Det sist brukte betalingskortet vises.






- 4 Hvis du har lagt til flere kort i Garmin Pay lommeboken, kan du sveipe for å bytte til et annet kort (valgfritt).
- 5 Hold klokken mot betalingsleseren med urskiven mot leseren innen 60 sekunder.
Klokken vibrerer og viser et kontrollmerke når den er ferdig med å kommunisere med leseren.
- 6 Hvis det er behov for det, følger du instruksjonene på kortleseren for å fullføre transaksjonen.

TIPS: Når du har angitt passordet og det er riktig, kan du foreta flere kjøp uten passkode i 24 timer mens du fortsatt har på deg klokken. Hvis du tar av deg klokken eller deaktiverer pulsmåling, må du angi passordet på nytt før du foretar et kjøp.

Legge til et kort i Garmin Pay lommeboken

Du kan legge til opptil ti kreditt- eller debetkort i Garmin Pay lommeboken.




- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin Pay >  > Legg til et kort**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Når kortet er lagt til, kan du velge kortet på klokken når du betaler.

Administrere Garmin Pay kort

Du kan midlertidig deaktivere eller slette et kort.

MERK: I noen land kan deltakende finansinstitusjoner begrense Garmin Pay funksjonene.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Garmin Pay**.
- 3 Velg et kort.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil midlertidig deaktivere eller reaktivere kortet, velger du **Deaktiver kort**. Kortet må være aktivt for at du skal kunne foreta kjøp med vívoactive 3 enheten.
 - Hvis du vil slette kortet, velger du .

Endre Garmin Pay passordet

Du må vite passordet for å kunne endre det. Hvis du har glemt passordet ditt, må du tilbake stille Garmin Pay funksjonen på vívoactive 3 enheten, opprette et nytt passord og angi kortopplysningene dine på nytt.

- 1 Gå til vívoactive 3 enhetssiden i Garmin Connect appen, og velg **Garmin Pay > Endre passordet**.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

Neste gang du betaler med vívoactive 3 enheten, må du angi det nye passordet.

Pulsfunksjoner

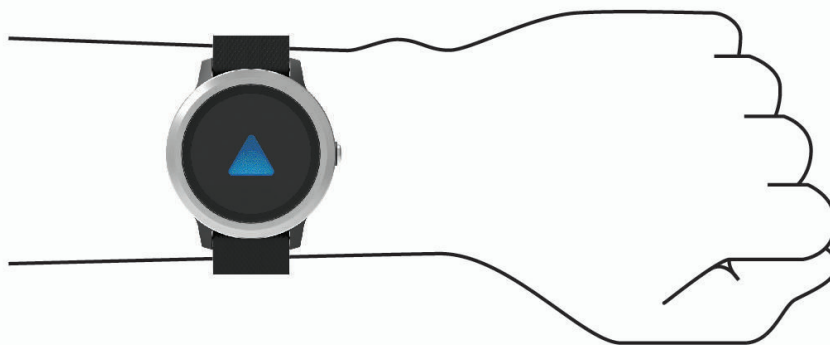
vívoactive 3 enheten har en pulsmåler på håndleddet og er også kompatibel med pulsmålere med bryststropp (selges separat). Du kan se pulldata på pulsdataboksen. Hvis pulldata fra både håndleddet og brystet er tilgjengelig når du starter en aktivitet, bruker enheten pulldata fra brystet.

Pulsmåling på håndleddet

Ha på deg enheten

- Fest enheten over håndleddbenet.

MERK: Enheten skal sitte stramt, men behagelig. Enheten bør ikke bevege seg under løping eller trening for at pulsmålingen skal bli mest mulig nøyaktig.



MERK: Den optiske sensoren er plassert på baksiden av enheten.

- Se [Tips for unøyaktige pulldata, side 9](#) for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om enhetsbruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Tips for unøyaktige pulldata

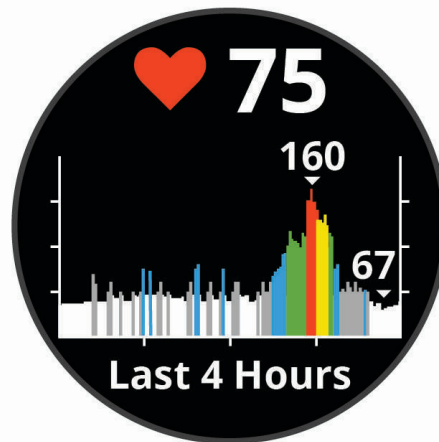
Hvis pulldataene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg enheten.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av enheten.
- Fest enheten over håndleddbenet. Enheten skal sitte stramt, men behagelig.
- Vent til ❤️-ikonet vises kontinuerlig før du starter aktiviteten.
- Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.
MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.
- Skyll av enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.

Vise pulswidgeten

Pulswidgeten viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over pulsen din. Grafen viser den nylige pulsaktiviteten, høy og lav puls og fargekodede linjer som viser tiden i hver pulssone ([Om pulssoner, side 10](#)).

- 1 Sveip på urskiven for å vise pulswidgeten.



- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise gjennomsnittlig hvilepuls for de siste sju dagene.

Konfigurere varsler for unormal puls

Du kan angi at enheten skal varsle deg når pulsen overskrider et visst antall slag per minutt (bpm) etter en periode med inaktivitet.

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > Puls > Varsel om unormal puls > Varselgrense**.
- 3 Velg en grenseverdi for pulsen.

Det vises en melding og skjermen vibrerer hver gang du overstiger den egendefinerte verdien.

Sende pulldata til Garmin enheter

Du kan sende pulldataene dine fra vivoactive 3-enheten din og vise dem på parkoblede Garmin enheter. Du kan for eksempel sende pulldata til en Edge® enhet mens du sykler, eller til et VIRB actionkamera mens du holder på med en aktivitet.

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Puls**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Sende under aktivitet** for å sende pulldata under tidsstyrte aktiviteter (*Starte en aktivitet, side 17*).
 - Velg **Sende** for å starte sendingen av pulldata nå.
- 4 Parkoble vivoactive 3-enheten med den Garmin ANT+® kompatible enheten din.

MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er kompatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

Slå av pulsmåleren på håndleddet

På vivoactive 3 enheten er standardinnstillingen for Puls Automatisk. Enheten tar automatisk i bruk pulsmåleren på håndleddet med mindre du parkobler enheten med en pulsmåler med bryststropp.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmåling på håndleddet, deaktiverer du også VO2-maksmåling, intensitetsminutter og funksjonen for å måle stress døgnet rundt.

MERK: Hvis du deaktiverer pulsmåleren på håndleddet, deaktiveres også registreringsfunksjonen på håndleddet for Garmin Pay betalinger, og du må angi et passord før hver betaling (*Garmin Pay™, side 6*).

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Puls > Av**.

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.

Angi pulssoner

Enheten bruker informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme standard pulssoner. Enheten har separate pulssoner for løping og sykling. Angi makspulsen din for å oppnå høyest nøyaktighet for kalordata under aktiviteten. Du kan også angi hver enkelt pulssone. Du kan justere sonene på enheten manuelt eller ved hjelp av Garmin Connect kontoen.

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil > Pulssoner**.
- 3 Velg **Standard** for å vise standardverdiene (valgfritt).

Standardverdiene kan brukes for løping og sykling.
- 4 Velg **Løping** eller **Sykling**.
- 5 Velg **Innstilling > Angi egendefinert**.
- 6 Velg **Makspuls**, og angi makspulsen din.
- 7 Velg en sone, og angi en verdi for hver sone.

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 %	Spurttempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Om kondisjonsberegninger

Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjon viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form.

VO2-maks.-beregningen vises som et nummer og en beskrivelse på enheten. På Garmin Connect kontoen din kan du se flere detaljer om kondisjonsberegningen din, inkludert kondisjonsalderen din. Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn i en annen alder. Etter hvert som du trener, kan du senke kondisjonsalderen din.

VO2-maks.-data er gitt av FirstBeat. VO2 maks.-analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute®. Du finner mer informasjon i tillegget (*Standardverdier for kondisjonsberegning, side 49*) og på www.CooperInstitute.org.

Beregne VO2-maks

Enheten trenger data fra pulsmåling og en rask gåtur eller løpetur (på opptil 15 minutter) som du tok tiden på, for å kunne vise kondisjonsberegningen.

1 Hold inne berørings skjermen.

2 Velg **Min statistikk > Kondisjon**.

Hvis du allerede har registrert en rask gåtur eller løpetur utendørs, kan det hende at en kondisjonsberegning vises. Enheten viser på hvilken dato kondisjonsberegningen din ble oppdatert sist. Enheten oppdaterer kondisjonsberegningen din hver gang du fullfører en gå- eller løpetur på 15 minutter eller mer utendørs. Du kan starte en kondisjonsberegningstest for å få en oppdatert beregning.

3 Hvis du vil starte en kondisjonsberegningstest, sveiper du opp og velger **Test nå**.

4 Følg instruksjonene på skjermen for å få en kondisjonsberegning.

Det vises en melding når testen er fullført.

Aktivitetmåling

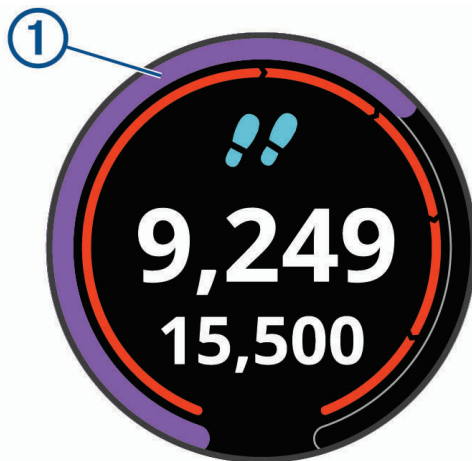
Aktivitetssporingsfunksjonen registrerer antall skritt per dag, tilbakelagt distanse, intensitetsminutter, antall etasjer du har gått opp, kaloriforbruk og søvnstatistikk for hver registrerte dag. Forbrente kalorier inkluderer grunnleggende stoffskifte pluss aktivitetskalorier.

Antallet skritt i løpet av dagen vises i skrittwidgeten. Antall skritt oppdateres regelmessig.

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling og treningsmålinger, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Automatisk mål

Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål ① etter hvert som du beveger deg.



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

Bruke bevegelsesvarsler

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelsesvarsleren minner deg på at du bør bevege på deg. Når du har holdt deg i ro i én time, vises Beveg deg! og den røde linjen. Det vises flere deler etter hvert 15. minutt med inaktivitet. Enheten vibrerer også hvis vibrering er slått på ([Systeminnstillinger, side 37](#)).

Gå litt (minst et par minutter) for å nullstille bevegelsesvarsleren.

Søvnsporing

Enheten registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistikk er totalt antall timer søvn, søvnnivåer og bevegelse i søvn. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.

MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer ([Bruke Ikke forstyr-modusen, side 6](#)).

Intensitetsminutter

Organisasjoner som Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke, for eksempel rask gange, eller 75 minutters aktivitet med høy intensitet per uke, for eksempel løping.

Enheten overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulldata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Du kan jobbe mot å oppnå det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter ved å delta i aktiviteter med moderat til høy intensitet i minst ti minutter sammenhengende. Enheten legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet dobles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

vivoactive 3-enheten beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulldataene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner enheten moderate intensitetsminutter ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Tren i minst ti sammenhengende minutter med moderat eller høy intensitet.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg enheten hele døgnet.

