

GARMIN®

vívofit® 3



Brugervejledning

© 2016 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.

American Heart Association® er et servicemærke tilhørende American Heart Association, Inc. Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. 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.

M/N: A03009

Indholdsfortegnelse

Introduktion	1
Sådan kommer du i gang	1
Hverdagsbrug	1
Smartphone-konfiguration	1
Parring med din smartphone	1
Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app'en	1
Computerkonfiguration	1
Parring af computeren	1
Synkronisering af dine data med computeren	1
Oversigt over enheden	1
Aktivitetsindikator	1
Ikoner	2
Menupunkter	2
Søvnregistrering	2
Brug af baggrundsllys	2
Låsning af remlåsen	2
Historik	2
Garmin Connect	2
Tilpasning af din enhed	3
Garmin Connect Indstillinger	3
ANT+ Pulssensor	3
Parring af ANT+ pulsmåleren	3
Enhedsoplysninger	4
vívofit 3 Specifikationer	4
Visning af enhedsoplysninger	4
Softwareopdatering	4
Vedligeholdelse af enheden	4
Udskiftelige batterier	4
Udskiftning af remmen	5
Installation af enheden i bælteclipsen	5
Fejlfinding	5
Registrering af aktivitet	5
Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens	6
Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt	6
Er min smartphone kompatibel med min enhed?	6
Tip til eksisterende Garmin Connect brugere	6
Jeg har ikke en smartphone eller en computer	6
Min enhed tænder ikke	6
Nulstilling af enheden	6
Parring af flere mobilenheder eller computere med enheden	6
Appendiks	6
Sådan får du flere oplysninger	6
Udregning af pulszone	6
Softwarelicensaftale	6
Indeks	8

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 din aktivitetstracker skal du parre den med din smartphone eller computer og fuldføre opsætningsprocessen ved hjælp af din gratis Garmin Connect™ konto.

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

Vælg en funktion:

- Par enheden med din smartphone (*Smartphone-konfiguration, side 1*).
- Par enheden med din computer (*Computerkonfiguration, side 1*).



Hverdagsbrug

Gør din vivofit 3 enhed til en del af din aktive livstil ved at bære den hele dagen og synkronisere dine data ofte med din Garmin Connect konto. Synkronisering giver dig mulighed for at analysere data for skridt og søvn, se samlede tal og få indsigt i din aktivitet. Du kan bruge din Garmin Connect konto til at deltage i udfordringer og konkurrere med dine venner. Du kan også tilpasse dine enhedsindstillinger, herunder urskiver, synlige skærme, hyppighed af automatisk synkronisering og meget mere.

Smartphone-konfiguration


Parring med din smartphone

Din vivofit 3 enhed skal parres direkte via Garmin Connect Mobile-appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne i din smartphone.

- 1 Fra app-butikken på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Connect Mobile-appen .
- 2 Tryk på enhedsknappen  for at tænde for enheden.



Første gang du tænder enheden, er den i parringstilstand.

TIP: Du kan manuelt skifte til parringstilstand ved at trykke på enhedsknappen, indtil  vises.


- 3 Følg vejledningen i appen for at oprette en konto og konfigurere din enhed.

BEMÆRK: Konfigurationen omfatter muligvis en softwareopdatering, der kan tage flere minutter. Opbevar din enhed i nærheden af din smartphone, indtil konfigurationen er fuldført.

Når konfigurationen er fuldført, registrerer enheden uafbrudt din daglige aktivitet. Du bør synkronisere din enhed med jævne mellemrum for at følge dine fremskridt i appen.

Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app'en

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

- 1 Anbring enheden i nærheden af din smartphone.
- 2 Åbn Garmin Connect Mobile app.
TIP: App'en kan være åben, eller den kan køre i baggrunden.
- 3 Hold knappen på enheden nede, til  vises.




- 4 Vent, mens dine data synkroniseres.
- 5 Få vist dine aktuelle data i Garmin Connect Mobile app'en.

