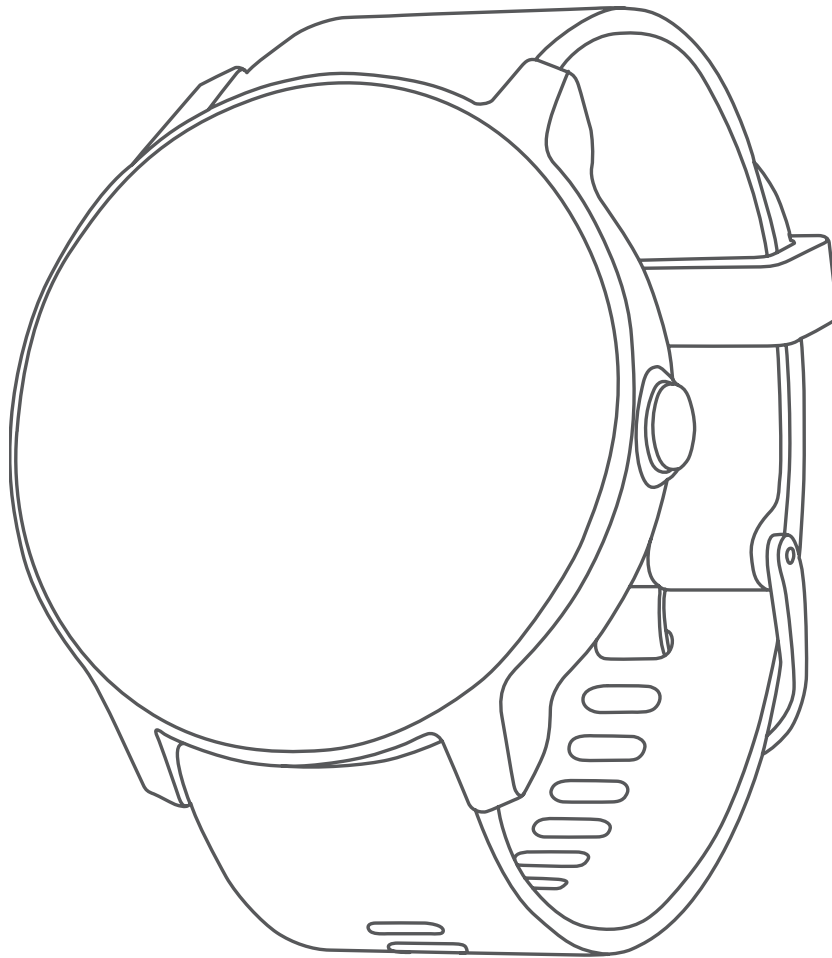


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 3 MUSIC

Användarhandbok

© 2018 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® och vivoactive® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ och Varia™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple® och iTunes® är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Spotify® programvaran omfattas av tredjepartslicenser som finns här: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

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

Modellnummer: A03405

IFETEL: 201801A01655

Innehållsförteckning

Introduktion	1	Sömnspårning.....	8
Översikt över enheten.....	1	Intensiva minuter.....	8
Pekskärmsstips.....	1	Få intensiva minuter.....	8
Låsa och låsa upp pekskärmen.....	1	Garmin Move IQ™.....	8
Använda menyn för kontroller.....	1	Inställningar för aktivitetsspårning.....	8
Ikoner.....	1	Stänga av aktivitetsspårning.....	8
Smarta funktioner	1	Menscykelspårning.....	8
Para ihop din smartphone.....	1	Widgets	8
Anslutna funktioner.....	2	Visa widgets.....	9
Lägga till kontakter.....	2	Anpassa widgetslingan.....	9
Telefonaviseringsar.....	2	Om Min dag.....	9
Aktivera aviseringar för Bluetooth.....	2	Visa väderwidgeten.....	9
Visa aviseringar.....	2	Pulsvariabilitet och stressnivå.....	9
Svara på ett sms.....	2	Använda stressnivåwidgeten.....	9
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	2	VIRB fjärrkontroll.....	9
Hantera aviseringar.....	2	Styra en VIRB actionkamera.....	9
Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen.....	2	Appar och aktiviteter	9
Använda stör ej-läge.....	3	Starta en aktivitet.....	10
Söka efter din telefon.....	3	Tips för att spela in aktiviteter.....	10
Connect IQ funktioner.....	3	Stoppa en aktivitet.....	10
Hämta Connect IQ funktioner.....	3	Lägga till en egen aktivitet.....	10
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	3	Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet.....	10
Wi-Fi® anslutna funktioner.....	3	Inomhusaktiviteter.....	10
Konfigurera Wi-Fi anslutning.....	3	Registrera en styrketränningsaktivitet.....	10
Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	3	Kalibrera löpbandsdistansen.....	10
Garmin Pay™	3	Utomhusaktiviteter.....	11
Konfigurera din Garmin Pay plånbok.....	3	Ut och springa.....	11
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	3	Ta en cykeltur.....	11
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	4	Visa dina skidåk.....	11
Hantera din Garmin Pay plånbok.....	4	Ta en simtur i bassäng.....	11
Ändra din Garmin Pay kod.....	4	Ange bassänglängden.....	11
Musik	4	Simterminologi.....	11
Ansluta till en tredjepartsleverantör.....	4	Golf.....	11
Hämta ljudinnehåll från Spotify®.....	4	Hämta golfbanor.....	11
Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör.....	4	Spela golf.....	11
Ansluta från en tredjepartsleverantör.....	4	Hålinformation.....	12
Hämta personliga ljudfiler.....	5	Ändra flaggplats.....	12
Ansluta Bluetooth hörlurar.....	5	Visa riktningen till flaggan.....	12
Lyssna på musik.....	5	Visa layup- och doglegavstånd.....	12
Musikuppspelningskontroller.....	5	Visa hinder.....	12
Säkerhets- och spårningsfunktioner	5	Mäta ett slag med funktionen Garmin AutoShot™.....	12
Lägga till nödsituationskontakter.....	5	Registrera score.....	12
Lägga till kontakter.....	6	Ställa in scoringmetod.....	12
Aktivera LiveTrack för GPS-aktiviteter.....	6	Spåra golfstatistik.....	13
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	6	Registrering av golfstatistik.....	13
Begära hjälp.....	6	Visa din slaghistorik.....	13
Pulsfunktioner	6	Visa en sammanfattning av rundan.....	13
Pulsmätning vid handleden.....	6	Avsluta en runda.....	13
Bära enheten.....	6	Golfinställningar.....	13
Tips för oregelbundna pulsdata.....	6	Scoringinställningar.....	13
Visa puls-widgeten.....	6	Garmin Golf App.....	13
Ställa in en varning för onormal puls.....	7	Träning	13
Sända puls till Garmin enheter.....	7	Ställa in din användarprofil.....	13
Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	7	Träningsmål.....	13
Om pulszoner.....	7	Workouts (pass).....	13
Ställa in dina pulszoner.....	7	Följa ett träningspass.....	14
Beräkning av pulszon.....	7	Använda Garmin Connect träningsprogram.....	14
Om VO2-maxberäkningar.....	7	Starta dagens träning.....	14
Få ditt förväntade VO2-maxvärde.....	7	Visa schemalagda träningspass.....	14
Aktivitetsspårning	7	Anpassade träningsprogram.....	14
Automatiskt mål.....	8	Personliga rekord.....	14
Använda inaktivitetsvarning.....	8	Visa dina personliga rekord.....	14
		Återställa ett personligt rekord.....	14
		Ta bort ett personligt rekord.....	14
		Ta bort alla personliga rekord.....	14

Navigering	14	Hörlurarna ansluter inte till enheten.....	22
Spara din plats.....	14	Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån.....	22
Ta bort en plats.....	15	Enhetsen är på fel språk.....	22
Navigera till en sparad position.....	15	Min enhet visar inte rätt tid.....	22
Navigera Tillbaka till start.....	15	Maximera batteritiden.....	22
Avbryta navigering.....	15	Starta om enheten.....	22
Kompass.....	15	Återställa alla standardinställningar.....	22
Manuell kalibrering av kompassen.....	15	Söka satellitsignaler.....	23
Historik	15	Förbättra GPS-satellitmottagningen.....	23
Använda historik.....	15	Aktivitetsspårning.....	23
Visa din tid i varje pulszon.....	15	Stegräkningen verkar inte stämma.....	23
Garmin Connect.....	15	Antal trappor verkar inte vara korrekt.....	23
Använda Garmin Connect appen.....	16	Förbättra noggrannheten för intensiva minuter och kalorier.....	23
Använda Garmin Connect på din dator.....	16	Temperaturvärdet är inte korrekt.....	23
Anpassa enheten	16	Mer information.....	23
Byta urtavla.....	16	Bilagor	23
Skapa en egen urtavla.....	16	Datafält.....	23
Anpassa menyn för kontroller.....	16	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	24
Inställningar för aktiviteter och appar.....	16	Hjulstorlek och omkrets.....	25
Anpassa datasidorna.....	17	Symbolförklaringar.....	25
Varningar.....	17	Index	26
Ställa in varning.....	17		
Auto Lap.....	17		
Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen.....	17		
Sätta igång den manuella varvfunktionen.....	18		
Använda Auto Pause®.....	18		
Använda Auto Scroll.....	18		
Telefon- och Bluetooth inställningar.....	18		
Systeminställningar.....	18		
Tidsinställningar.....	18		
Tidszoner.....	18		
Ställa in tid manuellt.....	18		
Ställa in alarmer.....	18		
Ta bort ett larm.....	18		
Starta nedräkningstimer.....	19		
Använda stoppuret.....	19		
Inställningar för bakgrundsbelysning.....	19		
Ändra måttenheterna.....	19		
Garmin Connect inställningar.....	19		
Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto.....	19		
Användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.....	19		
Trådlösa sensorer	20		
Para ihop dina trådlösa sensorer.....	20		
Fotenhet.....	20		
Kalibrera din fotenhet.....	20		
Förbättring av foot pod-kalibrering.....	20		
Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval).....	20		
Kalibrera fartsensorn.....	20		
Situationsberedskap.....	20		
tempe.....	20		
Enhetsinformation	20		
Ladda enheten.....	20		
Produktuppdateringar.....	21		
Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect.....	21		
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	21		
Visa enhetsinformation.....	21		
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	21		
Specifikationer.....	21		
Skötsel av enheten.....	21		
Rengöra enheten.....	21		
Byta banden.....	21		
Felsökning	22		
Är min smartphone kompatibel med min enhet?.....	22		
Telefonen ansluter inte till enheten.....	22		

Introduktion

⚠ VARNING

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

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

Översikt över enheten



① Pekskärm

- Dra med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra igenom widgets, funktioner och menyer.
- Välj genom att trycka.
- Dra med fingret åt höger för att gå tillbaka till föregående sida.
- Under en aktivitet sveper du åt höger om du vill visa urtavlan och widgets.
- Under en aktivitet dubbeltrycker du för att markera ett nytt varv, starta ett nytt set med repetitioner eller gå vidare till nästa steg i ett träningspass.
- Håll ned för att visa en meny med enhetsinställningar och alternativ för den aktuella skärmen.

② Knapp

- Tryck om du vill starta enheten.
- Håll intryckt i 2 sekunder för att visa menyn för kontroller, inklusive enhetens av-/på-knapp.
- Håll intryckt i 5 sekunder för att begära hjälp (*Säkerhets- och spårningsfunktioner*, sidan 5).
- Tryck för att återgå till urtavlan från valfri skärm, utom under en aktivitet.
- Under en aktivitet trycker du för att pausa aktiviteten.

Pekskärms tips

- Håll fingret på pekskärmen för att visa en alternativmeny.
- Dra uppåt eller nedåt för att bläddra igenom listor och menyer.
- Sveg uppåt eller nedåt om du vill bläddra snabbt.
- Tryck för att välja en knapp, ett listobjekt eller ett menyalternativ.
- På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra genom widgeterna på enheten.
- I en widget trycker du för att visa ytterligare widgetsidor, om det är tillgängligt.
- Dra fingret uppåt eller nedåt för att visa nästa datasida under en aktivitet.
- Under en aktivitet sveper du åt höger om du vill visa urtavlan och widgets och åt vänster om du vill återgå till aktivitetsdatafälten.
- Gör ett menyval i taget.