Garmin Move IQ™

Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Move IQ-funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Move IQ-hendelsene viser aktivitetstypen og varigheten, men de vises ikke i aktivitetslisten eller i nyhetsfeeden.

Move IQ-funksjonen kan starte en aktivitet med tidtaking for gange og løping automatisk med tidsbegrensningene du angir i Garmin Connect appen. Disse aktivitetene legges til i aktivitetslisten din.

Innstillinger for aktivitetsmåling

Hold nede **berøringsskjermen**, og velg **Innstillinger > Aktivitetsmåling**.

Status: Slår av aktivitetsmålingsfunksjonene.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og skritt-skjerm-bildet. Enheten vibrerer også for å varsle deg.

Målvarsler: Lar deg slå på og av målvarsler eller slå dem av bare under aktiviteter. Målvarsler vises for daglige skrittmål, daglige trappemål og ukentlige intensitetsminuttmål.

Auto. aktivitetsstart: Gjør det mulig for enheten å opprette og lagre aktiviteter som du tar tiden på, automatisk når Move IQ-funksjonen har registrert at du har gått eller løpt. Du kan angi minimumsperioden i innstillingene for løping og gange.

Intens.-minutter: Lar deg angi en pulssone for moderate intensitetsminutter og en høyere pulssone for intense intensitetsminutter. Du kan også bruke standardalgoritmen.

Slå av aktivitetsmåling

Når du slår av aktivitetsmåling, blir ikke trinn, etasjer oppover, intensitetsminutter, søvn eller Move IQ-hendelser registrert.

1 Hold inne berøringsskjermen.

2 Velg **Innstillinger > Aktivitetsmåling > Status > Av**.

Sporing av menstruasjonssyklus

Menstruasjons-syklusen er en viktig del av helsen din. Du kan finne ut mer om og konfigurere denne funksjonen i Helsestatistikk-innstillingene i Garmin Connect appen.

- Sporing av og informasjon om menstruasjonssyklus
- Fysiske og følelsesmessige symptomer
- Menstruasjonsberegning og beregning av fruktbarhet
- Informasjon om helse og ernæring

MERK: Du kan bruke Garmin Connect appen til å legge til eller fjerne widgeter.

Widgets

Enheten leveres forhåndslestet med widgets som gir oversiktlig informasjon. Enkelte widgets krever en Bluetooth tilkobling til en kompatibel smarttelefon.

Enkelte widgets er som standard ikke synlige. Du kan legge dem til i widgetløyken manuelt ([Tilpass widgetløyken, side 15](#)).

Kalender: Viser kommende møter fra kalenderen på smarttelefonen.

Kalorier: Viser informasjon om kaloriforbruk for dagen i dag.

Etasjer oppover: Sporer etasjer oppover og fremgangen mot målet ditt.

Golf: Viser informasjon om den siste golfkunden din.

Puls: Viser den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og en graf over pulsen din.

Hydrering: Gjør det mulig å spore hvor mye vann du drikker og fremdriften mot det daglige målet.

Intensitetsminutter: Registrerer tiden du har brukt på aktiviteter med moderat til høy intensitet, det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter og fremdriften mot målet.

Forrige idrett: Viser et kort sammendrag av den sist registrerte idretten.

Sporing av menstruasjonssyklus: Viser gjeldende syklus. Du kan vise og loggføre daglige symptomer.

Musikkontroller: Brukes til å kontrollere musikkavspilling fra smarttelefonen.

Min dag: Viser et dynamisk sammendrag av dagens aktiviteter. Statistikken omfatter aktiviteter du tar tiden på, intensitetsminutter, etasjer du har gått opp, skritt, kaloriforbruk og annet.

Varsler: Varsler deg om innkommende anrop, tekstmeldinger, oppdateringer fra sosiale medier og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.

Skritt: Sporer antall skritt per dag, skrittmål og data for de siste dagene.

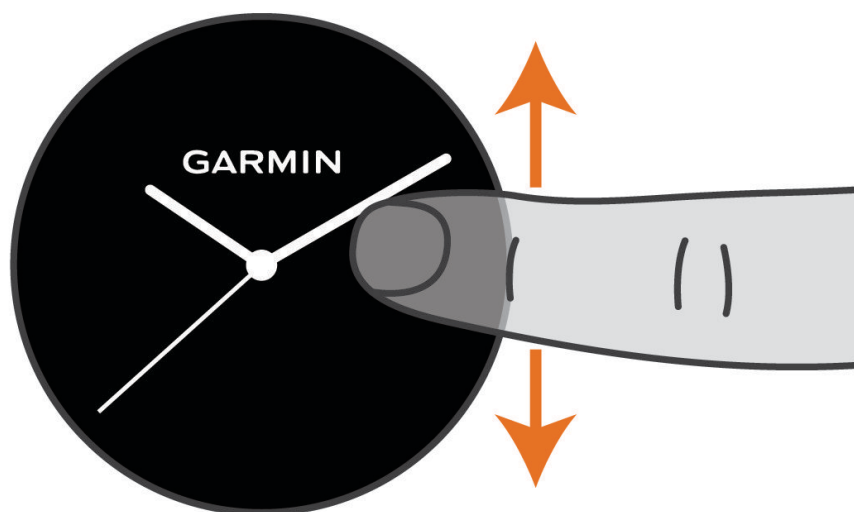
Stress: Viser ditt gjeldende stressnivå og en graf over stressnivået ditt. Du kan gjøre en pusteøvelse for å slappe av.

VIRB kontroller: Gir kamerakontroller når du har parkoblet en VIRB enhet med vivoactive 3 enheten.

Vær: Viser gjeldende temperatur og værmelding.

Vise widgeter

- Sveip oppover eller nedover på urskiven.



Enheten blir gjennom kontrollprogramløyken.

- Trykk på berøringsskjermen for å vise flere skjermbilder for en widget.
- Velg berøringsskjermen for å vise flere alternativer og funksjoner for en widget.

Tilpasse widgetløyken

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > Widgeer**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg et element for å vise eller skjule det fra applisten, eller for å omorganisere applisten.
 - Velg **Legg til** for å legge til et element på applisten.

Om Min dag

Min dag-widgeten er et daglig øyeblikksbilde av aktiviteten din. Dette er et dynamisk sammendrag som oppdateres i løpet av dagen. Med én gang du går opp en trapp eller registrerer en aktivitet, vises dette i widgeten. Statistikken omfatter registrerte aktiviteter, intensitetsminutter for uken, etasjer oppover, skritt, kaloriforbruk og annet. Du kan trykke på berøringsskjermen for å velge å forbedre nøyaktigheten eller å vise flere målinger.

Vise værwidgeten

- 1 Sveip på urskiven for å vise værwidgeten.
- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise værdata per time eller per dag.
- 3 Bla nedover for å vise værdata per dag.

Pulsvariasjoner og stressnivå

Enheten din analyserer pulsvariasjonen din mens du er inaktiv for å fastsette det generelle stressnivået ditt. Trening, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og stress i livet generelt er faktorer som har innvirkning på resultatet. Stressnivåverdiene spenner fra 0 til 100, der 0 til 25 er en hviletilstand, 26 til 50 et lavt stressnivå, 51 til 75 et middels høyt stressnivå og 76 til 100 et høyt stressnivå. Når du kjenner til stressnivået ditt, kan du enklere identifisere stressende øyeblikk i løpet av dagen. Du får best resultat hvis du har enheten på deg mens du sover. Du kan synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din for å se stressnivået for hele døgnet, langvarige trender og ytterligere detaljer.

Bruke widgeten for stressnivå

Widgeten for stressnivå viser gjeldende stressnivå og et diagram med stressnivået for de siste timene. Den kan også lede deg gjennom en pusteøvelse som hjelper deg med å slappe av.

- 1 Sveip opp eller ned for å se widgeten for stressnivå når du sitter eller er inaktiv.
TIPS: Hvis du er for aktiv til at klokken kan fastslå stressnivået ditt, vises en melding i stedet for stressnivået. Du kan sjekke stressnivået igjen etter flere minutter med inaktivitet.
- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise et diagram over stressnivået ditt de siste timene.
Blå linjer viser hvileperioder. Gule linjer viser stressperioder. Grå linjer viser tidspunkter der du var for aktiv til at stressnivået kunne fastslås.
- 3 Hvis du vil starte en pusteaktivitet, sveiper du opp og velger **Ja**.

VIRB fjernkontroll

Fjernkontrollfunksjonen VIRB lar deg styre VIRB actionkameraet ved hjelp av enheten din. Du kan kjøpe et VIRB actionkamera på www.garmin.com/VIRB.

Kontrollere et VIRB actionkamera

Før du kan bruke fjernkontrollfunksjonen for VIRB, må du aktivere fjernkontrollinnstillingen på VIRB kameraet. Du finner mer informasjon i *brukerveiledningen til VIRB serien*. Du må også angi at VIRB widgeten skal vises i widgetløkken (*Tilpasse widgetløkken, side 15*).

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Sveip på vívoactive 3 enheten for å vise VIRB widgeten.
- 3 Vent mens enheten kobler til VIRB kameraet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Trykk på berøringsskjermen for å spille inn video. Videotelleren vises på vívoactive 3 skjermen.
 - Trykk på berøringsskjermen for å avslutte innspillingen av video.
 - Sveip mot høyre, og trykk på berøringsskjermen for å ta et bilde.

Musikkontroller

Med musikkontrollwidgeten kan du kontrollere musikken på smarttelefonen ved hjelp av vívoactive 3-enheten. Widgeten kontrollerer den aktive eller den sist brukte mediespillerappen på smarttelefonen din. Hvis ingen mediespillere er aktive, viser ikke widgeten informasjon om spor, og du må starte avspillingen fra telefonen.

Kontrollere musikkavspilling

- 1 Start avspilling av en sang eller spilleliste på smarttelefonen.
- 2 Sveip på vívoactive 3-enheten for å vise musikkontrollwidgeten. Fremdriftslinjen ① viser fremdriften for det gjeldende sporet.



- 3 Velg et alternativ:
 - Velg ►► eller ◀◀ for å hoppe til neste eller forrige spor.
 - Velg || eller ► for å stoppe avspillingen eller gjenoppta avspillingen.
 - Hvis du vil øke eller redusere volumet, velger du •••, og velger + eller -.

TIPS: Du kan skyve Side Swipe kontrollen opp eller ned for å justere volumet.

 - Velg ••• > ↻ for å blande sanger i spillelisten.
 - Velg ••• > ↺ for å endre repetisjonsmodus.

Programmer og aktiviteter

Enheden din leveres med en rekke programmer og aktiviteter.

Programmer: Programmer sørger for interaktive funksjoner på enheten, blant annet navigering til lagrede posisjoner.


Aktiviteter: Enheden leveres med forhåndsinstallerte programmer for innendørs- og utendørsaktiviteter, blant annet for løping, sykling, styrketrening, golf og mer. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer enheten sensordata. Du kan lagre disse og dele dem med nettsamfunnet Garmin Connect.

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetsmåling og treningsmålinger, kan du gå til tilgarmin.com/ataccuracy.

Connect IQ programmer: Du kan legge til funksjoner på klokken din ved å installere programmer fra Connect IQ mobilappen ([Connect IQ – funksjoner, side 6](#)).

