

GARMIN®

vívofit® 3



Användarhandbok

© 2016 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+® och vivoFit® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. Garmin Connect™, Garmin Express™ och USB ANT Stick® 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. Bluetooth® märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Garmin är licensierad. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

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

Modellnr: A03009

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Komma igång	1
Daglig användning	1
Konfigurera på smartphone	1
Para ihop med din smartphone	1
Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen	1
Konfigurera på datorn	1
Para ihop datorn	1
Synkronisera dina data med datorn	1
Översikt över enheten	2
Rörelsefält	2
Ikoner	2
Menyalternativ	2
Sömnspårning	2
Skärmens bakgrundsbelysning	2
Låsa spannet	2
Historik	2
Garmin Connect	2
Anpassa enheten	3
Garmin Connect inställningar	3
ANT+ pulsmätare	3
Para ihop din ANT+ pulsmätare	3
Enhetsinformation	4
Specifikationer för vívofit 3	4
Visa enhetsinformation	4
Programuppdatering	4
Skötsel av enheten	4
Utbytbara batterier	4
Byta bandet	5
Montera enheten i bältesclipset	5
Felsökning	5
Aktivitetsspårning	5
Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto	5
Min enhet visar inte rätt tid	6
Är min smartphone kompatibel med min enhet?	6
Tips för befintliga Garmin Connect användare	6
Jag har ingen smartphone eller dator	6
Min enhet slås inte på	6
Återställa enheten	6
Para ihop flera mobila enheter eller datorer med din enhet	6
Bilaga	6
Mer information	6
Beräkning av pulszon	6
Programlicensavtal	6
Index	8

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.

Komma igång

För att få ut mesta möjliga av aktivitetsmätaren bör du para ihop den med din smartphone eller dator och slutföra installationen med ditt kostnadsfria Garmin Connect™ konto.

Obs! Innan du har parat ihop enheten och slutfört installationen har enheten begränsad funktionalitet.

Välj ett alternativ:

- Para ihop enheten med din smartphone (*Konfigurera på smartphone, sidan 1*).
- Para ihop enheten med datorn (*Konfigurera på datorn, sidan 1*).

Daglig användning

Låt vívofit 3 enheten bli en del i din aktiva livsstil genom att använda den hela dagen och ofta synkronisera data med ditt Garmin Connect konto. Med hjälp av synkroniseringen kan du analysera steg- och sömndata, visa totaler och få inblick i din aktivitet. Du kan använda ditt Garmin Connect konto för att delta i utmaningar och tävla mot dina vänner. Du kan också anpassa dina enhetsinställningar, bland annat urtavla, synliga skärmar, frekvens för automatisk synkronisering med mera.

Konfigurera på smartphone

Para ihop med din smartphone

vívofit 3 enheten måste 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 Tryck på enhetsknappen  för att slå på enheten.



Första gången du slår på enheten går den in i ihopparningsläge.

TIPS: Du kan trycka på enhetsknappen tills  visas för att manuellt ange ihopparningsläge.

- 3 Följ instruktionerna i appen för att skapa ett konto och konfigurera enheten.

Obs! Installationen kan omfatta en programuppdatering som kan ta flera minuter. Håll enheten nära din smarttelefon tills installationen är klar.

När installationen är klar spårar enheten kontinuerligt dina dagliga aktiviteter. Du bör regelbundet synkronisera din enhet för att hålla koll på dina framsteg i programmet.

Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen

Du bör synkronisera dina data manuellt för att följa dina framsteg i Garmin Connect Mobile appen. Enheten synkroniserar även regelbundet och automatiskt data med Garmin Connect Mobile appen.

- 1 Placera enheten nära din smartphone.
- 2 Öppna Garmin Connect Mobile appen.
TIPS: Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.
- 3 Håll enhetsknappen intryckt tills  visas.



- 4 Vänta medan dina data synkroniseras.
- 5 Visa aktuella data i Garmin Connect Mobile appen.

