

VÍVOFIT® BRUGERVEJLEDNING

Brugervejledning

© 2014 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+® og vívofit® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, Garmin Express™ og USB ANT Stick™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

App Store™ er et servicemærke tilhørende Apple Inc. Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Google Play™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Mac® er et varemærke tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til www.thisisant.com/directory, hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

Indholdsfortegnelse

vívofit Brugervejledning	1
Introduktion	1
Sådan kommer du i gang	1
Sådan downloades softwaren	1
Download af Mobile app'en	1
Afsendelse af data til din computer	1
Parring af din enhed med flere computere	1
Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app'en	1
Parring af flere mobile enheder	1
Sådan bæres enheden	1
Ikoner	2
Automatisk mål	2
Aktivitetsindikator	2
Historik	2
Søvnregistrering	2
Sådan bruger du søvnregistrering	2
Garmin Connect	2
Enhedsindstillinger	2
ANT+ Pulssensor	3
Påsætning af pulsmåleren	3
Parring af ANT+ pulsmåleren	3
Om pulszone	3
Træningsmål	3
Enhedsoplysninger	3
vívofit Specifikationer	3
Specifikationer for pulsmåler	3
Udskiftelige batterier	4
Udskiftning af vívofit enhedens batterier	4
Udskiftning af pulsmålerens batteri	4
Vedligeholdelse af enheden	4
Rengøring af enheden	4
Vedligeholdelse af pulsmåleren	4
Fejlfinding	5
Min enhed tænder ikke	5
Jeg har ikke en computer eller en mobil enhed	5
Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt	5
Aktivering af enheden	5
Udskiftning af remmen	5
Softwareopdatering	5
Appendiks	5
Udregning af pulszone	5
Softwarelicensaftale	5
Begrænset garanti	6
Indeks	7

vívofit Brugervejledning

Introduktion

⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Sådan kommer du i gang

For at få mest muligt ud af vívofit enheden, anbefaler Garmin®, at den konfigureres med din computer eller en kompatibel mobil enhed.

- 1 Gå til www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Vælg en funktion:
 - Hvis du bruger en computer til at konfigurere enheden, skal du slutte den trådløse USB ANT Stick™ til en ledig USB-port og downloade og installere Garmin Express™ konfigurationssoftwaren (*Sådan downloades softwaren, side 1*).
 - Hvis du bruger en mobil enhed til at konfigurere enheden, skal du installere og åbne Garmin Connect™ Mobile app'en (*Download af Mobile app'en, side 1*).
- 3 Vælg knappen på enheden ① for at tænde for enheden.



Når du tænder enheden for første gang, er den i parringstilstand. Hvis enheden ikke er i parringstilstand, når du tænder den, skal du holde knappen på enheden nede, indtil PAIR vises.

BEMÆRK: Indtil du har parret din enhed og fuldført opsætningsprocessen, har enheden begrænset funktionalitet.

- 4 Følg instruktionerne på din computer eller mobile enhed for at parre din vívofit enhed og fuldføre opsætningsprocessen.
- 5 Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect kontoen (*Afsendelse af data til din computer, side 1*) (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app'en, side 1*).

Sådan downloades softwaren

- 1 Gå til www.GarminConnect.com/vivofit på computeren.
- 2 Vælg en funktion:
 - Hvis du bruger Windows® operativsystem, skal du vælge **Download til Windows** og følge instruktionerne på skærmen.
 - Hvis du bruger Mac® operativsystem, skal du vælge **Download til Mac** og følge instruktionerne på skærmen.

Download af Mobile app'en

Du kan bruge Garmin Connect Mobile app'en til at parre din vívofit enhed og fuldføre opsætningsprocessen. Dette giver dig mulighed for at dele og analysere data og downloade softwareopdateringer din mobile enhed. Til forskel fra andre Bluetooth® enheder, der parres via Bluetooth indstillingerne på din mobile enhed, skal din vívofit enhed parres direkte via Garmin Connect Mobile app'en.

