

GARMIN®

vívofit® 3



Brukerveiledning

© 2016 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+® og vivoFit® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, Garmin Express™ og USB ANT Stick™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

American Heart Association® er et registrert varemerke for American Heart Association, Inc. Navnet Bluetooth® og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

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

Modellnummer: A03009

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Komme i gang	1
Bruk i hverdagen	1
Konfigurasjon med smarttelefon	1
parkobling med smarttelefonen	1
Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen	1
Konfigurasjon med datamaskin	1
Parkoble en datamaskin	1
Synkronisere data med en datamaskin	1
Oversikt over enheten	2
Bevegelseslinjen	2
Ikoner	2
Menyalternativer	2
Søvnsporing	2
Bruke bakgrunnslyset	2
Låse spennen	2
Logg	2
Garmin Connect	2
Tilpasse enheten	3
Garmin ConnectInnstillinger for	3
ANT+ pulsmåler	3
Parkoble ANT+ pulsmåleren	3
Informasjon om enheten	4
vívofit 3 – spesifikasjoner	4
Vise enhetsinformasjon	4
Programvareoppdatering	4
Ta vare på enheten	4
Batterier som kan byttes ut av brukeren	4
Bytte stroppen	5
Sette enheten inn i belteklemmen	5
Feilsøking	5
Aktivitetmåling	5
Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke	6
Enheten min viser ikke riktig klokkeslett	6
Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?	6
Tips for eksisterende Garmin Connect brukere	6
Jeg har ikke en smarttelefon eller datamaskin	6
Enheten slås ikke på	6
Nullstille enheten	6
Parkoble flere mobile enheter eller datamaskiner med enheten	6
Tillegg	6
Få mer informasjon	6
Pulssoneberegninger	6
Lisensavtale for programvare	6
Indeks	8

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

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

Komme i gang

Du bør parkoble aktivitetsmåleren med en smarttelefon eller datamaskin og fullføre konfigureringen ved hjelp av den kostnadsfrie Garmin Connect™ kontoen for å få mest mulig ut av aktivitetsmåleren.

MERK: Enheten har begrenset funksjonalitet frem til du parkobler enheten og fullfører konfigureringen.

Velg et alternativ:

- Parkoble enheten med en smarttelefon (*Konfigurasjon med smarttelefon, side 1*).
- Parkoble enheten med en datamaskin (*Konfigurasjon med datamaskin, side 1*).

Bruk i hverdagen

Gjør vivofit 3 enheten til en del av den aktive livsstilen din ved å ha den på deg hver dag og synkronisere data ofte ved hjelp av Garmin Connect kontoen din. Synkronisering gjør det mulig å analysere skritt- og søvndata, vise totaler og få innsikt i aktiviteten din. Du kan bruke Garmin Connect kontoen din til å delta i utfordringer og konkurrere med venner. Du kan også tilpasse enhetsinnstillingene, inkludert urskiver, synlige skjermbilder, hyppighet av automatisk synkronisering og mye annet.

Konfigurasjon med smarttelefon

parkobling med smarttelefonen

vivofit 3 enheten må parkobles direkte via Garmin Connect Mobile-appen og ikke fra Bluetooth® innstillingene på smarttelefonen.

- 1 Installer og åpne Garmin Connect Mobile-appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Trykk på enhetstasten ① for å slå på enheten.



Første gang du slår på enheten, åpnes den i parkoblingsmodus.

TIPS: Du kan trykke på enhetstasten til Wi-Fi vises for å gå inn i parkoblingsmodus manuelt.

- 3 Følg instruksjonene i appen for å opprette en konto og for å konfigurere enheten.

MERK: Konfigureringen kan inkludere en programvareoppdatering som kan ta flere minutter å fullføre. Hold enheten i nærheten av smarttelefonen frem til konfigureringen er fullført.

Når konfigureringen er fullført, registrerer enheten den daglige aktiviteten din. Du bør synkronisere enheten regelmessig for å få en oversikt over fremgangen din i appen.

Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen

Synkroniser dataene dine manuelt for å følge med på fremgangen din i Garmin Connect Mobile-appen. Enheten synkroniserer også regelmessig data med Garmin Connect Mobile-appen automatisk.