Konfigurera på datorn

Para ihop datorn

Du kan använda en USB ANT Stick™ (tillval) för att para ihop din enhet med datorn. Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin® återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

- 1 Gå till www.garminconnect.com/vivofit3.
- 2 Välj **Konfigurera på datorn** och följ instruktionerna på skärmen för att hämta och installera Garmin Express™ programmet.
- 3 Koppla in den trådlösa USB ANT Stick i en USB-port.
- 4 Tryck på enhetsknappen  för att slå på enheten.



När du slår på enheten första gången är den i ihopparningsläge.

- 5 Om det behövs håller du enhetsknappen intryckt tills  visas.
- 6 Följ instruktionerna på datorn för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto och slutföra konfigurationsprocessen.

Synkronisera dina data med datorn

Du bör regelbundet synkronisera dina data för att hålla koll på dina framsteg i Garmin Connect programmet.

- 1 Placera enheten nära din dator.
- 2 Håll enhetsknappen intryckt tills  visas.
- 3 Vänta medan dina data synkroniseras.
- 4 Visa aktuella data i Garmin Connect programmet.

Översikt över enheten

Rörelsefält

Att sitta under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndssändringar. Rörelsefältet påminner dig att om att röra dig. Efter en timmes inaktivitet visas rörelsefältet ①. Ytterligare segment ② visas efter var 15:e minut av inaktivitet.



Du kan återställa rörelsefältet genom att gå en kort sträcka.

Ikoner

Ikonerna visas längst ned på skärmen. Varje ikon motsvarar en funktion. Du kan trycka på enhetsknappen om du vill bläddra bland de olika enhetsfunktionerna.

	Aktuellt datum. Enheten uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar dina data med en smartphone eller dator.
	Det totala antalet steg under dagen.
	Antal återstående steg för att du ska nå ditt stegmål för dagen. När du använder funktionen för automatiska mål lär sig enheten mer och föreslår ett nytt mål för dig i början av varje dag.
	Den tillryggalagda sträckan i kilometer eller miles för aktuell dag.
	Antal kalorier som förbränts för den aktuella dagen, inklusive både aktiva och vilande kalorier.
	Veckans totala antal intensiva minuter.
	Din aktuella puls och pulszon. Enheten måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare (tillval).

Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör dig under dagen räknar enheten ned antalet återstående steg till ditt dagliga mål. När du når ditt stegmål visar enheten och börjar räkna hur många steg du överskrider ditt dagliga mål med.

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

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.

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och mäter antalet intensiva minuter. Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att promenera raskt i minst 10 minuter i sträck.

Menyalternativ

Du kan hålla enhetsknappen nedtryckt om du vill bläddra bland menyalternativen.

	START	Startar en schemalagd aktivitet.
	STOP	Avslutar en schemalagd aktivitet.
	SYNC	Synkroniserar data med ditt Garmin Connect konto.
	PAIR	Parar ihop enheten med trådlös Bluetooth teknik.
	ABOUT	Visar enhetsinformation och information om regler.

Spela in en träningsaktivitet

Du kan spela in en schemalagd aktivitet, t.ex. en promenad eller löpning, som du kan skicka till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll enhetsknappen intryckt tills visas. Tiduret startar.
- 2 Starta aktiviteten.
TIPS: Du kan trycka på enhetsknappen för att bläddra igenom dina aktivitetsdata medan tiduret är igång.
- 3 Efter att du avslutat din aktivitet håller du enhetsknappen intryckt tills visas.
En sammanfattning visas. Enheten visar total tid och tillryggalagd sträcka under aktiviteten.
- 4 Tryck på enhetsknappen för att avsluta sammanfattningen och återgå till hemskrmen.
Du kan synkronisera enheten om du vill visa aktivitetsinformation på ditt Garmin Connect konto.

Sömnspårning

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

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik.