Låsa och låsa upp pekskärmen

Lås pekskärmen för att förhindra oavsiktliga nedtryckningar på skärmen.

1 Håll ned knappen.

2 Välj

Pekskärmen låses och reagerar inte på tryckningar förrän du låser upp den.

3 Håll knappen nedtryckt för att låsa upp pekskärmen.

Använda menyn för kontroller

Menyn för kontroller innehåller anpassningsbara kortkommandon som att låsa pekskärmen och stänga av enheten.

Obs! Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort kortkommandona i menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 16).

1 Håll in knappen i två sekunder på en skärm.



2 Välj ett alternativ.

Ikoner

När en ikon blinkar innebär det att enheten söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten.

	GPS-status
	Anslutningsstatus för smartphone
	Pulsmätarstatus
	Fotenhetsstatus
	LiveTrack status
	Fart- och kadenssensorns status
	Status för Varia™ cykellampa
	Status för Varia cykelradar
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® kamerastatus
	vivoactive larmstatus

Smarta funktioner

Para ihop din smartphone

För att ställa in vivoactive enheten måste den paras ihop direkt via Garmin Connect™ appen, istället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du

2 Välj ett alternativ för att aktivera hoppningsläget på enheten:

- Om det är första gången du konfigurerar enheten slår du på enheten genom att trycka på knappen.
- Om du tidigare har hoppat över hoppningsprocessen eller parat ihop enheten med en annan smartphone håller du pekskärmen intryckt och väljer **Inställningar > Telefon > Para ihop telefon** för att aktivera hoppningsläget manuellt.

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

Anslutna funktioner

Det finns anslutna funktioner för vivoactive enheten när du ansluter enheten till en kompatibel smartphone med Bluetooth teknik. För vissa funktioner kan du behöva installera Garmin Connect appen på din anslutna smartphone. Mer information finns på www.garmin.com/apps. Vissa funktioner är också tillgängliga när du ansluter enheten till ett trådlöst nätverk.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din vivoactive enhet.

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

Aktivitetsöverföringar till Garmin Connect: Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

Connect IQ™: Gör att du kan utöka dina enhetsfunktioner med nya urtavlor, widgetar, appar och datafält.

Uppgraderingar: Ger dig möjlighet att uppdatera enhetens programvara.

Väder: Du kan visa aktuella väderförhållanden och väderprognoser.

Bluetooth sensorer: Gör att du kan ansluta sensorer som är kompatibla med Bluetooth, till exempel en pulsmätare.

Hitta min telefon: Hittar din borttappade smartphone som är ihopparad med vivoactive enheten och nu finns inom räckhåll.

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

Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack.

Du kan använda tre av kontakterna som nödkontakter (*Lägga till nödsituationskontakter, sidan 5*).

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

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din vivoactive 3 Music enhet (*Använda Garmin Connect appen, sidan 16*).

Telefonaviseringar

För telefonaviseringar krävs att en kompatibel smartphone är inom räckhåll och ihopparad med enheten. När telefonen tar emot meddelanden skickar den aviseringar till din enhet.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop vivoactive enheten med en kompatibel smartphone (*Para ihop din smartphone, sidan 1*).

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Anslutningar > Telefon > Aviseringar**.
- 3 Välj **Under aktivitet** för att ange inställningar för aviseringar som visas när du spelar in en aktivitet.

- 4 Välj en aviseringsinställning.
- 5 Välj **Inte under aktivitet** för att ange inställningar för aviseringar som visas i klockläget.
- 6 Välj en aviseringsinställning.
- 7 Välj **Tidsgräns**.
- 8 Välj en tidsgränslängd.

Visa aviseringar

- 1 På urtavlan sveper du för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj en avisering.
- 3 Bläddra om du vill läsa hela aviseringen.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill reagera på aviseringen väljer du en åtgärd, till exempel **Avfärda** eller **Svara**.
Tillgängliga åtgärder beror på typen av avisering och telefonens operativsystem. När du avfärdar en avisering på telefonen eller vivoactive enheten visas den inte längre i widgeten.
 - Om du vill återgå till aviseringslistan sveper du åt höger.

Svara på ett sms

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

När du får en sms-avisering på din vivoactive enhet kan du skicka ett snabb svar genom att välja ur en lista med meddelanden. Du kan anpassa meddelanden i appen Garmin Connect.

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

- 1 Sveg för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj en sms-avisering.
- 3 Välj **Svara**.
- 4 Välj ett meddelande ur listan.
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du får ett samtal på din anslutna smartphone visar vivoactive enheten namnet på eller telefonnumret för den som ringer.

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

Hantera aviseringar

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

Välj ett alternativ:

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

Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen

- 1 Håll knappen nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen på vivoactive enheten.

Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth trådlös teknik på den mobila enheten.

Använda stör ej-läge

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

- Om du vill aktivera eller avaktivera stör ej-läget manuellt håller du ned knappen och väljer .
- Om du vill aktivera stör ej-läget automatiskt under dina sovttider går du till enhetsinställningarna i appen Garmin Connect och väljer **Ljud och aviseringar > Stör ej när du sover**.

Söka efter din telefon

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

- 1 Håll ned knappen.
- 2 Välj .
Staplarna för signalstyrka visas på vivoactive skärmen och en ljudsignal hörs på din smartphone. Staplarna ökar när du närmar dig din smartphone.
- 3 Tryck på knappen om du vill avbryta sökningen.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till klockan från Garmin® och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ appen. Du kan anpassa enheten med urtavlor, datafält, widgetar och appar.

Urtavlor: Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

Datafält: Gör att du kan hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

Widgets: Ger snabb information, bland annat sensordata och aviseringar.

Appar: Läger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop vivoactive enheten med din smartphone. (*Para ihop din smartphone, sidan 1*).

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din enhet.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till apps.garmin.com och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Wi-Fi® anslutna funktioner

Aktiviteten överförs till ditt Garmin Connect konto: Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

Ljudinnehåll: Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.

Programvaruuppdateringar: Enheten hämtar och installerar den senaste programvaruuppdateringen automatiskt när en Wi-Fi anslutning är tillgänglig.

Träningspass och träningsprogram: Du kan bläddra efter och välja träningspass och träningsprogram på Garmin Connect

webbplatsen. Nästa gång enheten har en Wi-Fi anslutning skickas filerna trådlöst till enheten.

Konfigurera Wi-Fi anslutning

Du måste ansluta enheten till Garmin Connect appen på din smartphone eller till Garmin Express™ applikationen på datorn innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Hämta Garmin Connect appen och para ihop din smartphone (*Para ihop din smartphone, sidan 1*).
 - Gå till www.garmin.com/express och hämta Garmin Express programmet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen om hur du konfigurerar anslutningen till Wi-Fi.

Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

Du måste ansluta enheten till Garmin Connect appen på din smartphone eller till Garmin Express applikationen på datorn innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk (*Konfigurera Wi-Fi anslutning, sidan 3*).

För att synkronisera enheten till en tredjepartsmusikleverantör måste du ansluta till Wi-Fi. Om du ansluter enheten till ett Wi-Fi nätverk bidrar det till att öka överföringshastigheten för större filer.

- 1 Flytta inom räckhåll för ett Wi-Fi nätverk.
- 2 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 3 Välj **Garmin-enheter** och välj din enhet.
- 4 Välj **Allmänt > Wi-Fi-nätverk > Lägg till ett nätverk**.
- 5 Välj ett tillgängligt Wi-Fi nätverk och ange dina inloggningsuppgifter.

Garmin Pay™

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp i anslutna butiker med kredit- eller betalkort från en ansluten bank.

Konfigurera din Garmin Pay plånbok

Du kan lägga till ett eller flera kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok. Gå till garmin.com/garminpay/banks om du vill hitta anslutna banker.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din vivoactive 3 Music enhet.
- 3 Välj **Garmin Pay > Skapa din plånbok**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Betala för ett köp med hjälp av klockan

Innan du kan använda klockan till att betala för köp måste du konfigurera minst ett betalkort.

Du kan använda din klocka för att betala för köp i en ansluten butik.

- 1 Håll ned knappen.
- 2 Välj .
- 3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

Obs! Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.

Det senast använda betalkortet visas.



- 4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken sveper du för att byta till ett annat kort (valfritt).
- 5 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.
Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.
- 6 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

TIPS: När du har matat in din lösenordskod kan du göra betalningar utan kod i 24 timmar så länge du fortsätter att bära din klocka. Om du tar bort klockan från handleden eller avaktiverar pulsövervakningen måste du ange lösenordskoden igen innan du betalar.

Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

Du kan lägga till upp till tio kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok.

- 1 Från enhetssidan **vivoactive** i Garmin Connect appen väljer du **Garmin Pay** > .
- 2 Följ anvisningarna på skärmen om att ange kortuppgifter och lägga till kortet i plånboken.

När kortet har lagts till kan du välja kortet på klockan när du genomför en betalning.

Hantera din Garmin Pay plånbok

Du kan visa detaljerad information om vart och ett av dina betalkort, och du kan avaktivera, aktivera eller ta bort ett kort. Du kan även avaktivera eller ta bort hela din Garmin Pay plånbok.

Obs! I vissa länder kan deltagande finansiella institutioner begränsa plånboksfunktionerna.

- 1 Från enhetssidan **vivoactive** i Garmin Connect appen väljer du **Garmin Pay** > **Hantera din plånbok**.

- 2 Välj ett alternativ:

- Om du vill avaktivera ett visst kort väljer du kortet och väljer sedan **Upphäv**.
Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med din **vivoactive** enhet.
- För att tillfälligt avaktivera alla kort i plånboken väljer du **Upphäv plånboken**.
Du kan inte betala med **vivoactive** enheten förrän du har aktiverat minst ett kort med hjälp av appen.
- Om du vill återaktivera din avaktiverade plånbok väljer du **Ta bort upphävning av plånboken**.
- Om du vill ta bort ett visst kort väljer du kortet och väljer sedan **Ta bort**.
Kortet tas bort helt från din plånbok. Om du vill lägga till det här kortet i plånboken i framtiden måste du ange kortuppgifterna igen.
- Om du vill ta bort alla kort i plånboken väljer du **Ta bort plånboken**.
Din Garmin Pay plånbok och alla tillhörande kortuppgifter tas bort. Du kan inte betala med **vivoactive** enheten förrän du har skapat en ny plånbok och lagt till ett kort.

Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Din kod kan inte återställas. Om du glömmer din kod måste du ta bort din plånbok, skapa en ny och ange dina kortuppgifter på nytt.

Du kan ändra lösenordskoden som krävs för att få åtkomst till din Garmin Pay plånbok på **vivoactive** enheten.

- 1 Från enhetssidan **vivoactive** i Garmin Connect appen väljer du **Garmin Pay** > **Återställ lösenkod**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med **vivoactive** enheten måste du ange den nya lösenordskoden.

Musik

Obs! Detta avsnitt handlar om tre olika alternativ för musikuppspelning.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en **vivoactive 3 Music** enhet kan du ladda ner ljudfiler till din enhet från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din smartphone inte är i närheten. För att lyssna på ljudfiler som sparats på enheten måste du ansluta hörlurar med Bluetooth teknik.

Du kan även styra uppspelningen av musik på din ihopparade smartphone med enheten.

Ansluta till en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta musik eller andra ljudfiler till din kompatibla klocka från en tredjepartsleverantör som stöds måste du ansluta till leverantören med appen Garmin Connect.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller **...**.
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din enhet.
- 3 Välj **Musik**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ansluta till en installerad leverantör väljer du en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.
 - Om du vill ansluta till en ny leverantör väljer du **Hämta musikappar**, hittar en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.

Hämta ljudinnehåll från Spotify®

Innan du kan hämta ljudinnehåll från Spotify måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 3](#)).

Du bör kontrollera med mobiloperatören eftersom hämtningen av ljudinnehåll påverkar din dataplan.

- 1 Öppna musikkontrollwidgeten.
- 2 Välj **Spotify** > **Lägg till musik & podcasts**.
- 3 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till enheten.

Obs! Nedladdning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta enheten till en extern strömkälla om den återstående batteritiden inte är tillräcklig.

Den valda spellistan och andra objekt hämtas till enheten.

Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 3](#)).