Computerkonfiguration


Parring af computeren

Du kan bruge en valgfri USB ANT Stick™ til at parre enheden med din computer. Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin® forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

- 1 Gå til www.garminconnect.com/vivofit3.
- 2 Vælg **Computerkonfiguration**, og følg vejledningen på skærmen for at downloade og installere Garmin Express™ programmet.
- 3 Tilslut den trådløse USB ANT Stick til en USB-port.
- 4 Tryk på enhedsknappen  for at tænde for enheden.




Når du tænder enheden for første gang, er den i parringstilstand.

- 5 Tryk om nødvendigt på enhedsknappen, indtil  vises.
- 6 Følg instruktionerne på din computer for at tilføje enheden til din Garmin Connect fuldføre opsætningsprocessen.

Synkronisering af dine data med computeren

Du bør synkronisere dine data med jævne mellemrum for at følge dine fremskridt i Garmin Connect programmet.

- 1 Anbring enheden i nærheden af din computer.
- 2 Hold knappen på enheden nede, til  vises.
- 3 Vent, mens dine data synkroniseres.
- 4 Få vist dine aktuelle data i Garmin Connect programmet.

Oversigt over enheden

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.

Ikoner

Ikoner vises nederst på skærmen. Hvert ikon repræsenterer en funktion. Du kan trykke på enhedsknappen for at rulle gennem de forskellige funktioner.

	Den aktuelle dato. Enheden opdaterer klokkeslættet og datoen, når du synkroniserer dine data med en smartphone eller computer.
	Det samlede antal skridt for hele dagen.
	Det antal skridt, du mangler for at opnå dit mål for dagen. Når du bruger den automatiske målfunktion, foreslår enheden et nyt mål ved dagens start hver dag.
	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.
	Dine samlede ugentlige minutter med høj intensitet.
	Din aktuelle puls og pulszone. Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler (ekstraudstyr).

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 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.

Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom det amerikanske Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® og Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang.

Enheden overvåger din aktivitets intensitet og registrerer dine minutter med høj intensitet. Du kan arbejde hen imod dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet ved at gå rask til i mindst 10 minutter i træk.

Menupunkter

Du kan holde knappen på enheden nede for at rulle gennem menufunktionerne.

	START Starter en aktivitet med tidtagning.
	STOP Stopper en aktivitet med tidtagning.
	SYNC Synkroniserer data med din Garmin Connect konto.
	PAIR Parrer din enhed ved hjælp af Bluetooth trådløs teknologi.
	ABOUT Viser oplysninger om enhed og bestemmelser.

Registrering af en fitnessaktivitet

Du kan registrere en aktivitet med tidtagning, som f.eks. en gå- eller løbetur, som kan sendes til din Garmin Connect konto.

- 1 Hold knappen på enheden nede, til vises.
Timeren går i gang.

- 2 Start din aktivitet.

TIP: Du kan trykke på knappen til enheden for at navigere gennem dine aktivitetsdata, mens timeren kører.

- 3 Når du har udført din aktivitet, skal du holde enhedens knap nede, indtil vises.
Der vises en oversigt. Enheden viser den samlede tid og den distance, der er tilbagelagt under aktiviteten.

- 4 Tryk på enhedens knap for at afslutte oversigten og vende tilbage til startskærm-billedet.
Du kan synkronisere enheden til at vise aktivitetsoplysninger på din Garmin Connect konto.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer enheden automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnniveauer og bevægelse under søvn. Du kan få vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: En lur tæller ikke i din søvnstatistik.

Brug af baggrundslys

Du kan når som helst aktivere baggrundslyset ved at holde enhedsknappen nede.

Baggrundsbelysningen slukker automatisk.

Låsning af remlåsen

Du bør fastgøre enheden ved at låse remlåsen, når du har enheden på.

Drej remlåsen til låst position.

Den røde stribe bliver synlig, når remlåsen låses op.



Historik

Din enhed holder styr på dine daglige skridt- og søvnstatistikker samt dine tidsregistrerede fitnessaktiviteter og valgfri ANT+® pulsdato. Denne historik kan sendes til din Garmin Connect konto.