BEMÆRK: Den mobile enhed skal understøtte Bluetooth Smart for at kunne parres med din vívofit enhed og synkronisere data. Gå til www.garmin.com/ble for at få oplysninger om kompatibilitet.

- 1 Gå til www.GarminConnect.com/vivofit på den mobile enhed.

- 2 Vælg App Store™ knappen eller Google Play™ knappen, og følg anvisningerne på skærmen.

Afsendelse af data til din computer

Før du sender data til din computer, skal du slutte USB ANT Stick til en computer USB-port, og du skal downloade Garmin Express konfigurationssoftwaren (*Sådan downloades softwaren, side 1*).

- 1 Anbring enheden inden for en afstand på 3 m (10 fod) fra computeren.
- 2 Hold knappen på enheden nede, til **SYNC** vises.
- 3 Se dine data på Garmin Connect.

Parring af din enhed med flere computere

Du kan parre din vívofit enhed med flere computere. Du kan for eksempel parre din vívofit enhed med dine hjemme- og arbejdscomputere. Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

- 1 Slut USB ANT Stick til en computers USB-port.
- 2 Download Garmin Express konfigurationssoftwaren til Windows eller Mac (*Sådan downloades softwaren, side 1*).
- 3 Hold knappen på enheden nede, til **PAIR** vises.
- 4 Følg anvisningerne på din computer for at parre din vívofit enhed og fuldføre opsætningsprocessen.
- 5 Gentag om nødvendigt trinene 1 til 4 for hver yderligere computer.

Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app'en

Du bør synkronisere dine data med jævne mellemrum for at følge dine fremskridt i Garmin Connect Mobile app'en.

- 1 Anbring enheden inden for en afstand på 3 m (10 fod) fra den mobile enhed.
- 2 Hold knappen på enheden nede, til **SYNC** vises.
- 3 Få vist dine aktuelle data i Garmin Connect Mobile app'en.

Parring af flere mobile enheder

Du kan parre din vívofit enhed med flere mobile enheder. Du kan for eksempel parre din vívofit enhed med en smartphone og en tablet.

- 1 Installer og åbn Garmin Connect Mobile-app'en på din mobile enhed (*Download af Mobile app'en, side 1*).
- 2 Hold knappen på enheden nede, til **PAIR** vises.
- 3 Følg instruktionerne på din mobile enhed for at parre din vívofit enhed og fuldføre opsætningsprocessen.
- 4 Gentag om nødvendigt trin 1-3 for hver yderligere mobil enhed.

Sådan bæres enheden

TIP: Din enhed leveres med en valgfri holder, som kan sættes på spændesiden af remmen.

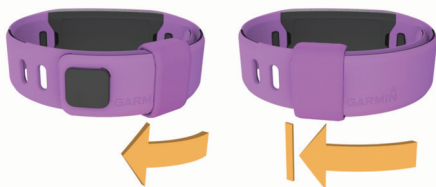
- 1 Vælg den rem, der passer bedst på dit håndled (*Udskiftning af remmen, side 5*).

- 2 Sørg for, at tapperne på spændet er stukket helt igennem remmen.

Når begge tapper sidder helt i, sidder enheden sikkert på håndledet.

- 3 Sæt den lille holder over spændet (valgfrit).

Holderen er en lille løkke, der er designet til at passe hen over begge ender af remmen samt spændet. Den hjælper med at holde remmen på plads.



4 Gå med enheden på hele dagen (*Sådan bruger du søvnregistrering, side 2*).

Ikoner

Ikoner vises nederst på skærmen. Hvert ikon repræsenterer en funktion. Du kan trykke på knappen på enheden for at skifte mellem de forskellige funktioner på enheden.