Du bör kontrollera med mobiloperatören eftersom hämtningen av ljudinnehåll påverkar din dataplan.

- 1 Öppna musikkontrollwidgeten på **vivoactive** enheten.
- 2 Håll ned pekskärmen.

- Välj **Musikleverantörer**.
- Välj en ansluten leverantör och följ instruktionerna på skärmen.
- Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till enheten.
- Välj **Klar**.
- Svep åt höger för att stänga menyn.
- När du uppmanas att synkronisera med tjänsten väljer du ✓. Den valda spellistan och andra objekt hämtas till enheten.

Obs! Nedladdning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta enheten till en extern strömkälla om batteriet är svagt.

Ansluta från en tredjepartsleverantör

- Från Garmin Connect appen väljer du ☰ eller ⋮.
- Välj **Garmin-enheter** och välj din enhet.
- Välj **Musik**.
- Välj en installerad tredjepartsleverantör och följ instruktionerna på skärmen för att koppla bort tredjepartsleverantören från enheten.

Hämta personliga ljudfiler

Innan du kan skicka personlig musik till enheten måste du installera applikationen Garmin Express på datorn (www.garmin.com/express).

Du kan läsa in din personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .aac-filer till en vívoactive 3 Music enhet från datorn.

- Anslut enheten till datorn med hjälp av den medföljande USB-kabeln.
- På datorn öppnar du applikationen Garmin Express, väljer enheten och väljer **Musik**.
TIPS: För Windows® datorer kan du välja ➕ och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple® datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.
- I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
- Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
- Vid behov kan du i vívoactive 3 Music listan välja en kategori, välja kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** om du vill ta bort ljudfiler.

Ansluta Bluetooth hörlurar

Om du vill lyssna på musik som laddats ner på vívoactive 3 Music-enheten måste du ansluta hörlurar med Bluetooth teknik.

- Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från enheten.
- Aktivera ihopparningsläget på hörlurarna.
- Håll på pekskärmen.
- Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny > Hörlurar**.
- Välj hörlurarna för att slutföra ihopparningsprocessen.

Lyssna på musik

- Öppna musikkontrollvidgeten.
- Anslut dina Bluetooth hörlurar ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 5](#)).
- Håll in pekskärmen för att ändra källa.
- Välj ett alternativ:
 - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören.
 - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 5](#)).

- För att lyssna på musik från din smartphone, välj **Kontrollera musik från tfn**.
- Välj ⋮ för att öppna musikuppspelningskontrollerna.

Musikuppspelningskontroller



⋮	Välj för att öppna musikuppspelningskontrollerna. Håll ned för att öppna musikmenyn.
🔊	Tryck här om du vill justera volymen.
▶	Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.
▶	Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan. Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.
◀	Välj för att starta aktuell ljudfil igen. Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan. Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen.
🔄	Tryck här för att ändra repetitionsläget.
🎵	Tryck här för att ändra slumpsläget.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

⚠ OBSERVERA

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

wívoactive enheten har säkerhets- och spårningsfunktioner som måste ställas in med Garmin Connect appen.

OBS!

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

Hjälp: Gör det möjligt att skicka ett automatiskt meddelande med ditt namn, LiveTrack länk och din GPS-position till dina nödsituationskontakter.

Händelsedetektorn: När wívoactive enheten upptäcker en olycka under en promenad, löptur eller cykelaktivitet utomhus skickar enheten ett automatiskt meddelande, en LiveTrack länk och GPS-position till dina nödsituationskontakter.

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

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för funktionerna händelsedetektering och assistans.

- Från Garmin Connect appen väljer du ☰ eller ⋮.
- Välj **Säkerhet och spårning > Händelsedetektor och assistans > Lägg till en nödsituationskontakt**.
- Följ instruktionerna på skärmen.

Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack.

Du kan använda tre av kontakterna som nödkontakter ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 5).

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

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din vivoactive 3 Music enhet ([Använda Garmin Connect appen](#), sidan 16).

Aktivera LiveTrack för GPS-aktiviteter

Innan du kan starta din första LiveTrack session måste du konfigurera kontakter i appen Garmin Connect.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj en utomhusaktivitet ([Utomhusaktiviteter](#), sidan 11).
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Välj **LiveTrack**.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Autostart** om du vill starta en LiveTrack session varje gång du startar den här typen av aktivitet.
 - Välj **Förläng LiveTrack** om du vill förlänga visningen av LiveTrack sessionen med 24 timmar.
 - Välj **LiveTrack-mottagare** om du vill visa de mottagare du lade till i appen Garmin Connect.
 - Välj **Engångsinbjudningar** om du vill välja mottagare för den här aktiviteten.
- 6 Tryck på knappen för att starta aktivitetstiduret.
- 7 Starta aktiviteten.

Mottagarna kan visa dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på enheten måste du konfigurera nödkontakter i appen Garmin Connect ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 5). Du måste ha en dataplan för din ihopparade smartphone och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 På urtavlan håller du pekskärmen nedtryckt.
- 2 Välj **Inställningar > Säkerhet och spårning > Händelsedetektorn**.
- 3 Välj en aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för gång-, löpnings- och cykelaktiviteter utomhus.

När en olycka upptäcks av din vivoactive enhet med GPS aktiverat kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas som anger att dina kontakter meddelas om 30 sekunder. Du kan välja **Avbryt** innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.

Begära hjälp

Innan du kan begära assistans måste du ställa in nödsituationskontakter ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 5).

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

Nedräkningssidan visas.

TIPS: Du kan välja **Avbryt** innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.

- 3 Om det behövs väljer du **Skicka nu** för att skicka meddelandet.

Pulsfunktioner

vivoactive enheten har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med pulsmätare med bröstrem (säljs separat). Du kan visa pulsdata på pulswidgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder enheten data från pulsmätningen med bröstrem.

Pulsmätning vid handleden

Bära enheten

- Bär enheten ovanför handlovsbenet.

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



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av enheten.

- Mer information om pulsmätning vid handleden finns i [Tips för oregelbundna pulsdata](#), sidan 6.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Tips för oregelbundna pulsdata

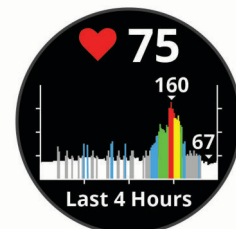
Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

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

Visa puls-widgeten

Pulswidgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls. Diagrammet visar din senaste pulsaktivitet, hög och låg puls och färgkodade staplar som anger tiden som tillbringats i varje pulszon ([Om pulszoner](#), sidan 7).

- 1 På urtavlan sveper du med fingret för att visa pulswidgeten.



- Tryck på pekskärmen för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls (RHR) under de senaste 7 dagarna.

Ställa in en varning för onormal puls

Du kan ställa in att enheten ska varna dig när din puls överstiger ett visst antal hjärtslag per minut (bpm) efter en viss tids inaktivitet.

- Håll på pekskärmen.
- Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Puls > Varning för onormal puls > Trsk.värd. f. varn..**
- Välj ett pulströskelvärde.

Varje gång du överskrider det anpassade värdet visas ett meddelande och enheten vibrerar.

Sända puls till Garmin enheter

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

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- Håll på pekskärmen.
- Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Puls.**
- Välj ett alternativ:
 - Välj **Sänds vid aktivitet** för att sända pulsdata under tidsbegränsade aktiviteter (**Starta en aktivitet**, sidan 10).
 - Välj **Sänd** för att börja sända pulsdata nu.
- Para ihop vivoactive enheten med din kompatibla Garmin ANT+® enhet.

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

Stänga av pulsmätaren vid handleden

För vivoactive enheten är Automatiskt standardvärdet för inställningen Puls. Enheten använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en pulsmätare med bröstrem med enheten.

Obs! Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även den handledsbaserade identifieringsfunktionen för Garmin Pay betalningar och du måste ange en lösenordskod varje gång du vill betala (**Garmin Pay™**, sidan 3).

- Håll på pekskärmen.
- Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Puls > Av.**

Om puls zoner

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

Ställa in dina puls zoner

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpuls zoner. Enheten har separata puls zoner för löpning och cykling. Du bör ange din maxpuls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje puls zon. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- Håll på pekskärmen.
- Välj **Inställningar > Användarprofil > Puls zoner.**
- Välj **Standard** för att visa standardvärdena (valfritt).
Standardvärdena kan användas för löpning och cykling.
- Välj **Löpning** eller **Cykling**.
- Välj **Inställning > Ange egen.**

- Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
- Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

Beräkning av puls zon

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

Om VO2-maxberäkningar

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

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

VO2-maxdata tillhandahålls av FirstBeat. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (**Standardklassificeringar för VO2-maxvärde**, sidan 24) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde

Enheten kräver pulsdata och en schemalagd minuters rask promenad eller löptur (på upp till 15 minuter) för att kunna visa ditt uppskattade VO2-maxvärde.

- Håll på pekskärmen.
- Välj **Min statistik > VO2 Max.**

Om du redan har registrerat en rask promenad eller löptur utomhus visas ditt VO2-maxvärde. Enheten visar det datum då ditt VO2-maxvärde senast uppdaterades. Enheten uppdaterar ditt VO2-maxvärde varje gång du slutför en promenad eller löprunda på minst 15 minuter utomhus. Du kan starta ett VO2-maxtest manuellt och få en uppdaterad uppskattning.

- Starta ett VO2-maxtest genom att svepa uppåt och välja **Testa nu.**
- Följ instruktionerna på skärmen för att få ditt VO2-maxvärde.
Ett meddelande visas när testet har slutförts.

Aktivitetsspårning

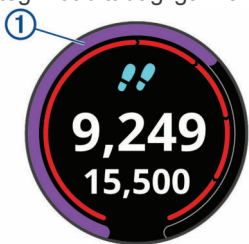
Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar stegräkning, tillryggalagd sträcka, intensiva minuter, antal trappor, kalorier som förbränts och sömnstatistik för varje registrerad dag. Dina förbrända kalorier omfattar din basalmetabolism plus aktivitetskalorier.

Antalet steg under dagen visas i stegwidgeten. Stegräkning uppdateras periodiskt.

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Automatiskt mål

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



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

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndssändningar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en röd inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat (*Systeminställningar*, sidan 18).

Gå en kort promenad (minst ett par minuter) för att återställa inaktivitetsvarningen.

Sömnsparning

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

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Använda stör ej-läge*, sidan 3).

Intensiva minuter

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

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

Få intensiva minuter

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

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

Garmin Move IQ™

När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt

händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet.

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

Inställningar för aktivitetssparning

På urtavlan håller du ned **pekskärmen** och väljer **Inställningar > Aktivitetsmätning**.

Status: Stänger av funktionen för aktivitetssparning.

Rörelseavisering: Visar ett meddelande och inaktivitetsstapeln på den digitala urtavlan och stegskärmen. Enheten vibrerar dessutom för att varna dig.

Målvarningar: Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målvarningar för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Move IQ: Gör att enheten automatiskt kan starta och spara en tidsinställd gång- eller löpaktivitet när Move IQ funktionen upptäcker välbekanta rörelsemönster.

Stänga av aktivitetssparning

När du stänger av aktivitetssparning registreras inte dina steg, antal trappor, intensiva minuter, sömnmätning eller Move IQ-aktiviteter.

1 Håll på pekskärmen.

2 Välj **Inställningar > Aktivitetsmätning > Status > Av**.

Menscykelsparning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna för Hälsostatistik i Garmin Connect appen.

- Menscykelsparning och detaljer
- Fysiska och emotionella symtom
- Prognoser om mens och fertilitet
- Hälso- och kostinformation

Obs! Om din vivoactive enhet inte har menscykelsparningswidgeten kan du hämta den från Connect IQ appen.

Widgets

Enheten levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. För vissa widgets krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel smartphone.

Vissa widgets visas inte som standard. Du kan lägga till dem i widgetslingan manuellt (*Anpassa widgetslingan*, sidan 9).

Kalender: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

Kalorier: Visar kaloriinformation för aktuell dag.

Antal våningar upp: Spårar antal trappor och framsteg mot målet.

Garmin tränaren: Visar planerade träningspass när du väljer ett träningsprogram från Garmin tränaren på Garmin Connect kontot.

Golf: Visar golfinformation för din senaste runda.

Puls: Visar din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls.

Intensiva minuter: Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.