Enheden gemmer dine aktivitetsdata i op til 4 uger.

BEMÆRK: Når du bruger en pulsmåler, reduceres din datalagring.

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

Garmin Connect

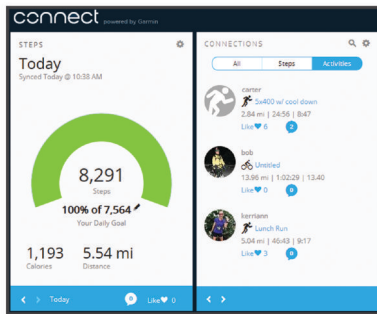
Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og anbefale hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture, triathlon osv. Registrer en gratis konto på www.garminconnect.com/start.

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.

Analyser 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 ekstra tilbehør, f.eks. pulssensor.



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.

Tilpasning af din enhed

Garmin Connect Indstillinger

Du kan tilpasse dine enhedsindstillinger og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

- Fra indstillingsmenuen i Garmin Connect Mobile app skal du vælge **Garmin-enheder** og vælge din enhed.
- Fra enhedens widget i programmet Garmin Connect skal du vælge **Enhedsindstillinger**.

Når du har tilpasset indstillingerne, kan du synkronisere dine data for at anvende ændringerne for enheden (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app'en*, side 1, *Synkronisering af dine data med computeren*, side 1).

Enhedsindstillinger

Fra din Garmin Connect konto skal du vælge **Enhedsindstillinger**.

Alarm: Indstiller vækketidspunkt og -frekvens for din enhed.

Move IQ: Giver enheden mulighed for automatisk at registrere aktivitetsmønstre, f.eks. cykling eller løb, og se detaljer på din Garmin Connect konto.

Aktivetsalarm: Giver dig mulighed for slå aktivitetsindikatoren til og fra.

Alarmtoner: Lader dig slå alarmtoner til og fra. Enheden bipper, når alarmtoner er slået til.

Synlige skærme: Giver dig mulighed for at tilpasse de dataskærbilleder, som vises på din enhed under normal brug samt under en aktivitet med tidtagning.

Skærmen Hjem: Indstiller det standardskærbillede, som vises efter en periode med inaktivitet. Du kan også angive, hvilke standardskærbilleder der vises under en aktivitet med tidtagning.

Skærmtilstand: Giver dig mulighed for at vælge mellem delt skærm eller fuld skærm. Du kan bruge indstillingen Delt

skærm til at se to dataskærbilleder samtidig, herunder startskærbilledet og valgte synlige skærbilleder.

Urskive: Giver dig mulighed for at vælge urskiven.

BEMÆRK: Urskiver er kun tilgængelige i fuld skærmtilstand.

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.

Automatisk synkronisering: Giver dig mulighed for at tilpasse, hvor ofte enheden automatisk synkroniserer data med din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: Hvis der synkroniseres oftere, reduceres batteriets levetid.

Brugerindstillinger

Fra din Garmin Connect konto skal du vælge **Brugerindstillinger**.

Personlige oplysninger: Giver dig mulighed for at angive dine brugerprofiloplysninger, herunder køn, fødselsdag, højde, vægt, normal sovetid og aktivitetsklasse. Enheden bruger disse oplysninger til at forbedre nøjagtigheden af aktivitetstracking.

Daglige skridt: Giver dig mulighed for at angive et dagligt mål for antallet af skridt. Du kan bruge funktionen Automatisk mål til at tillade, at enheden automatisk fastsætter dit mål for antallet af skridt.

Minutter med høj intensitet pr. uge: Giver dig mulighed for at angive et ugentligt mål for intensitetsminutter.

Brugerdefineret skridtlængde: Gør det muligt for din enhed mere nøjagtigt at bestemme din tilbagelagte distance ved hjælp af din brugerdefinerede skridtlængde. Du kan angive en kendt distance og det antal skridt, det tager at tilbagelægge den kendte distance, og Garmin Connect kan beregne din skridtlængde.