- 1 Plasser enheten i nærheten av smarttelefonen.

- 2 Åpne Garmin Connect Mobile-appen.

TIPS: Appen kan være åpen eller kjøre i bakgrunnen.

- 3 Hold enhetstasten inne til SYNC vises.



- 4 Vent mens dataene synkroniseres.

- 5 De gjeldende dataene dine kan sees i Garmin Connect Mobile-appen.

Konfigurasjon med datamaskin

Parkoble en datamaskin

Du kan bruke en USB ANT Stick™ (tilleggsutstyr) til å parkoble enheten med en datamaskin. Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin® forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

- 1 Gå til www.garminconnect.com/vivofit3.
- 2 Velg **Konfigurasjon med datamaskin**, og følg instruksjonene på skjermen for å laste ned og installere Garmin Express™ programmet.
- 3 Sett den trådløse USB ANT Stick inn i en USB-port.
- 4 Trykk på enhetstasten ① for å slå på enheten.



Enheten er i parkoblingsmodus første gang du slår den på.

- 5 Hold om nødvendig enhetstasten inne til Wi-Fi vises.
- 6 Følg instruksjonene på datamaskinen for å legge enheten til Garmin Connect kontoen din og fullføre konfigurasjonsprosessen.

Synkronisere data med en datamaskin

Du bør synkronisere dataene regelmessig for å måle fremdriften din i Garmin Connect programmet.

- 1 Plasser enheten i nærheten av datamaskinen.

- 2 Hold enhetstasten inne til SYNC vises.

- 3 Vent mens dataene synkroniseres.

- 4 De gjeldende dataene dine kan sees i Garmin Connect programmet.

Oversikt over enheten

Bevegelseslinjen

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelseslinjen minner deg på å fortsette å bevege deg. Bevegelseslinjen ① vises etter en time med inaktivitet. Det vises flere deler ② etter hvert 15. minutt med inaktivitet.



Du kan nullstille bevegelseslinjen ved å gå en kort avstand.

Ikoner

Ikoner vises nederst på skjermen. Hvert ikon representerer forskjellige funksjoner. Du kan bruke enhetstasten til å bla gjennom de forskjellige funksjonene.

	Gjeldende dato. Enheten oppdaterer klokkeslettet og datoen når du synkroniserer dataene dine med en smarttelefon eller datamaskin.
	Totalt antall skritt gjeldende dag.
	Antall skritt du har igjen til du når målet ditt for gjeldende dag. Når du bruker Automatisk mål-funksjonen, lærer enheten og foreslår nye mål for deg hver morgen.
	Hvor langt du har gått i kilometer eller miles gjeldende dag.
	Antall kalorier du har forbrant samme dag, inkludert både aktive kalorier og hvilekalorier.
	Samlede intensitetsminutter for uken.
	Din nåværende puls og pulssone. Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler (tilleggsutstyr).

Automatisk mål

Enheden oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Når du beveger deg i løpet av dagen, teller enheten ned antall skritt du har igjen før du når målet for dagen. Når du har nådd skrittmålet, viser enheten ④ og begynner å telle antall skritt over det daglige målet.

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

Intensitetsminutter

Organisasjoner som amerikanske Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® og Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke, for eksempel rask gange.

Enheden overvåker aktivitetsintensiteten din og registrerer antallet intensitetsminutter. Du kan jobbe mot å oppnå det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter ved å gå i høyt tempo i minst ti minutter sammenhengende.

Menyalternativer

Du kan holde enhetstasten inne for å bla gjennom menyalternativene.

	START Starter og tar tiden på en aktivitet.
	STOP Stopper en aktivitet du tar tiden på.
	SYNC Synkroniserer data med Garmin Connect kontoen din.
	PAIR Parkobler enheten din ved hjelp av trådløs Bluetooth teknologi.
	ABOUT Viser informasjon om enheten og forskrifter.

Registrere en treningsaktivitet

Du kan registrere en aktivitet du tar tiden på, for eksempel å gå eller løpe, som kan sendes til Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold enhetstasten inne til ① vises.

Tidtakeren starter.

- 2 Start aktiviteten.

TIPS: Du kan trykke på enhetstasten for å bla gjennom aktivitetsdataene mens tidtakeren er i gang.