Senaste sportaktivitet: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade sport.

Menscykelspårning: Visar aktuell cykel. Du kan visa och logga dagliga symptom.

Musikkontroller: Ger musikspelarkontroller för din smartphone eller musik i enheten.

Min dag: Visar en dynamisk sammanfattning av din aktivitet idag. Informationen består av tidsbegränsade aktiviteter, intensiva minuter, antal trappor, antal steg, kalorier som förbränts med mera.

Aviseringar: Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din smartphone.

Steg: Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.

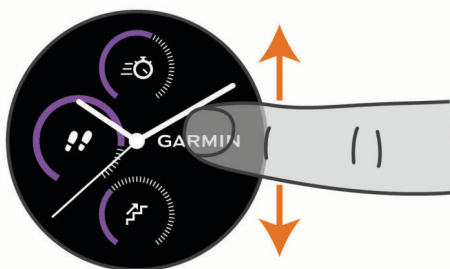
Stress: Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

VIRB kontroller: Visar kamerakontroller när du har en VIRB enhet ihopparad med vivoactive enheten.

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Visa widgets

På urtavlan drar du uppåt eller nedåt med fingret.



Anpassa widgetslingan

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Widgets**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj ett objekt för att visa eller dölja det från applistan eller ordna om applistan.
 - Välj **Lägg till** för att lägga till ett objekt till widgetslingan.

Om Min dag

Widgeten Min dag är en daglig översikt av din aktivitet. Det är en dynamisk sammanfattning som uppdateras under dagen. Så fort du går uppför en trappa eller registrerar en aktivitet visas det i widgeten. Informationen består av registrerade aktiviteter, intensiva minuter under veckan, antal trappor, antal steg, kalorier som förbränts med mera. Du kan trycka på pekskärmen för alternativet att öka noggrannheten samt visa ytterligare information.

Visa väderwidgeten

- 1 På urtavlan drar du med fingret för att visa väderwidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa väderdata varje timme och dagligen.
- 3 Bläddra nedåt för att visa väderdata dagligen.

Pulsvariabilitet och stressnivå

Enheten analyserar din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din allmänna stressnivå. Träning, fysisk aktivitet, sömn, näring och allmän stress påverkar din stressnivå. Stressnivån sträcker sig från 0 till 100, där 0 till 25 är vilotillstånd, 26 till 50 är låg stress, 51 till 75 är medelstress och 76 till 100 är hög stress. Att känna till din stressnivå kan hjälpa

dig att identifiera stressiga stunder under dagen. För bästa resultat bör du bära enheten medan du sover.

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

Använda stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå under de senaste timmarna. Den kan även vägleda dig genom en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv sveper du för att visa stressnivåwidgeten.

TIPS: Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå visas ett meddelande i stället för en siffra för stressnivån. Du kan kontrollera din stressnivå igen efter några minuters inaktivitet.

- 2 Tryck på pekskärmen för att visa ett diagram över din stressnivå under de senaste fyra timmarna.

Blå staplar anger viloperioder. Gula staplar anger perioder av stress. Grå staplar visar tider som du varit för aktiv för att det skulle gå att fastställa din stressnivå.

- 3 Starta en andningsaktivitet genom att svepa uppåt, välja **Ja** och ange varaktighet för andningsaktiviteten i minuter.

VIRB fjärrkontroll

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

Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*. Du måste också ställa in så att VIRB widgeten visas i widgetslingan (*Anpassa widgetslingan, sidan 9*).

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 På vivoactive enheten drar du för att visa VIRB widgeten.
- 3 Vänta medan enheten ansluter till din VIRB kamera.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Spela in video genom att trycka på pekskärmen. Videoräknaren visas på vivoactive skärmen.
 - Sluta spela in video genom att trycka på pekskärmen.
 - Ta ett foto genom att dra åt höger och trycka på pekskärmen.

Appar och aktiviteter

Enheten innehåller ett antal olika förinstallerade appar och aktiviteter.

Appar: Apparna ger dig interaktiva funktioner på enheten, t.ex. navigering till sparade platser.

Aktiviteter: Enheten levereras med förinstallerade aktivitetsappar för inomhus- och utomhusbruk, t.ex. för löpning, cykling, styrketräning, golf med mera. När du startar en aktivitet visar och registrerar enheten sensordata som du kan spara och dela med resten av Garmin Connect gemenskapen.

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ appar: Du kan lägga till funktioner i klockan genom att installera appar från appen Connect IQ mobile (*Connect IQ funktioner, sidan 3*).

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs).

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Om det är första gången du har startat en aktivitet markerar du kryssrutan intill varje aktivitet för att lägga till den som favorit och väljer sedan **Klar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj en aktivitet från dina favoriter.
 - Välj  och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du till en plats med fri sikt mot himlen.
TIPS: Om **GPS** visas på en grå bakgrund kräver aktiviteten inga GPS-signaler.
- 5 Vänta tills **Klar** visas på skärmen.
Enheten är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 6 Tryck på knappen för att starta aktivitetstiduret.
Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda enheten innan du startar en aktivitet ([Ladda enheten, sidan 20](#)).
- Dra med fingret upp eller ned för att visa fler datasidor.

Stoppa en aktivitet

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj **Klar**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - För att ta bort aktiviteten väljer du .

Lägga till en egen aktivitet

Du kan skapa en egen aktivitet och lägga till den i aktivitetslistan.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj  > **Skapa**.
- 3 Välj en aktivitetstyp.
- 4 Om det behövs ändrar du aktivitetsappens inställningar ([Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 16](#)).
- 5 När du är klar med ändringarna väljer du **Klar**.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Om du vill lägga till aktiviteten i listan med favoriter väljer du .
 - Om du vill lägga till aktiviteten i den  utökade listan väljer du .

Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet

Listan över dina favoritaktiviteter visas när du trycker på knappen på urtavlan, och den ger snabb åtkomst till de aktiviteter som du använder mest. Första gången du trycker på knappen för att starta en aktivitet uppmanar enheten dig att välja favoritaktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Aktiviteter och appar**.
Dina favoritaktiviteter visas överst i listan med vit bakgrund. Andra aktiviteter visas i den utökade listan med svart bakgrund.
- 3 Välj ett alternativ:

- Om du vill lägga till en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Lägg till favorit**.
- Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ta bort favorit**.

Inomhusaktiviteter

vivoactive enheten kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter.

När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas hastighet, avstånd och kadens med enhetens accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för hastighets-, avstånds- och kadensdata förbättras efter några löprundor eller gångpass utomhus med GPS.

TIPS: Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten. Du kan använda en valfri fotenhet till att registrera tempo, distans och kadens.

När du cyklar med GPS-funktionen avstängd är data för hastighet och sträcka inte tillgängliga om du inte har en tillvalssensor som skickar fart- och distansdata till enheten (t.ex. en fart- eller kadenssensor).

Registrera en styrketränningsaktivitet

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

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj **Styrka**.
- 3 Tryck på knappen för att starta aktivitetstiduret.
- 4 Starta ditt första set.
Enheten räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du utför minst 6 repetitioner.
TIPS: Enheten kan bara räkna repetitioner av ett enda rörelse för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.
- 5 Dubbelklicka på pekskärmen för att avsluta setet.
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet. Efter några sekunder visas vilotimern.
- 6 Vid behov håller du ner på pekskärmen, väljer **Redigera senaste set** och ändrar antal repetitioner.
- 7 När du har vilat färdigt dubbeltrycker du på pekskärmen för att starta nästa set.
- 8 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.
- 9 Efter ditt sista set trycker du på knappen för att stoppa timern.
- 10 Välj **Klar** >  för att avsluta och spara aktiviteten.

Kalibrera löpbandsdistansen

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

- 1 Börja en löpbandsaktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 10](#)).
- 2 Spring på löpbandet tills vivoactive registrerar minst 1,5 km (1 mile).
- 3 När du är klar med löpturen trycker du på knappen och väljer **Klar**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen första gången väljer du .
Enheten uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.

- Om du vill kalibrera löpbandsdistansen manuellt efter den första kalibreringen väljer du **••• > Kalibrera**.

5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din enhet.

Utomhusaktiviteter

vivoactive enheten levereras med förinstallerade appar för utomhusaktiviteter, till exempel löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter. Du kan lägga till appar med standardaktiviteter, t.ex. konditionsträning eller rodd.

Ut och springa

Innan du kan använda en trådlös sensor till din löpning måste du para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 20](#)).

- 1** Sätt på dig dina trådlösa sensorer, t.ex. en Foot pod eller pulsmätare (tillval).
- 2** Tryck på knappen.
- 3** Välj **Löpning**.
- 4** När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5** Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6** Tryck på knappen för att starta aktivitetstiduret. Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 7** Starta aktiviteten.
- 8** Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.
- 9** När du har slutfört din aktivitet, tryck på knappen och välj  om du vill spara aktiviteten.

Ta en cykeltur

Innan du kan använda en trådlös sensor för din cykeltur måste du para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 20](#)).

- 1** Para ihop dina trådlösa sensorer, t.ex. en pulsmätare, fartsensor eller kadenssensor (tillval).
- 2** Tryck på knappen.
- 3** Välj **Cykling**.
- 4** När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5** Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6** Tryck på knappen för att starta aktivitetstiduret. Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 7** Starta aktiviteten.
- 8** Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.
- 9** När du har slutfört din aktivitet, tryck på knappen och välj  om du vill spara aktiviteten.

Visa dina skidåk

Enheten registrerar detaljer om varje utförs- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsåkning och snowboard. Den spelar in nya skidåk automatiskt baserat på dina rörelser. Tiduret pausas när du slutar röra dig i nedförsbacke och när du sitter i en skidlift. Tiduret förblir pausat under färden i skidliften. Du kan börja röra dig utför för att starta om timern. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när tiduret är igång.

- 1** Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.
- 2** Håll på pekskärmen.
- 3** Välj **Visa åk**.

4 Välj och för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt.

Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

Ta en simtur i bassäng

Obs! Pulsmätning är inte tillgänglig när du simmar.

- 1** Tryck på knappen.
- 2** Välj **Simbassäng**.
- 3** Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 4** Tryck på knappen för att starta aktivitetstiduret. Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 5** Starta aktiviteten. Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder.
- 6** Tryck på knappen när du vilar. Skärmen inverterar färgerna och vilosidan visas.
- 7** Tryck på knappen för att starta intervalltimern igen.
- 8** När du har slutfört din aktivitet håller du ned knappen för att stoppa aktivitetstimern och håller ned knappen igen för att spara aktiviteten.

Ange bassänglängden

- 1** Tryck på knappen.
- 2** Välj **Simbassäng > Bassänglängd**.
- 3** Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.

Simterminologi

Längd: En sträcka i simbassängen.

Intervall: En eller flera längder i följd. Efter vila startar ett nytt intervall.

Simtag: Ett simtag räknas varje gång den arm som du har enheten på slutför en hel cykel.

Swolf: Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

Golf

Hämta golfbanor

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den från Garmin Connect appen.

- 1** Från Garmin Connect appen väljer du **Hämta golfbanor > +**.
- 2** Välj en golfbana.
- 3** Välj **Hämta**. När banan är hämtad visas den i listan över banor på din vivoactive enhet.

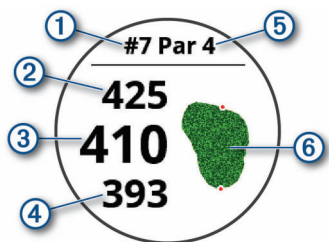
Spela golf

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den med din smartphone ([Hämta golfbanor, sidan 11](#)). Hämtade banor uppdateras automatiskt. Ladda enheten innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda enheten, sidan 20](#)).

- 1** Tryck på knappen.
- 2** Välj **Golf**.
- 3** Vänta medan enheten söker satelliter.
- 4** Välj en bana i listan över tillgängliga banor.
- 5** Dra med fingret upp eller ner för att bläddra bland hålen. Enheten går automatiskt vidare när du fortsätter till nästa hål.

Hålinformation

Enheten beräknar avståndet från främre till bakre delen av greenen och till den valda flaggplatsen (*Ändra flaggplats*, sidan 12).



