

GARMIN®
vívactive® HR



Användarhandbok

© 2020 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. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express®, Garmin Move IQ™, tempe™, Varia™ och Varia Vision™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

American Heart Association® är ett registrerat varumärke som tillhör American Heart Association, Inc. Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple® och Mac® är varumärken som tillhör Apple, Inc., registrerade i USA och andra länder. Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

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

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

Modellnr: A03765

Innehållsförteckning

Introduktion	1	Visa dina personliga rekord	8
Översikt över enheten	1	Återställa ett personligt rekord	8
Ikoner	1	Ta bort ett personligt rekord	8
Skärmens bakgrundsbelysning	1	Ta bort alla personliga rekord	8
Använda stör ej-läge	1	Garmin Connect	8
Pekskärmsstips	1	Använda Garmin Connect Mobile	9
Låsa och låsa upp pekskärmen	1	Använda Garmin Connect på din dator	9
Smarta funktioner	1	Garmin Move IQ™ Händelser	9
Para ihop din smartphone	1	Anpassa enheten	9
Anslutna funktioner	1	Byta urtavla	9
Telefonaviseringar	2	Ställa in din användarprofil	9
Aktivera aviseringar för Bluetooth	2	Inställningar	9
Hitta en borttappad smartphone	2	Anpassa datasidorna	9
Pulsfunktioner	2	Ändra GPS-inställningarna	9
Använda enheten och mäta puls	2	Varningar	9
Visa puls-widgeten	2	Auto Lap	10
Stänga av pulsmätaren för handleden	2	Använda Auto Pause®	10
Ställa in dina puls zoner	2	Använda Blåddra automatiskt	10
Låta enheten ange dina puls zoner	3	Ändra bakgrundskontrast och accentfärg	10
Sända puls till Garmin® enheter	3	Bluetooth inställningar	10
Tips för oregelbundna pulsdata	3	Garmin Connect inställningar	11
Återhämtningspuls	3	Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto	11
Widgets	3	Användarinställningar på ditt Garmin Connect konto	11
Visa widgetar	3	Systeminställningar	11
Anpassa widgetslingan	3	Tidsinställningar	11
Connect IQ funktioner	3	Inställningar för bakgrundsbelysning	11
Om Min dag	4	Ändra måttenheterna	12
Intensiva minuter	4	ANT+ sensorer	12
Få intensiva minuter	4	Para ihop ANT+ sensorer	12
Aktivitetsspårning	4	Fotenhet	12
Använda inaktivitetsvarning	4	Förbättring av foot pod-kalibrering	12
Automatiskt mål	4	Kalibrera din fotenhet	12
Visa totalt antal steg och trappsteg	4	Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)	12
Sömnsparning	4	Kalibrera fartsensorn	12
Stänga av aktivitetsspårning	4	Situationsberedskap	12
Visa väderwidgeten	4	tempe	12
VIRB fjärrkontroll	4	Hantera ANT+ sensorer	12
Styra en VIRB actionkamera	4	Enhetsinformation	13
Appar	5	Ladda enheten	13
Aktiviteter	5	Visa enhetsinformation	13
Starta en aktivitet	5	Specifikationer	13
Löpning	5	Skötsel av enheten	13
Cykling	5	Rengöra enheten	13
Gång	5	Datahantering	13
Simning	6	Koppla bort USB-kabeln	13
Golf	6	Ta bort filer	13
Vattensport	6	Felsökning	13
Skidåkning	7	Maximera batteritiden	13
Inomhusaktiviteter	7	Återställa enheten	14
Skapa en anpassad aktivitet	7	Återställa alla standardinställningar	14
Navigering	7	Söka satellitsignaler	14
Markera din plats	7	Förbättra GPS-satellitmottagningen	14
Ta bort en plats	7	Min dagliga stegräkning visas inte	14
Navigera till en sparad plats	7	Antal trappor verkar inte vara korrekt	14
Navigera tillbaka till start	8	Mina intensiva minuter blinkar	14
Avbryta navigering	8	Förbättra noggrannheten för intensiva minuter och kalorier	14
Kompass	8	Är min smartphone kompatibel med min enhet?	14
Manuell kalibrering av kompassen	8	Produktuppdateringar	14
Historik	8	Uppdatera programvaran med Garmin Connect Mobile	14
Använda historik	8	Uppdatera programvaran med Garmin Express	14
Visa din tid i varje puls zon	8	Hur parar jag ihop sensorer från ANT+ manuellt?	14
Personliga rekord	8	Mer information	15
		Bilaga	15
		Datafält	15

Träningsmål	16
Om pulszoner	16
Beräkning av pulszon	16
Hjulstorlek och omkrets	16
Programlicensavtal	17
BSD-licens med 3 paragrafer	17
Symbolförklaringar	17
Index	18

Introduktion

⚠ VARNING

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

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

Översikt över enheten



Objekt	Beskrivning
① Pekskärm	Dra med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra igenom widgets, datasidor och menyer. Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida. Tryck för att välja. Håll ned för att återgå till urtavlan eller klocksidan.
② ←	Tryck här för att återgå till föregående sida. Tryck här om du vill markera ett nytt varv (användarkonfiguration krävs). Håll ned för att visa genvägsmenyalternativ, bland annat hur du slår på och stänger av enheten.
③ —	Tryck här för att öppna listan med appar. Tryck här för att starta eller stoppa aktiviteter eller appar. Håll nedtryckt om du vill öppna meny. Menyalternativen ändras beroende på din aktivitet eller den widget du visar.

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	GPS-status
Bluetooth	Bluetooth® teknikstatus
♥	Pulsmätarstatus
👣	Fotenhetsstatus
👁	LiveTrack status
🚗	Fart- och kadenssensorns status
💡	Status för Varia™ cykellampa
🚴	Status för Varia cykelradar
👓	Varia Vision™ status
☀	tempe™ sensorstatus
VIRB	VIRB® kamerastatus
📶	Larmstatus för vivoactive HR

Skärmens bakgrundsbelysning

- Du kan när som helst trycka på eller dra med fingret över pekskärmen för att tända bakgrundsbelysningen.
Obs! Bakgrundsbelysningen aktiveras automatiskt av varningar och meddelanden.
- Justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka (*Systeminställningar*, sidan 11).
- Anpassa inställningar för automatisk belysning (*Inställningar för bakgrundsbelysning*, sidan 11).