Starte en aktivitet



Når du starter en aktivitet, aktiveres GPS automatisk (hvis dette kreves).

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Hvis dette er første gang du har startet en aktivitet, merker du av i ruten ved siden av hver aktivitet for å legge den til i favorittene dine. Deretter velger du **Ferdig**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg en aktivitet blant favorittene dine.
 - Velg , og velg en aktivitet fra den utvidede aktivitetslisten.
- 4 Hvis aktiviteten krever GPS-signaler, går du utendørs til et sted med fri sikt mot himmelen.
TIPS: Hvis **GPS** vises på en grå bakgrunn, krever ikke aktiviteten GPS-signaler.
- 5 Vent til det står **Klar** på skjermen.
Enheden er klar når den har registrert pulsen din, innhentet GPS-signaler (ved behov) og koblet til de trådløse sensorene (ved behov).
- 6 Trykk på knappen for å starte aktivitetstidtakeren.
Enheden registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.

Tips for registrering av aktiviteter




- Lad enheten før du starter en aktivitet ([Lade enheten, side 42](#)).
- Sveip oppover eller nedover for å se flere datasider.

Stoppe en aktivitet

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg **Ferdig**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lagre aktiviteten, velger du .
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du .

Legge til en egendefinert aktivitet

Du kan opprette en egendefinert aktivitet og legge den til aktivitetslisten.

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg  > **+** > **Opprett**.
- 3 Velg en aktivitetstype.
- 4 Ved behov kan du redigere innstillingene for aktivitetsprogrammet (*Innstillinger for aktiviteter og apper*, side 34).
- 5 Når du er ferdig med å redigere, velger du **Ferdig**.
- 6 Velg et alternativ:
 - Velg  for å legge til aktiviteten i favorittlisten din.
 - Velg  for å legge til aktiviteten i den utvidede **X**-listen.

Legge til eller fjerne en favorittaktivitet

Listen over favorittaktiviteter vises når du trykker på knappen på urskiven, og den gir rask tilgang til aktivitetene du bruker mest. Første gang du trykker på knappen for å starte en aktivitet, ber enheten om at du velger favorittaktivitetene dine. Du kan når som helst legge til eller fjerne favorittaktiviteter.

- 1 Hold inne berørings skjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper**.
Favorittaktivitetene dine vises øverst på listen med en hvit bakgrunn. Andre aktiviteter vises i den utvidede listen med en svart bakgrunn.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil legge til en favorittaktivitet, velger du aktiviteten, og deretter velger du **Legg til favoritt**.
 - Hvis du vil fjerne en favorittaktivitet, velger du aktiviteten og deretter **Fjern favoritt**.

Innendørsaktiviteter

vivoactive 3-enheten kan brukes til innendørstrening, slik som løping på tredemølle eller ved bruk av ergometersykkel. GPS slås av for innendørsaktiviteter.

Når GPS er slått av, beregnes hastighet, distanse og pedalfrekvens ved hjelp av akselerasjonsmåleren i enheten. Akselerasjonsmåleren kalibrerer seg selv. Nøyaktigheten til dataene for hastighet, distanse og pedalfrekvens blir bedre etter at du har tatt noen løpeturer eller gåturer utendørs med GPS.

TIPS: Hvis du holder i gelendrene til tredemøllen, reduseres nøyaktigheten. Du kan bruke en tilleggssensor for å registrere tempo, avstand og pedalfrekvens.

Hvis du sykler med GPS slått av, er ikke hastighet og avstand tilgjengelig med mindre du har en tilleggssensor som sender hastighets- og avstandsdata til enheten (for eksempel en hastighets- eller pedalfrekvenssensor).

Registrere en styrketreningsaktivitet

Du kan registrere sett under en styrketreningsaktivitet. Et sett er flere repetisjoner av én enkelt bevegelse.

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg **Styrke**.
- 3 Trykk på knappen for å starte aktivitetstidtakeren.
- 4 Start det første settet ditt.
Enheden teller antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst seks repetisjoner.
TIPS: Enheden kan bare telle repetisjoner for én enkelt bevegelse for hvert sett. Når du ønsker å bytte øvelse, bør du avslutte settet og starte et nytt et.
- 5 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å fullføre settet.
Klokken viser totalt antall repetisjoner for settet. Etter flere sekunder vises hviletidtakeren.
- 6 Hold eventuelt inne berøringsskjermen, velg **Rediger forrige sett** og rediger antall repetisjoner.
- 7 Når du er ferdig med å hvile, dobbelttrykker du på berøringsskjermen for å starte det neste settet.
- 8 Gjenta for hvert styrketreningssett til aktiviteten er ferdig.
- 9 Når du har fullført det forrige settet, trykker du på knappen for å stoppe tidtakeren.
- 10 Velg **Ferdig** > for å avslutte og lagre aktiviteten.

Kalibrere tredemøllestanden

For å kunne registrere mer nøyaktige distanser for tredemølleløpingen din, kan du kalibrere tredemøllestanden etter at du har løpt minst 1,5 km (1 engelsk mil) på en tredemølle. Hvis du bruker forskjellige tredemøller, kan du kalibrere tredemøllestanden på nytt manuelt for hver tredemølle eller etter hver løpeøkt.

- 1 Start en tredemølleaktivitet ([Starte en aktivitet, side 17](#)).
- 2 Løp på tredemøllen til vivoactive 3 enheten har registrert minst 1,5 km (1 engelsk mil).
- 3 Når du har fullført løpeøkten, trykker du på knappen og velger **Ferdig**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg for å kalibrere tredemøllestanden for første gang.
Enheden ber om at du fullfører tredemøllekalibreringen.
 - Hvis du vil kalibrere tredemøllestanden på nytt manuelt etter første gangs kalibrering, velger du **••• > Kalibrer**.
- 5 Se hvor langt du har løpt på tredemøllen, og angi distansen på enheten din.

Friluftaktiviteter

vivoactive 3-enheten leveres forhåndslestet med apper for utendørsaktiviteter, for eksempel løping og sykling. GPS-en slås på for utendørsaktiviteter. Du kan legge til apper som bruker standardaktiviteter, for eksempel kondisjon eller roing.

Ta en løpetur

Før du kan bruke en trådløs sensor for løpeturen, må du parkoble sensoren med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 40*).

- 1 Ta på deg de trådløse sensorene, for eksempel en fotsensor eller pulsmåler (valgfritt).
- 2 Trykk på knappen.
- 3 Velg **Løping**.
- 4 Når du bruker valgfrie trådløse sensorer, må du vente til enheten har koblet til sensorene.
- 5 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 6 Trykk på knappen for å starte aktivitetstidtakeren.
Enheden registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.
- 7 Start aktiviteten.
- 8 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 9 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på knappen og sveiper oppover for å lagre aktiviteten.

Legge ut på tur

Før du kan bruke en trådløs sensor når du skal ut på sykkelstur, må du parkoble sensoren med enheten (*Parkoble trådløse sensorer, side 40*).

- 1 Parkoble trådløse sensorer, for eksempel pulsmåler, hastighetssensor eller pedalfrekvenssensor (valgfritt).
- 2 Trykk på knappen.
- 3 Velg **Sykling**.
- 4 Når du bruker valgfrie trådløse sensorer, må du vente til enheten har koblet til sensorene.
- 5 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter.
- 6 Trykk på knappen for å starte aktivitetstidtakeren.
Enheden registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.
- 7 Start aktiviteten.
- 8 Sveip oppover eller nedover for å bla gjennom dataskjermbilder.
- 9 Når du har fullført aktiviteten, trykker du på knappen og sveiper oppover for å lagre aktiviteten.

Se skiturene dine

Enheden registrerer detaljene for hver tur med ski eller snøbrett gjennom funksjonen for automatisk tur. Denne funksjonen er slått på som standard for alpint og snøbrettkjøring. Den registrerer nye skiturer automatisk basert på bevegelsene dine. Tidtakeren stanser midlertidig når du slutter å renne utfor og når du er i skiheisen. Tidtakeren står på pause under hele heisturen. Sett utfor bakken for å starte tidtakeren på nytt. Du kan vise turdetaljene fra pauseskjermen eller mens tidtakeren er i gang.

- 1 Start en ski- eller snøbrettaktivitet.
- 2 Hold inne berøringskjermen.
- 3 Velg **Vis nedkjøringer**.
- 4 Velg og for å vise detaljer om siste tur, gjeldende turer og totalt antall turer.
Turen omfatter tid, tilbakelagt avstand, maksimal hastighet, gjennomsnittlig hastighet og total nedstigning.

Legge på svøm i et basseng

MERK: Pulsmåling er ikke tilgjengelig når du svømmer.

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg **Basseng**.
- 3 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.
- 4 Trykk på knappen for å starte aktivitetstidtakeren.
Enheden registrerer kun aktivitet når aktivitetstidtakeren kjører.
- 5 Start aktiviteten.
Enheden registrerer svømmeintervaller og -lengder automatisk.
- 6 Trykk på knappen når du hviler.
Fargene på skjermen inverteres, og hvileskjermbildet vises.
- 7 Trykk på knappen for å starte intervalltidtakeren igjen.
- 8 Når du har fullført aktiviteten, holder du inne knappen for å stoppe aktivitetstidtakeren, og holder knappen inne igjen for å lagre aktiviteten.

Angi bassengstørrelsen

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg **Basseng > Bassengstr..**
- 3 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.

Svømmeterminologi

Lengde: En svømmetur til andre siden av bassenget.

Intervall: Én eller flere lengder rett etter hverandre. Et nytt intervall starter etter hvile.

Tak: Det telles et tak hver gang armen du bærer enheten på, gjennomfører en komplett runde.

Swolf: Swolf-poengene er summen av tiden for én bassenglengde pluss antall svømmetak for den lengden.
Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

Golf

Laste ned golfbaner

Før du kan spille på en bane for første gang, må du laste den ned ved hjelp av Garmin Connect appen.

- 1 Åpne Garmin Connect appen, og velg **Last ned golfbaner > +**.
- 2 Velg en golfbane.
- 3 Velg **Last ned**.

Når banen er lastet ned, vises den i listen over baner på vivoactive 3 enheten.

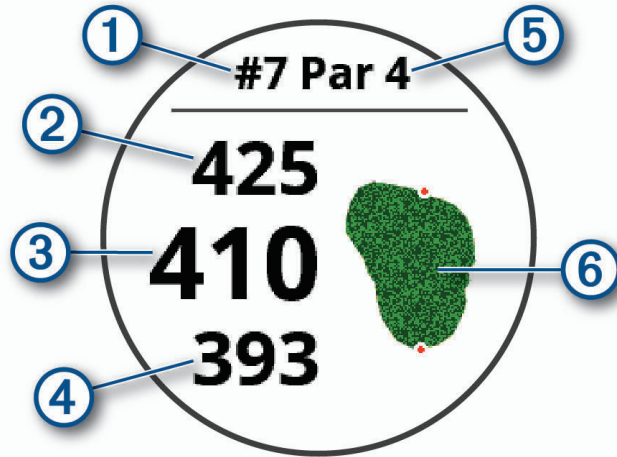
Spille golf

Før du kan spille på en bane for første gang, må du laste den ned ved hjelp av smarttelefonen din ([Laste ned golfbaner, side 21](#)). De nedlastede banene oppdateres automatisk. Du bør lade enheten før du spiller golf ([Lade enheten, side 42](#)).