!!	Det samlede antal skridt for hele dagen.
GOAL	Det antal skridt, du mangler for at opnå dit mål for dagen. Enheden lærer og foreslår et nyt mål ved dagens start.
KM eller MI	Den tilbagelagte distance i kilometer eller miles for den aktuelle dag.
🔥	Det samlede antal forbrændte kalorier for den aktuelle dag, herunder både i aktivitet og i hvile.
🕒	Det aktuelle klokkeslæt og den aktuelle dato baseret på din position. Enheden opdaterer klokkeslættet og datoen, når du synkroniserer enheden til en computer eller en mobil enhed.
❤️	Din aktuelle puls og pulszone fra en parret pulsmåler.

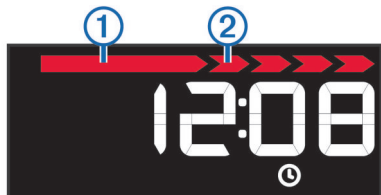
Automatisk mål

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. Når du bevæger dig i løbet af dagen, tæller enheden antallet af resterende skridt i dit daglige mål. Når du har opfyldt dagens mål for antallet af skridt, viser enheden GOAL+ og begynder at tælle, hvor mange skridt du tager ud over det daglige mål.

Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto.

Aktivitetsindikator

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsindikatoren minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter én times inaktivitet vises aktivitetsindikatoren ①. Der vises flere segmenter ②, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet.



Du kan nulstille aktivitetsindikatoren ved at gå en kort distance.

Historik

Enheden registrerer dine daglige skridt, antal forbrændte kalorier, din søvnstatistik og valgfrie ANT+® sensoroplysninger. Denne historik kan sendes til din Garmin Connect konto.

Enheden gemmer data om dine fitnessaktiviteter i op til 3 uger.

BEMÆRK: Når du bruger en pulsmåler, reduceres din datalagring markant (ca. 12 dage).

Når datalageret er fyldt op, sletter enheden de ældste filer for at gøre plads til nye data.

Søvnregistrering

Enheden overvåger dine bevægelser, mens du sover.

Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnniveauer og bevægelse under søvn. Du kan indstille din normale sovetime i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto. Du kan få vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

Sådan bruger du søvnregistrering

For at kunne bruge søvnregistrering skal du have enheden på.

- 1 Hold knappen på enheden nede, til **SLEEP** vises.
- 2 Når du vågner, skal du trykke vedvarende på knappen på enheden for at afslutte søvntilstand.

BEMÆRK: Hvis du glemmer at sætte enheden i søvntilstand, kan du indtaste dine sove- og vågnetidspunkter manuelt på din Garmin Connect konto for at gendanne din søvnstatistik.

Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture osv.

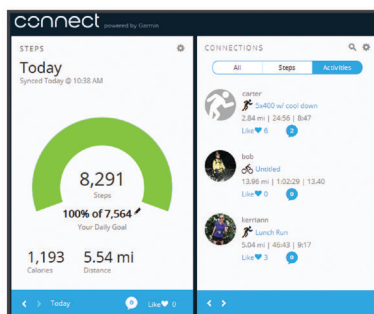
Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer din enhed med din telefon ved hjælp af Garmin Connect Mobile-appen, eller du kan gå til www.GarminConnect.com/vivofit.

Hold styr på dine fremskridt: Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

Gem dine aktiviteter: Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med tidtagning med enheden, kan du uploade aktiviteten til din Garmin Connect konto og beholde den, så længe du vil.

Analysér dine data: Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, puls, forbrændte kalorier og brugerdefinerede rapporter.

BEMÆRK: Nogle data kræver tilbehør (ekstraudstyr), f.eks. pulsmåler.



Del dine aktiviteter: Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

Administrer dine indstillinger: Du kan tilpasse dine enheds- og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

Enhedsindstillinger

Du kan tilpasse dine enhedsindstillinger og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto. Fra enhedens widget skal du vælge Enhedsindstillinger.

Tidsformat: Indstiller enheden til at vise klokkeslættet i 12-timers eller 24-timers format.

Enheder: Indstiller enheden til at vise den tilbagelagte distance i kilometer eller miles.

Synlige skærme: Gør det muligt at tilpasse de skærbilleder, din enhed viser.

Automatisk mål: Gør det muligt for din enhed at bestemme dit mål for antallet af skridt automatisk.