Använda stör ej-läge

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

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

1 Håll ned ←.

2 Välj **Stör ej**.

TIPS: Om du vill avsluta stör ej-läge håller du ned ← och väljer **Stör ej**.

Pekskärmstips

- På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra genom widgetarna på enheten.
- Innan du startar aktivitetstiduret håller du fingret på ett datafält för att ändra det.
- Dra fingret uppåt eller nedåt för att visa nästa datasida under en aktivitet.
- Under en aktivitet håller du fingret på pekskärmen för att visa urtavlan och widgetarna.
- Dra fingret uppåt eller nedåt för att bläddra bland widgetar och menyer.
- Gör ett menyval i taget.

Låsa och låsa upp pekskärmen

Lås pekskärmen för att förhindra oavsiktliga nedtryckningar på skärmen.

1 Håll ned ←.

2 Välj **Lås enheten**.

3 Välj en knapp för att låsa upp enheten.

Smarta funktioner

Para ihop din smartphone

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

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

2 Slå på enheten genom att trycka ned ←.

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

TIPS: Du kan trycka ned — och välja **Inställningar > Bluetooth** att manuellt aktivera ihoppningsläget.

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

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

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

Anslutna funktioner

Det finns anslutna funktioner för vivoactive HR enheten när du ansluter enheten till en kompatibel smartphone med trådlös Bluetooth teknik. För vissa funktioner kan du behöva installera

Garmin Connect Mobile appen på din anslutna smartphone. Mer information finns på www.garmin.com/apps.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din vívoactive HR 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.

Telefonaviseringar

För telefonaviseringar krävs att en kompatibel smartphone paras ihop med vívoactive HR 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 vívoactive HR enheten med en kompatibel mobil enhet (*Para ihop din smartphone, sidan 1*).

- 1 Håll ned
- 2 Välj **Inställningar > Bluetooth > Smartaviseringar**.
- 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 tidgränslängd.

Visa aviseringar

- 1 På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj en avisering.
Du kan trycka på pekskärmen för att visa hela aviseringen.
- 3 Välj för att återgå till föregående sida.

Hantera aviseringar

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

Välj ett alternativ:

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

Stänga av Bluetooth teknik

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Bluetooth > Status > Av** för att stänga av trådlös Bluetooth teknik på vívoactive HR enheten.
Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth trådlös teknik på den mobila enheten.

Hitta en borttappad smartphone

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

- 1 Välj .
- 2 Välj **Hitta min telefon**.

vívoactive HR enheten börjar söka efter den ihopparade mobila enheten. Det visas staplar på vívoactive HR enhetens skärm som motsvarar Bluetooth signalstyrkan och en ljudsignal hörs i din mobila enhet.

- 3 Välj för att stoppa sökningen.

Pulsfunktioner

vívoactive HR enheten har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med ANT+® pulsmätare med bröstrem. Du kan visa handledsbaserade pulsdata på puls-widgeten. När både handledsbaserad puls och ANT+ pulsdata finns använder enheten ANT+ pulsdata. Du måste ha en pulsmätare för att kunna använda funktionerna som beskrivs i det här avsnittet.

Använda enheten och mäta puls

- Bär vívoactive HR enheten ovanför handlovsbenet.

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



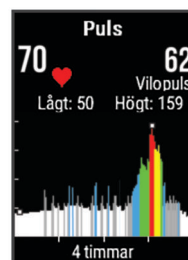
Obs! Pulsmätaren sitter på baksidan av enheten.

- Se *Tips för oregelbundna pulsdata, sidan 3* för mer information om pulsmätning vid handleden.

Visa puls-widgeten

Widgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm), lägsta vilopulsen för dagen och ett diagram över din puls.

- 1 På urtavlan drar du nedåt med fingret.



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

Stänga av pulsmätaren för handleden

För vívoactive HR är Auto standardvärdet för inställningen Puls. Enheten använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en ANT+ pulsmätare med enheten.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer > Puls > Av**.

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. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje puls zon och ange din vilopuls manuellt. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Användarprofil > Puls zoner**.

- 3 Välj **Standard** för att visa standardvärdena (valfritt).
Standardvärdena kan användas för löpning och cykling.
- 4 Välj **Löpning** eller **Cykling**.
- 5 Välj **Inställning > Ange egen**.
- 6 Välj **Baserat på**.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
 - Välj **% maximal puls** för att visa och redigera zonerna som procent av din maxpuls.
 - Välj **%HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
- 8 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
- 9 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 10 Välj **Vilopuls** och ange din puls under vila.

Låta enheten ange dina pulszoner

Med standardinställningarna kan enheten upptäcka din maxpuls och ange dina pulszoner som procent av maxpulsen.

- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta (*Ställa in din användarprofil, sidan 9*).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Testa några pulsträningsprogram som finns tillgängliga på ditt Garmin Connect konto.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

Sända puls till Garmin® enheter

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

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer > Puls**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sänds vid aktivitet** för att sända pulsdata under tidsbegränsade aktiviteter (*Starta en aktivitet, sidan 5*).
 - Välj **Sänd** för att börja sända pulsdata nu.
- 4 Para ihop vívoactive HR enheten med din kompatibla Garmin ANT+ enhet.

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

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.

Återhämtningspuls

Om du tränar med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem kan du kontrollera din återhämtningspuls efter varje aktivitet. Återhämtningspulsen är skillnaden mellan din träningspuls och din puls två minuter efter att träningen har avslutats. Exempel: Efter en normal löprunda stoppar du timern. Din puls är 140 slag per minut. Efter två minuters inaktivitet eller nedvarvning är din puls 90 slag per minut. Din återhämtningspuls är 50 slag per minut (140 minus 90). Vissa studier kopplar samman återhämtningspuls och hjärthälsa. Ett högre tal anger generellt sett ett friskare hjärta.

TIPS: För bästa resultat ska du sluta röra på dig i två minuter medan enheten beräknar värdet på återhämtningspulsen. Du kan spara eller ta bort aktiviteten när värdet visas.

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.

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

Kalender: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

Musikkontroller: Förser din smartphone med musikspelarkontroller.

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

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

Steg: Spårar din dagliga stegräkning, ditt stegmål och tillryggalagd sträcka.

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.

Puls: Visar din aktuella puls i slag per minut (bpm), lägsta vilopulsen för dagen (RHR) och ett diagram över din puls.

Senaste sportaktivitet: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade sportaktivitet och total sträcka för veckan.