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg **Golf**.
- 3 Vent mens enheten finner satellittene.
- 4 Velg en bane fra listen over tilgjengelige baner.
- 5 Sveip opp- eller nedover for å bla gjennom hullene.
Enheden forflytter seg automatisk når du beveger deg til neste hull.

Hullinformasjon

Enheten beregner avstanden til fremre og bakre del av green, og til den valgte flaggplasseringen (*Endre flaggplassering*, side 22).



①	Gjeldende hullnummer
②	Avstand til bakre del av greenen
③	Avstand til den valgte flaggplasseringen
④	Avstand til fremre del av greenen
⑤	Par for hullet
⑥	Kart over greenen

Endre flaggplassering

Du kan se nærmere på greenen og flytte flaggposisjonen mens du spiller et spill.

- 1 Velg kartet.
En større visning av greenen åpnes.
- 2 Sveip opp- eller nedover for å bla gjennom flaggplasseringene.
🚩 indikerer den valgte flaggplasseringen.
- 3 Trykk på knappen for å godta flaggplasseringen.
Avstandene på skjermbildet for hullinformasjonen oppdateres for å vise den nye flaggposisjonen.
Flaggposisjonen lagres bare for den gjeldende runden.

Vise retningen til flagget

Funksjonen PinPointer er et kompass som viser retning når du ikke kan se greenen. Denne funksjonen kan hjelpe deg med å finne ut hvor du skal sikte et slag, selv om du er i skogen eller en sandgrop.

MERK: Ikke bruk PinPointer mens du sitter i en golfbil. Forstyrrelser fra golfbilen kan påvirke nøyaktigheten til kompasset.

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg 📍.
Pilen peker mot flaggposisjonen.

Vise avstander for layup og dogleg

Du kan vise en liste over avstander for layup og dogleg for hull med par på 4 og 5.

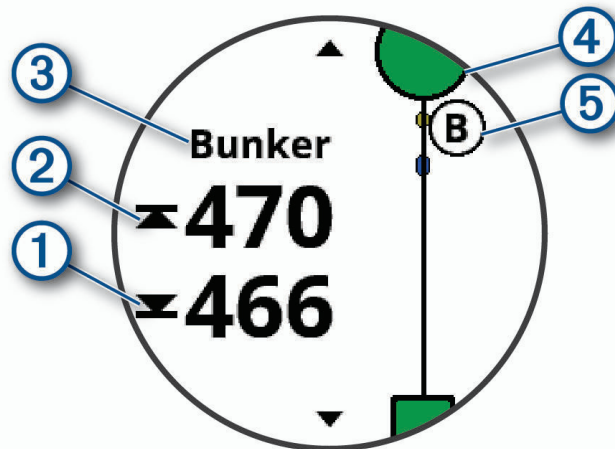
- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg 📍.

MERK: Avstandene fjernes fra listen etter hvert som du passerer dem.

Vise hindre

Du kan vise avstander til hindre langs fairwayen for par 4- og par 5-hull. Hindre som har innvirkning på hvordan du velger å slå, vises enkeltvis eller i grupper. Dette hjelper deg med å fastslå avstanden for det neste slaget ditt, enten du velger et layup-slag eller å forsøke å slå over hindrene.

- 1 Trykk på knappen på hullvisningen, og velg ⚠️.

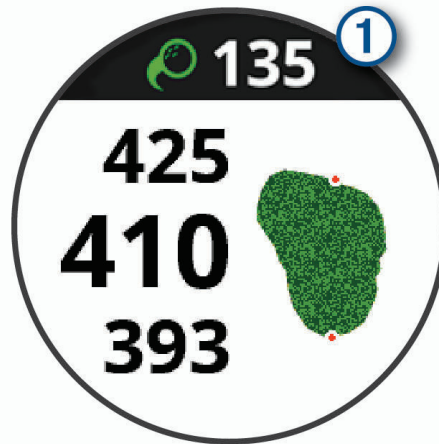


- Avstanden til fremre ① og bakre ② del av nærmeste hinder vises på skjermen.
 - Du finner hindertypen ③ øverst på skjermen.
 - Greenen vises som en halvsirkel ④ øverst på skjermen. Linjen under greenen representerer fairwayens midtpunkt.
 - Hindre ⑤ indikeres med en bokstav som angir hindrenes rekkefølge på hullet, og vises under greenen på omtrentlige steder i forhold til fairwayen.
- 2 Sveip for å se andre hindre på det gjeldende hullet.

Måle et slag med Garmin AutoShot™

Hver gang du slår et slag langs fairwayen, registrerer enheten slaglengden, slik at du kan se den senere ([Vise slaghistorikken din, side 25](#)). Putter spores ikke.




- 1 Når du spiller golf, bør du ha enheten på håndleddet for å få bedre slagregistrering. Når enheten sporer et slag, vises slaglengden i banneret ① øverst på skjermen.



TIPS: Du kan trykke på banneret for å skjule det i 10 sekunder.

- 2 Slå ditt neste slag.
Enheter registrerer lengden på det siste slaget ditt.

Føre poengregnskap

- 1 Trykk på knappen mens du spiller golf.
- 2 Velg .
- 3 Hold fingeren på berøringsskjermen om nødvendig for å konfigurere poengregning eller endre par for hullet.
- 4 Skyv opp- eller nedover for å endre hull.
- 5 Trykk midt på skjermen.
- 6 Velg  eller  for å angi poeng.

Angi metode for poengregning

Du kan endre metoden enheten bruker til å føre poengregnskap.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen på scorekortet.
- 2 Velg **Golf-innstillinger > Poengregning > Metode for poengr..**
- 3 Velg en metode for poengregning.

Om Stableford-poengregning

Når du velger metoden Stableford for poengregning (*Angi metode for poengregning, side 24*), gis det poeng etter antall slag i forhold til par. Ved slutten av runden vinner spilleren med høyest poengsum. Enheten tildeler poeng etter United States Golf Association.

Scorekort for spill med Stableford-poengregning viser poeng i stedet for slag.

Poeng	Antall slag i forhold til par
0	2 eller flere over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under




Registrere golfstatistikk

Når du aktiverer statistikkregistrering på enheten, kan du vise statistikken din for den gjeldende runden (*Vise rundesammendraget ditt, side 25*). Du kan sammenligne runder og registrere forbedringer ved hjelp av appen Garmin Golf™.



- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen på scorekortet.
- 2 Velg **Golf-innstillinger** > **Poengregning** > **Statistikksporing**.

Føre golfstatistikk

Du må aktivere statistikkregistrering før du kan føre statistikk (*Registrere golfstatistikk, side 25*).


- 1 Fra scorekortet trykker du midt på skjermen.
- 2 Angi antall slag, og velg **Neste**.
- 3 Angi antall putter, og velg **Ferdig**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis ballen traff fairwayen, velger du .
 - Hvis ballen ikke traff fairwayen, velger du  eller .

Vise slagshistorikken din

- 1 Trykk på knappen etter at du har spilt et hull.
- 2 Velg  for å vise informasjon om ditt siste slag.
- 3 Velg  for å vise informasjon om hvert slag for et hull.

Vise rundesammendraget ditt

Under en runde kan du vise informasjon om poeng, statistikk og skritt.

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg .

Avslutte en runde

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg **Slutt**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise statistikk og rundeinformasjon, trykker du på scoren din.
 - Hvis du vil lagre runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Lagre**.
 - Hvis du vil redigere scorekortet ditt, velger du **Rediger score**.
 - Hvis du vil forkaste runden og gå tilbake til klokkemodus, velger du **Forkaste**.
 - Hvis du vil stanse runden midlertidig og fortsette senere, velger du **Pause**.

Golfinnstillinger

Hold fingeren på berøringsskjermen på urskiven, og velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper > Golf > Golf-innstillinger**.

Poengregning: Gjør det mulig å angi alternativer for poengregnskap (*Innstillinger for poengregnskap, side 26*).

Driverdistanse: Angir gjennomsnittlig avstand ballen tilbakelegger.

Store tall: Endrer størrelsen på tallene på skjermen for visning av hull.

Innstillinger for poengregnskap

Hold fingeren på berøringsskjermen på urskiven, og velg **Innstillinger > Aktiviteter og apper > Golf > Golf-innstillinger > Poengregning**.

Status: Aktiverer eller deaktiverer poengregning automatisk når du starter en runde. Alternativet Spør alltid varsler deg når du starter en runde.

Statistikksporing: Aktiverer statistikkregistrering for antall putter, greens in regulation og fairwayslag mens du spiller golf.

2 spillere: Angir at scorekortet skal føre poeng for to spillere.

MERK: Denne innstillingen er bare tilgjengelig under en runde. Du må aktivere denne innstillingen hver gang du starter en runde.

Metode for poengr.: Endrer metoden enheten bruker til å føre poengregnskap.

Garmin Golf appen

Du kan bruke Garmin Golf appen til å laste opp scorekort til den kompatible Garmin enheten for å se detaljert statistikk og slaganalyse. Golfspillere kan konkurrere mot hverandre på ulike baner ved hjelp av Garmin Golf appen. Det finnes mer enn 41 000 baner med ledertavler alle kan bli med på. Du kan starte en turneringshendelse og invitere spillere til å delta.

Garmin Golf appen synkroniserer dataene dine med Garmin Connect kontoen. Du kan laste ned Garmin Golf appen fra appbutikken på smarttelefonen din.

Trening

Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, fødselsår, høyde, vekt og pulssone (*Angi pulssoner, side 10*). Enheten bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige treningsdata.

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > Brukerprofil**.
- 3 Velg et alternativ.

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 11](#)) 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.

Treningsøker

Enheten kan lede deg gjennom flere treningsøkttrinn som omfatter mål for hver treningsøkt, for eksempel distanse, tid, repetisjoner eller andre målinger. Enheten inneholder flere forhåndslastede treningsøker for flere aktiviteter, inkludert styrketrening, kondisjonstrening, løping og sykling. Du kan opprette og finne flere treningsøker og treningsplaner ved hjelp av Garmin Connect og overføre dem til enheten din.

Du kan opprette en planlagt treningsplan ved hjelp av kalenderen i Garmin Connect og sende de planlagte treningsøktene til enheten.

Starte en treningsøkt

Enheten kan lede deg gjennom flere trinn i en treningsøkt.

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Sveip opp.
- 4 Velg **Treningsøker**.
- 5 Velg en treningsøkt.



MERK: Bare treningsøker som er compatible med den valgte aktiviteten, vises i listen.

- 6 Velg **Utfør treningsøkt**.
- 7 Trykk på knappen for å starte aktivitetstidtakeren.

Når du starter en treningsøkt, viser enheten hvert trinn i treningsøkten, trinnmerknader (valgfritt), målet (valgfritt) og gjeldende treningsøktdata.


Bruke Garmin Connect treningsplaner

Før du kan laste ned og bruke et treningsprogram fra Garmin Connect, må du opprette en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 31](#)), og du må parkoble vivoactive 3 enheten med en kompatibel smarttelefon.

- 1 Gå til Garmin Connect appen, og velg  eller .
- 2 Velg **Trening > Treningsplaner**.
- 3 Velg og planlegg en treningsplan.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.
- 5 Gå gjennom treningsplanen i kalenderen din.

Starte dagens treningsøkt

Når du har sendt en treningsplan til enheten, kan du raskt starte dagens planlagte treningsøkt som en aktivitet.