- 3 Når du er ferdig med aktiviteten, holder du enhetstasten inne til ② vises.

Et sammendrag vises. Enheten viser hvor lenge aktiviteten varte, og hvor langt du beveget deg i løpet av aktiviteten.

- 4 Trykk på enhetstasten for å avslutte sammendraget og gå tilbake til startskjermbildet.

Du kan synkronisere enheten for å vise aktivitetsdetaljer på Garmin Connect kontoen din.

Søvnsporing

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

MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din.

Bruke bakgrunnslyset

Du kan når som helst holde inne enhetstasten for å slå på bakgrunnsbelysningen.

Bakgrunnslyset slås av automatisk.

Låse spennen

Du bør sikre enheten ved å låse spennen mens du har på deg enheten.

Vri spennen til den låses.

Den røde streken vises når spennen er ulåst.



Logg

Enheden registrerer antall skritt per dag, søvnstatistikk, treningsaktiviteter du tar tiden på, og valgfri ANT+® pulsinformasjon. Denne loggen kan sendes til Garmin Connect kontoen din.

Enheden lagrer data om aktivitetene i opptil 4 uker.

MERK: Når du bruker en pulsmåler, reduseres lagringskapasiteten.

Når det ikke er mer lagringsplass, sletter enheten de eldste filene for å få plass til ny data.

Garmin Connect

Du kan holde kontakten med venner på Garmin Connect kontoen din. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing,

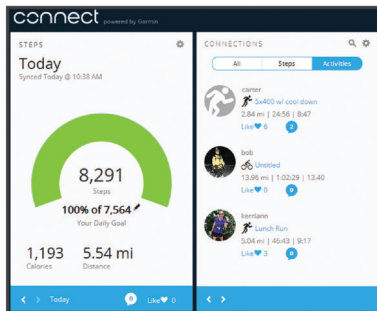
analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer, triatlon med mer. Du kan opprette en gratis konto på www.garminconnect.com/start.

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

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet du tar tiden på ved hjelp av enheten, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect kontoen din hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

Analyser data: Du kan vise mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, puls, forbrante kalorier og egendefinerbare rapporter.

MERK: Enkelte data krever ekstra tilbehør, for eksempel en pulsmåler.



Del aktivitetene med andre: Du kan ha kontakt med venner og følge hverandres sosiale aktiviteter eller publisere koblinger til aktiviteter på sosiale nettverk.

Administrer innstillinger: Du kan tilpasse enheten og brukerinnstillingene dine på Garmin Connect kontoen din.

Tilpasse enheten

Garmin ConnectInnstillinger for

Du kan tilpasse enhetsinnstillingene og brukerinnstillingene dine på Garmin Connect kontoen.

- Velg **Garmin-enheter** fra Innstillinger-menyen i Garmin Connect Mobile-appen, og velg enheten din.
- Velg **Enhetsinnstillinger** fra enhetskontrollprogrammet i Garmin Connect programmet.

Når du har tilpasset innstillingene, synkroniserer du dataene slik at endringene tas i bruk (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen, side 1, Synkronisere data med en datamaskin, side 1*).

Enhetsinnstillinger

Velg **Enhetsinnstillinger** på Garmin Connect kontoen.

Alarm: Stiller inn alarmklokkeslett og -frekvens for enheten.

Move IQ: Gjør det mulig for enheten å automatisk registrere aktivitetsmønstre, for eksempel sykling eller løping, og vise detaljer om dem på Garmin Connect kontoen din.

Bevegelsesvarsel: Her kan du slå bevegelseslinjen av og på.

Varseltoner: Lar deg slå varseltoner av og på. Enheten piper når varseltoner er slått på.

Synlige skjermbilder: Her kan du tilpasse dataskjermbildene som vises på enheten, ved normal bruk og i løpet av en aktivitet du tar tiden på.

Skjermbildet Hjem: Angir standardskjermbildet som vises etter en periode med inaktivitet. Du kan også angi standardskjermbildet som vises under en aktivitet du tar tiden på.

Skjermmodus: Her kan du velge delt skjerm eller fullskjermmodus. Du kan bruke alternativet Delt skjerm til å vise to ulike dataskjermbilder samtidig, inkludert startskjermbildet og de synlige skjermbildene du har valgt.