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

Kalorier: Visar kaloriinformation för aktuell dag.

Golf: Visar golfinformation för din senaste runda.

Visa widgetar

På urtavlan drar du uppåt eller nedåt med fingret.

Anpassa widgetslingan

- 1 Håll ned .
- 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 widgets** för att lägga till ett objekt till widgetslingan.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till klockan från Garmin och andra leverantörer med hjälp av Garmin Connect Mobile

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.

Widgetar: 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 Connect IQ funktioner från Garmin Connect Mobile appen måste du para ihop vivoactive HR enheten med din smartphone.

- 1 Från inställningarna i Garmin Connect Mobile appen väljer du **Connect IQ**.
- 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 garminconnect.com och logga in.
- 3 På enhetens widget väljer du **Connect IQ**.
- 4 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

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 upp för en trappa eller registrerar en aktivitet visas det i widgeten. Informationen består av din senast registrerade sportaktivitet, 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.

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® och Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

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

Få intensiva minuter

vivoactive HR enheten beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata under en aktivitet 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.

Aktivitetsspårning

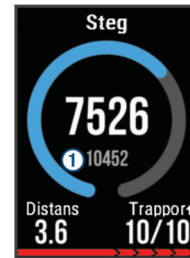
Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. 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 11).

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

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.

Visa totalt antal steg och trappsteg

- 1 På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att visa stegwidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa dina dagliga stegtotaler för de senaste sju dagarna.
- 3 Dra uppåt för att visa antal trappor uppåt och nedför.

Sömnspårning

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

Stänga av aktivitetsspårning

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

- 1 Håll ned **—**.
- 2 Välj **Inställningar > Aktivitetsspårning > Status > Av**.

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.

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 3).

- 1 Slå på VIRB kameran.

- 2 På vivoactive HR 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 HR skärmen.
 - Sluta spela in video genom att trycka på pekskärmen.
 - Ta ett foto genom att dra åt höger och trycka på pekskärmen.

Appar

Du kan välja  om du vill visa apparna på din enhet. För vissa appar krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel smartphone.

Aktiviteter: Enheten levereras med förinstallerade tränings- och utomhusaktivitetsappar för löpning, cykling, simning, golf med mera.

Hitta min telefon: Du kan använda den här förinstallerade appen för att hitta en borttappad telefon som är ansluten till din enhet med trådlös Bluetooth teknik.

Aktiviteter

Enheten kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar enheten sensordata. Du kan spara aktiviteter och dela dem med andra Garmin Connect användare.

Du kan även lägga till Connect IQ aktivitetsappar till enheten via ditt Garmin Connect konto ([Connect IQ funktioner](#), sidan 3).

Starta en aktivitet

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

- 1 Välj .
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Vid behov väntar du medan enheten ansluts till dina ANT+ sensorer.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS går du ut och väntar medan enheten hämtar satelliter.
- 5 Vänta tills  slutar blinka och ett meddelande visas.
- 6 Tryck på  om du vill starta tiduret.

Obs! Enheten registrerar inte dina aktivitetsdata förrän du startar tiduret.

Aktivera varvknappen

Du kan anpassa  för att fungera som en varvknapp under schemalagda aktiviteter, till exempel löpning och cykling.

- 1 Välj .
- 2 Välj en aktivitet.

Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj aktivitetsnamn högst upp på skärmen.
- 5 Välj **Varv > LAP-knapp**.

Varvknappen är på för vald aktivitet tills du stänger av varvknappen.

Stoppa en aktivitet

- 1 Välj .
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj  om du vill spara och granska aktiviteten.
 - Om du vill ta bort aktiviteten och återgå till klockläge väljer du .

Obs! Om du inte sparar aktiviteten manuellt sparas den automatiskt på enheten efter 25 minuter.

Löpning

Ut och springa

Innan du kan använda en ANT+ sensor för din löpning måste du para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop ANT+ sensorer](#), sidan 12).

- 1 Sätt på dig ANT+ sensorerna, t.ex. fotenhet och pulsmätare (valfritt).
- 2 Välj .
- 3 Välj **Löpning**.
- 4 När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på  om du vill starta tiduret. Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Välj  för att registrera varv (valfritt) ([Auto Lap](#), sidan 10).
- 9 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.
- 10 När du är klar med aktiviteten väljer du  >  för att spara aktiviteten.

Cykling

Ta en cykeltur

Innan du kan använda en ANT+ sensor för din cykeltur måste du para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop ANT+ sensorer](#), sidan 12).

- 1 Para ihop ANT+ sensorerna, t.ex. en pulsmätare, fartsensor eller kadenssensor (valfritt).
- 2 Välj .
- 3 Välj **Cykling**.
- 4 När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på  om du vill starta tiduret. Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.
- 9 När du är klar med aktiviteten väljer du  >  för att spara aktiviteten.

Gång

Ta en promenad

Innan du kan använda en ANT+ sensor för din promenad måste du para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop ANT+ sensorer](#), sidan 12).

- 1 Sätt på dig ANT+ sensorerna, t.ex. fotenhet och pulsmätare (valfritt).
- 2 Välj .
- 3 Välj **Gång**.
- 4 När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på  om du vill starta tiduret. Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.
- 9 När du är klar med aktiviteten väljer du  >  för att spara aktiviteten.

Simning

OBS!

Enheten är avsedd för simning vid ytan. Dykning med enheten kan skada produkten och ogiltigförklara garantin.

Obs! Enheten kan inte lagra pulsdata när du simmar.

Ta en simtur i bassäng

Obs! Pulsmätning är inte tillgänglig när du simmar.

- 1 Välj **—**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 4 Tryck på **—** om du vill starta tiduret.
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 5 Starta aktiviteten.
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder.
- 6 När du vilar väljer du **—** för att pausa tidtagningen.
Skärmen inverterar färgerna och vilosidan visas.
- 7 Välj **—** om du vill återuppta den pausade tidtagningen.
- 8 När du är klar med aktiviteten väljer du **—** och **✓**.

Ange bassänglängden

- 1 Välj **—**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Håll ned **—**.
- 4 Välj aktivitetsnamn högst upp på skärmen.
- 5 Välj **Bassänglängd**.
- 6 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.

Simterminologi

Varaktighet: 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

Spela golf

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den från Garmin Connect Mobile appen ([Anslutna funktioner, sidan 1](#)). Banor som hämtas från Garmin Connect Mobile appen uppdateras automatiskt.