BEMÆRK: Hvis du deaktiverer denne funktion, skal du indtaste dit mål for antallet af skridt manuelt.

Brugerdefineret skridtlængde: Gør det muligt for din enhed mere nøjagtigt at bestemme din tilbagelagte distance ved hjælp af din brugerdefinerede skridtlængde.

Puls: Gør det muligt for dig at skønne din maksimale puls og bestemme brugerdefinerede pulszoner.

ANT+ Pulssensor

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ sensorer. Du kan finde flere oplysninger om kompatibilitet og køb af yderligere sensorer ved at gå til <http://buy.garmin.com>.

Påsætning af pulsmåleren

BEMÆRK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du springe denne handling over.

BEMÆRK: Enheden kan forårsage gnavesår, når den anvendes i længere tid ad gangen. For at afhjælpe dette problem kan du påføre et smøremiddel på det sted, hvor stroppen har kontakt med huden.

BEMÆRK

Påfør ikke antifriktions-smøremiddel på elektroderne.

Brug ikke gel eller creme, der indeholder solfaktor.

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under din aktivitet.

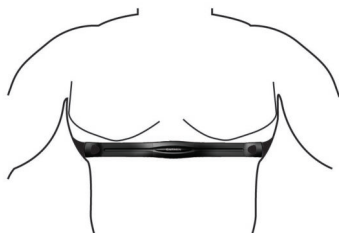
- 1 Skub en tap ① på remmen gennem hullet ② i pulssensormodulet.



- 2 Tryk tappen ned.
- 3 Gør begge elektroder ③ bagpå modulet våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.



- 4 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og fastgør den til den anden side af pulssensormodulet.



Logoet Garmin skal vende den højre side opad.

- 5 Anbring den compatible enhed inden for 3 m (10 fod) af pulsmåleren.

Når du har taget pulsmåleren på, er den aktiv og sender data.

Parring af ANT+ pulsmåleren

Før du kan parre din pulsmåler, skal du aktivere pulsdatablædderen på din vívoFit enhed. Du kan få flere

oplysninger om tilpasning af enhedens skærbilleder under [Enhedsindstillinger](#), side 2.

BEMÆRK: Hvis der fulgte en pulsmåler med i pakken med din enhed, er pulsdatablædderen allerede aktiveret, og pulsmåleren er parret.

- 1 Påsæt pulsmåleren.
- 2 Placer enheden inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.
BEMÆRK: Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.
- 3 Tryk på knappen på enheden, indtil HEART vises.
Når sensoren er parret med enheden, vises din puls og pulszone.

Sådan stopper du pulsmålingen

Din enhed opretter og gemmer en fitnessaktivitet, når den modtager pulsdata, som kan sendes til din Garmin Connect konto.

Hold knappen på enheden nede for at stoppe registrering af pulsdata.

Enheden viser HEART OFF.

Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

Træningsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone](#), side 5) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumspulsen er 220 minus din alder.

Enhedsoplysninger

vívofit Specifikationer

Batteritype	To udskiftelige CR1632-batterier
Batterilevetid	1+ år
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 60 °C (fra 14 til 140 °F)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol Bluetooth trådløs teknologi
Vandtæthedsklasse	5 ATM ¹

Specifikationer for pulsmåler

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 volt
Batterilevetid	Ca. 3 år (1 time pr. dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10° til 50°C (fra 14° til 122°F)

¹ Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol
Vandtæthedsklasse	1 ATM ¹ BEMÆRK: Dette produkt kan ikke sende pulsdataby under svømning.

Udskiftelige batterier

⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Udskiftning af vívofit enhedens batterier

Før du kan udskifte batterier i enheden, skal du have to CR1632 batterier.

- 1 Fjern modulet fra remmen.



- 2 Brug en lille stjerneskrueetrækker til at fjerne de fire skruer på modulets forside.
- 3 Fjern dækslet og batterierne.