Skärmens bakgrundsbelysning

Du kan när som helst hålla ned enhetsknappen för att tända bakgrundsbelysningen.

Bakgrundsbelysningen stängs av automatiskt.

Låsa spännet

För att enheten ska sitta säkert bör du låsa spännet när du har enheten på dig.

Vrid spännet till låst läge.

Den röda linjen syns när spännet är upplåst.



Historik

Enheten håller reda på dagliga steg, sömnstatistik samt schemalagda träningsaktiviteter och ANT+® pulsinformation (tillval). Den här historiken kan skickas till ditt Garmin Connect konto.

Enheten lagrar dina aktivitetsdata i upp till 4 veckor.

Obs! När du använder en pulsmätare minskas din datalagring.

När utrymmet för datalagring är fullt tas de äldsta filerna bort för att göra plats åt nya data.

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, triathlon och

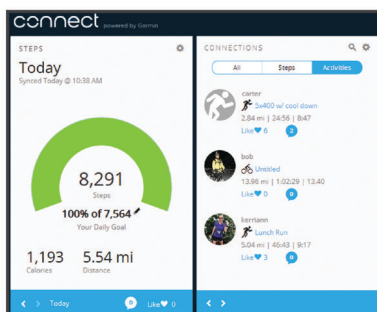
mycket mer. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till www.garminconnect.com/start.

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

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 din aktivitet, inklusive tid, sträcka, puls, kalorier som förbränts samt anpassningsbara rapporter.

Obs! Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



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.

Anpassa enheten

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 (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen, sidan 1, Synkronisera dina data med datorn, sidan 1*).

Enhetsinställningar

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

Larm: Ställer in en alarmtid och frekvens för enheten.

Move IQ: Enheten upptäcker automatiskt aktivitetsmönster, t.ex. cykling eller löpning, och visar information på ditt Garmin Connect konto.

Rörelseavisering: Du kan slå på och stänga av inaktivitetsstapeln.

Aviseringsljud: Du kan slå på och stänga av alarmljud. Enheten piper när alarmljud är påslagna.

Synliga skärmar: Gör att du kan anpassa de datasidor som visas på enheten vid normal användning och under en schemalagd aktivitet.

Hemskärm: Ställer in standardskärmen som visas efter en viss tids inaktivitet. Du kan också ställa in standardskärmen som visas under en schemalagd aktivitet.

Skärmläge: Gör att du kan välja delat skärmläge eller helskrämläge. Du kan använda alternativet Delad skärm för att visa två datasidor samtidigt, t.ex. din hemskärm och valda synliga skärmar.

Urtavla: Här kan du anpassa urtavlan.

Obs! Urtavlor är endast tillgängliga i helskrämläge.

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

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

Automat-synkronisering: Du kan anpassa hur ofta enheten automatiskt synkroniserar data med ditt Garmin Connect konto.

Obs! Om du synkroniserar ofta minskar batteriets livslängd.

Användarinställningar

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

Personlig information: Du kan ange informationen i din användarprofil, bland annat kön, födelsedatum, längd, vikt, normala sömntimmar och aktivitetsklass. Enheten använder informationen för att förbättra noggrannheten för aktivitetsspårning.

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

Intensiva minuter varje vecka: Gör att du kan ange ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka.

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.

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

ANT+ pulsmätare

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

Para ihop din ANT+ pulsmätare

Innan du kan para ihop din pulsmätare måste du aktivera skärmen för pulsdata på vivoFit 3 enheten. Mer information om hur du anpassar de synliga skärmarna hittar du i *Enhetsinställningar, sidan 3*.

Att para ihop betyder att ansluta trådlösa ANT+ sensorer, som din pulsmätare, till en Garmin kompatibel produkt. När du har gjort ihoppningen första gången känner Garmin produkten automatiskt igen pulsmätaren varje gång den aktiveras.

Obs! Om du använder en pulsmätare minskar batteriets livslängd.

1 Ta på dig pulsmätaren.

2 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.

Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihoppningen.

3 Tryck på enhetsknappen för att bläddra till skärmen för pulsdata.

Ikonen ♥ blinkar längst upp på skärmen.

4 Vänta medan enheten ansluter till din pulsmätare.

När sensorn är ihopparad med din enhet visas din puls och pulszon.

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.

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 6*) 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.

Enhetsinformation

Specifikationer för vívofit 3

Batterityp	CR1632-batteri, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	1 år
Drifttemperaturområde	Från -10 till 60° C (från 14 till 140° F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation Bluetooth trådlös teknik
Vattenklassning	5 ATM ¹

Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll in enhetsknappen tills **ABOUT** visas.
- 2 Tryck på enhetsknappen för att bläddra igenom informationssidorna.

Programuppdatering

Om det finns en tillgänglig programvaruuppdatering hämtar enheten uppdateringen automatiskt när du synkroniserar enheten med ditt Garmin Connect konto.

En förloppsindikator visas under uppdateringsprocessen. När uppdateringen är slutförd startas enheten om.

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

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

Placera den inte i miljöer med höga temperaturer, t.ex. torktumlare.

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

Rengöra enheten

- 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.

Utbytbara batterier

⚠ VARNING

Använd inte vassa föremål när du tar ut batterier.

Håll batteriet utom räckhåll för barn.

Stoppa aldrig ett batteri i munnen. Vid förtäring ska du kontakta läkare eller giftinformationscentralen.

Utbytbara knappcells-batterier kan innehålla perkloratmaterial. Särskild hantering kan gälla. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ OBSERVERA

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna.

Byta batteri

Enhetsen använder ett CR1632-batteri.

- 1 Ta bort enheten från bandet.



- 2 Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av enheten.
- 3 Ta bort det bakre höljet och batteriet.



- 4 Sätt i det nya batteriet med den negativa sidan vänd mot det främre lockets insida.
- 5 Kontrollera att packningen inte är skadad och att den sitter ordentligt i det bakre höljet.
- 6 Sätt tillbaka det bakre höljet och de fyra skruvarna.
- 7 Dra åt de fyra skruvarna jämnt och ordentligt.
- 8 Sätt i enheten i det flexibla silikonarmbandet genom att sträcka ut bandets material runt enheten.

Pilen på enheten måste vara inriktad med pilen på insidan av bandet.

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



Byta bandet

Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om valfria tillbehör.

- 1 Ta bort enheten från bandet.



- 2 Sätt i enheten i det flexibla silikonarmbandet genom att sträcka ut bandets material runt enheten.
Pilen på enheten måste vara inriktad med pilen på insidan av bandet.



Montera enheten i bältesclipset

OBS!

Sätt inte fast bältesclipset i föremål som är tjockare än 6 mm.

Du kan använda bältesclipset (tillval) till att fästa enheten vid livremmen, bältet eller skjortfickan. Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om valfria tillbehör.

- 1 Ta bort enheten från bandet.



- 2 Sätt i enheten i det flexibla silikonclipset genom att sträcka ut clipsets material runt enheten.
Pilen på enheten måste vara inriktad med pilen på clipset.



Ta bort enheten från bältesclipset genom att dra det flexibla clipsmaterialet bort från enheten.



Felsökning

Aktivitetsspårning

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

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

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

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

Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar enheten.

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect programmet (*Synkronisera dina data med datorn*, sidan 1).
- Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect Mobile appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen*, sidan 1).

2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

Synkroniseringen kan ta flera minuter.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera din stegräkning genom att uppdatera Garmin Connect Mobile appen eller Garmin Connect programmet.

Min enhet visar inte rätt tid

Enheten uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar din enhet med en dator eller mobilenhet. Du bör synkronisera din enhet för att få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

1 Bekräfta att din dator eller mobila enhet visar rätt lokal tid.

2 Välj ett alternativ:

- Synkronisera enheten med en dator (*Synkronisera dina data med datorn*, sidan 1).
- Synkronisera enheten med en mobil enhet (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen*, sidan 1).