- 1 Välj **—**.
- 2 Välj **Golf**.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Välj en bana.
Du kan bläddra igenom datasidorna för varje hål. Enheten går automatiskt vidare när du fortsätter till nästa hål.
- 5 När du är klar med aktiviteten håller du ned **—** och väljer **Avsluta runda**.

Hålinformation

Eftersom flaggplatserna ändras, beräknar enheten avståndet till den främre delen, mitten, och den bakre delen av greenen och inte flaggans faktiska plats.



①	Aktuellt hålnummer
②	Avstånd till greenens bakre del
③	Avstånd till greenens mitt
④	Avstånd till greenens främre del
⑤	Par för hålet
▲	Nästa hål
▼	Föregående hål

Visa layup- och doglegavstånd

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

Dra med fingret åt vänster eller höger tills layup- och dogleginformation visas.

Obs! Avstånden tas bort från listan när du passerar dem.

Använda total distans

Du kan använda total distans för att registrera avverkad tid, distans och steg. Total distans startar och stoppar automatiskt när du startar eller avslutar en runda.

- 1 Dra med fingret åt vänster eller höger tills total distans visas.
- 2 Om det behövs håller du ned **—** och väljer **Nollställ total distans** för att återställa total distans till noll.

Registrera score

- 1 Från hålinformationssidan väljer du **—**.
- 2 Välj **Starta runda**.
Scorekortet visas när du är på greenen.
- 3 Välj **—** eller **+** för att ange score.
- 4 Välj **✓**.
Ditt totala resultat har uppdaterats.

Granska poäng

- 1 Från hålinformationssidan väljer du **—**.
- 2 Välj **Scorekort** och välj ett hål.
- 3 Välj **—** eller **+** för att ändra resultat för hålet.
- 4 Välj **✓**.
Ditt totala resultat har uppdaterats.

Mäta ett slag

- 1 Slå ett slag och se var bollen landar.
- 2 Välj **—**.
- 3 Gå eller kör till bollen.
Avstånden återställs automatiskt när du förflyttar dig till ett nytt hål.
- 4 Om det behövs håller du ned **—** och väljer **Nytt slag** för att när som helst återställa distansen.

Vattensport

Starta en roddaktivitet

- 1 Välj **—**.
- 2 Välj **Rodd**.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **—** om du vill starta tiduret.

Historiken registreras bara när tiduret är igång.

5 Starta aktiviteten.

6 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.

7 När du är klar med aktiviteten väljer du  >  för att spara aktiviteten.

Starta en paddelsurfningsaktivitet

1 Välj .

2 Välj **SUP**.

3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.

4 Tryck på  om du vill starta tiduret.

Historiken registreras bara när tiduret är igång.

5 Starta aktiviteten.

6 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.

7 När du är klar med aktiviteten väljer du  >  för att spara aktiviteten.

Skidåkning

Åka längdskidor

1 Välj .

2 Välj **Längdskidåkning**.

3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.

4 Tryck på  om du vill starta tiduret.

Historiken registreras bara när tiduret är igång.

5 Starta aktiviteten.

6 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.

7 När du är klar med aktiviteten väljer du  >  för att spara aktiviteten.

Åka slalom eller snowboard

1 Välj .

2 Välj **Skidor**.

3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.

4 Tryck på  om du vill starta tiduret.

Historiken registreras bara när tiduret är igång.

5 Starta aktiviteten.

Funktionen för autokörning är som standard påslagen. Den här funktionen spelar in nya åk automatiskt baserat på din rörelse. Tiduret pausas när du slutar röra dig i nedförsbacke och när du sitter i en skidlift. Tiduret förblir pausat under färden i skidliften.

6 Om det behövs kan du börja röra dig nedför för att starta om tiduret.

7 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.

8 När du är klar med aktiviteten väljer du  >  för att spara aktiviteten.

Inomhusaktiviteter

vivoactive HR 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).

Skapa en anpassad aktivitet

1 Välj .

2 Välj **Lägg till ny**.

3 Välj en aktivitetsmall.

4 Välj en profolfärg.

5 Välj ett namn.

Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra. Till exempel Promenad(2).

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Använd standard** för att skapa din anpassade aktivitet utifrån systemets standardinställningar.
- Välj en kopia av en befintlig aktivitet för att skapa din anpassade aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.

Anpassa applistan

1 Håll ned .

2 Välj **Inställningar > Appar**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj ett objekt för att visa eller dölja det från applistan eller ordna om applistan.
- Välj **Lägg till appar** för att lägga till ett objekt till applistan.

Navigering

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

Markera din plats

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 Håll ned .

3 Välj **Navigation > Spara plats**.

Platsinformationen visas.

4 Välj .

Ta bort en plats

1 Håll ned .

2 Välj **Navigation > Sparade platser**.

3 Välj en plats.

4 Välj **Ta bort > Ja**.

Navigera till en sparad plats

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

1 Håll ned .

2 Välj **Navigation > Sparade platser**.

3 Välj en plats och välj **Gå till**.

4 Välj en aktivitet.

Kompassen visas.

5 Rör dig framåt.

Kompasspilen pekar mot den sparade platsen.

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

6 Tryck på  om du vill starta tiduret.

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 ned .
- 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

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Avbryt navigering**.

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 kraftledning, 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 ned .
 - 2 Välj **Inställningar > Sensorer > 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 Mobile](#), sidan 9) ([Använda Garmin Connect på din dator](#), sidan 9).

När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

Använda historik

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Information** om du vill visa ytterligare information om aktiviteten.
 - Välj **Varv** om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort den valda aktiviteten.

Visa din tid i varje pulszone

Innan du kan visa pulszone-data måste du avsluta en aktivitet med pulsmätning och spara aktiviteten.

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

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Tid i zon**.

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 eller cykelrunda.

Visa dina personliga rekord

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > 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 ned .
- 2 Välj **Inställningar > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Föregående > Ja**.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Rensa rekord > Ja**.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort alla personliga rekord

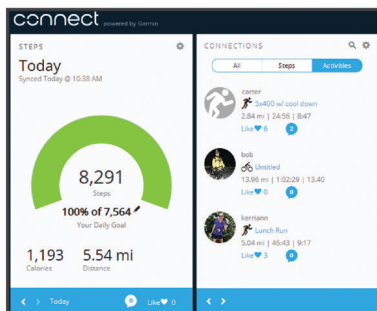
- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, golfundor och mycket mer. Garmin Connect är också din statistikspårare online där du kan analysera och dela alla dina golfundor. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till www.garminconnect.com/start.