①	Aktuellt hålnummer
②	Avstånd till greenens bakre del
③	Avstånd till vald flaggplats
④	Avstånd till greenens främre del
⑤	Par för hålet
⑥	Karta över greenen

Ändra flaggplats

När du spelar en runda kan du titta närmare på greenen och flytta flaggan.

- 1 Välj kartan.
En större greenvy visas.
- 2 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom tillgängliga flaggplatser.
🚩 visar vald flaggplats.
- 3 Tryck på knappen för att godkänna flaggans plats.
Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att avspejla den nya flaggplaceringen. Placeringen av flaggan sparas endast för aktuell runda.

Visa riktningen till flaggan

Funktionen PinPointer är en kompass som ger riktningshjälp när du inte kan se greenen. Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

Obs! Använd inte funktionen PinPointer i en golfbil. Störningar från golfbilen kan påverka kompassens noggrannhet.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj 🧭.
Pilen pekar mot flaggans plats.

Visa layup- och doglegavstånd

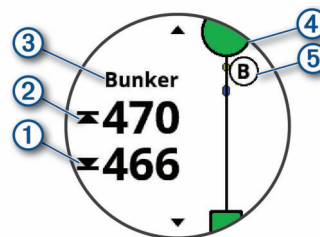
Du kan visa en lista med layup- och doglegavstånd för par 4- och par 5-hål.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj 📏.
Obs! Avstånd och platser tas bort från listan när du passerar dem.

Visa hinder

Du kan visa avstånd till hinder längs fairway för par 4- och par 5-hål. Hinder som påverkar valet av slag visas separat eller i grupper för att hjälpa dig att bedöma avståndet till layup eller hur långt du måste bära.

- 1 Från hålinformationssidan, tryck på knappen och välj ⚠️.



- Avstånden till den främre ① och bakre ② delen av närmaste hinder visas på skärmen.
- Hindertypen ③ anges högst upp på skärmen.
- Greenen visas som en halvcirkel ④ överst på skärmen. Linjen under greenen representerar mitten av fairway.
- Hinder ⑤ representeras av en bokstav som visar i vilken ordning de förekommer på hålet och deras ungefärliga plats i förhållande till fairway visas nedanför greenen.

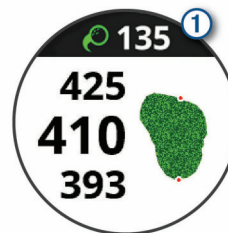
- 2 Dra med fingret för att visa övriga hinder för det aktuella hålet.

Mäta ett slag med funktionen Garmin AutoShot™

vivoactive enheten har automatisk avkänning och registrering av slag. Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar enheten slagets längd så att du kan visa det senare (*Visa din slaghistorik*, sidan 13).

TIPS: Automatisk avkänning av slag fungerar bäst när du bär enheten på din främre handled och får en bra träff på bollen. Avkänningen fungerar inte på puttar.

- 1 Börja spela en runda.
När enheten upptäcker ett skott visas avståndet från slagets position i inforutan ① högst upp på skärmen.



TIPS: Du kan trycka på inforutan för att dölja den i tio sekunder.

- 2 Gå eller kör till bollen.
- 3 Slå nästa slag.
Enheten registrerar längden på det sista slaget.

Registrera score

- 1 När du spelar golf, håll ner knappen.
- 2 Välj 🏆.
- 3 Om det behövs, håll pekskärmen nedtryckt för att ställa in scoring eller för att ändra par för hålet.
- 4 Svep uppåt eller nedåt om du vill byta hål.
- 5 Tryck på mitten av skärmen.
- 6 Välj — eller + för att ange score.

Ställa in scoringmetod

Du kan ändra vilken metod enheten använder för att räkna poäng.

- 1 På scorekortet, håll pekskärmen nedtryckt.
- 2 Välj **Golfinställningar > Scoreinställningar > Scoringmetod**.
- 3 Välj en scoringmetod.

Om Poängbogeys

När du väljer Poängbogeys som scoringmetod ([Ställa in scoringmetod, sidan 12](#)) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Vid rundans slut vinner den med flest poäng. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

Scorekortet för spel med Poängbogeys visar poäng i stället för slag.

Poäng	Slag i förhållande till par
0	2 eller fler över
1	1 över
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Spåra golfstatistik

När du aktiverar statistikspårning på enheten kan du visa din statistik för den aktuella rundan ([Visa en sammanfattning av rundan, sidan 13](#)). Du kan jämföra rundor och hålla koll på förbättringar med Garmin Golf™ appen.

- 1 På scorekortet, håll pekskärmen nedtryckt.
- 2 Välj **Golfinställningar > Scoreinställningar > Spåra statistik**.

Registrering av golfstatistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera statistikspårning ([Spåra golfstatistik, sidan 13](#)).

- 1 Från scorekortet trycker du mitt på skärmen.
- 2 Ange antalet slag och välj **Nästa**.
- 3 Ange antalet puttar och välj **Klar**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om bollen träffar fairway väljer du .
 - Om bollen missade fairway väljer du  eller .

Visa din slaghistorik

- 1 När du har spelat ett hål, tryck på knappen.
- 2 Välj  om du vill visa information om ditt senaste slag.
- 3 Välj  om du vill visa information om varje slag för ett hål.

Visa en sammanfattning av rundan

Under en runda kan du visa poäng, statistik och steginformation.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj .

Avsluta en runda

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj **Slutför**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa statistik och information om rundan trycker du på din score.
 - Om du vill spara rundan och återgå till klockläge väljer du **Spara**.
 - Om du vill redigera ditt scorekort väljer du **Redig. score**.
 - Om du vill ta bort rundan och återgå till klockläge väljer du **Ta bort**.
 - Om du vill pausa rundan och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Pausa**.

Golfinställningar

På urtavlan, håll pekskärmen nedtryckt och välj **Inställningar > Aktiviteter och appar > Golf > Golfinställningar**.

Scoreinställningar: Gör att du kan ställa in scorealternativen ([Scoringinställningar, sidan 13](#)).

Driverlängd: Ställer in tillryggalagd medelsträcka för bollen på din enhet.

Stora siffror: Ändrar storleken på siffrorna på hålvyskärmen.

Scoringinställningar

På urtavlan, håll pekskärmen nedtryckt och välj **Inställningar > Aktiviteter och appar > Golf > Golfinställningar > Scoreinställningar**.

Status: Ställer in scoreangivelsen till på eller av automatiskt när du startar en runda. Alternativet Fråga alltid frågar dig när du startar en runda.

Spåra statistik: Aktiverar statistikspårning för antal puttar, greenträffar och fairwayträffar medan du spelar golf.

2 spelare: Ställer in scorekortet på att ange score för två spelare.

Obs! Den här inställningen är endast tillgänglig under en runda. Du måste aktivera den här inställningen varje gång du påbörjar en runda.

Scoringmetod: Ändrar vilken metod enheten använder för att ange score.

Garmin Golf App

Garmin Golf appen gör att du kan ladda upp scorekort från din kompatibla Garmin enhet för att se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 41 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen appbutiken på din smartphone.

Träning

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt, handled och pulszon ([Ställa in dina pulsazoner, sidan 7](#)). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszon, sidan 7](#)) för att fastställa den bästa pulsazonen för dina träningsmål.

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

Workouts (pass)

Enheten kan vägleda dig genom träningspass med flera steg som innehåller mål för varje steg, såsom distans, tid, repetitioner eller andra mätdata. Enheten innehåller flera förinstallerade träningspass för flera aktiviteter, inklusive styrka, kondition, löpning och cykling. Du kan skapa och hitta fler träningspass och träningsprogram med Garmin Connect och överföra dem till enheten.

Du kan skapa ett schemalagt träningsprogram med kalendern i Garmin Connect och skicka de schemalagda träningspassen till din enhet.

Följa ett träningspass

Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Träningspass**.
Obs! Det här alternativet visas bara om du har träningspass för den valda aktiviteten inlästa på enheten.
- 4 Välj ett träningspass.
- 5 Välj **Kör träningspass**.
- 6 Tryck på knappen för att starta aktivitetstiduret.
Enheten visar kort målen för det första steget i träningspasset.
- 7 När du har slutfört träningssteget dubbelklickar du på pekskärmen för att påbörja nästa steg.
En sammanfattning av steget i träningspasset visas. Efter några sekunder visas vilotimern och målen för nästa steg visas.
- 8 När du vilar sveper du nedåt om du vill visa anteckningar och ytterligare information om nästa steg i träningspasset (valfritt).
- 9 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta nästa steg.
- 10 Upprepa steg 6 till 9 tills du har slutfört alla steg i passet.
TIPS: Om du vill stoppa träningspasset i förväg kan du trycka på knappen för att stoppa aktivitetstimeren.
- 11 Vid behov väljer du ➡ för att avsluta nedvarvningssteget.
- 12 När du har slutfört din aktivitet, tryck på knappen och välj ☑ om du vill spara aktiviteten.

Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 15) och du måste para ihop vivoactive enheten med en kompatibel smartphone.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du ☰ eller ⋮.
- 2 Välj **Träning > Träningsprogram**.
- 3 Välj och schemalägg ett träningsprogram.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.

Starta dagens träning

När du skickar ett träningsprogram till din enhet visas widgeten Garmin tränaren i din widgetslinga.

- 1 På urtavlan sveper du för att visa widgeten för Garmin tränaren.
Om ett träningspass för aktiviteten är schemalagt till idag, visar enheten namnet på passet och uppmanar dig att starta det.
- 2 Välj ett träningspass.
- 3 Välj **Visa** om du vill visa stegen i träningspasset och svep åt höger när du har tittat färdigt på stegen (valfritt).
- 4 Välj **Kör träningspass**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Visa schemalagda träningspass

Du kan visa träningspass som är schemalagda i träningskalendern och starta ett träningspass.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Träningspass > Träningskalender**.

Dina schemalagda träningspass visas, sorterade efter datum.

- 4 Välj ett träningspass.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa träningspassets olika steg väljer du **Visa**.
 - För att starta träningen väljer du **Kör träningspass**.

Anpassade träningsprogram

Ditt Garmin Connect konto har ett anpassat träningsprogram och en Garmin tränare som passar dina träningsmål. Du kan exempelvis besvara några frågor och hitta en plan som hjälper dig att slutföra ett lopp på 5 km. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. När du påbörjar ett program läggs widgeten för Garmin tränare till i widgetslingan högst upp på din vivoactive enhet.

Personliga rekord

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

Visa dina personliga rekord

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Min statistik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Visa rekord**.

Återställa ett personligt rekord

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

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Min statistik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska återställas.
- 5 Välj **Föregående > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Min statistik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 5 Välj **Rensa rekord > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort alla personliga rekord

- 1 Håll på pekskärmen.
 - 2 Välj **Min statistik > Rekord**.
- Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.
- 3 Välj en sport.
 - 4 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.

Rekorden tas bara bort för den sporten.

Navigering

Du kan använda GPS-navigeringsfunktionen på enheten för att spara platser, navigera till platser och hitta rätt väg hem.

Spara din plats

Innan du kan navigera till en sparad plats måste enheten söka efter satelliter.

En plats är en punkt som du spelar in och sparar i enheten. Om du vill komma ihåg särskilda platser eller komma tillbaka till en viss punkt kan du markera en plats.

- 1 Gå till en plats som du vill markera.
- 2 Tryck på knappen.
- 3 Välj **Navigera > Spara plats**.
När enheten tar emot GPS-signaler visas platsinformation.
- 4 Välj **Spara**.
- 5 Välj en ikon.

Ta bort en plats

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.
- 3 Välj en plats.
- 4 Välj **Ta bort > Ja**.

Navigera till en sparad position

Innan du kan navigera till en sparad plats måste enheten söka efter satelliter.

- 1 Tryck på knappen.
 - 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.
 - 3 Välj en plats och välj **Gå till**.
 - 4 Tryck på knappen för att starta aktivitetstiduret.
 - 5 Rör dig framåt.
Kompassen visas. Kompasspilen pekar mot den sparade platsen.
- TIPS:** Om du vill ha en mer korrekt navigering riktar du den övre delen av skärmen i den riktning som du rör dig i.

Navigera Tillbaka till start

Innan du kan navigera tillbaka till start måste du söka efter satelliter, starta tiduret och påbörja aktiviteten.