Tid och datum ställs in automatiskt.

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

vívofit 3 enheten är kompatibel med smartphones som använder trådlös Bluetooth Smart teknik.

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

Tips för befintliga Garmin Connect användare

1 Från Garmin Connect Mobile appen väljer du ☰ eller ⋮.

2 Välj **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet**.

Jag har ingen smartphone eller dator

Du kan aktivera och använda enheten med begränsad funktionalitet, tills du slutför installationen på en smartphone eller dator. Före installation kan du endast använda stegräkning, automatiskt mål och inaktivitetsstapel. Enheten återställer stegräknaren en gång om dagen. Enheten försöker återställa stegräknaren medan du sover, baserat på din inaktivitetsnivå från den första användningsdagen. Enheten lagrar inte några historikdata förrän installationen är klar.

Konfigurera enheten på en smartphone (*Konfigurera på smartphone*, sidan 1) eller en dator (*Konfigurera på datorn*, sidan 1) om du vill använda ytterligare funktioner i enheten.

Obs! Installationen är en engångsprocess och efteråt kan du använda alla tillgängliga funktioner i enheten.

Min enhet slås inte på

Om enheten inte längre slås på måste du kanske byta batterier.

Gå till *Byta batteri*, sidan 4.

Återställa enheten

Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den. Återställningen raderar inte dina data.

Obs! Om du återställer enheten återställs även inaktivitetsstapeln.

1 Håll ned enhetsknappen i 10 sekunder tills skärmen släcks.

2 Släpp enhetsknappen.

Enheten återställs och skärmen slås på.

Para ihop flera mobila enheter eller datorer med din enhet

Du kan para ihop din vívofit 3 enhet med flera mobila enheter och flera datorer. Du kan till exempel para ihop enheten med en smartphone och en surfplatta samt hemdatorn och arbetsdatorn. Du upprepar ihoppningen för varje ytterligare mobil enhet eller dator (*Para ihop med din smartphone*, sidan 1, *Para ihop datorn*, sidan 1).

Bilaga

Mer information

- Gå till www.support.garmin.com för ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar.
- 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.

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
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

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

exportkontrollagar som gäller i USA eller de exportkontrollagar som gäller i något annat tillämpligt land.

Index

A

aktiviteter [2](#)
aktivitetsspårning [2](#)
ANT+ givare [3](#)
ANT+ sensorer, para ihop [3](#)
appar [1](#)

B

bakgrundsbelysning [2](#)
band [5](#)
batteri
 byta [4](#)
 maximera [3](#)
Bluetooth teknik [6](#)
byta batteri [4](#)
bältesclip [5](#)

D

data [2](#)
 lagra [2](#)
 överföra [2](#)
dator [6](#)

E

enhets-ID [4](#)

F

felsökning [5, 6](#)

G

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

H

historik [1, 2](#)
 skicka till datorn [1, 2](#)

I

ikoner [2](#)
inställningar [3](#)
 enhet [3](#)
intensiva minuter [2](#)

K

knappar [2](#)

L

lagra data [2](#)

M

Move IQ [3](#)
mål [3](#)

P

para ihop [6](#)
 smartphone [6](#)
para ihop ANT+ sensorer [3](#)
programlicensavtal [6](#)
programvara
 uppdatera [4](#)
 version [4](#)
puls, zoner [3, 4, 6](#)

R

rengöra enheten [4](#)
reservdelar [5](#)

S

smartphone [1, 6](#)
 para ihop [6](#)
spara aktiviteter [2](#)
specifikationer [4](#)
sömnläge [2](#)

T

tidpunkt [6](#)
tidur [2](#)
tillbehör [3, 6](#)

U

uppdateringar, programvara [4](#)
USB ANT Stick [1](#)

Å

återställa enheten [6](#)