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 golfgrunder, t.ex. scorekort, statistik och baninformation. Du kan också visa anpassningsbara rapporter.



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.

Öppna Connect IQ butiken: Du kan hämta appar, urtavlor, datafält och widgets.

Använda Garmin Connect Mobile

Du kan överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto för en omfattande analys. Med ditt Garmin Connect konto kan du visa en karta över din aktivitet och dela dina aktiviteter med vänner. Du kan aktivera automatisk överföring i Garmin Connect Mobile appen.

- 1 Från inställningsmenyn i Garmin Connect Mobile appen väljer du **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din vívoactive HR enhet och välj sedan **Enhetsinställningar**.
- 3 Välj omkopplaren för att slå på automatisk överföring.

Använda Garmin Connect på din dator

Om du inte har parat ihop din vívoactive HR enhet med din smartphone kan du överföra alla aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto med hjälp av datorn.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå in på www.garminconnect.com/start.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Garmin Move IQ™ Händelser

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

Anpassa enheten

Byta urtavla

Du kan använda den digitala standardurtavlan eller en Connect IQ urtavla ([Connect IQ funktioner](#), sidan 3).

- 1 På urtavlan håller du ned
- 2 Välj **Urtavlor**.

- 3 Välj ett alternativ.

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt, handled och pulszon ([Ställa in dina pulszoner](#), sidan 2). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

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

Inställningar

Med dessa inställningar kan du anpassa apparna baserat på dina träningsbehov. Du kan till exempel anpassa dataskärmar och aktivera meddelanden och träningsfunktioner.

Obs! Du kan ändra inställningarna, dataskärmar och aviseringar före eller under en aktivitet.

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 pulszone.

- 1 Välj .
- 2 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj aktivitetsnamn högst upp på skärmen.
- 5 Välj **Datasidor**.
- 6 Välj en skärm.
- 7 Om det behövs väljer du omkopplaren för att aktivera datasidan.
- 8 Välj ett datafält för att ändra i det.

Ändra GPS-inställningarna

Som standard använder enheten GPS för att söka efter satelliter. För högre prestanda i krävande miljöer och snabbare GPS-positionsbestämning kan du aktivera både GPS och GLONASS. Om du använder GPS och GLONASS tillsammans minskar batteriets livslängd mer än när du använder bara GPS.

- 1 Välj .
- 2 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj aktivitetsnamn högst upp på skärmen.
- 5 Välj **GPS > GLONASS**.

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.

Ställa in intervallvarningar

En intervallvarning talar om när enheten är över eller under ett angivet intervall av värden. Du kan till exempel ställa in att enheten ska varna dig när din puls är under zon 2 och över zon 5 ([Ställa in dina pulszoner](#), sidan 2).

- 1 Välj .
- 2 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj aktivitetsnamn högst upp på skärmen.
- 5 Välj **Varningar > Lägg till ny**.
- 6 Välj typ av varning.

Beroende på vilka tillbehör du har kan varningarna gälla puls, tempo, fart och kadens.

7 Slå på varningen om det behövs.

8 Välj en zon eller ange ett värde för varje varning.

Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 11](#)).

Ställa in en återkommande varning

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

1 Välj .

2 Välj en aktivitet.

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

3 Håll ned .

4 Välj aktivitetsnamn högst upp på skärmen.

5 Välj **Varningar > Lägg till ny**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Egna**, välj ett meddelande och välj typ av varning.
- Välj **Tid** eller **Distans**.

7 Ange ett värde.

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 11](#)).

Ställa in meddelanden om gångpaus

I vissa löpningsprogram finns tidsinställda gångpauser vid jämna mellanrum. Enheten kan ställas in att t.ex. under en lång löprunda uppmana dig att löpa i fyra minuter, gå i en minut och sedan upprepa. Auto Lap® fungerar som vanligt när du använder varningarna för löpning eller gång.

1 Välj .

2 Välj en aktivitet.

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

3 Håll ned .

4 Välj aktivitetsnamn högst upp på skärmen.

5 Välj **Varningar > Lägg till ny > Löpning/gång**.

6 Ange en tid för löpintervallet.

7 Ange en tid för gångintervallet.

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 11](#)).

Auto Lap

Markera varv

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

1 Välj .

2 Välj en aktivitet.

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

3 Håll ned .

4 Välj aktivitetsnamn högst upp på skärmen.

5 Välj **Varv**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Auto Lap** omkopplaren för att slå på Auto Lap funktionen.
- Välj **LAP-knapp**-omkopplaren för att använda  till att markera ett varv under en aktivitet.

TIPS: Du kan välja Auto Lap och ange en egen distans om Auto Lap funktionen är aktiverad.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 11](#)).

Om det behövs kan du anpassa datasidorna till att visa ytterligare varvdata ([Anpassa datasidorna, sidan 9](#)).

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! Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat tiduret.

1 Välj .

2 Välj en aktivitet.

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

3 Håll ned .

4 Välj aktivitetsnamn högst upp på skärmen.

5 Välj **Auto Pause**.

6 Välj ett alternativ:

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

Använda Bläddra automatiskt

Använd funktionen Bläddra automatiskt om du vill bläddra automatiskt genom alla sidor med träningsdata medan tiduret är igång.

1 Välj .

2 Välj en aktivitet.

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

3 Håll ned .

4 Välj aktivitetsnamn högst upp på skärmen.

5 Välj **Auto Scroll**.

6 Välj en visningshastighet.

Ändra bakgrundskontrast och accentfärg

1 Välj .

2 Välj en aktivitet.

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

3 Håll ned .

4 Välj aktivitetsnamn högst upp på skärmen.

5 Välj **Bakgrund** för att ställa in bakgrundsfärgen till svart eller vit.

6 Välj **Profilfärg** för att välja en accentfärg för urtavlan och datasidorna.

Bluetooth inställningar

Håll ned  och välj **Inställningar > Bluetooth**.

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

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

Para ihop mobil: Ansluter enheten till en kompatibel mobil enhet utrustad med trådlös Bluetooth Smart 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.

Garmin Connect inställningar

Du kan anpassa dina enhetsinställningar och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

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

När du har anpassat inställningarna synkroniserar du dina data så att ändringarna börjar gälla på enheten (*Använda Garmin Connect Mobile*, sidan 9, *Använda Garmin Connect på din dator*, sidan 9).

Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto

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

Aktivitetsmätning: Slår på och av aktivitetsspåringsfunktioner, som exempelvis steg, antal trappor, intensiva minuter, sömnmätning, rörelsevarning, Move IQ-händelser och pulsmätning vid handleden.

Automatisk belysning: Ställer in att bakgrundsbelysningen slås på för interaktioner, vilket omfattar knappar, pekskärm och meddelanden. Gester omfattar att rotera handleden mot kroppen för att visa enheten.

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

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

Datumformat: Anger att enheten ska visa månad och dag.

Språk: Anger enhetens språk.

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

Användarinställningar på ditt Garmin Connect konto

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

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

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

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

Intensiva minuter varje vecka: Gör att du kan ange ett veckomål för antalet minuter som du ska delta i aktiviteter med måttlig till hög intensitet.

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

Systeminställningar

Håll ned **—** och välj **Inställningar > System**.

Lås automatiskt: Låser automatiskt pekskärmen i klockläge för att förhindra oavsiktliga skärmetryckningar. Du kan välja en knapp för att låsa upp pekskärmen.

Språk: Ställer in språk för enhetens gränssnitt.

Klocka: Ställer in tidsformat och källa för lokal tid (*Tidsinställningar*, sidan 11).

Bakgrundsbelysning: Ställer in bakgrundsbelysning, timeout och ljusstyrka (*Inställningar för bakgrundsbelysning*, sidan 11).

Vibration: Slår på eller stänger av vibration.

Enheter: Ställer in måttenheterna som används för att visa data (*Ändra måttenheterna*, sidan 12).

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

Återställ: Gör att du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna (*Återställa alla standardinställningar*, sidan 14).

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

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

Tidsinställningar

Håll ned **—** och välj **Inställningar > System > Klocka**.

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

Ställ in lokal tid: Ställer in tiden manuellt eller automatiskt baserat på din ihopparade mobila enhet.

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 HR enheten är ihopparad med en mobil enhet.

- 1 Håll ned **—**.
- 2 Välj **Inställningar > System > Klocka > Ställ in lokal tid > Manuellt**.
- 3 Välj **Klocka** och ange en tid på dagen.

Ställa in alarmet

- 1 Håll ned **—**.
- 2 Välj **Klockor > Larm > Lägg till ny**.
- 3 Välj **Tid** och ange en tid.
- 4 Välj **Dagar** och välj ett alternativ.

Ta bort ett larm

- 1 Håll ned **—**.
- 2 Välj **Klockor > Larm**.
- 3 Välj ett alternativ och välj **Ta bort**.

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll ned **—**.
- 2 Välj **Klockor > Timer**.
- 3 Ange tiden.
- 4 Välj **Start**.
- 5 Om det behövs, välj **—** för fler alternativ.

Använda stoppuret

- 1 Håll ned **—**.
- 2 Välj **Klockor > Stoppur**.
- 3 Välj **—**.

Inställningar för bakgrundsbelysning

Håll ned **—** och välj **Inställningar > System > Bakgrundsbelysning**.

Läge: Ställer in att bakgrundsbelysningen slås på för interaktioner, vilket omfattar knappar, pekskärm och meddelanden. Enheten har en sensor för omgivande ljus som känner av ljusnivån. Interaktioner aktiverar bakgrundsbelysningen i svag belysning. Gester omfattar att rotera handleden mot kroppen för att visa enheten.

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 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > System > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

ANT+ sensorer

Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa sensorer (tillval) finns på <http://buy.garmin.com>.

Para ihop ANT+ sensorer

Att para ihop enheter innebär att koppla ihop de trådlösa ANT+ sensorerna. Första gången du ansluter en 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.

- 1 Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparningen.
- 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 Välj .
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Placera enheten högst 1 cm från sensorn och vänta medan enheten ansluts till sensorn.
När enheten upptäcker 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.

Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-sigener och para ihop enheten med fotenheten (*Para ihop ANT+ sensorer*, sidan 12).

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.

Kalibrera din fotenhet

Innan du kan kalibrera fotenheten måste du para ihop din enhet med fotenheten (*Para ihop ANT+ sensorer*, sidan 12).

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 ned .
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer > Foot pod > Kalibreringsfaktor**.
- 3 Justera kalibreringsfaktorn:
 - Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
 - Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

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

- Para ihop givaren med din enhet (*Para ihop ANT+ sensorer*, sidan 12).
- Uppdatera din träningsanvändarprofilinformation (*Ställa in din användarprofil*, sidan 9).
- Ange din hjulstorlek (*Kalibrera fartsensorn*, sidan 12).
- Ta en cykeltur (*Ta en cykeltur*, sidan 5).

Kalibrera fartsensorn

Innan du kan kalibrera fartsensorn måste du para ihop din enhet med en kompatibel fartsensor (*Para ihop ANT+ sensorer*, sidan 12).

Manuell kalibrering är valfri och kan förbättra noggrannheten.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer > Fart/kadens > Hjulstorlek**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Auto** för att automatiskt beräkna hjulstorleken och kalibrera fartsensorn.
 - Välj **Manuellt** och ange din hjulstorlek för att kalibrera fartsensorn manuellt (*Hjulstorlek och omkrets*, sidan 16).

Situationsberedskap

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

Obs! Du kan behöva uppdatera vivoactive HR programvaran innan du parar ihop Varia enheterna (*Uppdatera programvaran med Garmin Connect Mobile*, sidan 14).

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.

Hantera ANT+ sensorer

Du kan manuellt lägga till, aktivera, inaktivera eller ta bort ANT+ sensorer.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > Sensorer**.
- 3 Välj en sensor.
- 4 Välj ett alternativ.

Enhetsinformation

Ladda enheten

⚠ VARNING

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

OBS!

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

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



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

Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > System > Om**.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litumpolymerbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 8 dagar i smartwatchläge (med pulsmätning) Upp till 13 timmar i GPS-läge
Drifttemperaturområde	Från -20 till 50 °C (från -4 till 122 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation Bluetooth 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.

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

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.

Datahantering

Obs! Enheten är inte kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® eller Mac® OS 10.3 och tidigare.

Koppla bort USB-kabeln

Om enheten är ansluten till datorn som en flyttbar enhet eller volym, måste du koppla bort enheten från datorn på ett säkert sätt för att undvika dataförluster. Om enheten är ansluten till din Windows dator som en flyttbar enhet, behöver du inte koppla från enheten säkert.