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg en aktivitet.
Hvis en treningsøkt for denne aktiviteten er planlagt for i dag, viser enheten navnet på treningsøkten og ber deg om å starte den.
- 3 Velg .
- 4 Velg **Vis** for å vise treningsøkttrinnene, og sveip mot høyre når du er ferdig med å vise trinnene (valgfritt).
- 5 Trykk på knappen for å starte treningsøkten.

Vise planlagte treningsøkter

Du kan se planlagte treningsøkter i treningskalenderen og starte en treningsøkt.

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Treningsøkter > Treningskalender**.
De planlagte treningsøktene vises, sortert etter dato.
- 4 Velg en treningsøkt.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Vis** for å se trinnene for treningsøkten.
 - Velg **Utfør treningsøkt** for å starte treningsøkten.

Tilpasningsdyktige treningsplaner

Garmin Connect kontoen din har en tilpasningsdyktig treningsplan og en Garmin Coach som passer treningsmålene dine. Du kan for eksempel svare på et par spørsmål og finne en plan som kan hjelpe deg med å fullføre et 5 km-løp. Planen justerer seg etter din nåværende form, trenings- og avtaleinnstillinger samt løpsdato. Når du starter på en plan, legges Garmin Coach-widjeten til i widgetløyken på vívoactive 3 enheten.

Personlige rekorder

Når du har fullført en aktivitet, viser enheten eventuelle nye personlige rekorder som du oppnådde under aktiviteten. Personlige rekorder inkluderer raskeste tid over flere vanlige løpsdistanser og lengste løp eller tur.

Vise personlige rekorder

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Min statistikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg en rekord.
- 5 Velg **Vis post**.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Min statistikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 5 Velg **Forrige > Ja**.
MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Min statistikk > Rekorder**.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg rekorden du vil slette.
- 5 Velg **Slett post > Ja**.
MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette alle personlige rekorder

- 1 Hold inne berørings skjermen.
- 2 Velg **Min statistikk > Rekorder**.
MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.
- 3 Velg en sport.
- 4 Velg **Slett alle poster > Ja**.
Rekordene slettes bare for den sporten.


Navigasjon

Du kan bruke GPS-navigasjonsfunksjonene på enheten til å lagre posisjoner, navigere til posisjoner og finne veien hjem.

Lagre posisjonen din

Før du kan navigere til en lagret posisjon, må enheten innhente satellittsignaler.

En posisjon er et punkt som du registrerer og lagrer i enheten. Du kan merke en posisjon hvis du for eksempel vil huske landemerker eller komme tilbake til et bestemt sted senere.

- 1 Gå til stedet du vil merke som en posisjon.
- 2 Trykk på knappen.
- 3 Velg **Navigasjon > Lagre posisjon**.
TIPS: Hvis du vil merke en posisjon raskt, kan du velge  fra kontrollmenyen ([Bruke kontrollmenyen, side 2](#)).
Når enheten innhenter GPS-signaler, vises posisjonsinformasjonen.
- 4 Velg **Lagre**.
- 5 Velg et ikon.

Slette en posisjon

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Slett > Ja**.

Navigere til en lagret posisjon

Før du kan navigere til en lagret posisjon, må enheten innhente satellittsignaler.

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg **Navigasjon > Lagrede posisjoner**.
- 3 Velg en posisjon og deretter **Gå til**.
- 4 Velg en aktivitet.
Kompasset vises.
- 5 Beveg deg fremover.
Kompasspilen peker mot den lagrede posisjonen.
TIPS: Du kan oppnå mer nøyaktig navigasjon ved å peke toppen av skjermen i retningen du beveger deg.
- 6 Trykk på knappen for å starte aktivitetstidtakeren.

Navigere tilbake til start

Før du kan navigere tilbake til start, må du innhente satellitter, starte tidtakeren og starte aktiviteten din.

Du kan navigere tilbake til startposisjonen når som helst i løpet av aktiviteten. Hvis du for eksempel løper i en ny by og er usikker på hvordan du kommer deg tilbake til startpunktet eller hotellet, kan du navigere tilbake til startposisjonen. Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Navigasjon > Tilb. til start**.

Kompasset vises.

- 3 Beveg deg fremover.
Kompasspilen peker mot startpunktet.

TIPS: Du kan oppnå mer nøyaktig navigasjon ved å holde enheten i retningen du navigerer i.

Stoppe navigasjon

- Hvis du vil stoppe navigeringen og fortsette aktiviteten, holder du inne berøringsskjermen, og velger **Stopp navigasjon**.
- Hvis du vil stoppe navigeringen og avslutte aktiviteten, holder du inne knappen, og velger **Ferdig**.

Kompass

Enheten har et kompass med tre akser og automatisk kalibrering. Kompassfunksjonene og endring av utseendet er avhengig av aktiviteten, om GPS er aktivert og om du navigerer til en destinasjon.

Kalibrere kompasset manuelt

LES DETTE

Kalibrer det elektroniske kompasset utendørs. Du kan få økt retningsnøyaktighet ved å holde avstand til objekter som påvirker magnetiske felter, for eksempel kjøretøy, bygninger og overhengende kraftlinjer.

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering som standard. Hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Kompass > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

TIPS: Roter håndleddet i en liten åttetallsbevegelse til en melding vises.

Logg

Enheten lagrer opptil 14 dagers aktivitetsmåling og pulldata, og opptil sju aktiviteter du har tatt tiden på. På enheten kan du vise de siste sju aktivitetene du har tatt tiden på. Du kan synkronisere dataene dine for å vise ubegrensede aktiviteter, aktivitetsmålingsdata og pulldata på Garmin Connect kontoen ([Bruke Garmin Connect appen, side 32](#)) ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 32](#)).

Når enhetsminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Bruke historikk

- 1 Hold inne berørings skjermen.
- 2 Velg **Historikk**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Detaljer** for å vise ekstra informasjon om aktiviteten.
 - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.
 - Velg **Slett** for å slette valgt aktivitet.

Vise tiden din i hver pulssone

Før du kan vise pulssonedata, må du fullføre en aktivitet med pulsmåling og lagre aktiviteten.

Når du viser tiden din i hver pulssone, kan det hjelpe deg med å justere treningsintensiteten.

- 1 Hold inne berørings skjermen.
- 2 Velg **Historikk > Aktiviteter**.
- 3 Velg en aktivitet.
- 4 Velg **Pulssoner**.

Garmin Connect

Med Garmin Connect kontoen kan du spore resultatene dine og kommunisere med venner. Den gir dere verktøy for sporing, analyse og deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Du kan loggføre hendelsene i det aktive livet ditt, inkludert løpeturer, gåturer, sykkel turer, svømming, villmarksturer, golf runder med mer.

Du kan opprette en kostnadsfri Garmin Connect konto når du parkobler enheten med telefonen ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan også opprette en konto når du konfigurerer Garmin Express™ programmet (www.garmin.com/express).

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 vise mer detaljert informasjon og treningsaktiviteter og utendørsaktiviteter, inkludert tid, avstand, puls, kaloriforbruk, pedalfrekvens, kart sett ovenfra samt tempo- og hastighetsdiagrammer. Du kan vise mer detaljert informasjon om golf runderne dine, inkludert scorekort, statistikk og baneinformasjon. Du kan også vise egendefinerbare rapporter.

MERK: Hvis du vil se data, må du parkoble en trådløs sensor (ekstrautstyr) med enheten din ([Parkoble trådløse sensorer, side 40](#)).



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

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.

Bruke Garmin Connect appen

Når du har parkoblet enheten med smarttelefonen ([Parkoble smarttelefonen, side 4](#)), kan du bruke Garmin Connect appen til å laste opp alle aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din.

- 1 Kontroller at Garmin Connect appen kjører på smarttelefonen.
- 2 Sørg for at enheten ikke er lenger enn 10 m (30 fot) unna smarttelefonen.
Enheden synkroniserer automatisk dataene med Garmin Connect appen og **Garmin Connect** kontoen din.

Bruke Garmin Connect på datamaskinen

Garmin Express programmet kobler enheten til Garmin Connect kontoen ved hjelp av en datamaskin. Du kan bruke Garmin Express programmet til å laste opp aktivitetsdata til Garmin Connect kontoen din, og til å sende data, for eksempel treningsøkter eller treningsplaner, fra Garmin Connect nettstedet til enheten. Du kan også installere enhetsprogramvareoppdateringer og administrere Connect IQ programmene dine.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Gå til www.garmin.com/express.
- 3 Last ned og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åpne Garmin Express programmet, og velg **Legg til enhet**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Tilpasse enheten


Endre urskiven

Du kan velge blant flere forhåndslastede urskiver eller bruke en Connect IQ urskive som er lastet ned på enheten din (*Connect IQ – funksjoner, side 6*). Du kan også tilpasse en forhåndslastet urskive eller opprette en ny (*Opprette en egendefinert urskive, side 33*).

- 1 Hold nede berøringsskjermen på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Sveip opp eller ned for å bla gjennom de tilgjengelige urskivene.
- 4 Trykk på skjermen for å velge urskiven.
- 5 Velg **Bruk** for å aktivere den viste urskiven.



Opprette en egendefinert urskive

Du kan tilpasse stilen og datafeltene på urskiven.

- 1 Hold nede berøringsskjermen på urskiven.
- 2 Velg **Urskive**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil tilpasse en eksisterende urskive, velger du urskiven og deretter **Tilpass**.
 - Hvis du vil opprette en ny urskive, sveiper du til bunnen av listen med urskiver og velger **Opprett ny**.
- 4 Sveip opp eller ned for å bla gjennom de analoge og digitale tallskivene, og trykk på skjermen for å velge den viste tallskiven.
- 5 Velg alle datafeltene du vil tilpasse, og velg dataene som skal vises der.
En grønn kant viser de tilpassbare datafeltene for denne tallskiven.
- 6 Sveip til venstre for å tilpasse urskivens viser.
MERK: Dette alternativet er bare tilgjengelig for analoge tallskiver.
- 7 Sveip opp eller ned for å bla gjennom urviserstiler, og trykk på skjermen for å velge de viste urviserne.
- 8 Sveip til venstre, og velg en farge på detaljene.
- 9 Velg .
- 10 Velg **Ferdig**.
Enheden angir den nye urskiven som den aktive urskiven din.

Endre kontrollmenyen

I kontrollmenyen kan du legge til, fjerne og endre rekkefølge på alternativer i snarveismenyen (*Bruke kontrollmenyen, side 2*).

- 1 Hold inne knappen.
Kontrollmenyen vises.
- 2 Hold inne berøringsskjermen.
Kontrollmenyen bytter til redigeringsmodus.
- 3 Velg snarveien du vil tilpasse.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre plasseringen av snarveien i kontrollmenyen, velger du plasseringen der du vil den skal vises, eller drar snarveien til en ny plassering.
 - Velg  for å fjerne snarveien fra kontrollmenyen.
- 5 Velg  for å legge til en snarvei på kontrollmenyen hvis det er nødvendig.
MERK: Dette alternativet er bare tilgjengelig etter at du fjerner minst én snarvei fra menyen.

Innstillinger for aktiviteter og apper

Med disse innstillingene kan du tilpasse alle forhåndslastede aktivitetsprogrammer etter behovene dine. Du kan for eksempel tilpasse datasider og aktivere varsler og treningsfunksjoner. Ikke alle innstillinger er tilgjengelige for alle aktivitetstyper.