Du kan när som helst under aktiviteten återvända till startplatsen. Om du till exempel springer i en ny stad och du är osäker på hur du kommer tillbaka till huvudleden eller hotellet kan du navigera tillbaka till startplatsen. Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Navigation > Tillb. t. start**.
Kompassen visas.
- 3 Rör dig framåt.
Kompasspilen pekar mot startpunkten.

TIPS: Om du vill ha en mer korrekt navigering riktar du enheten i den riktning som du navigerar i.

Avbryta navigering

- Om du vill stoppa navigeringen och fortsätta din aktivitet håller du pekskärmen intryckt och väljer **Avbryt navigering**.
- Om du vill stoppa navigeringen och avsluta din aktivitet trycker du på knappen och väljer **Klar**.

Kompass

Enheten har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination.

Manuell kalibrering av kompassen

OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Kompass > Kalibrera > Start**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

TIPS: Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

Historik

Enheten lagrar upp till 14 dagars data för aktivitetsspårning och pulsmätning och upp till sju schemalagda aktiviteter. Du kan visa dina sju senaste schemalagda aktiviteter på enheten. Du kan synkronisera dina data för att visa obegränsat med aktiviteter, aktivitetsspårningsdata och pulsmättningsdata på ditt Garmin Connect konto (*Använda Garmin Connect appen, sidan 16*) (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 16*).

När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

Använda historik

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Bläddra för att vill visa ytterligare information om aktiviteten.
 - Välj **Varv** om du vill visa ytterligare information om aktiviteten.
 - Välj **Set** för att visa ytterligare information om varje viktlyftningsset.
 - Välj **Intervaller** om du vill visa ytterligare information om varje simintervall.
 - Välj **Pulszoner** om du vill visa tiden i varje pulszon.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort den valda aktiviteten.

Visa din tid i varje pulszon

Innan du kan visa pulszondata måste du avsluta en aktivitet med pulsmätning och spara aktiviteten.

Genom att visa tiden i varje pulszon kan du anpassa träningsintensiteten.

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Historik > Aktiviteter**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Pulszoner**.

Garmin Connect

Via ditt Garmin Connect konto kan du hålla reda på dina prestationer och kontakta dina vänner. Kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Du kan spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, golfundor och mycket mer.

Du kan skapa ditt kostnadsfria Garmin Connect konto när du parar ihop enheten med telefonen med hjälp av appen Garmin Connect. Du kan även skapa ett konto när du konfigurerar Garmin Express appen (www.garmin.com/express).

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

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om dina tränings- och utomhusaktiviteter, inklusive tid,

distans, puls, kalorier som förbränts, kadens, översiktskartvy samt tempo- och fartdiagram. Du kan visa mer detaljerad information om dina golfrundor, t.ex. scorekort, statistik och baninformation. Du kan också visa anpassningsbara rapporter.

Obs! Om du vill visa vissa data måste du para ihop enheten med en trådlös sensor (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 20*).



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

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

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

Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din enhet med din smartphone (*Para ihop din smartphone, sidan 1*) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Kontrollera att Garmin Connect appen körs på din smartphone.
- 2 Flytta enheten inom 10 m (30 fot) från din smartphone. Enheten synkroniserar automatiskt dina data med Garmin Connect appen och ditt **Garmin Connect** konto.

Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Expressapplikationen ansluter enheten till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din enhet. Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Anpassa enheten

Byta urtavla

Du kan välja mellan flera olika förinlästa urtavlor eller använda en Connect IQ urtavla som hämtas till din enhet (*Connect IQ funktioner, sidan 3*). Du kan också anpassa en förinstallerad urtavla eller skapa en ny (*Skapa en egen urtavla, sidan 16*).

- 1 På urtavlan håller du pekskärmen nedtryckt.

- 2 Välj **Urtavla**.

- 3 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom tillgängliga urtavlor.

- 4 Välj urtavla genom att trycka på skärmen.

- 5 Välj **Verkställ** om du vill aktivera urtavlan som visas.

Skapa en egen urtavla

Du kan anpassa stilen och datafälten på urtavlan.

- 1 På urtavlan håller du pekskärmen nedtryckt.

- 2 Välj **Urtavla**.

- 3 Välj ett alternativ:

- Om du vill anpassa en befintlig urtavla väljer du urtavlan och väljer sedan **Anpassa**.
- Om du vill skapa en ny urtavla sveper du längst ned i listan över urtavlor och väljer **Skapa ny**.

- 4 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom de analoga och digitala urtavlorna och tryck på skärmen för att välja den urtavla som visas.

- 5 Välj varje datafält du vill anpassa och välj de data som ska visas i det.

En grön ram anger de anpassningsbara datafälten för den här urtavlan.

- 6 Svep åt vänster om du vill anpassa urtavlans visare.

Obs! Det här alternativet är bara tillgängligt för analoga urtavlor.

- 7 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom de olika stilarna på visarna och tryck på skärmen för att välja de visare som visas.

- 8 Svep åt vänster och välj en profilmfärg.

- 9 Välj ✓.

- 10 Välj **Klar**.

Enheten anger den nya urtavlan som din aktiva urtavla.

Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsalternativ i menyn för kontroller (*Använda menyn för kontroller, sidan 1*).

- 1 Håll ned knappen.

Menyn för kontroller visas.

- 2 Håll på pekskärmen.

Menyn för kontroller växlar till redigeringsläge.

- 3 Välj den genväg som du vill anpassa.

- 4 Välj ett alternativ:

- Om du vill ändra platsen för genvägen i menyn för kontroller väljer du den plats där du vill att den ska visas, eller så drar du genvägen till en ny plats.
- Om du vill ta bort genvägen från menyn för kontroller väljer du .

- 5 Om det behövs väljer du **+** för att lägga till en genväg i menyn för kontroller.

Obs! Det här alternativet är endast tillgängligt när du har tagit bort minst en genväg på menyn.

Inställningar för aktiviteter och appar

Med de här inställningarna kan du anpassa varje förinstallerad aktivitetsapp utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

Tryck på knappen, välj en aktivitet och välj **Inställningar**.

Profilmfärg: Anger accentfärgen för varje aktivitet för att identifiera vilken aktivitet som är aktiv.

Varningar: Ställer in träningsvarningar för aktiviteten (*Varningar*, sidan 17).

Auto. aktivitetsstart: Ställer in den minsta tidströskeln för att automatiskt känna igen och registrera en schemalagd aktivitet. Den här funktionen är endast tillgänglig för gång och löpning.

Auto Pause: Ställer in att enheten ska sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart (*Använda Auto Pause*, sidan 18).

Auto-åk: Gör att enheten kan upptäcka skidåk automatiskt med den inbyggda accelerometern.

Auto Scroll: Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan timern är igång (*Använda Auto Scroll*, sidan 18).

Bakgrund: Äntrar bakgrundsfärgen svart eller vit för varje aktivitet.

Datasidor: Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten (*Anpassa datasidorna*, sidan 17).

GPS: Ställer in läget för GPS-antennen. Genom att använda alternativen GPS + GLONASS och GPS + GALILEO får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning. Om du använder GPS och en annan satellit samtidigt kan batteriets livslängd minska mer än om du bara använder alternativet GPS.

Varv: Ställer in alternativen för Auto Lap[®] funktionen (*Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen*, sidan 17), och sätter igång den manuella varvfunktionen (*Sätta igång den manuella varvfunktionen*, sidan 18).

Bassänglängd: Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

Anpassa datasidorna

Du kan anpassa datasidorna baserat på dina träningsmål eller valfria tillbehör. Du kan till exempel anpassa en av datasidorna för att visa varvtempot eller pulszonen.

- Tryck på knappen.
- Välj en aktivitet.
- Välj **Inställningar > Datasidor**.
- Välj ett eller flera alternativ:
 - Om du vill anpassa stilen på och antalet datafält på varje datasida väljer du **Layout**.
 - Om du vill anpassa fälten på en datasida väljer du sidan och väljer **Redigera datafält**.
 - Om du vill visa eller dölja en datasida väljer du omkopplaren bredvid sidan.
 - Om du vill visa eller dölja mätarskärmen för pulszon väljer du **Pulszonsmätare**.

Varningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter. Vissa varningar kräver extra tillbehör, t.ex. en pulsmätare eller kadenssensor. Det finns tre typer av varningar: Händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.

Händelsevarningar: En händelsevarning avisera dig en gång. Händelsen är ett visst värde. Till exempel kan du ställa in enheten på att meddela dig om att du har förbränt ett särskilt antal kalorier.

Intervallvarning: En intervallvarning meddelar dig varje gång enheten är över eller under ett angivet intervall av värden. Ett exempel: du kan ställa in enheten på att varna dig när din puls ligger under 60 slag per minut (bpm) och över 210 bpm.

Återkommande varning: En återkommande varning avisera dig varje gång enheten registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in enheten på att varna dig var 30:e minut.

Varnings-namn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndsintervall.
Puls	Räckvidd	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar.
Tempo	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Fart	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Paddeltagstempo	Räckvidd	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.

Ställa in varning

- Tryck på knappen.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- Välj en aktivitet.
- Välj **Inställningar > Varningar**.
- Välj ett alternativ:
 - Lägg till en ny varning för aktiviteten genom att välja **Lägg till ny**.
 - Om du vill ändra en befintlig varning väljer du varningens namn.
- Vid behov, välj typ av varning.
- Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- Slå på varningen om det behövs.

För händelsevarningar och återkommande varningar visas ett meddelande varje gång du når varningsvärdet (*Varningar*, sidan 17). För intervallvarningar visas ett meddelande varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet (minimi- och maximivärden).

Auto Lap

Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen

Du kan ställa in att enheten ska använda funktionen Auto Lap för att automatiskt markera ett varv vid en viss distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en aktivitet (till exempel varje mile eller var femte kilometer).

- Tryck på knappen.
- Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- Välj **Inställningar > Varv**.
- Välj ett alternativ:
 - Välj omkopplaren om du vill slå på eller stänga av Auto Lap funktionen.
 - Justera distansen mellan varven genom att välja **Auto Lap**.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat (*Systeminställningar*, sidan 18).

Sätta igång den manuella varvfunktionen

Du kan markera varv när du vill eller efter vilken distans du vill genom att dubbelklicka på pekskärmen under en schemalagd aktivitet, exempelvis löpning eller cykling.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj en aktivitet.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

3 Välj **Inställningar > Varv > Manuellt varv**.

Varje gång du markerar ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar](#), sidan 18).

Varvfunktionen är på för vald aktivitet tills du stänger av varvfunktionen.

Använda Auto Pause®

Du kan använda funktionen Auto Pause för att pausa tiduret automatiskt när du stannar eller när ditt tempo eller din hastighet faller under ett angivet värde. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste sakta in eller stanna.

Obs! Enheten spelar inte in aktivitetsdata medan timern har stoppats eller pausats.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Inställningar > Auto Pause**.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

4 Välj ett alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktiviteter.

- Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
- Välj **Tempo** om du vill att timern ska pausas automatiskt när ditt tempo sjunker under ett visst angivet värde.
- Välj **Fart** om du vill att timern ska pausas automatiskt när din fart sjunker under ett visst angivet värde.

Använda Auto Scroll

Använd funktionen Auto Scroll om du vill bläddra automatiskt genom alla datasidor medan timern är igång.

- 1 Tryck på knappen.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Inställningar > Auto Scroll**.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

4 Välj en visningshastighet.

Telefon- och Bluetooth inställningar

Håll pekskärmen nedtryckt och välj **Inställningar > Anslutningar > Telefon**.

Status: Visar aktuell anslutningsstatus för Bluetooth och gör att du kan slå på eller stänga av Bluetooth teknik.

Aviseringar: Enheten slår på och stänger av smartaviseringar automatiskt baserat på dina val ([Aktivera aviseringar för Bluetooth](#), sidan 2).

Para ihop telefon: Ansluter enheten till en kompatibel smartphone utrustad med Bluetooth teknik.

Anslutningsaviseringar: Varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas ifrån.

Avsluta LiveTrack: Gör att du kan stoppa en LiveTrack session när en sådan pågår.

Systeminställningar

Håll pekskärmen intryckt och tryck på **Inställningar > System**.

Lås automatiskt: Låser pekskärmen automatiskt för att förhindra oavsiktliga tryckningar på skärmen. Du kan trycka på knappen om du vill låsa upp pekskärmen.