- 1 Slutför en åtgärd:
 - Om du har en Windows dator väljer du ikonen **Säker borttagning av maskinvara** i aktivitetsfältet och väljer sedan din enhet.
 - För Apple datorer väljer du enheten och sedan **Arkiv > Mata ut**.
- 2 Koppla bort kabeln från datorn.

Ta bort filer

OBS!

Om du inte är säker på vad en fil används till bör du inte ta bort den. Minnet i enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.

Obs! Om du använder en Apple dator måste du tömma Papperskorgen för att ta bort filerna helt.

Felsökning

Maximera batteritiden

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Förkorta bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 11*).
- Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka (*Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 11*).
- Stäng av trådlös Bluetooth teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Stänga av Bluetooth teknik, sidan 2*).
- Använd en Connect IQ urtavla som inte uppdateras varje sekund.

Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Byta urtavla, sidan 9*).

- Stäng av aktivitetsspårning (*Aktivitetsspårning*, sidan 4).
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar (*Hantera aviseringar*, sidan 2).
- Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade Garmin enheter (*Sända puls till Garmin® enheter*, sidan 3).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Stänga av pulsmätaren för handleden*, sidan 2).

Återställa enheten

Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den.

Obs! Om du återställer enheten kan dina data eller inställningar raderas.

- 1 Håll  intryckt i 15 sekunder.
Eheten stängs av.
- 2 Håll ned  en sekund för att sätta på enheten.

Återställa alla standardinställningar

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

Du kan återställa alla inställningar till fabriksvärdena.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Inställningar > System > Återställ > Ja**.

Söka satellitsignaler

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

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Eheters 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 Mobile appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade smartphone.
- När du är ansluten till ditt Garmin Connect konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
 - Stå stilla i några minuter.

Min dagliga stegräkning visas inte

Den dagliga stegräkningen återställs varje natt vid midnatt.

Om streck visas istället för din stegräkning ska du ge enheten tid att hämta satellitsignaler och ställa in tiden automatiskt.

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.

Mina intensiva minuter blinkar

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

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

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.

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

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

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

Produktuppdateringar

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

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

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Uppdatera programvaran med Garmin Connect Mobile

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

- 1 Synkronisera enheten med appen Garmin Connect Mobile (*Använda Garmin Connect Mobile*, sidan 9).

När ny programvara är tillgänglig meddelar enheten dig om att du ska uppdatera programvaran.

- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

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

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

Hur parar jag ihop sensorer från ANT+ manuellt?

Du kan använda enhetsinställningarna till att para ihop sensorer från ANT+ manuellt. Första gången du ansluter en givare till enheten med hjälp av trådlös ANT+ teknik måste du para ihop enheten och givaren. När de har parats ihop ansluter enheten till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

- 1 Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihoppärningen.
- 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 ned .
- 4 Välj **Inställningar > Sensorer > Lägg till ny**.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Söka alla**.
- Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med din enhet visas ett meddelande. Sensordata visas i upprepningen av datasidor eller i ett anpassat datafält.

Mer information

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

Bilaga

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

%HRR: Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).

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

Distans: Tillrygglagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Fart: Den aktuella fart du färdas med.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

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

Interv. simt/län: Antal simtag i snitt per längd under det aktuella intervallet.

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

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervallavstånd: Tillrygglagd sträcka för aktuellt intervall.

Intervall per simtag, föregående intervall: Tillrygglagd medelsträcka per simtag under det senaste slutförda intervallet.

Intervalltempo: Medeltempot för det aktuella intervallet.

Intervalltempo: Antal simtag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

Intervalltid: Stoptiden för det aktuella intervallet.

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

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

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

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

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

Medel %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.

Medel Fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

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

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

Medellängd/paddetag: Tillrygglagd medelsträcka per simtag under den aktuella aktiviteten.

Medel puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

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

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

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

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Nautisk distans: Den tillrygglagda sträckan i nautiska meter eller nautiska fot.

Nautisk fart: Aktuell hastighet i knop.

Puls: Hjärtslagen 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 senaste 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 senaste slutförda intervallet.

Senaste varvdistans: Tillrygglagd sträcka för senaste slutförda varv.

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

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

Senaste varv fart: Medelfarten för det senaste slutförda varvet.

Senast varv tid: Stoptiden för det senaste slutförda varvet.

Simt.tempo sen lä.: Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senaste slutförda bassänglängden.

Simtag: Totalt antal simtag för den aktuella aktiviteten.

Simtag sen. län.: Totalt antal simtag för den senaste slutförda bassänglängden.

Simtagsintervall: Totalt antal simtag för det aktuella intervallet.

Simtagslängd: Den tillrygglagda sträckan per simtag.

Simtagstempo: Antalet simtag per minut (spm).

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 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 6*).

SWOLF sen. län.: Swolf-poäng för den senaste slutförda bassänglängden.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperaturmätaren.

Tempo: Aktuellt tempo.

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

Tempo sen. int.: Antal simtag i snitt per minut (spm) under det senaste slutförda intervallet.

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.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varv %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.

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 sänkningens takt över tiden.

Träningsmål

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

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszon, sidan 16](#)) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

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

Om pulszoner

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

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
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

Hjulstorlek och omkrets

Hjulstorleken är angiven på båda sidorna av däckets. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även använda någon av de beräkningsfunktioner som är tillgängliga på Internet.

Hjulstorlek	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
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 × 1-1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1-3/8	2 068
26 × 1-1/2	2 100
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 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
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
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105

Hjulstorlek	L (mm)
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C tubdäck	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA ENHETEN GÅR DU MED PÅ ATT VARA BUNDEN AV VILLKOREN I FÖLJANDE PROGRAMVARULICENSAVTAL. DU BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR AVTALET NOGGRANT.

Garmin Ltd. och dess dotterbolag ("Garmin") ger dig en begränsad licens för användning av den programvara som är inbäddad i enheten ("Programvaran") i binär körbar form för normal drift av produkten. Titeln, äganderätten och de immateriella rättigheterna i och för Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer.