Urskive: Her kan du tilpasse urskiven.

MERK: Urskiver er bare tilgjengelige i fullskjermmodus.

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

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

Automatisk synkronisering: Her kan du angi hvor ofte du ønsker at enheten automatisk skal synkronisere data ved hjelp av Garmin Connect kontoen din.

MERK: Hyppig synkronisering gir kortere batterilevetid.

Brukerinnstillinger

Velg **Brukerinnstillinger** på Garmin Connect kontoen.

Personlige opplysninger: Her kan du angi brukerprofilinformasjon som kjønn, fødselsdato, høyde, vekt, vanlige søvntimer og aktivitetsklasse. Enheten bruker denne informasjonen til å forbedre nøyaktigheten til aktivitetssporingen.

Daglige skritt: Lar deg angi det daglige skrittmålet ditt. Du kan bruke alternativet Automatisk mål hvis du vil at enheten skal angi skrittmålet automatisk.

Ukentlige intensitetsminutter: Her kan du angi den ukentlige målsetningen din for intensitetsminutter.

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

Pulssoner: Lar deg beregne makspuls og angi egendefinerte pulssoner.

ANT+ pulsmåler

Enheten kan brukes med trådløse sensorer med ANT+. Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av sensorer (tilleggsutstyr), kan du gå til <http://buy.garmin.com>.

Parkoble ANT+ pulsmåleren

Før du kan parkoble pulsmåleren, må du aktivere dataskjermbildet for pulsmåling på vívofit 3 enheten. Du finner mer informasjon om tilpasning av de synlige skjermbildene i *Enhetsinnstillinger, side 3*.

Parkobling er å opprette en forbindelse mellom de trådløse ANT+ sensorene, som pulsmåleren, med et Garmin kompatibelt produkt. Etter den første parkoblingen gjenkjenner Garmin produktet pulsmåleren automatisk hver gang den aktiveres.

MERK: Bruk av en pulsmåler reduserer batterilevetiden.

- 1 Sett på deg pulsmåleren.
- 2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).
MERK: Stå 10 m (33 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 3 Trykk på enhetstasten for å bla til dataskjermbildet for pulsmåling.
Ikonet ♥ blinker øverst på skjermen.
- 4 Vent mens enheten kobler til pulsmåleren.

Når sensoren er parkoblet med enheten, vises pulsen og pulssonen din.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.
- Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og redusere faren for skader.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger, side 6*) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

Informasjon om enheten

vívofit 3 – spesifikasjoner

Batteritype	CR1632-batterier som kan byttes av brukeren
Batterilevetid	1 år.
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 60 °C (fra 14 til 140 °F)
Radiofrekvens/protokoll	Trådløs ANT+ kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz Bluetooth trådløs teknologi
Vanntetthetsvurdering	5 ATM ¹

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold enhetstasten inne til **ABOUT** vises.
- 2 Trykk på enhetstasten for å bla informasjonsskjermene.

Programvareoppdatering

Når det finnes en tilgjengelig programvareoppdatering, laster enheten automatisk ned oppdateringen når du synkroniserer enheten med Garmin Connect kontoen din.

En fremdriftslinje vises under oppdateringsprosessen. Enheten startes på nytt når oppdateringen er fullført.

Ta vare på enheten

LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Unngå å trykke på tastene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler som kan skade plastdelene og finish.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, kosmetikk, alkohol eller andre sterke

kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Ikke plasser enheten i omgivelser med høy temperatur, for eksempel en tørketrommel.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Rengjøre enheten

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

- 2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

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

Batterier som kan byttes ut av brukeren

⚠ ADVARSEL

Ikke ta ut batteriene med en skarp gjenstand.

Oppbevar batteriet utilgjengelig for barn.

Du må aldri putte batterier i munnen. Hvis du svelger et batteri, må du ta kontakt med lege.

Utbyttbare knappcellebatterier kan inneholde perkloratmateriale. Spesiell håndtering kan være påkrevd. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ FORSIKTIG

Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal resirkulere batterier.

Bytte batteriet

Enheten bruker ett CR1632-batteri.

- 1 Ta enheten ut av stroppen.



