

VÍVOFIT® 4

Brugervejledning

© 2017 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 og vivoFit® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™ 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.

M/N: A03304

Indholdsfortegnelse

Introduktion	1
Sådan kommer du i gang	1
Brug af enheden	1
Hverdagsbrug	1
Oversigt over enheden	1
Widgets	1
Menupunkter	1
Aktivitetsindikator	2
Minutter med høj intensitet	2
Automatisk mål	2
Søvnregistrering	2
Smartphone-konfiguration	2
Parring med din smartphone	2
Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen	2
Historik	3
Garmin Connect	3
Garmin Move IQ™	3
Tilpasning af din enhed	3
Brug af baggrundslys	3
Garmin Connect indstillinger	3
Enhedsindstillinger	3
Brugerindstillinger	3
Enhedsoplysninger	4
Specifikationer	4
Visning af enhedsoplysninger	4
Vedligeholdelse af enheden	4
Rengøring af enheden	4
Softwareopdatering	4
Udskiftning af remmen	4
Udskiftelige batterier	4
Udskiftning af batterier	4
Fejlfinding	5
Min skridttæller lader ikke til at være præcis	5
Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens	5
Min tilbagelagte distance lader ikke til at være præcis	5
Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt	5
Hvordan parrer jeg en ny enhed med en eksisterende Garmin Connect konto?	5
Er min smartphone kompatibel med min enhed?	5
Tip til parring og synkronisering	5
Jeg har ikke en smartphone	6
Parring af computeren	6
Synkronisering af dine data med computeren	6
Min enhed tænder ikke	6
Animeringer af mål og antal mål nået i træk	6
Parring af flere mobile enheder med din enhed	6
Nulstilling af enheden	6
Sletning af brugerdata	6
Appendiks	6
Sådan får du flere oplysninger	6
Indeks	7

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

Få mest muligt ud af din aktivitetstracker ved at parre den med din smartphone og fuldføre opsætningsprocessen ved hjælp af din gratis Garmin Connect™ konto (*Smartphone-konfiguration, side 2*).

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

Brug af enheden



- Tryk på knappen ① for at rulle gennem enhedens funktioner (*Widgets, side 1*).
- Hold knappen nede i 1 sekund og slip den for at få vist menuen  (*Menupunkter, side 1*).
- Tryk på knappen for at rulle igennem menupunkterne.



- Hold knappen nede i 1 sekund og slip den for at vælge menupunkterne.
- Hold knappen nede i mindre end 1 sekund for at tænde for baggrundsbelysningen. Baggrundsbelysningen slukker automatisk.

Hverdagsbrug








Gør din vívofit 4 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.

Oversigt over enheden

Widgets









Når du parrer enheden med en smartphone, kan du tilpasse de widgets, der vises på din enhed, og justere rækkefølgen. Du kan trykke på enhedsknappen for at rulle gennem de forskellige widgets.

BEMÆRK: Nogle urskiver viser ikke den brugerdefinerede widget-tekst.

	Den aktuelle dato. Enheden opdaterer klokkeslæt og dato, når du synkroniserer med en smartphone.
	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, indstiller enheden et nyt mål ved dagens start hver dag.
	Den tilbagelagte distance 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.
	Dagens vejrudsigt for højeste og laveste temperatur.
beat yesterday	Din brugerdefinerede tekst. Du kan tilpasse teksten i Garmin Connect appen.

Menupunkter



Hold enhedsknappen nede for at se menuen, og tryk på enhedsknappen for at rulle igennem indstillingerne. Du kan holde enhedsknappen nede igen for at vælge en funktion.

	Synkroniserer data med din Garmin Connect konto.
	Starter en aktivitet med tidtagning.
	Viser indstillinger for opgavetimeren.
	Starter stopuret.
	Finder din bortkomne smartphone.
	Starter en Toe-to-Toe™ udfordring med en anden spiller med en kompatibel enhed.
	Viser oplysninger om enhed og bestemmelser.
	Forlader menuen, og vender tilbage til den forrige widget.

Registrerer en aktivitet med tidtagning


Du kan registrere en aktivitet med tidtagning, som kan sendes til din Garmin Connect konto.