Språk: Ställer in språk för enhetens gränssnitt.

Tid: Ställer in tidsformat och källa för lokal tid ([Tidsinställningar](#), sidan 18).

Datum: Gör att du kan ange datum och datumformat manuellt.

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

Bakgrundsbelysning: Ställer in bakgrundsbelysning, timeout och ljusstyrka ([Inställningar för bakgrundsbelysning](#), sidan 19).

Vibration: Slår på och av vibrationer och ställer in vibrationsintensiteten.

Stör ej: Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge.

Enheter: Ställer in måttenheterna som används för att visa data ([Ändra måttenheterna](#), sidan 19).

Dataregistrering: Ställer in hur enheten spelar in aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspekningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men kan kräva att du laddar batteriet oftare.

USB-läge: Anger att enheten ska använda mediaöverföringsläge eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

Återställ: Gör att du kan återställa standardinställningarna eller ta bort personuppgifter och återställa inställningarna ([Återställa alla standardinställningar](#), sidan 22).

Obs! Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från enheten om du återställer standardinställningarna.

Programuppdatering: Gör att du kan kontrollera om det finns programvaruuppdateringar.

Om: Visar enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

Tidsinställningar

Håll pekskärmen nedtryckt och välj **Inställningar > System > Tid**.

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

Tidskälla: Ställer in tiden manuellt eller automatiskt baserat på din ihopparade mobila enhet.

Ange tid med GPS: Gör att enheten kan ställa in tiden automatiskt baserat på din GPS-position.

Tidszoner

Varje gång du slår på enheten och söker efter satelliter eller synkar med din smartphone hittar den automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget.

Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden in automatiskt när vivoactive enheten är ihopparad med en mobil enhet.

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > System > Tid > Tidskälla > Manuell**.
- 3 Välj **Tid** och ange en tid på dagen.

Ställa in alarmet

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Klockor > Larm > Lägg till ny**.
- 3 Välj **Tid** och ange en tid.
- 4 Välj **Upprepa** och välj ett alternativ.

Ta bort ett larm

- 1 Håll på pekskärmen.

- 2 Välj **Klockor > Larm**.
- 3 Välj ett alternativ och välj **Ta bort**.

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Klockor > Tidur**.
- 3 Ange tiden.
- 4 Välj **Start**.
- 5 Om det behövs, välj pekskärmen för fler alternativ.

Använda stoppuret

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Klockor > Stoppur**.
- 3 Tryck på knappen.

Inställningar för bakgrundsbelysning

Håll pekskärmen nedtryckt och välj **Inställningar > System > Bakgrundsbelysning**.

Läge: Ställer in att bakgrundsbelysningen ska slås på när du interagerar med enheten, t.ex. tar emot en avisering eller använder knappen eller pekskärmen.

Rörelse: Ställer in att bakgrundsbelysningen ska slås på när du vrider handleden mot kroppen för att titta på enheten. Du kan använda alternativet Endast under en aktivitet om du vill använda den här funktionen endast under tidsbegränsade aktiviteter.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Ljusstyrka: Anger bakgrundsbelysningens ljusstyrka. Under en aktivitet använder bakgrundsbelysningen den ljusaste inställningen.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd, vikt, längd och temperatur.

- 1 På urtavlan håller du ned pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > System > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Garmin Connect inställningar

Du kan ändra enhetens inställningar från ditt Garmin Connect konto, antingen med hjälp av appen Garmin Connect eller webbplatsen Garmin Connect. Vissa inställningar är endast tillgängliga via ditt Garmin Connect konto och kan inte ändras på enheten.

- Välj bilden på din enhet i appen Garmin Connect och välj **Enhetsinställningar**.
- På Garmin Connect webbplatsen väljer du **Enhetsinställningar** på enhetswidgeten.

När du har anpassat inställningarna synkroniserar du dina data för att verkställa ändringarna i enheten ([Använda Garmin Connect appen](#), sidan 16, [Använda Garmin Connect på din dator](#), sidan 16).

Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto

Från ditt Garmin Connect konto väljer du din enhet för att visa enhetsinställningarna.

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

Aktivitetsmätning: Slår på och stänger av aktivitetsspåringsfunktioner.

Utseende: Ger dig möjlighet att ändra inställningar för urtavla, widgets och genvägar som visas på menyn med kontroller ([Anpassa menyn för kontroller](#), sidan 16).

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

Automatiska appuppdateringar: Gör att enheten kan ta emot Connect IQ appuppdateringar automatiskt.

Dataregistrering: Ställer in hur enheten spelar in aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspelningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men kan kräva att du laddar batteriet oftare.

Datumformat: Ställer in formatet för månad och dag.

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

Mål: Du kan ange ett anpassat mål för dagliga steg och trappor. Du kan använda inställningen Automatiskt mål för att låta enheten avgöra ditt stegmål automatiskt. Du kan även ställa in veckomål för intensiva minuter.

Målanimationer: Gör att du kan slå på och av målanimeringar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målanimeringar för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

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

Språk: Ställer in språk för enhetens gränssnitt.

Rörelseavisering: Visar ett meddelande och inaktivitetsstapeln på den digitala urtavlan och stegskärmen. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser. Funktionen Move IQ känner automatiskt av aktivitetsmönster, t.ex. gång, löpning, cykling, simning och användning av crosstrainer.

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

Ljud och aviseringar: Gör att du kan anpassa larm och telefonaviseringar. Du kan också slå på och stänga av funktionen Stör ej när du sover.

Avvisningsmeddelanden: Gör att du kan anpassa listan med automatiska svar på sms. Den här funktionen är bara tillgänglig på smartphones med Android.

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

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

Obs! Den här inställningen används för styrketräning och gester.

Användarinställningar på ditt Garmin Connect konto

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

TIPS: Vissa användarinställningar är tillgängliga i vivoactive Enhetsinställningar.

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

Viloläge: Här kan du ange dina normala sovtider.

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

Enheter: Du kan ange engelska eller metrisk måttenheter.

Trådlösa sensorer

Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ eller Bluetooth sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa tillvalssensorer finns på buy.garmin.com.

Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös ANT+ eller Bluetooth sensor till Garmin enheten måste du para ihop enheten och sensorn. När de har parats ihop ansluter enheten till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

TIPS: Vissa ANT+ sensorer paras ihop med enheten automatiskt när du startar en aktivitet med sensorn påslagen och i närheten av enheten.

- 1 Flytta dig minst 10 m (33 fot) bort från andra trådlösa sensorer.
- 2 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.
Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
- 3 Håll på pekskärmen.
- 4 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 5 Placera enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn och vänta medan enheten paras ihop med sensorn.
När enheten har anslutits till sensorn visas en ikon längst upp på skärmen.

Fotenhet

Din enhet är kompatibel med fotenheten. Du kan använda fotenheten för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS: en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag. Fotenheten är placerad i viloläge och klar att skicka data (precis som pulsmätaren).

Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenheten av för att spara på batteriet. När batteriet är svagt visas ett meddelande på din enhet. Då återstår ungefär fem timmars batteritid.

Kalibrera din fotenhet

Innan du kan kalibrera fotenheten måste du para ihop din enhet med fotenheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 20](#)).

Manuell kalibrering rekommenderas om du känner till kalibreringsfaktorn. Om du har kalibrerat en foot pod med en annan Garmin produkt kanske du känner till kalibreringsfaktorn.

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Foot pod > Kalibr. faktor**.
- 3 Justera kalibreringsfaktorn:
 - Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
 - Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-sigener och para ihop enheten med fotenheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 20](#)).

Foot pod-enheten är självkalibrerande, men du kan förbättra noggrannheten för hastighets- och avståndsdata med några utomhuslöpningar med GPS.

- 1 Stå utomhus i 5 minuter med fri sikt mot himlen.
- 2 Starta en löpningsaktivitet.
- 3 Spring på en bana utan att stanna i 10 minuter.
- 4 Stoppa aktiviteten och spara den.
Baserat på registrerade data ändras foot pod-enhetens kalibreringsvärde, om det behövs. Du ska inte behöva kalibrera foot pod-enheten igen såvida din löpstil inte ändras.

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

Du kan använda en kompatibel cykelfarts- eller kadenssensor för att skicka data till din enhet.

- Para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 20](#)).
- Ange din hjulstorlek ([Kalibrera fartsensorn, sidan 20](#)).
- Ta en cykeltur ([Ta en cykeltur, sidan 11](#)).

Kalibrera fartsensorn

Innan du kan kalibrera fartsensorn måste du para ihop din enhet med en kompatibel fartsensor ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 20](#)).

Manuell kalibrering är valfri och kan förbättra noggrannheten.

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer och tillbehör > Fart/kadens > Hjulstorlek**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Automatiskt** för att automatiskt beräkna hjulstorleken och kalibrera fartsensorn.
 - Välj **Manuell** och ange din hjulstorlek för att kalibrera fartsensorn manuellt ([Hjulstorlek och omkrets, sidan 25](#)).

Situationsberedskap

Din vivoactive enhet kan användas med Varia smarta cykellampor och bakradar för att förbättra situationsberedskapen. Mer information finns i användarhandboken till Varia enheten.

Obs! Du kan behöva uppdatera vivoactive programvaran innan du parar ihop Varia enheterna ([Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect, sidan 21](#)).

tempe

tempe är en ANT+ trådlös temperatursensor. Du kan ansluta sensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningens luft och därigenom tillhandahålla en konsekvent källa till exakta temperaturdata. Du måste para ihop tempe med din enhet för att visa temperaturdata från tempe.

Enhetsinformation

Ladda enheten

⚠ VARNING

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

OBS!

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

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



- 2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport.
- 3 Ladda enheten helt.

Produktuppdateringar

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

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

- Programvaruuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

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

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen (*Använda Garmin Connect appen, sidan 16*).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

Uppdateringen tillämpas när du inte aktivt använder enheten.

När uppdateringen är slutförd startas enheten om.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din enhet (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 16*).

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express programmet den till din enhet.
- 2 När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort enheten från datorn.
Enheten installerar uppdateringen.

Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > System > Om**.

Se information om regler och efterlevnad för E-label

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

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > System > Om**.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumpolymerbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 7 dagar i smartwatchläge (med pulsmätning) Upp till 5 timmar i GPS-läge (med pulsmätning och musikuppspelning)
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	2,4 GHz vid 8 dBm nominell • ANT+ protokoll för trådlös kommunikation • Bluetooth 4,2-teknik • Wi-Fi trådlös teknik 13,56 MHz vid -40 dBm nominell, NFC, trådlös teknik
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹

Skötsel av enheten

OBS!

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

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

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

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

Rengöra enheten

OBS!

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

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

- 2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

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

Byta banden

Enheten är kompatibel med 20 mm breda standardband med snabbfäste.

- 1 Skjut snabbfästets stift på fjäderstaven för att ta bort bandet.



- 2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i enheten.

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

- 3 Skjut snabbfästssprinten och rikta in fjäderstaven mot enhetens motsatta sida.
- 4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

Felsökning

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

vivoactive-enheten är kompatibel med smartphones som använder Bluetooth trådlös teknik.

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

Telefonen ansluter inte till enheten

Om telefonen inte ansluter till enheten kan du prova följande tips.

- Stäng av din smartphone och enheten och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din smartphone.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort enheten från Garmin Connect appen och försök para ihop igen.

Om du använder en Apple enhet tar du även bort enheten från Bluetooth inställningarna på din smartphone.

- Om du har köpt en ny smartphone ska du ta bort enheten från Garmin Connect appen på den smartphone som du inte längre tänker använda.
- Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att komma till hopparningsläget.
- Hold the touchscreen, and select **Inställningar > Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon**.

Hörlurarna ansluter inte till enheten

Om hörlurarna tidigare varit anslutna till din smartphone med hjälp av Bluetooth teknik kan de ansluta till telefonen innan de ansluter till enheten. Du kan pröva följande åtgärder.

- Stäng av Bluetooth tekniken på din smartphone.
Se telefonens användarhandbok för information.
- Gå 10 m (33 fot) bort från din smartphone medan du ansluter hörlurar till enheten.
- Para ihop hörlurarna med enheten (*Ansluta Bluetooth hörlurar*, sidan 5).

Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en vivoactive 3 Music enhet ansluten till hörlurar via Bluetooth teknik är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan enheten och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Vi rekommenderar att du bär hörlurarna med antennen på samma sida av kroppen som vivoactive 3 Music enheten.

Enheten är på fel språk

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

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 3 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 4 Bläddra ned till den andra posten i listan och välj den.
- 5 Välj språk.

Min enhet visar inte rätt tid

Enheten uppdaterar tid och datum när den synkroniserar med din smartphone eller när enheten hittar GPS-sigaler. Du bör synka din enhet för att få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

- 1 Håll pekskärmen nedtryckt och välj **Inställningar > System > Tid**.
- 2 Kontrollera att alternativet **Automatiskt** är aktiverat.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Bekräfta att din smartphone visar rätt lokal tid och synkronisera enheten med din smartphone (*Använda Garmin Connect appen*, sidan 16).
 - Välj **Ange tid med GPS**, gå till ett område utomhus med fri sikt mot himlen och vänta medan enheten söker efter satellitsigaler.

Tid och datum ställs in automatiskt.

Maximera batteritiden

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Förkorta bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Inställningar för bakgrundsbelysning*, sidan 19).
- Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka (*Inställningar för bakgrundsbelysning*, sidan 19).
- Stäng av Bluetooth när du inte använder anslutna funktioner (*Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen*, sidan 2).
- Stäng av aktivitetsspårning (*Aktivitetsspårning*, sidan 7).
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar (*Hantera aviseringar*, sidan 2).
- Avbryt sändning av pulldata till hopparade Garmin enheter (*Sända puls till Garmin enheter*, sidan 7).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Stänga av pulsmätaren vid handleden*, sidan 7).

Starta om enheten

Om enheten slutar svara kan du behöva starta om den.

Obs! När du startar om enheten kan dina data eller inställningar raderas.

- 1 Håll knappen intryckt i 15 sekunder.
Enheten stängs av.
- 2 Håll knappen intryckt i en sekund för att slå på enheten.

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla enhetsinställningar till fabriksinställningarna. Du bör synkronisera enheten med appen Garmin Connect för att överföra dina aktivitetsdata innan du återställer enheten.

- 1 Håll på pekskärmen.
- 2 Välj **Inställningar > System > Återställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inst.**
Obs! Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från enheten. Om du har musik som lagrats på enheten raderas detta alternativ din lagrade musik.
 - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinst.**

Söka satellitsignaler

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

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

Förbättra GPS-satellitmottagningen

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

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

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

Aktivitetsspårning

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

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

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

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

Antal trappor verkar inte vara korrekt

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

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

Förbättra noggrannheten för intensiva minuter och kalorier

Du kan förbättra noggrannheten för dessa uppskattningar genom att gå eller springa utomhus under 15 minuter.

- 1 På urtavlan drar du med fingret för att visa **Min dag**-widgeten.
- 2 Välj ⓘ.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Temperaturvärdet är inte korrekt

Kroppstemperaturen påverkar temperaturvärdet hos den inbyggda temperatursensorn. För att få ett så korrekt temperaturvärde som möjligt bör du ta av klockan från handleden och vänta 20 till 30 minuter.

Du kan också använda en temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

Mer information

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

Bilagor

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

30 sek medel för vertikal fart: Glidande medeltal per trettio sekunder för vertikal fart.

Aktuell tid: Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Fart: Aktuell fart för resan.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Höjd: Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.

Intervall/simtag: Tillryggalagd medelsträcka per simtag under det aktuella intervallet.

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervallavstånd: Tillryggalagd sträcka för aktuellt intervall.

Intervall- simtag/längd: Antal simtag i snitt per längd under det aktuella intervallet.

Intervall- simtagstempo: Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

Intervalltempo: Medeltempot för det aktuella intervallet.

Intervalltid: Stopptiden för det aktuella intervallet.

Interv p. simtag, föreg. intervall: Tillryggalagd medelsträcka per simtag under det senast slutförda intervallet.

Kadens: Cykling. Vevarmens varvtal. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att dessa data skall visas.

Kadens: Löpning. Steg per minut (höger och vänster).

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

M.t. 500m, ak. v.: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Med. fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Med.tempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medellängd/paddeltag: Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medel puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelsimtag/längd: Antal simtag i snitt per längd under den aktuella aktiviteten.

Medelsimtagstempo: Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.

Medeltempo för 500 m: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.

Puls: Dina hjärtslag per minut (bpm). Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Puls %Max.: Procentandelen av maxpuls.

Pulszon: Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5).
Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).

Riktning: Den riktning som du rör dig i.

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senast slutförda varvet.

Senaste dygnets högsta: Maxtemperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.

Senaste dygnets lägsta: Lägsta temperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.

Senaste intervallsimtag: Totalt antal simtag för det senast slutförda intervallet.

Senaste intervall simtagstempo: Antal simtag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda intervallet.

Senaste varvdistan: Tillryggagagd sträcka för senast slutförda varv.

Senaste varvets kadens: Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Senaste varvets kadens: Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

Senaste varv fart: Medelfarten för det senast slutförda varvet.

Senaste varvtid: Stopptiden för det senast slutförda varvet.

Simtag: Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Simtag för senaste längd: Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.

Simtagsintervall: Totalt antal simtag för det aktuella intervallet.

Simtagslängd: Den tillryggagagda sträckan per tag.

Simtagstempo: Antalet tag per minut (spm).

Simtagstempo för senaste längd: Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senast slutförda bassänglängden.

Solnedgång: Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.

Soluppgång: Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.

Steg: Totalt antal steg för den aktuella aktiviteten.

SWOLF för intervall: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.

SWOLF för senaste längd: Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

SWOLF i genomsnitt: Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi*, sidan 11).

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn.

Tempo: Aktuellt tempo.

Tempo 500 m sen vrv: Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.

Tempo för 500 m: Det aktuella roddtempot per 500 meter.

Tempo för senaste längd: Medeltempot för din senast slutförda bassänglängd.

Tid i zon: Förfluten tid i varje puls- eller kraftzon.

Tidur: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Total tid: Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar tiduret och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar tiduret igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Totalt nedför: Den totala höjdminskningen aktivitetens gång eller sedan den senaste återställningen.

Totalt uppför: Den totala stigningssträckan under aktivitetens gång eller sedan den senaste återställningen.

Trappor nedför: Totalt antal trappor nedför under dagen.

Trappor per minut: Antalet trappor uppför per minut.

Trappor uppför: Den totala antalet trappor uppför under dagen.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varv distans: Tillryggagagd sträcka för aktuellt varv.

Varv fart: Medelfarten för det aktuella varvet.

Varvkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varvkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varv puls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

Varvpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.

Varvsteg: Antal steg under det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varv tid: Stopptiden för det aktuella varvet.

Vertikal fart: Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

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

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

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

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

Hjulstorlek och omkrets

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däck. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubdäck	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288
29 × 2,2	2 298
29 × 2,3	2 326
650 x 20C	1 938
650 x 23C	1 944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C tubdäck	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
700 × 44C	2 235
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.

	Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.
---	--

Index

A

aktiviteter **10, 11, 16**
anpassad **10**
favoriter **10**
lägga till **10**
spara **10**
starta **10**
aktivitetsspårning **7, 8**
aktuell tid **18, 22**
anpassa enheten **13, 16, 17**
ANT+ sensorer **20**
användarprofil **13**
appar **2, 3, 5, 13**
 smartphone **1, 9**
Auto Lap **17**
Auto Pause **18**
aviseringar **2**
 puls **7**
 sms **2**
 telefonsamtal **2**
avstånd, varningar **17**

B

bakgrundsbelysning **1, 19**
band **21**
banor
 hämta **11**
 spela **11, 12**
 välja **11**
bassänglängd
 anpassad **11**
 inställning **11**
batteri
 ladda **20**
 maximera **2, 19, 22**
betalningar **3, 4**
Bluetooth sensorer **20**
Bluetooth teknik **2, 3, 5, 18, 22**
 hörlurar **5**
Bluetooth-teknik, hörlurar **22**
bläddra automatiskt **18**

C

Connect IQ **1, 3**
cykelgivare **20**
cykla **11**

D

data
 lagra **13, 15, 16**
 överföra **13, 15, 16**
datafält **1, 3, 11, 17, 23**
dator **5**
dogleg **12**

E

enhets-ID **21**

F

fart- och kadenssensor **1, 20**
felsökning **6, 22, 23**
flaggans plats, greenvy **12**
foot pod **1, 20**
fotenhet **20**

G

Garmin Connect **1–3, 5, 13–16, 19, 21**
 lagra data **16**
Garmin Express **3**
 uppdatera programvaran **21**
Garmin Pay **3, 4**
genvägar **16**
golfrunda, avslutar **13**
GPS **1, 6**
 signal **23**
greenvy, flaggans plats **12**

H

hinder **12**

historik **11, 15**
 skicka till datorn **13, 15, 16**
 visa **13**
hjulstorlekar **20, 25**
hjälp **5, 6**
huvudmeny, anpassa **9**
hälsostatistik **8**
händelsedetektor **5, 6**
hörlurar **22**
 ansluta **5**
 Bluetooth teknik **5**
 Bluetooth-teknik **22**

I

ikoner **1**
inomhusträning **10**
inställningar **8, 9, 13, 16, 18, 19, 22**
 enhet **19**
intensiva minuter **8, 23**
intervaller **11**

K

kadens
 givare **20**
 varningar **17**
kalender **14**
kalibrera, kompass **15**
kalori, varningar **17**
kalorier **23**
kartor **14**
klocka **18**
knappar **1, 21**
kompass **12, 15**
 kalibrera **15**
kontakter, lägga till **2, 5, 6**
kortkommandon **1**
kraft (styrka), varningar **17**

L

ladda **20**
lagra data **13, 15**
larm **17, 18**
layup **12**
licens **21**
LiveTrack **5, 6**
läsa, sida **1, 18**
längder **11**
löpband **10**

M

menstruationscykel **8**
meny **1**
meny för kontroller **16**
Move IQ **8**
musik **4**
 läsa in **4, 5**
 spela **5**
 tjänster **4, 5**
musikkontroller **5**
mål **19**
måttenheter **19**
mäta ett slag **12**

N

navigation **14**
 avbryta **15**
navigering **14, 15**
nedräkningstimer **19**
NFC **3**
nödsituationskontakter **2, 5, 6**

P

para ihop
 ANT+ sensorer **7**
 givare **20**
 smartphone **1, 22**
peksskärm **1**
personliga rekord **14**
 ta bort **14**
platser **14, 15**
 radera **15**

plånbok **3**
profiler, användare **13**
programvara
 uppdatera **21**
 version **21**
puls **1, 6**
 aviseringar **7**
 mätare **6, 7**
 para ihop sensorer **7**
 varningar **17**
 zoner **7, 13, 15**

R

rengöra enheten **21**
reservdelar **21**

S

satellitssignaler **1, 23**
scorekort **12, 13**
scoring **12, 13**
sida **19**
simning **11**
simtag **11**
skidåkning
 alpin **11**
 snowboard **11**
smartphone **3, 5, 8, 13, 22**
 appar **2, 3, 9**
 para ihop **1, 22**
sms **2**
snowboard **11**
spara aktiviteter **10, 11**
specifikationer **21**
spåra **5**
statistik **13**
stoppur **19**
stressnivå **9**
swolf-poäng **11**
systeminställningar **18**
sömnläge **3, 8**

T

ta bort
 historik **15**
 personliga rekord **14**
telefonsamtal **2**
tempe **20, 23**
temperatur **20, 23**
tid **18**
 inställningar **18**
 varningar **17**
tidszoner **18**
tidur, nedräkning **19**
tillbehör **20, 23**
timer **10, 11**
träning **2**
 kalender **14**
 program **13, 14**
 sidor **11**
träningsspass **13, 14**

U

uppdateringar, programvara **21**
urtavla **1**
urtavlor **3, 16**
USB **21**

V

varningar **8, 17**
varv **15, 18**
VIRB fjärrkontroll **9**
VO2-max **24**
VO2-max. **7**
väder **9**

W

Wi-Fi, ansluta **3**
Wi-Fi, ansluta **3**
widgets **1, 3, 4, 6, 8, 9**

Z

zoner

puls **7**

tid **18**

A

återställa enheten **22**

Ö

överföra data **16**