- 2 Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på baksiden av enheten.
- 3 Ta ut den bakre beholderen og batteriet.



- 4 Sett inn det nye batteriet med den negative polen vendt mot frontdekslet.
- 5 Kontroller at pakningen ikke er skadet, og er helt på plass i den bakre beholderen.

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

- 6 Sett den bakre beholderen og de fire skruene inn igjen.
- 7 Fest de fire skruene jevnt og godt.
- 8 Sett enheten inn i den fleksible silikonstroppen ved å strekke stroppen rundt enheten.
Pilen på enheten må være på linje med pilen på innsiden av stroppen.



Bytte stroppen

Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren for å få informasjon om tilbehør.

- 1 Ta enheten ut av stroppen.



- 2 Sett enheten inn i den fleksible silikonstroppen ved å strekke stroppen rundt enheten.
Pilen på enheten må være på linje med pilen på innsiden av stroppen.



Sette enheten inn i belteklemmen

LES DETTE

Ikke fest belteklemmen til gjenstander som er tykkere enn 6 mm.

Belteklemmen er et tilbehør du kan bruke til å feste enheten til bukselinningen, beltet eller skjortelommen. Gå til

buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren for å få informasjon om tilbehør.

- 1 Ta enheten ut av stroppen.



- 2 Sett enheten inn i den fleksible silikonklemmen ved å strekke klemmen rundt enheten.

Pilen på enheten må være på linje med pilen på klemmen.



Trekk den fleksible klemmen vekk fra enheten for å fjerne enheten fra beltespennen.



Feilsøking

Aktivitetsmåling

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

Antall skritt virker unøyaktig

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

- Ha på deg enheten på hånden du bruker minst.
- La enheten ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La enheten ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.

MERK: Enheten kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt på Garmin Connect kontoen oppdateres når du synkroniserer enheten.

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect programmet (*Synkronisere data med en datamaskin, side 1*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect Mobile-appen (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen, side 1*).

2 Vent mens enheten synkroniserer dataene.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

MERK: Du kan ikke synkronisere dataene eller oppdatere antall skritt ved å oppdatere Garmin Connect Mobile-appen eller Garmin Connect programmet.

Enheten min viser ikke riktig klokkeslett

Enheten oppdaterer klokkeslettet og datoen når du synkroniserer enheten med en datamaskin eller mobilenhet. Du bør synkronisere enheten din når du bytter tidssone, slik at den viser riktig klokkeslett. Dette gjelder også for sommertid.

1 Kontroller at datamaskinen eller mobilenheten viser riktig lokal tid.

2 Velg et alternativ:

- Synkroniser enheten med en datamaskin (*Synkronisere data med en datamaskin, side 1*).
- Synkroniser enheten med en mobilenhet (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen, side 1*).

Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

vívofit 3 enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker trådløs Bluetooth Smart-teknologi.

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

Tips for eksisterende Garmin Connect brukere

1 Gå til Garmin Connect Mobile-appen, og velg ☰ eller ⋮.

2 Velg **Garmin-enheter > Legg til enhet**.

Jeg har ikke en smarttelefon eller datamaskin

Du kan slå på enheten og bruke den med begrenset funksjonalitet frem til du kan fullføre konfigureringen på en smarttelefon eller datamaskin. Før du konfigurerer enheten, kan du bare bruke skrittelleren, automatiske mål og bevegelseslinjen. Enheten nullstiller skrittellingen én gang om dagen. Enheten forsøker å nullstille skrittellingen din mens du sover, basert på inaktivitetsnivået ditt fra første dags bruk. Enheten lagrer ingen loggdata før konfigureringen er fullført.

Konfigurer enheten på en smarttelefon (*Konfigurasjon med smarttelefon, side 1*) eller datamaskin (*Konfigurasjon med datamaskin, side 1*) for å kunne bruke flere enhetsfunksjoner.

MERK: Konfigureringen gjøres kun én gang og gjør det mulig å bruke alle funksjonene som er tilgjengelige på enheten.

Enheten slås ikke på

Hvis enheten din ikke slås på, må du kanskje bytte ut batteriene.

Gå til *Bytte batteriet, side 4*.

Nullstille enheten

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje nullstille den. Dette sletter ikke noen av dataene dine.