Trykk på knappen, velg en aktivitet og velg Innstillinger.

Detaljfarge: Angir detaljfargen for hver aktivitet slik at det blir enklere å identifisere aktive aktiviteter.

Varsler: Angir treningsvarsler for aktiviteten (*Varsler, side 35*).

Auto. aktivitetsstart: Angir minimumsgrensen for automatisk oppdaging og sporing av en aktivitet du tar tiden på. Denne funksjonen er bare tilgjengelig for turgåing og løping.

Auto Pause: Angir at enheten skal slutte å registrere data når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi (*Bruke Auto Pause[®], side 36*).

Automatisk løp: Gjør at enheten kan oppdage skiturer automatisk ved hjelp av den innebygde akselerasjonsmåleren.

Bla automatisk: Gjør at du kan bla gjennom alle aktivitetsdataskjerm bildene automatisk mens tidtakeren er i gang (*Bruke Bla automatisk, side 37*).

Bakgrunn: Angir bakgrunnsfargen for hver aktivitet til svart eller hvit.

Dataskjermer: Gjør det mulig å tilpasse dataskjerm bilder for aktiviteten og å legge til nye dataskjerm bilder for aktiviteten (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 34*).

GPS: Angir modus for GPS-antennen. Du kan bruke alternativene GPS + GLONASS eller GPS + GALILEO for å få forbedret ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon. Bruk av GPS og andre satellitter sammen kan redusere batterilevetiden mer enn ved bruk av alternativet GPS alene.

Runder: Angir alternativene for Auto Lap[®] funksjonen (*Markere runder ved hjelp av Auto Lap funksjonen, side 36*) og slår på den manuelle rundefunksjonen (*Slå på den manuelle rundefunksjonen, side 36*).

Bassengstr.: Angir bassenglengde for bassengsvømming.

Tilpasse dataskjerm bildene

Du kan tilpasse dataskjerm bildene basert på treningsmål eller valgfrie tilbehør. Du kan for eksempel tilpasse en av dataskjerm bildene til å vise rundetempo eller pulssone.

1 Trykk på knappen.

2 Velg en aktivitet.

3 Velg **Innstillinger > Dataskjermer**.

4 Velg ett eller flere alternativer:

- Hvis du vil justere stilen og antall datafelter på hvert dataskjerm bilde, velger du **Oppsett**.
- Hvis du vil justere feltene på et dataskjerm bilde, velger du skjermen og velger **Rediger datafelter**.
- Hvis du vil vise eller skjule et dataskjerm bilde, bruker du bryteren ved siden av skjermen.
- Hvis du vil vise eller skjule skjerm bildet med pulssonemåleren, velger du **Pulssonemåler**.

Varsler

Du kan angi varsler for hver aktivitet, slik at du får hjelp til å trene mot spesifikke mål. Enkelte varsler er bare tilgjengelige for spesifikke aktiviteter. Enkelte varsler krever ekstra tilbehør, for eksempel pulsmåler eller kadenssensor. Det finnes tre typer varsler: hendelsesvarsler, områdevarsler og regelmessige varsler.

Hendelsesvarsel: Et hendelsesvarsel varsler deg én gang. Hendelsen er en bestemt verdi. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg når du har forbrent et bestemt antall kalorier.

Områdevarsel: Et områdevarsel varsler deg hver gang enheten er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg når pulsen går under 60 bpm (slag i minuttet) og over 210 bpm.

Regelmessig varsel: Et regelmessig varsel varsler deg hver gang enheten registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg hvert 30. minutt.

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Kadens	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for kadens.
Kalorier	Hendelse, regelmessig	Du kan angi antall kalorier.
Egendefinert	Regelmessig	Du kan velge en eksisterende melding eller opprette en egendefinert melding og velge en varseltype.
Avstand	Regelmessig	Du kan angi et avstandsintervall.
Puls	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer.
Tempo	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Løpe/gå	Regelmessig	Du kan angi tidsinnstilte gåpauser ved regelmessige intervaller.
Hastighet	Rekkevidde	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for hastighet.
Tempo for tak	Rekkevidde	Du kan angi lavt eller høyt antall tak per minutt.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et tidsintervall.

Angi et varsel

1 Trykk på knappen.

MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

2 Velg en aktivitet.

3 Velg **Innstillinger > Varsler**.

4 Velg et alternativ:

- Hvis du vil legge til et nytt varsel for aktiviteten, velger du **Legg til ny**.
- Hvis du vil redigere et eksisterende varsel, velger du varselnavnet.

5 Velg eventuelt typen varsel.

6 Velg en sone, angi verdier for minimum og maksimum, eller angi en tilpasset verdi for varselet.

7 Slå på varselet om nødvendig.

For hendelsesvarsler og regelmessige varsler vises en melding hver gang du når verdien for varselet ([Varsler, side 35](#)). For områdevarsler vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt (verdiene for minimum og maksimum).

Auto Lap

Markere runder ved hjelp av Auto Lap funksjonen

Du kan angi at enheten skal bruke Auto Lap funksjonen til å markere en runde ved en bestemt distanse automatisk. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av en aktivitet (for eksempel etter hver 1. mile eller 5. kilometer).

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Velg **Innstillinger > Runder**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Bruk bryteren for å slå Auto Lap funksjonen på eller av.
 - Velg **Auto Lap** for å justere distansen mellom runder.

Hver gang du fullfører en runde, vises det en melding med tiden for runden. Enheten vibrerer også hvis vibrering er slått på ([Systeminnstillinger, side 37](#)).

Slå på den manuelle rundefunksjonen

Du kan markere runder eller avstander når som helst ved å dobbeltklikke på berøringsskjermen i løpet av aktiviteter du tar tiden på, som løping og sykling.

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg en aktivitet.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 3 Select **Innstillinger > Runder > Manuelle runde**.

Hver gang du markerer en runde, vises det en melding med tiden for den runden. Enheten vibrerer også hvis vibrering er slått på ([Systeminnstillinger, side 37](#)).

Rundefunksjonen forblir på den valgte aktiviteten helt til du slår den av.

Bruke Auto Pause

Du kan bruke funksjonen Auto Pause til å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, eller når tempoet eller hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis aktiviteten omfatter trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

MERK: Enheten registrerer ikke aktivitetsdata når tidtakeren er stoppet eller satt på pause.

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Innstillinger > Auto Pause**.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg et alternativ:

MERK: Alle alternativer er ikke tilgjengelige for alle aktiviteter.

- Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, velger du **Når stoppet**.
- Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når tempoet faller under en bestemt verdi, velger du **Tempo**.
- Hvis du vil sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi, velger du **Hastighet**.

Bruke Bla automatisk

Du kan bruke funksjonen Bla automatisk til å bla gjennom alle dataskjerm bildene automatisk mens tidtakeren er i gang.

- 1 Trykk på knappen.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Innstillinger > Bla automatisk**.
MERK: Denne funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.
- 4 Velg en visningshastighet.

Telefon og Bluetooth innstillinger

Hold inne berøringsskjermen, og velg **Innstillinger > Telefon**.

Status: Viser gjeldende tilkoblingsstatus for Bluetooth og gjør det mulig å slå Bluetooth teknologi av og på.

Varsler: Enheten slår smarte varsler på og av automatisk basert på valgene dine ([Aktivere Bluetooth varsler, side 5](#)).

Parkoble telefon: Kobler enheten til en kompatibel smarttelefon utstyrt med Bluetooth teknologi.

Tilkoblingsvarsler: Varsler deg når den parkoblede smarttelefonen kobler seg til og fra.

Stopp LiveTrack: Lar deg stoppe en pågående LiveTrack økt.

Systeminnstillinger

Hold fingeren på berøringsskjermen, og velg **Innstillinger > System**.

Automatisk lås: Låser berøringsskjermen automatisk for å forhindre at du utilsiktet velger noe ved å trykke på skjermen. Du kan trykke på knappen for å låse opp berøringsskjermen.

Språk: Angir språket på enhetsgrensesnittet.

Tid: Angir tidsformat og kilde for lokal tid ([Tidsinnstillinger, side 38](#)).

Dato: Gjør det mulig å angi dato og datoformat manuelt.

Physio TrueUp: Gjør det mulig for enheten å synkronisere aktiviteter, historikk og data fra andre Garmin enheter.

Orientering: Gjør det mulig å endre retningen på skjermen. Dette gjør det mulig å ha på seg klokken med knappen på enten venstre eller høyre side.

Side Swipe: Gjør det mulig å aktivere, deaktivere eller endre blaretningen for Side Swipe kontrollen.

Bakgrunnslys: Angir modus for bakgrunnslys, tidsavbrudd og lysstyrke ([Innstillinger for bakgrunnslys, side 38](#)).

Vibrasjon: Slår vibrasjon på eller av og angir vibreringsintensiteten.

Ikke forstyr: Slår Ikke forstyr-modus av eller på.

Enheter: Angi hvilke måleenheter data skal vises i ([Endre måleenhetene, side 39](#)).

Dataregistrering: Angir hvordan enheten registrerer aktivitetsdata. Registreringsalternativet Smart (standard) tillater lengre aktivitetsregistreringer. Registreringsalternativet Hvert sekund gir mer detaljert aktivitetsregistrering, men kan kreve at du lader batteriet oftere.

USB-modus: Angir at enheten skal bruke masselagringsmodus eller Garmin modus når den er koblet til en datamaskin.

Fabrikkinnstillinger: Lar deg gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene ([Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 45](#)).

MERK: Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, fører en gjenoppretting også til at lommeboken slettes fra enheten din.

Programvareoppdatering: Lar deg søke etter programvareoppdateringer.

Om: Viser enhets-ID-en, programvareversjonen, informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

Tidsinnstillinger

Hold inne berøringsskjermen, og velg **Innstillinger > System > Tid**.

Tidsformat: Angir at enheten skal vise tiden i et 12- eller 24-timers format.

Kilde for tid: Gjør det mulig å stille klokken manuelt eller automatisk basert på den parkoblede mobilenheten.

Tidssoner

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter eller synkroniserer med smarttelefonen, finner enheten automatisk riktig tidssone og klokkeslett.

Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet stilles inn automatisk når vivoactive 3 enheten er parkoblet med en mobilenhet.

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Tid > Kilde for tid > Manuelt**.
- 3 Velg **Tid**, og angi klokkeslettet.

Stille inn alarmen

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Klokker > Alarmer > Legg til ny**.
- 3 Velg **Tid**, og angi en tid.
- 4 Velg **Gjentakelse**, og velg et alternativ.

Slette en alarm

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Klokker > Alarmer**.
- 3 Velg en alarm, og velg **Fjern**.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Klokker > Tidtaker**.
- 3 Angi klokkeslettet.
- 4 Velg **Start**.
- 5 Velg berøringsskjermen hvis du ønsker flere alternativer.

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Klokker > Stoppeklokke**.
- 3 Trykk på knappen.

Innstillinger for bakgrunnslys

Hold nede berøringsskjermen, og velg **Innstillinger > System > Bakgrunnslys**.

Modus: Angir at bakgrunnslyset skal slås på når du kommuniserer med enheten, noe som omfatter mottak av varsler og bruk av knappen, berøringsskjermen eller Side Swipe kontrollen.

Bevegelse: Angir at bakgrunnslyset skal slås på når du roterer håndleddet mot kroppen for å se på enheten. Du kan bruke alternativet Bare under en aktivitet for å bare bruke denne funksjonen under aktiviteter du tar tiden på.