TIP: Du kan også registrere gåture eller løbeaktiviteter automatisk ved hjælp af Move IQ funktionen (*Enhedsindstillinger, side 3*).

- 1 Hold enhedstasten nede for at se menuen.
- 2 Hold  nede for at starte aktivitetstimeren.
- 3 Start din aktivitet.
TIP: Du kan trykke på knappen til enheden for at navigere gennem dine aktivitetsdata, mens timeren kører.
- 4 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.
- 5 Tryk på enhedens knap for at afslutte oversigten og vende tilbage til startskærmbilledet.
Du kan synkronisere enheden til at vise aktivitetsoplysninger på din Garmin Connect konto.





Brug af nedtællingstimeren

Du kan bruge din enhed til at starte en nedtællingstimer på 1, 3, 5 eller 10 minutter.

- 1 Hold enhedstasten nede for at se menuen.
- 2 Hold  nede.
- 3 Tryk på knappen på enheden for at rulle igennem indstillingerne for opgavetimeren.
- 4 Hold knappen på enheden nede for at vælge og starte en timer.
Enheden bipper, og timeren begynder at tælle ned. Når der er 3 sekunder tilbage, bipper enheden, indtil tiden er løbet ud.
TIP: Du kan holde knappen på enheden nede for at standse timeren.


Brug af stopur

- 1 Hold knappen nede for at se menuen.

- Hold  nede.
- Tryk på  for at starte timeren.
- Tryk på  for at stoppe timeren.
- Tryk om nødvendigt på  for at nulstille timeren.
- Hold knappen nede for at afslutte timeren.



Sådan finder du en bortkommet smartphone

Du kan bruge denne funktion til at hjælpe med at finde en bortkommet smartphone, der er parret ved hjælp af Bluetooth® trådløs teknologi, og som er inden for rækkevidden af denne.

- Hold enhedstasten nede for at se menuen.
- Hold  nede.
vívofit 4 enheden begynder at søge efter din parrede smartphone, og der lyder en hørbar alarm på din smartphone.



Start Toe-to-Toe udfordring

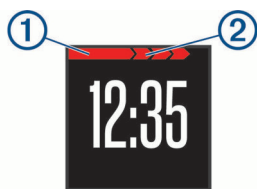
Du kan starte en 2 minutters Toe-to-Toe udfordring med en ven, som har en kompatibel enhed.

- Hold enhedstasten nede for at se menuen.
- Hold  nede for at udfordre en and spiller i nærheden (3 m).
BEMÆRK: Begge spillere skal starte en udfordring på deres enhed.
- Når spilleren navn vises, skal du holde  nede.
Enheden tæller ned til 3 sekunder, før timeren starter.
- Vis skridt i 2 minutter.
Når der er 3 sekunder tilbage, bipper enheden, indtil tiden er løbet ud.
- Hold enhederne inden for nær rækkevidde (3 m).
Enhederne viser skridt for hver spiller og første- eller andenpladsen.

Spillere kan starte en ny udfordring eller forlade menuen.

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 . Der vises flere segmenter , hver gang der går 15 minutter uden aktivitet.



Du kan nulstille aktivitetsindikatoren ved at gå en kort distance.


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.

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.

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 se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

BEMÆRK: En lur tæller ikke i din søvnstatistik.

Smartphone-konfiguration


Parring med din smartphone

Din vívofit 4 enhed skal parres direkte via Garmin Connect appen i stedet for fra Bluetooth indstillingerne i din smartphone.

- Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Connect appen .
- Tryk på enhedsknappen  for at tænde for enheden.



Første gang du tænder enheden, er den i parringstilstand.

TIP: Hold enhedstasten nede for at se menuen, og hold  nede for manuelt at aktivere parringstilstand.


- Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
 - Hvis dette er den første enhed, du har parret med Garmin Connect appen, skal du følge vejledningen på skærmen.
 - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du vælge **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** fra indstillingsmenuen og følge instruktionerne på skærmen.