Du accepterar att Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och är skyddad enligt de upphovsrättslagar som gäller i USA samt enligt internationella upphovsrättsöverenskommelser. Du bekräftar vidare att strukturen på, organisationen av och koden för Programvaran, som inte källkoden tillhandahålls för, är värdefulla företagshemligheter som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och att källkoden för Programvaran är en värdefull affärshemlighet som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer. Du intygar att du inte kommer att dekompile, demontera, ändra eller bakåtkompilera Programvaran eller någon del av den eller på något annat sätt göra om Programvaran eller någon del av den till läsbar form eller skapa något arbete som bygger på Programvaran. Du intygar också att du inte kommer att exportera eller återexportera Programvaran till något land i strid med de exportkontrolllagar som gäller i USA eller de exportkontrolllagar som gäller i något annat tillämpligt land.

BSD-licens med 3 paragrafer

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Med ensamrätt.

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

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

DENNA PROGRAMVARA TILLHANDAHÅLLS AV UPPHOVSRÄTTSSINNEHAVARE OCH MEDARBETARE "I BEFINTLIGT SKICK" OCH DESSA FRISKRIVER SIG FRÅN VARJE UTTRYCKT ELLER UNDERFÖRSTÄDD GARANTI, INKLUSIVE, MEN INTE BEGRÄNSAT TILL, DEN UNDERFÖRSTÄDDA GARANTIN OM SÄLJBARHET OCH LÄMPLIGHET FÖR ETT VISST ÄNDAMÅL. UNDER INGA OMSTÄNDIGHETER SKA UPPHOVSRÄTTSSINNEHAVAREN ELLER MEDARBETARE VARA ANSVARIGA FÖR NÅGRA DIREKTA, INDIREKTA, TILLFÄLLIGA, SÄRSKILDA, SKADESTÅNDSMÄSSIGA SKADOR ELLER FÖLJDSKADOR

(INKLUSIVE, MEN INTE BEGRÄNSAT TILL ANSKAFFNING AV ERSÄTTNINGSVAROR ELLER TJÄNSTER; FÖRLUST AV ANVÄNDNING, DATA ELLER VINST; ELLER VERKSAMHETSAVBROTT) OBEROENDE AV UPPKOMST ELLER ANSVARSTEORI, OAVSETT OM DET GÄLLER AVTAL, STRIKT SKADESTÅNDSANSVAR ELLER UTOMOBLIGATORISKT FÖRHÅLLANDE (INKLUSIVE FÖRSUMMELSE ELLER PÅ ANNAT SÄTT) SOM UPPKOMMER GENOM ANVÄNDNING AV PROGRAMVARAN, ÄVEN DÅ DU VARNATS OM RISKEN FÖR ATT SÅDANA SKADOR KAN UPPSTÅ.

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 **5, 9**
 anpassad **7**
 spara **5**
 starta **5**
aktivitetsspårning **4**
anpassa enheten **9, 10**
ANT+ sensorer **12**
användardata, ta bort **13**
användarprofil **9**
appar **1, 3, 9**
 smartphone **1, 5**
Auto Lap **10**
Auto Pause **10**
aviseringar **2**

B

bakgrundsbelysning **1, 11**
bassänglängd
 anpassad **6**
 inställning **6**
batteri
 ladda **13**
 maximera **2, 11, 13**
Bluetooth teknik **1, 2, 10, 14**
bläddra automatiskt **10**

C

Connect IQ **1, 3, 4**
cykelgivare **12**
cykla **5**

D

data
 lagra **8, 9**
 överföra **8, 9**
datafält **1, 3, 5, 9, 15**
dogleg **6**

E

enhets-ID **13**

F

fart- och kadenssensor **1, 12**
felsökning **3, 14, 15**
foot pod **1, 12**
fotenhet **12**
färgskärm **10**

G

Garmin Connect **1, 3, 4, 8, 9, 11, 14**
 lagra data **9**
Garmin Express, uppdatera programvaran **14**
GLONASS **9**
GPS **1, 9**
 signal **14**
gångintervaller **10**

H

historik **5–8**
 skicka till datorn **8, 9**
hjulstorlekar **12, 16**
huvudmeny, anpassa **3**

I

ikoner **1**
inomhusträning **7**
inställningar **3, 9–12, 14**
 enhet **11**
intensiva minuter **4, 14**
intervaller **6**

K

kadens, givare **12**
kalibrera, kompass **8**
kalorier **14**
kartor **7**
klocka **11**
knappar **1, 5, 13**

kompass **8**
 kalibrera **8**
kontrast **10**
kurser
 spela **6**
 välja **6**

L

ladda **13**
lagra data **8**
larm **11**
layup **6**
licens **13**
läsa, sida **1, 11**
längder **6**

M

meny **1**
mål **11**
måttenheter **12**
mäta ett slag **6**

N

navigation **7, 8**
 avbryta **8**
nedräkningstimer **11**

P

paddelsurfning **7**
paddelsurfning (SUP) **7**
para ihop
 ANT+ sensorer **3, 12, 14**
 smartphone **1**
peksskärm **1**
personliga rekord **8**
 ta bort **8**
platser **7**
 ta bort **7**
profiler **5**
 användare **9**
programlicensavtal **17**
programvara
 uppdatera **14**
 version **13**
puls **1, 2**
 mätare **2, 3**
 para ihop sensorer **3**
 zoner **2, 3, 8, 16**

R

rengöra enheten **13**
rodd **6**

S

satellitsignaler **1, 14**
scorekort **6**
sida **11**
simning **6**
simtag **6**
skidåkning **7**
 alpin **7**
 snowboard **7**
smartphone **3, 4, 14**
 appar **1, 5**
 para ihop **1**
snowboard **7**
spara aktiviteter **5–7**
specifikationer **13**
steg **4**
stoppur **11**
swolf-poäng **6**
systeminställningar **11**
sömnläge **1, 4**

T

ta bort
 alla användardata **13**
 historik **8**
 personliga rekord **8**
tempe **12**
temperatur **12**

tid **11**
 inställningar **11**
tidpunkt **11**
tidszoner **11**
tidur **5–7**
 nedräkning **11**
tillbehör **12, 14, 15**
timer **6**
total distans **6**
träning **1, 9, 10**
 sidor **5**

U

uppdateringar, programvara **14**
urtavla **1**
urtavlor **3, 9, 10**
USB **14**
 koppla bort **13**

V

varningar **9, 10**
 distans **10**
 kadens **9**
 puls **9**
 tid **10**
varv **5, 8**
VIRB fjärrkontroll **4**
väder **4**

W

widgetar **3**
widgets **1–4**

Z

zoner
 puls **2, 3**
 tid **11**

A

återställa enheten **14**

Ö

överföra data **9**