Tidsavbrudd: Angir hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.

Lysstyrke: Angir lysstyrken for bakgrunnslyset. Under en aktivitet brukes den sterkeste innstillingen for bakgrunnslys.



Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand, tempo og hastighet, høyde, vekt og temperatur.

- 1 Hold inne berørings skjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Garmin ConnectInnstillinger for

Du kan endre enhetsinnstillingene fra Garmin Connect kontoen din, enten med Garmin Connect appen eller Garmin Connect nettstedet. Enkelte innstillinger er bare tilgjengelige når du bruker Garmin Connect kontoen og kan ikke endres på enheten.

- I Garmin Connect appen velger du  eller . Velg deretter **Garmin-enheter** og enheten din.
- Velg enheten din fra enhetswidjeten i Garmin Connect appen.

Når du har tilpasset innstillingene, synkroniserer du dataene for å ta i bruk endringene på enheten ([Bruke Garmin Connect appen, side 32](#), [Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 32](#)).

Enhetsinnstillinger på Garmin Connect kontoen din

På Garmin Connect kontoen velger du enheten din for å vise enhetsinnstillingene.

MERK: Enkelte innstillinger vises i en underkategori i menyen for innstillinger. Program- eller nettsideoppdateringer kan endre disse menyene for innstillinger.

Aktivitetsmåling: Slår aktivitetssporingsfunksjoner på og av.

Utseende: Lar deg endre urskiven, widgetene og snarveiene som vises i kontrollmenyen ([Endre kontrollmenyen, side 33](#)).

Automatisk aktivitetsstart: Gjør det mulig for enheten å opprette og lagre aktiviteter som du tar tiden på, automatisk når Move IQ-funksjonen har registrert at du har gått eller løpt i en minimumsperiode. Du kan angi minimumsperioden for løping og gange.

Automatiske programoppdateringer: Lar enheten motta Connect IQ programoppdateringer automatisk.

Dataregistrering: Angir hvordan enheten registrerer aktivitetsdata. Registreringsalternativet Smart (standard) tillater lengre aktivitetsregistreringer. Registreringsalternativet Hvert sekund gir mer detaljert aktivitetsregistrering, men kan kreve at du lader batteriet oftere.

Datoformat: Angir måneds- og dagsformat.

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

Mål: Lar deg angi et tilpasset mål for daglige skritt og etasjer du går opp. Du kan bruke Automatisk mål-innstillingen hvis du vil at enheten skal angi skrittmålet automatisk. Du kan også angi det ukentlige målet for intensitetsminutter.

Målanimasjoner: Lar deg slå på og av målanimasjoner, eller slå dem av bare under aktiviteter. Målanimasjoner vises for daglige skrittmål, daglige trappemål og ukentlige mål for intensitetsminutter.

Pulssoner: Lar deg beregne makspuls og angi egendefinerte pulssoner.

Språk: Angir språket på enhetsgrensesnittet.

Bevegelsesvarsel: Viser en melding og bevegelseslinjen på den digitale urskiven og skrittskjermbildet. Enheten vibrerer også hvis vibrering er slått på.

Move IQ: Lar deg slå Move IQ-hendelser av og på. Move IQ-funksjonen oppdager automatisk aktivitetsmønstre, for eksempel gange, løping, sykling, svømming og trening på ellipsemaskin.

Orientering: Gjør det mulig å endre retningen på skjermen. Dette gjør det mulig å ha på seg klokken med knappen på enten venstre eller høyre side.

Foretrukket aktivitetsmåler: Angir at denne enheten skal være den primære aktivitetsmåleren når mer enn én enhet er koblet til appen.

Lyder og varsler: Lar deg tilpasse alarmer og telefonvarsler. Du kan også slå av og på Ikke forstyrret ved søvn-funksjonen.

SMS-svar

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

Velg håndledd: Lar deg bestemme hvilket håndledd du vil ha enheten på.

MERK: Denne innstillingen brukes for styrketrening og bevegelser.

Brukerinnstillinger på Garmin Connect kontoen

På Garmin Connect kontoen din velger du **Innstillinger > Brukerinnstillinger**.

TIPS: Noen brukerinnsstillinger er tilgjengelige i menyen *vivoactive 3* Enhetsinnstillinger.

Personlig informasjon: Lar deg angi personlige opplysninger, for eksempel fødselsdato, kjønn, høyde og vekt.

Søvn: Lar deg angi den normale søvnperioden din.

Skritt lengde: Lar enheten bruke den egendefinerte skrittlengden din for turgåing og løping til å beregne den tilbakelagte avstanden din mer nøyaktig. Du kan angi en kjent distanse og antallet skritt du bruker på den, så Garmin Connect kan beregne skrittlengden din.

Enheter: Lar deg angi britiske eller metriske måleenheter.

Trådløse sensorer

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

Parkoble trådløse sensorer

Første gang du kobler en trådløs ANT+ eller Bluetooth sensor til Garmin enheten, må du parkoble enheten og sensoren. Når de er parkoblet, kobler enheten til sensoren automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er aktiv og innenfor rekkevidde.

TIPS: Enkelte ANT+ sensorer parkobles til enheten automatisk når du starter en aktivitet og sensoren er på og i nærheten av enheten.

- 1 Flytt deg minst 10 meter bort fra andre trådløse sensorer.
- 2 Hvis du skal parkoble en pulsmåler, tar du på deg pulsmåleren.
Pulsmåleren verken sender eller mottar data før du tar den på.
- 3 Hold inne berøringsskjermen.
- 4 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Legg til ny**.
- 5 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (innenfor 3 meter), og vent mens enheten kobles til sensoren.
Når enheten har koblet seg til sensoren, vises et ikon øverst på skjermen.

Fotsensor

Enheden er kompatibel med fotsensoren. Du kan bruke fotsensoren til å registrere tempo og avstand i stedet for GPS når du trener innendørs og GPS-signalet er svakt. Fotsensoren er i standbymodus og er klar til å sende data (slik som pulsmåleren).

Når fotsensoren har vært inaktiv i 30 minutter, slår den seg automatisk av for å spare batterikapasitet. Når batterinivået er lavt, vises det en melding på enheten. Det er igjen ca. fem timer av batterilevetiden.

Kalibrere fotsensoren

Du må parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere fotsensoren ([Parkoble trådløse sensorer, side 40](#)). Vi anbefaler manuell kalibrering hvis du vet hva kalibreringsfaktoren er. Hvis du har kalibrert fotsensoren med et annet produkt fra Garmin, vet du kanskje hva kalibreringsfaktoren er.

- 1 Hold inne berørings skjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Fotsensor > Kalib.faktor**.
- 3 Juster kalibreringsfaktoren:
 - Hvis avstanden er for kort, øker du kalibreringsfaktoren.
 - Hvis avstanden er for lang, reduserer du kalibreringsfaktoren.

Forbedre fotsensorkalibreringen

Du må innhente GPS-signaler og parkoble enheten med fotsensoren før du kan kalibrere enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 40](#)).

Fotsensoren kalibreres automatisk, men du kan forbedre nøyaktigheten til hastighets- og distansedataene ved å ta noen få løpeturer utendørs med GPS aktivert.

- 1 Opphold deg utendørs i fem minutter på et sted der du kan se himmelen uten blokkert sikt.
- 2 Start en løpsaktivitet.
- 3 Løp i ti minutter uten å stanse.
- 4 Stopp aktiviteten, og lagre den.

Verdien til fotsensorkalibreringen vil nå bli endret, dersom dette er nødvendig, basert på de registrerte dataene. Det skal ikke være nødvendig å kalibrere fotsensoren igjen, med mindre løpesettet ditt endres.

Bruke en valgfri hastighets- eller pedalfrekvenssensor for sykkel

Du kan bruke en kompatibel sensor for hastighet eller pedalfrekvens for sykkel for å sende data til enheten.

- Parkoble sensoren med enheten ([Parkoble trådløse sensorer, side 40](#)).
- Angi hjulstørrelsen ([Kalibrering av hastighetssensoren, side 41](#)).
- Legg ut på tur ([Legge ut på tur, side 20](#)).

Kalibrering av hastighetssensoren

Du må parkoble enheten med en kompatibel hastighetssensor før du kan kalibrere hastighetssensoren ([Parkoble trådløse sensorer, side 40](#)).

Manuell kalibrering er valgfritt, men kan forbedre nøyaktigheten.

- 1 Hold inne berørings skjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > Sensorer og tilbehør > Hastighet/pedalfrekvens > Hjulstørrelse**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Automatisk** for å beregne hjulstørrelsen og kalibrere hastighetssensoren automatisk.
 - Velg **Manuelt** og angi hjulstørrelsen for å kalibrere hastighetssensoren manuelt ([Hjulstørrelse og -omkrets, side 50](#)).

Situasjonsoppfattelse

vivoactive 3 enheten kan brukes med Varia smartsykkellys og bakspeilradar for å gi en bedre situasjonsoppfattelse. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.

MERK: Det kan hende du må oppdatere vivoactive 3 programvaren før du parkobler Varia enheter ([Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect, side 42](#)).

tempe

tempe er en ANT+ trådløs temperatursensor. Du kan feste sensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft. Dermed blir enheten en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. Du må pare tempe med enheten for å vise temperaturdata fra tempe.

Informasjon om enheten

Lade enheten

⚠ ADVARSEL

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

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se instruksjoner for rengjøring i tillegg.

- 1 Koble den minste enden av USB-kabelen til ladeporten på enheten.



- 2 Koble den største enden av USB-kabelen til en USB-ladeport.
- 3 Lad enheten helt opp.

Produktoppdateringer

Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på datamaskinen. Installer appen Garmin Connect på smarttelefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

Du må ha en Garmin Connect konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon ([Parkoble smarttelefonen, side 4](#)).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen ([Bruke Garmin Connect appen, side 32](#)).

Garmin Connect appen sender automatisk oppdateringer til enheten når ny programvare er tilgjengelig. Oppdateringen tas i bruk når du ikke aktivt bruker enheten. Enheten startes på nytt når oppdateringen er fullført.

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere programvaren for enheten, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til enheten din ([Bruke Garmin Connect på datamaskinen, side 32](#)).

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til enheten din.
- 2 Når Garmin Express programvaren er ferdig med å sende oppdateringen, kobler du enheten fra datamaskinen.
Enheten installerer oppdateringen.

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhets-ID-en, programvareversjonen informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

- 1 Hold inne berørings skjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Om**.

Vise informasjon om forskrifter og samsvar fra den elektroniske etiketten

Etiketten for denne enheten er tilgjengelig elektronisk. E-etiketten kan gi informasjon om forskrifter, slik som ID-numre fra FCC eller regional samsvarsmerking, samt aktuelt produkt- og lisensinformasjon.

- 1 Hold inne berørings skjermen.
- 2 Velg **System > Innstillinger > Om**.

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumpolymerbatteri
Batteritid	Opptil 7 dager i smartklokkemodus (med pulsmåling) Opptil 13 timer i GPS-modus
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløse frekvenser/protokoller	2,4 GHz ved 8 dBm nominell • ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll • Bluetooth 4.2-teknologi 13,56 MHz ved -40 dBm nominell, NFC-trådløs teknologi
Kapslingsgrad	Svømming, 5 ATM ¹

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.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektsmidler som kan skade plastdeler 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 oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

¹*Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Rengjøre enheten

LES DETTE

Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

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

La enheten tørke når den er rengjort.