- 4 Smør en smule vaseline på hver side af de nye batterier ved hjælp af en vatpind.
- 5 Indsæt de nye batterier.
BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.
- 6 Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.
- 7 Tilspænd de fire skruer jævnt og stramt.
- 8 Sæt modulet ind i remmen.
Knappen på modulet skal være ud for tasten på remmen.



Udskiftning af pulsmålerens batteri

- 1 Find det runde batteridæksel på bagsiden af pulssensoren.



- 2 Drej dækslet mod uret med en mønt, indtil det er løst nok til at kunne fjernes (pilen peger på **OPEN**).
- 3 Fjern dækslet og batteriet.
- 4 Vent 30 sekunder.
- 5 Sæt det nye batteri i med den positive side opad.
BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.
- 6 Drej dækslet tilbage på plads i urets retning med en mønt (pilen peger på **CLOSE**).

Når du har udskiftet pulsmålerens batteri, skal du muligvis parre pulsmåleren med enheden igen.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Må ikke anbringes på steder med høj temperatur, som f.eks. en tørretumbler.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Rengøring af enheden

- 1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
- 2 Tør den af.

Vedligeholdelse af pulsmåleren

BEMÆRK

En ophobning af sved og salt på remmen kan reducere pulssensorens evne til at rapportere nøjagtige data.

- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Håndvask remmen engang imellem med en lille smule mildt rengøringsmiddel, for eksempel opvaskemiddel.

¹ Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 10 meter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

BEMÆRK: Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, kan det beskadige remmen.

- Kom ikke remmen i en tørretumbler.
- Når remmen skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

Fejlfinding

Min enhed tænder ikke

Hvis din enhed ikke kan tænde, skal du måske skifte batterier.

Gå til [Udskiftning af vívofit enhedens batterier, side 4](#).

Jeg har ikke en computer eller en mobil enhed

Du kan tænde for enheden og bruge den med begrænset funktionalitet, indtil du har fuldført opsætningsprocessen på en computer eller mobil enhed. Inden opsætning kan du kun bruge skridttæller, automatisk mål, aktivitetsindikator og pulsmåler (hvis der fulgte en med din enhed). Din enhed nulstiller dit antal skridt en gang om dagen. Enheden forsøger at nulstille dit antal skridt, mens du sover, baseret på dit niveau for inaktivitet fra den første dags brug. Din enhed gemmer ikke historikdata, før opsætningen er fuldført.

Føretag opsætning af enheden på en computer eller en kompatibel mobil enhed ([Sådan kommer du i gang, side 1](#)) for at bruge enhedens øvrige funktioner.

BEMÆRK: Opsætningen skal kun foretages én gang, og den giver dig mulighed for at anvende alle tilgængelige funktioner på enheden.

Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt

Enheden opdaterer klokkeslættet og datoen, når du synkroniserer enheden til en computer eller en mobil enhed. Du skal synkronisere din enhed for at modtage den korrekte tid, når du skifter tidszoner og for at opdatere for sommertid.

- 1 Bekræft, at din computer eller mobile enhed viser den korrekte lokale tid.
- 2 Vælg en funktion:
 - Synkroniser din enhed med en computer ([Afsendelse af data til din computer, side 1](#)).
 - Synkroniser din enhed med en mobil enhed ([Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app'en, side 1](#)).

Klokkeslæt og dato opdateres automatisk.

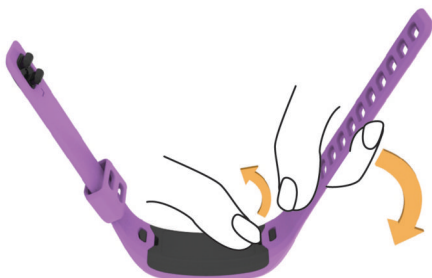
Aktivering af enheden

Tryk på knappen på enheden ①.



Udskiftning af remmen

- 1 Fjern modulet fra remmen.



- 2 Sæt modulet ind i den nye rem.

Knappen på modulet skal være ud for tasten på remmen.



Softwareopdatering

Når der er en tilgængelig softwareopdatering, downloader enheden automatisk opdateringen, når du synkroniserer enheden med din Garmin Connect konto.