BEMÆRK: Konfigurationen omfatter muligvis en softwareopdatering, der kan tage flere minutter (*Softwareopdatering, side 4*). 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 appen

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

- Anbring enheden i nærheden af din smartphone.
- Åbn Garmin Connect appen.
TIP: Appen kan være åben, eller den kan køre i baggrunden.
- Hold enhedstasten nede for at se menuen.
- Hold  nede.

- 5 Vent, mens dine data synkroniseres.
- 6 Se dine aktuelle data i Garmin Connect appen.

Historik

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

Enheden gemmer dine aktivitetsdata i op til 4 uger. Når datalageret er fyldt op, sletter enheden de ældste filer for at gøre plads til nye data.

TIP: Synkroniser dine data regelmæssigt for at reducere den tid, det tager at fuldføre en synkronisering.

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, vandreture osv.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer din enhed med din telefon ved hjælp af Garmin Connect appen, eller du kan gå til connect.garmin.com.

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

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



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.

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

Garmin Move IQ™

Når dine bevægelser matcher velkendte træningsmønstre, registrerer Move IQ funktionen automatisk hændelsen og viser den i tidslinjen. Move IQ Hændelserne viser aktivitetstype og varighed, men de vises hverken på aktivitetslisten eller i dit newsfeed.

Move IQ funktionen kan automatisk starte en aktivitet med tidtagning for gang og løb ved hjælp af de tærskelværdier, du fastsætter i Garmin Connect appen. Disse aktiviteter føjes til din liste over aktiviteter.

Tilpasning af din enhed

Brug af baggrundslys

Hold knappen nede i mindre end 1 sekund til enhver tid for at tænde baggrundsbelysningen.

Baggrundsbelysningen slukker automatisk.

Garmin Connect indstillinger

Du kan ændre indstillingerne på din enhed fra din Garmin Connect konto ved hjælp af enten Garmin Connect appen eller Garmin Connect webstedet.

- I Garmin Connect appen skal du vælge billedet af din enhed og vælge **Enhedsindstillinger**.
- På Garmin Connect webstedet skal du vælge **Enhedsindstillinger** fra enheds-widget.

Efter tilpasning af indstillinger skal du afslutte siden med indstillinger og synkronisere dine data til at anvende ændringerne på enheden (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 2*).

Enhedsindstillinger

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

BEMÆRK: Nogle indstillinger vises under en underkategori i indstillingsmenuen.

Alarmer: Indstiller vækketidspunkt og -frekvens for din enhed.
Alarmtoner: Lader dig slå alarmtoner til og fra. Enheden bipper, når alarmtoner er slået til.

Automatisk start af aktivitet: Gør det muligt for din enhed at oprette og gemme tidsbestemte aktiviteter automatisk ved hjælp af Move IQ funktionen . Du kan også indstille mindstetidsgrænsen for løb og gang.

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

Farvetema: Giver dig mulighed for at vælge farvetema for enheden.

Brugerdefineret widget: Giver dig mulighed for at angive en brugerdefineret meddelelse, der skal vises i widget-loopet.

Datoformat: Indstiller formatet for måned og dato.

Senest viste widget: Indstiller enheden til at beholde sin nuværende widget i stedet for at vende tilbage til standard-widget.

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

Move IQ: Lader dig slå Move IQ begivenheder til og fra. Funktionen Move IQ registrerer automatisk aktivitetsmønstre, f.eks. gang, løb, cykling, svømning eller trappemaskinetræning.

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

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

Synlige widgets: Giver dig mulighed for at tilpasse de widgets, der vises på din enhed under normal brug samt under en aktivitet med tidtagning. Du kan omarrangere dine widgets i loopet.

Urskive: Giver dig mulighed for at vælge urskiven.

Brugerindstillinger

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

Brugerdef. skr.længde: 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.

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.

Personlige oplysninger: Giver dig mulighed for at indtaste dine personlige oplysninger, f.eks. fødselsdato, køn, højde og vægt. Enheden bruger disse oplysninger til at forbedre nøjagtigheden af aktivitetstracking.

Søvn: Giver dig mulighed for at indtaste din normale sovetid.