TIPS: Du finner mer informasjon på www.garmin.com/fitandcare.

Bytte rem

Enheden er kompatibel med 20 mm brede utskiftbare standardremmer.

- 1 Skyv hurtigutløserpinnen på fjærstangen for å ta av remmen.



- 2 Sett én side av fjærstangen for den nye remmen inn i enheten.
- 3 Skyv hurtigutløserpinnen, og juster fjærstangen i forhold til motsatt side av enheten.
- 4 Gjenta trinn 1 til 3 for å bytte den andre remmen.

Feilsøking



Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

vivoactive 3 enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker trådløs Bluetooth teknologi.

Du finner informasjon om kompatibilitet på www.garmin.com/ble.

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

Hvis telefonen ikke kobler seg til enheten, kan du forsøke disse tipsene.

- Slå smarttelefonen og enheten av og på.
- Aktiver Bluetooth teknologi på smarttelefonen.
- Oppdater Garmin Connect appen til den nyeste versjonen.
- Fjern enheten fra Garmin Connect appen og Bluetooth innstillingene på smarttelefonen for å parkoble den på nytt.
- Hvis du har kjøpt en ny smarttelefon, fjerner du enheten fra Garmin Connect appen på smarttelefonen du vil slutte å bruke.
- Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) fra enheten.
- Åpne Garmin Connect appen på smarttelefonen, velg  eller , og velg **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å gå i parkoblingsmodus.
- Hold the touchscreen, and select **Innstillinger** > **Tilkobling** > **Telefon** > **Parkoble telefon**.

Enheten bruker feil språk

Du kan endre språk for enheten hvis du utilsiktet har valgt feil språk for den.

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 3 Bla ned til det siste elementet i listen, og velg det.
- 4 Bla ned til det andre elementet i listen, og velg det.
- 5 Velg språk.

Enheten min viser ikke riktig klokkeslett

Enheten oppdaterer klokkeslett og dato når du synkroniserer den med en smarttelefon eller når enheten innhenter GPS-signaler. Du bør synkronisere enheten din når du bytter tidssone, slik at den viser riktig klokkeslett. Dette gjelder også for sommertid.

- 1 Hold nede berøringsskjermen, og velg **Innstillinger > System > Tid**.
- 2 Kontroller at **Automatisk**-alternativet er aktivert.
- 3 Velg et alternativ:
 - Kontroller at smarttelefonen viser riktig lokal tid, og synkroniser enheten med smarttelefonen din ([Bruke Garmin Connect appen, side 32](#)).
 - Start en utendørsaktivitet, gå utendørs til et område med klar sikt til himmelen, og stå stille mens enheten innhenter satellittsignaler.

Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

Maksimere batterilevetiden

Det finnes flere ting du kan gjøre for å øke batterilevetiden.

- Reduser tidsavbruddet for bakgrunnslys ([Innstillinger for bakgrunnslys, side 38](#)).
- Reduser lysstyrken til bakgrunnslyset ([Innstillinger for bakgrunnslys, side 38](#)).
- Slå av trådløs Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner ([Slå av smarttelefontilkoblingen til Bluetooth, side 5](#)).
- Slå av aktivitetsmåling ([Aktivitetsmåling, side 11](#)).
- Begrens smarttelefonvarslene som vises på skjermen ([Administrere varsler, side 5](#)).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter ([Sende pulldata til Garmin enheter, side 10](#)).
- Slå av pulsmåling på håndleddet ([Slå av pulsmåleren på håndleddet, side 10](#)).

Starte enheten på nytt

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje starte den på nytt.

MERK: Hvis du starter enheten på nytt, kan dataene og innstillingene dine bli slettet.

- 1 Hold knappen inne i 15 sekunder.
Enheten slår seg av.
- 2 Hold knappen inne i ett sekund for å slå på enheten.

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

MERK: Ved en nullstilling slettes all brukerangitt informasjon og alt innhold i aktivitetsloggen. Hvis du har opprettet en Garmin Pay lommebok, fører en gjenoppretting også til at lommeboken slettes fra enheten din.

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til standardinnstillingene.

- 1 Hold inne berøringsskjermen.
- 2 Velg **Innstillinger > System > Fabrikkinnstillinger > Ja**.

Innhente satellittsignaler

Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler.

- 1 Gå utendørs til et åpent område.
Forsiden av enheten må peke mot himmelen.
- 2 Vent mens enheten finner satellittene.
Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Forbedre GPS-satellittmottaket

- Synkroniser enheten ofte med Garmin Connect kontoen din:
 - Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express appen.
 - Synkroniser enheten din med Garmin Connect appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert smarttelefon.Mens enheten er koblet til Garmin Connect kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.
- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Aktivitetmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Antall skritt virker unøyaktig

Hvis antall skritt virker unøyaktig, kan du prøve disse tipsene.

- Ha på deg enheten på hånden du bruker minst.
- La enheten ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La enheten ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.
MERK: Enheten kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

Enheten bruker et internt barometer til å måle høydeendringer når du går i trapper. Én etasje opp tilsvarer 3 m (10 fot).

- Unngå å holde i gelendrene og hoppe over trinn når du går i trapper.
- Når det blåser mye, bør du dekke til enheten med ermet eller jakken fordi sterke vindkast kan forårsake uregelmessige avlesninger.

Forbedre nøyaktigheten til intensitetsminutter og kalorier

Du kan forbedre nøyaktigheten til disse beregningene ved å gå eller løpe utendørs i minst 15 minutter.

- 1 Sveip på urskiven for å vise widgeten **Min dag**.
- 2 Velg ⓘ.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Temperaturmålingen er ikke nøyaktig

Kroppstemperaturen din påvirker temperaturmålingen fra den interne temperatursensoren. Du får en mer nøyaktig temperaturavlesning hvis du tar av deg klokken og venter i 20 til 30 minutter.

Du kan også bruke en ekstern tempe temperatursensor (tilleggsutstyr) for å se nøyaktige omgivelsestemperatur mens du har på deg klokken.

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

Tillegg

Datafelter

Enkelte datafelt krever ANT+ tilbehør for å kunne vise data.

30 s gj.sn. vertikal hastighet: 30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for vertikal hastighet.

Avstand per tak: Tilbakelagt avstand per tak.

Distanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.

Distanse, intervall: Avstand som er tilbakelagt under gjeldende intervall.

Etasjer nedover: Totalt antall etasjer du har nedsteget denne dagen.

Etasjer oppover: Totalt antall etasjer du har klatret denne dagen.

Etasjer per minutt: Antall etasjer du har klatret per minutt.

Gj.sn. prosent for maks. puls: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Gj.snittlig hastigh.: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig distanse per tak: Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig pedalfrekvens: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig rundetid: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig SWOLF: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende aktivitet. Swolf-poeng er summen av tiden for én lengde pluss antall tak for lengden (*Svømmeterminologi, side 21*).

Gjennomsnittlig tak/lengde: Gjennomsnittlig antall tak per lengde under gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende aktivitet.

Gjennomsnittlig tempo for tak: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende aktivitet.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Høyde: Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.

Intervall, tak: Totalt antall tak for gjeldende intervall.

Intervallavstand per tak: Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under gjeldende intervall.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

Klokkeslett: Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).

Lengder: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Lengder, intervall: Antall bassenglengder som er fullført under gjeldende aktivitet.

Maks. for 24 timer: Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene.

Maks. hastighet: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Medgått tid: Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

Min. for 24 timer: Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene.

Pedalfrekvens, siste runde: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Pedalfrekvens, siste runde: Løping. Gjennomsnittlig kadens for forrige fullførte runde.

Puls: Puls angitt i slag per minutt (bpm). Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.

Puls %maksimum: Prosent av maksimal puls.

Puls %maksimum, runde: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

Puls for runden: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

Pulssone: Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).

Retning: Retningen du beveger deg i.

Rundedistans: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Rundeintervallavstand per tak: Gjennomsnittlig avstand tilbakelagt per tak under siste fullførte intervall.

Runde pedalfrekvens: Sykling. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Runde pedalfrekvens: Løping. Gjennomsnittlig kadens for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Rundetempo: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende runde.

Rundetempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for gjeldende runde.

Rundetid: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Siste runde, tempo 500 m: Gjennomsnittlig rotempo per 500 meter for siste runde.

Siste rundedistans: Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.

Siste rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

Skritt: Antall trinn for gjeldende aktivitet.

Skritt, runde: Antall trinn for gjeldende runde.

Skrittfrekvens: Sykling. Antall omdreininger for krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for kadens for at disse dataene skal vises.

Skrittfrekvens: Løping. Skritt per minutt (høyre og venstre).

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Soloppgang: Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Svømmetak: Totalt antall tak for gjeldende aktivitet.

SWOLF, intervall: Gjennomsnittlig Swolf-poeng for gjeldende intervall.

SWOLF, siste lengde: Swolf-poeng for siste fullførte bassenglengde.

Tak, siste intervall: Totalt antall tak for siste fullførte intervall.

Tak, siste lengde: Antall tak for siste fullførte bassenglengde.

Tak/lengde i intervall: Gjennomsnittlig antall tak per lengde under gjeldende intervall.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kropstemperaturen påvirker temperatursensoren.

Tempo: Gjeldende tempo.

Tempo, intervall: Gjennomsnittlig tempo for gjeldende intervall.

Tempo, siste lengde: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte bassenglengde.

Tempo, siste runde: Gjennomsnittlig tempo for forrige fullførte runde.

Tempo 500 m: Gjeldende rotempo per 500 meter.

Tempo for tak: Antall tak per minutt (tpm).

Tempo for tak, intervall: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under gjeldende intervall.

Tempo for tak, siste intervall: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte intervall.

Tempo for tak, siste lengde: Gjennomsnittlig antall tak per minutt (tpm) under siste fullførte bassenglengde.

Tid, intervall: Stoppeklokketid for gjeldende intervall.

Tid, siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Tid i sone: Tilbakelagt tid i hver sone for puls eller kraft.

Tidtaker: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Total stigning: Sammenlagt høydeavstand som er besteget under en aktivitet siden forrige nullstilling.

Totalt fall: Sammenlagt høydefall under en aktivitet siden forrige nullstilling.

Vertikal hastighet: Oppstigning eller nedstigning over tid.

Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer for kondisjonsberegning etter alder og kjønn.

Menn	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmerket	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
OK	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Svakt	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kvinner	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmerket	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
OK	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Svakt	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data trykket med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på www.CooperInstitute.org.

Hjulstørrelse og -omkrets

Hastighetssensoren registrerer automatisk hjulstørrelsen. Du kan eventuelt angi omkretsen på hjulet i innstillingene for hastighetssensoren.

Størrelsen på dekket er avmerket på begge sider av dekket. Dette er ikke en fullstendig liste. Du kan også måle omkretsen av hjulet eller bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 rørformet	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Dekkstørrelse	Omkrets på hjulet (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C rørformet	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Symbolforklaring

Følgende symboler kan vises på enheten eller tilbehør.



WEEE-symbol for kassering og resirkulering. WEEE-symbolet merker produktet i henhold til EU-direktivet 2012/19/EU om kasserte elektriske og elektroniske produkter. Formålet er å sikre at produktet ikke kasseres på feil måte samt å promotere gjenbruk og resirkulering.