Der vises en nedtælling under opdateringsprocessen. Når opdateringen er fuldført, genstartes enheden.

Appendiks

Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

Softwarelicensaftale

VED AT BRUGE PLOTTEREN ACCEPTERER DU AT VÆRE BUNDET AF VILKÅRENE OG BETINGELSERNE I DEN FØLGENDE SOFTWARELICENSAFTALE. LÆS DENNE AFTALE GRUNDIGT.

Garmin Ltd. og dets datterselskaber ("Garmin") giver dig en begrænset licens til at bruge softwaren i denne enhed ("Softwaren") i binær udførbar form ved normal brug af produktet. Titel, ejendomsret og intellektuelle ejendomsrettigheder til Softwaren forbliver hos Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører.

Du bekræfter, at Softwaren tilhører Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og at den er beskyttet ifølge amerikansk lov om ophavsret og internationale aftaler om ophavsret. Endvidere bekræfter du, at Softwarens struktur, organisering og kode, hvor kildekoden ikke er leveret, er værdifulde forretningshemmeligheder ejet af Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og at Softwaren i kildekodeform er en værdifuld forretningshemmelighed, der forbliver Garmins og/eller dets tredjepartsleverandørers ejendom. Du accepterer, at softwaren eller nogen del af denne ikke må skilles ad, demonteres, modificeres, ommonteres, omstruktureres eller reduceres til læsbar form, og at du ikke må skabe enheder, der er afledt af eller baseret på denne software. Du accepterer, at du ikke må eksportere eller reeksportere produktet til noget land i strid med USA's love om eksportregulering eller love om eksportregulering i et hvilket som helst andet relevant land.

Begrænset garanti

DENNE BEGRÆNSEDE GARANTI GIVER DIG BESTEMTE JURIDISKE RETTIGHEDER, OG DU KAN HAVE ANDRE JURIDISKE RETTIGHEDER, SOM VARIERER FRA LAND TIL LAND (ELLER FRA DELSTAT TIL DELSTAT ELLER FRA PROVINS TIL PROVINS). GARMIN UDELUKKER, BEGRÆNSER ELLER SUSPENDERER IKKE ANDRE JURIDISKE RETTIGHEDER, SOM DU MÅTTE HAVE I DIT LAND (ELLER DIN DELSTAT ELLER PROVINS). HVIS DU VIL OPNÅ FULDT KENDSKAB TIL DINE RETTIGHEDER, SKAL DU SE LOVENE I DIT LAND, DIN DELSTAT ELLER DIN PROVINS.

Produkter, der ikke er flyverrelaterede, garanteres at være fri for fejl og mangler i materialer og udførelse i ét år fra købsdatoen. I denne periode vil Garmin efter eget valg reparere eller udskifte alle komponenter, der ikke fungerer ved normal brug. Sådanne reparationer eller udskiftninger foretages uden beregning for kunden, hvad angår reservedele og arbejds løn, mens kunden er ansvarlig for eventuelle transportomkostninger. Denne begrænsede garanti dækker ikke: (i) kosmetiske skader som f.eks. ridser, skrammer og buler; (ii) forbrugsartikler som f.eks. batterier, medmindre der er opstået produktskader pga. en defekt i materialer eller udførelse; (iii) skader forårsaget af ulykker, forkert brug, misbrug, vand, oversvømmelse, brand eller andre naturkatastrofer eller udefra kommende årsager; (iv) skader pga. service, der er udført af en person, som ikke er en autoriseret serviceudbyder for Garmin; (v) skader på et produkt, som er blevet modificeret eller ændret uden skriftlig tilladelse fra Garmin; eller (vi) skader på et produkt, som er blevet sluttet til strøm- og/eller datakabler, der ikke kommer fra Garmin. Garmin forbeholder sig desuden ret til at afvise garantikrav angående produkter eller tjenester, der erhverves og/eller bruges i modstrid med lovgivningen i noget land. Garmin navigationsprodukter er beregnet til kun at blive brugt som et rejsehjælpemiddel og må ikke anvendes til noget formål, som kræver nøjagtig måling af retning, afstand, position eller topografi. Garmin udsteder ingen garanti for, at kortdataene er nøjagtige eller komplette.