Pulssoner: Gør det muligt for dig at skønne din maksimale puls og bestemme brugerdefinerede pulssoner.

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>.

Parring af ANT+ pulsmåleren

Før du kan parre din pulsmåler, skal du aktivere pulsdatskærmen på din vívofit 3 enhed. Du kan få flere oplysninger om tilpasning af de synlige skærbilleder under *Enhedsindstillinger*, side 3.

Ved parring forbindes ANT+ trådløse sensorer, som f.eks. din pulsmåler, til et Garmin kompatibelt produkt. Når du har parret første gang, vil dit Garmin produkt automatisk genkende din pulssensor, hver gang den aktiveres.

BEMÆRK: Brug af en pulsmåler reducerer batterilevetiden.

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 enhedsknappen for at rulle til pulsdatskærbilledet. Ikonet ♥ blinker øverst på skærbilledet.

4 Vent, mens enheden opretter forbindelse til pulsmåleren. Når sensoren er parret med enheden, vises din puls og pulssone.

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 pulszone er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszone baseret på procentdele af den maksimale puls.

Konditionsmål

Kendskab til dine pulszone kan hjælpe til at måle og forbedre konditionen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszone kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.
- Kendskab til dine pulszone kan forebygge overtræning og nedsætte risikoen for skader.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (*Udregning af pulszone, side 6*) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine konditionsmål.

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. Standardmaksimumpuls er 220 minus din alder.

Enhedsoplysninger

vívofit 3 Specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR1632-batteri
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

Visning af enhedsoplysninger

Du kan se enheds-id, softwareversion og lovgivningsmæssige oplysninger.

- 1 Hold enhedsknappen nede, indtil **ABOUT** vises.
- 2 Tryk på enhedsknappen for at rulle igennem skærbillederne med oplysninger.

Softwareopdatering

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

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

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

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

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.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

TIP: Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/fitandcare.

Udskiftelige batterier

⚠ ADVARSEL

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batterierne.

Opbevar batteriet uden for børns rækkevidde.

Batterier må aldrig puttes i munden. Hvis de sluges, skal du kontakte din læge eller en lokal giftkontrolmyndighed.

Knapcellebatterier, der kan udskiftes, kan indeholde perkloratmateriale. Særlig håndtering kan være nødvendig. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ FORSIGTIG

Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt bortskaffelse af batterierne.

Udskiftning af batteriet

Enheden anvender et CR1632-batteri.

- 1 Fjern enheden fra remmen.



- 2 Brug en lille stjerneskruetrækker til at fjerne de fire skruer på enhedens bagside.
- 3 Fjern bagbeklædningen samt batteriet.



- 4 Placer det nye batteri med den negative side mod indersiden af frontdækslet.
- 5 Kontroller, at tætningen ikke er beskadiget, og at den sidder helt på plads i bagbeklædningen.

- 6 Sæt bagbeklædningen og de fire skruer tilbage på plads.
- 7 Tilspænd de fire skruer jævnt og stramt.
- 8 Indsæt enheden i den fleksible silikonerem ved at strække materialet rundt om enheden.
Pilen på enheden skal være ud for pilen på remmens inderside.



Udskiftning af remmen

Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør.

- 1 Fjern enheden fra remmen.



- 2 Indsæt enheden i den fleksible silikonerem ved at strække materialet rundt om enheden.
Pilen på enheden skal være ud for pilen på remmens inderside.



Installation af enheden i bælteclipsen

BEMÆRK

Sæt ikke clipsen på genstande, der er tykkere end 6 mm.

Du kan bruge den valgfri bælteclips til at sætte enheden fast i linningen, bæltet eller skjortelommen. Gå til buy.garmin.com,

eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør.

- 1 Fjern enheden fra remmen.



- 2 Indsæt enheden i den fleksible silikoneclips ved at strække clipsmaterialet rundt om enheden.
Pilen på enheden skal være ud for pilen på clipsen.