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

Enhedsoplysninger

Specifikationer

Batteritype	To udskiftelige SR43-batterier BEMÆRK: 301- og 386-batterier svarer til SR43-batterier.
Batterilevetid	1 år
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 60 °C (fra 14 til 140 °F)
Trådløs frekvens/protokol	Bluetooth teknologi, 2,4 GHz ved -3 dBm nominal
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM ¹

Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 Hold enhedstasten nede for at se menuen.
- 2 Hold **i** nede.
- 3 Tryk på enhedsknappen for at rulle igennem skærbillederne med oplysninger.

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.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

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

Softwareopdatering

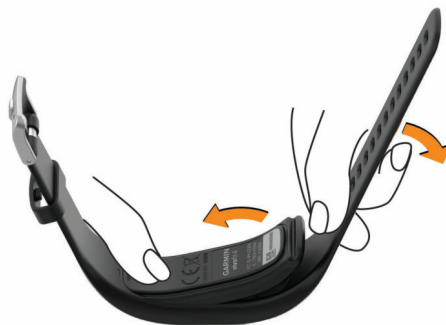
Når der er en tilgængelig softwareopdatering, downloader enheden automatisk opdateringen, når du synkroniserer enheden med din Garmin Connect konto.

Der vises en statuslinje og **i** vises under opdateringsprocessen. Opdateringen kan tage flere minutter. Hold enheden tæt på smartphone under opdateringen. Når opdateringen er fuldført, genstartes enheden.

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 remmen, og stræk remmen rundt om enheden.

Mærket på enheden skal være ud for mærket på remmens inderside.



Udskiftelige batterier

⚠ ADVARSEL

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

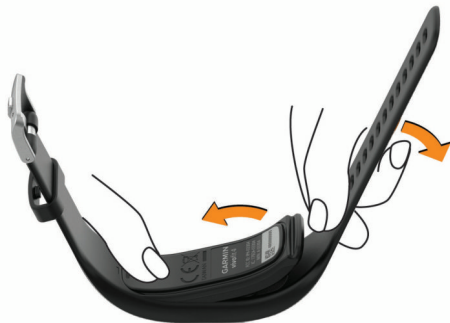
Udskiftning af batterier

Enheden anvender to SR43-batterier. Når batteriniveauet er lavt, vises en advarsel om lavt batteriniveau på din Garmin Connect konto, når du synkroniserer. Udskiftning af batterier sletter hverken data eller indstillinger.

BEMÆRK: 301- og 386-batterier svarer til SR43-batterier.

- 1 Fjern enheden fra remmen.

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



- 2 Brug en lille Philips stjerneskrue-trækker til at fjerne de fire skruer på enhedens forside.
- 3 Fjern dækslet og batterierne.



- 4 Placer de 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.

BEMÆRK

Pakningens tapper skal fugte med hullerne i batterikassen. Skader på pakningen kan betyde, at pakningen ikke forsegler ordentligt.

- 6 Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.
- 7 Tilspænd de fire skruer jævnt og stramt.
- 8 Indsæt enheden i remmen, og stræk remmen rundt om enheden.
Mærket på enheden skal være ud for mærket på remmens inderside.



Fejlfinding

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 Synkroniser dit antal skridt med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 2*).
- 2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.
Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.
BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect appen synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

Min tilbagelagte distance lader ikke til at være præcis

Hvis din tilbagelagte distance forekommer upræcis, kan du beregne din brugerdefinerede skridtlængde på din Garmin Connect konto (*Brugerindstillinger, side 3*).

Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt

Enheden opdaterer klokkeslættet og datoen, når du synkroniserer enheden med en mobil enhed. Du skal synkronisere din enhed for at vise den korrekte tid, når du skifter tidszoner og for at opdatere for sommertid og vintertid.

- 1 Bekræft, at din mobile enhed viser den korrekte lokale tid.
- 2 Synkroniser enheden med en mobil enhed (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 2*).
Klokkeslæt og dato opdateres automatisk.

Hvordan parrer jeg en ny enhed med en eksisterende Garmin Connect konto?

Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, kan du tilføje en ny enhed fra menuen med appindstillinger.