MERK: Hvis du nullstiller enheten, blir også bevegelseslinjen nullstilt.

1 Hold enhetstasten inne i 10 sekunder til skjermen slås av.

2 Slipp enhetstasten.

Enheten nullstilles, og skjermen slås på.

Parkoble flere mobile enheter eller datamaskiner med enheten

Du kan parkoble vívofit 3 enheten vår med flere mobile enheter og datamaskiner. Du kan for eksempel parkoble enheten med en smarttelefon og et nettbrett og datamaskinen hjemme og på jobb. Du kan gjenta parkoblingsprosessen for hver enkelt mobil enhet eller datamaskin du vil legge til (*parkobling med smarttelefonen, side 1*, *Parkoble en datamaskin, side 1*).

Tillegg

Få mer informasjon

- Gå til www.support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til <http://buy.garmin.com> eller kontakt forhandleren for Garmin for å få informasjon om ekstra tilbehør og reservedeler.

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrapningstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurttempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Lisensavtale for programvare

VED Å BRUKE ENHETEN GODTAR DU AT DU ER BUNDET AV FØLGENDE VILKÅR I PROGRAMVARELISENSAVTALEN. LES DENNE AVTALEN NØYE.

Garmin Ltd. og datterselskapene ("Garmin") gir deg en begrenset lisens til å bruke programvaren som følger med denne enheten ("Programvaren"), i en binær kjørbart form ved normal bruk av produktet. Eiendomsrett og åndsverksrettigheter i og til Programvaren forblir hos Garmin og/eller tredjepartsleverandørene.

Du er innforstått med at Programvaren eies av Garmin og/eller tredjepartsleverandørene og er beskyttet i henhold til USAs opphavsretslover og internasjonale avtaler om opphavsrett. Du er videre innforstått med at strukturen, organiseringen og kodingen i Programvaren, som det ikke leveres kildekode for, er verdifulle forretningshemmeligheter tilhørende Garmin og/eller

tredjepartsleverandørene, og at Programvaren i kildekodeform forblir en verdifull forretningshemmelighet som tilhører Garmin og/eller tredjepartsleverandørene. Du samtykker i at du ikke skal dekompile, demontere, endre, foreta en omvendt utvikling av eller redusere Programvaren eller deler av den til lesbar form, eller lage avledede produkter basert på Programvaren. Du samtykker i at du ikke skal eksportere eller reeksportere Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover eksportlovene til et hvilket som helst annet land som er aktuelt.

Indeks

tidtaker [2](#)
tilbehør [3](#), [6](#)

U
USB ANT Stick [1](#)

A
aktiviteter [2](#)
aktivitetssporing [2](#)
ANT+ sensorer, parkobling [3](#)

B
bakgrunnslys [2](#)
batteri
 bytte [4](#)
 maksimere [3](#)
belteholder [5](#)
Bluetooth teknologi [6](#)
bytte batteriet [4](#)

D
data [2](#)
 lagre [2](#)
 overføre [2](#)
datamaskin [6](#)

E
enhets-ID [4](#)

F
feilsøking [5](#), [6](#)

G
Garmin Connect [1–3](#)
Garmin Express [1](#)

I
ikoner [2](#)
innstillinger [3](#)
 enhet [3](#)
intensitetsminutter [2](#)

K
klokkeslett [6](#)

L
lagre aktiviteter [2](#)
lagre data [2](#)
logg [1](#), [2](#)
 sende til datamaskin [1](#), [2](#)

M
Move IQ [3](#)
mål [3](#)

N
nullstille enheten [6](#)

O
oppdateringer, programvare [4](#)

P
parkoble ANT+ sensorer [3](#)
parkobling [6](#)
 smarttelefon [6](#)
programmer [1](#)
programvare
 oppdatere [4](#)
 versjon [4](#)
programvarelisensavtale [6](#)
puls, soner [4](#), [6](#)

R
remmer [5](#)
rengjøre enheten [4](#)
reservedeler [5](#)

S
sensorer med ANT+ [3](#)
smarttelefon [1](#), [6](#)
 parkobling [6](#)
spesifikasjoner [4](#)
søvnmodus [2](#)

T
taster [2](#)