Denne begrænsede garanti gælder desuden ikke for, og Garmin påtager sig ikke ansvar for, eventuel forringelse i performance af Garmin navigationsprodukter, der skyldes brug i nærheden af et håndsæt eller en anden enhed, der anvender et terrestrisk bredbåndsnetværk, som opererer på frekvenser i nærheden af dem, der anvendes af et GNSS-system (Global Navigation Satellite System) som f.eks. GPS-tjenesten (Global Positioning Service). Brug af sådanne enheder kan forringe modtagelsen af GNSS-signaler.

I DEN UDSTRÆKNING, DET ER MULIGT I HENHOLD TIL GÆLDENDE LOV, ER GARANTIERNE OG MISLIGHOLDELSSEBEFØJELSERNE I DENNE BEGRÆNSEDE GARANTI UDTØMMENDE OG TRÆDER I STEDET FOR, OG GARMIN FRASKRIVER SIG UDTRYKKELIGT, ALLE ANDRE GARANTIER OG MISLIGHOLDELSSEBEFØJELSER, UANSET OM DE ER UDTRYKKELIGE, STILTIENDE, FORORDNEDE ELLER OPSTÅR PÅ ANDEN VIS, HERUNDER, MEN IKKE BEGRÆNSET TIL, ENHVER UNDERFORSTÅET GARANTI FOR, AT PRODUKTET ER KURANT ELLER EGNET TIL SÆRLIGE FORMÅL, LOVMÆSSIGE MISLIGHOLDELSSEBEFØJELSER ELLER ANDET. DENNE BEGRÆNSEDE GARANTI GIVER DIG BESTEMTE JURIDISKE RETTIGHEDER, OG DU KAN HAVE ANDRE JURIDISKE RETTIGHEDER, SOM VARIERER FRA LAND TIL LAND OG FRA DELSTAT TIL DELSTAT. HVIS UNDERFORSTÅEDE GARANTIER IKKE KAN FRASKRIVES IFØLGE LOVENE I DIT LAND ELLER DIN DELSTAT, ER VARIGHEDEN AF SÅDANNE GARANTIER BEGRÆNSET TIL VARIGHEDEN AF DENNE BEGRÆNSEDE GARANTI. NOGLE LANDE (OG DELSTATER OG PROVINSE) TILLADER IKKE BEGRÆNSNING I VARIGHEDEN AF EN UNDERFORSTÅET GARANTI,

HVORFOR OVENSTÅENDE BEGRÆNSNING MULIGVIS IKKE GÆLDER FOR DIG.

UNDER INGEN OMSTÆNDIGHEDER ER GARMIN ANSVARLIG FOR KRAV I FORBINDELSE MED BRUD PÅ GARANTI I FORBINDELSE MED NOGEN EKSTRASKADER, SÆRLIGE SKADER, INDIREKTE SKADER ELLER FØLGESKADER, HVAD ENTEN DE SKYLDES BRUG, MISBRUG ELLER MANGLENDE EVNE TIL BRUG AF DETTE PRODUKT ELLER FEJL OG MANGLER VED PRODUKTET. NOGLE LANDE (OG DELSTATER OG PROVINSE) TILLADER IKKE UDELUKKELSE AF ANSVARET FOR FØLGESKADER OG HÆNDELIGE SKADER, SÅ DET ER IKKE SIKKERT, AT OVENSTÅENDE BEGRÆNSNINGER GÆLDER FOR DIG.