Du fjerner enheden fra bælteclipsen ved at trække det fleksible clipsmateriale væk fra enheden.



Fejlfinding

Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær enheden på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring enheden i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring kun enheden i lommen, når du bruger hænderne eller armene aktivt.

BEMÆRK: Enheden kan tolke enkelte gentagne bevægelser, såsom opvask, lægge tøj sammen eller klappe i hænderne, som skridt.

Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

Antallet af skridt på din Garmin Connect konto opdateres, når du synkroniserer enheden.

1 Vælg en funktion:

- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect programmet (*Synkronisering af dine data med computeren, side 1*).
- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect mobil-app'en (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect Mobile app'en, side 1*).

2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data. Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect mobil-app'en eller Garmin Connect-programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

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 (*Synkronisering af dine data med computeren, 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.

Er min smartphone kompatibel med min enhed?

vívofit 3 enheden er kompatibel med smartphones, som anvender Bluetooth Smart trådløs teknologi.

Gå til www.garmin.com/ble for at få oplysninger om kompatibilitet.

Tip til eksisterende Garmin Connect brugere

- 1 Fra Garmin Connect Mobile-appen skal du vælge ☰ eller ⋮.
- 2 Vælg **Garmin-enheder > Tilføj enhed**.

Jeg har ikke en smartphone eller en computer

Du kan tænde for enheden og bruge den med begrænset funktionalitet, indtil du har fuldført opsætningsprocessen på en smartphone eller en computer. Før opsætningen kan du kun bruge skridttæller, automatisk mål og aktivitetsindikator. 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.

Opsæt enheden på en smartphone (*Smartphone-konfiguration, side 1*) eller en computer (*Computerkonfiguration, 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 tænder ikke

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

Gå til *Udskiftning af batteriet, side 4*.

Nulstilling af enheden

Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille den. Dette sletter ikke dine data.

BEMÆRK: Nulstilling af enheden nulstiller også aktivitetsindikatoren.

1 Hold enhedsknappen nede i 10 sekunder, indtil skærmen slukker.

2 Giv slip på enhedsknappen.

Enheden nulstilles, og skærmen tændes.

Parring af flere mobilenheder eller computere med enheden

Du kan parre din vívofit 3 enhed med flere mobilenheder og computere. Du kan for eksempel parre din enhed med en smartphone og en tablet samt din hjemme- og arbejdscomputere. Du kan gentage parringsprocessen for hver yderligere mobilenhed eller computer (*Parring med din smartphone, side 1, Parring af computeren, side 1*).

Appendiks

Sådan får du flere oplysninger

- Gå til www.support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfril tilbehør og reservedele.

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 ("Software") 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.

Indeks

tilbehør **3, 6**
timer **2**

A

aktiviteter **2**
ANT+ sensorer **3**
 parre **3**
applikationer **1**

B

baggrundslys **2**
batteri
 maksimere **3**
 udskifte **4**
Bluetooth teknologi **6**
bælteclips **5**
bånd **5**

C

computer **6**

D

data **2**
 opbevare **2**
 overføre **2**

E

enheds-ID **4**

F

fejlfinding **5, 6**

G

Garmin Connect **1–3**
Garmin Express **1**
gemme aktiviteter **2**

H

historik **1, 2**
 sende til computer **1, 2**

I

ikoner **2**
indstillinger **3**
 enhed **3**

K

klokkeslæt **6**

M

minutter med høj intensitet **2**
Move IQ **3**
mål **3**

N

nulstilling af enheden **6**

O

opbevare data **2**
opdateringer, software **4**

P

parre **6**
 smartphone **6**
Parring af ANT+ sensorer **3**
puls, zoner **4, 6**

R

registrering af aktivitet **1, 2**
rengøre enhed **4**
reservedele **5**

S

smartphone **1, 6**
 parre **6**
software
 opdatere **4**
 version **4**
softwarelicensaftale **6**
specifikationer **4**
søvnfunktion **2**

T

taster **2**