- 1 Åbn Garmin Connect appen.
- 2 Vælg **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** fra indstillingsmenuen.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Er min smartphone kompatibel med min enhed?

vívofit 4 enheden er kompatibel med smartphones, som anvender Bluetooth trådløs teknologi.

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

Tip til parring og synkronisering

- Anbring enheden inden for din smartphones rækkevidde.
- Efter du har parret din enhed med din Garmin Connect konto, kan enheden ikke holde konstant forbindelse. Den synkroniserer i stedet med jævne mellemrum. Du kan synkronisere din enhed manuelt på et hvilket som helst tidspunkt ved at åbne din Garmin Connect konto.
- Hvis din enhed og smartphone allerede er tilsluttet, men ikke synkroniserer, skal du først slukke og så tænde for Bluetooth-teknologi fra dine smartphoneindstillinger.

- Hvis din enhed og smartphone allerede er tilsluttet, men ikke synkroniserer, skal du fjerne enheden fra din Garmin Connect konto og parre den igen (*Parring med din smartphone, side 2*).

Jeg har ikke en smartphone

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 2*) eller en computer (*Parring af computeren, side 6*) for at bruge enhedens øvrige funktioner.

BEMÆRK: Nogle enhedsfunktioner kræver en parret smartphone.


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 garmin.com/express.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen for at downloade og installere Garmin Express™ applikationen.
- 3 Tilslut den trådløse USB ANT Stick til en USB-port.
- 4 Tryk på enhedsknappen ① 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 konto og 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.

Min enhed tænder ikke

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

Gå til *Udskiftning af batterier, side 4*.

Animeringer af mål og antal mål nået i træk

Enheden giver visuel feedback på din status for dit mål for antal skridt. Når du når dit mål for antal skridt, viser enheden en animering af mål og fortsætter med at registrere. Når du trykker på tasten, vises en animering af antal mål nået i træk med angivelse af, hvor mange dage i træk du nåede dit mål for antal skridt ①.



Parring af flere mobile enheder med din enhed

Du kan parre din vívofit 4 enhed med flere mobile enheder. Du kan for eksempel parre din enhed med en smartphone og en tablet. Du kan gentage parringsprocessen for hver yderligere mobilenhed (*Parring med din smartphone, side 2*).

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 aktivitetsindikatoren.

- 1 Hold enhedsknappen nede i 15 sekunder.
- 2 Giv slip på enhedsknappen.
Enheden viser kortvarigt en trekant og derpå urskiven.

Sletning af brugerdata

Du kan gendanne alle enhedens indstillinger til fabriksværdierne. Dette sletter alle data fra din enhed.

- 1 Hold enhedstasten nede for at se menuen.
- 2 Hold ① nede.
- 3 Hold enhedstasten nede, indtil **NV RST** vises.
Enheden nulstilles, og skærmen tændes.
- 4 Par din enhed med din smartphone (*Parring med din smartphone, side 2*).

Appendiks

Sådan får du flere oplysninger

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

Indeks

A

aktiviteter 1
aktivitetstracking 6
applikationer 2

B

baggrundslys 3
batteri
maksimere 3
udskifte 4
udskiftning 4
Bluetooth teknologi 2, 5
brugerdata, slette 6

D

data 1
opbevare 3
overføre 3

E

enheds-ID 4

F

fejlfinding 5, 6

G

Garmin Connect 2, 3, 5, 6
Garmin Express 6
gemme aktiviteter 1

H

historik 2, 3
sende til computer 3, 6

I

ikoner 1
indstillinger 3
enhed 3

K

klokkeslæt 5

M

menu 1
minutter med høj intensitet 2
Move IQ 3
mål 3, 6

N

nulstilling af enheden 6

O

opbevare data 3
opdateringer, software 4

P

parre, smartphone 5, 6

R

registrering af aktivitet 2
remme 4
rengøre enhed 4
reservedele 4

S

slette, alle brugerdata 6
smartphone 2, 5
parre 5, 6
software
opdatere 4
version 4
specifikationer 4
stopur 1
søvnfunktion 2

T

taster 1
tilbehør 6
timer 1
trin 6

U

udfordringer 2
udskiftning af batteriet 4
USB ANT Stick 6