Hvis du i løbet af garantiperioden anmelder et krav om garantiservice i overensstemmelse med denne begrænsede garanti, vil Garmin efter eget valg: (i) reparere enheden ved hjælp af nye dele eller brugte dele, der lever op til Garmins kvalitetsstandarder, (ii) ombytte enheden med en ny enhed eller en renoveret enhed, der overholder Garmins kvalitetsstandarder, eller (iii) ombytte enheden mod fuld refusion af købsprisen. DEN VALGTE LØSNING ER DIN ENESTE LØSNING PÅ ETHVERT BRUD PÅ GARANTIEN. Reparerede eller ombyggede enheder har 90 dages garanti. Hvis den oprindelige garanti for den enhed, der sendes ind, stadig gælder, er den nye garantiperiode på 90 dage eller til slutningen af den oprindelige 1-årige garantiperiode – den længste af disse perioder er gældende.

Før du anmoder om garantiservice, skal du gå til og gennemse de onlineresourcer til hjælp, der er tilgængelige på support.garmin.com. Hvis din enhed stadig ikke fungerer korrekt, efter at du har brugt disse ressourcer, skal du kontakte en Garmin autoriseret servicefacilitet i det land, hvor du oprindeligt har købt enheden, eller følge instruktionerne på support.garmin.com for at få garantiservice. Hvis du befinder dig i USA, kan du også ringe til 1-800-800-1020.

Hvis du anmoder om garantiservice uden for det land, hvor du oprindeligt købte din enhed, kan Garmin ikke garantere, at de dele og produkter, der skal til for at reparere eller ombytte dit produkt, vil være tilgængelige, på grund af forskelle i produkttilbud og gældende standarder, love og regulativer. I så fald kan Garmin efter eget valg og i henhold til gældende love reparere eller ombytte dit produkt med sammenlignelige Garmin produkter og dele eller kræve, at du sender dit produkt til en Garmin autoriseret servicefacilitet i det land, hvor du oprindeligt købte enheden, eller til en Garmin autoriseret servicefacilitet i et andet land, der kan yde service på dit produkt. I så fald vil du være ansvarlig for at overholde alle gældende import- og eksportlove og -regulativer samt for betaling af told, moms, forsendelsesafgifter og andre associerede skatter og afgifter. I nogle tilfælde kan Garmin og dets forhandlere muligvis ikke yde service på dit produkt i et land uden for det land, hvor du oprindeligt købte enheden, eller returnere et repareret eller ombygget produkt til dig i det pågældende land på grund af gældende standarder, love eller regulativer i det pågældende land.

Køb fra onlineauktioner: Produkter, som er købt gennem onlineauktioner, berettiger ikke til rabatter eller andre særtilbud fra Garmin garantidækning. Onlineauktionsbekræftelser accepteres ikke som bevis på krav om garanti. Der kræves en original faktura fra forhandleren (eller en kopi af den) for at få garantiservice. Garmin vil ikke erstatte manglende dele fra en pakke, der er købt på en onlineauktion.

Internationale køb: Der udstedes muligvis en separat garanti af internationale forhandlere for enheder, som er købt uden for USA afhængigt af landet. Hvis en sådan garanti findes, gives den af den lokale forhandler i landet, og denne forhandler yder lokal service til din enhed. Forhandlergarantier gælder kun i de tilsligtede distributionsområder.

Indeks

A

ANT Agent 1
ANT+ sensorer 3
parre 3

B

batteri, udskifte 4
bånd 5

C

computer 1

D

data 2
opbevare 2
overføre 2

F

fejlfinding 5

G

Garmin Connect 1–3

H

historik 1, 2
sende til computer 1, 2

I

ikoner 2
indstillinger, enhed 2

K

klokkeslæt 5

O

opbevare data 2
opdateringer, software 5

P

parre 1
smartphone 1
parring af ANT+ sensorer 3
programmer 1
puls
måler 3, 4
zoner 3, 5

R

registrering af aktivitet 2
rengøre enhed 4
rengøring af enheden 4
reservedele 5

S

smartphone, parre 1
software, opdatere 5
softwarelicensaftale 5
specifikationer 3
søvntilstand 2

T

taster 5
tilbehør 3

U

udskiftning af batteriet 4
USB ANT Stick 1

