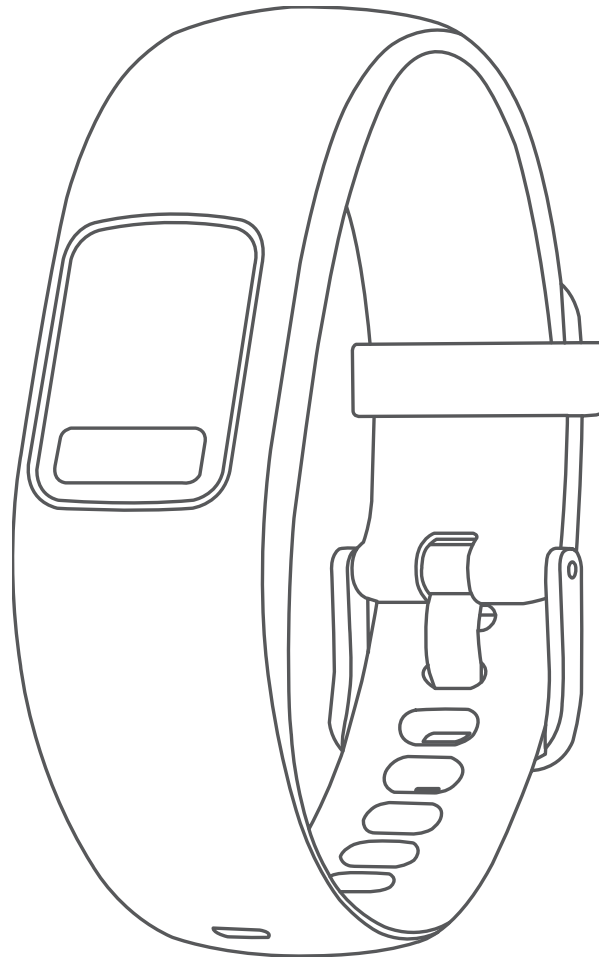


GARMIN®



VÍVOFIT® 4

Brukerveiledning

© 2017 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 og vivofit® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™ 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.

M/N: A03304

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Komme i gang	1
Bruke enheten	1
Bruk i hverdagen	1
Oversikt over enheten	1
Widgets	1
Menyalternativer	1
Bevegelseslinjen	2
Intensitetsminutter	2
Automatisk mål	2
Søvnsporing	2
Konfigurasjon med smarttelefon	2
Parkobling med smarttelefonen	2
Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen	2
Historikk	3
Garmin Connect	3
Garmin Move IQ™	3
Tilpasse enheten	3
Bruke bakgrunnslyset	3
Garmin Connect innstillinger	3
Enhetsinnstillinger	3
Brukerinnstillinger	3
Informasjon om enheten	4
Spesifikasjoner	4
Vise enhetsinformasjon	4
Ta vare på enheten	4
Rengjøre enheten	4
Programvareoppdatering	4
Bytte stroppen	4
Batterier som kan byttes ut av brukeren	4
Bytte batteriene	4
Feilsøking	5
Antall skritt virker unøyaktig	5
Antall skritt på enheten og i Garmin Connect kontoen min samsvarer ikke	5
Min tilbakelagte distanse virker unøyaktig	5
Enheten min viser ikke riktig klokkeslett	5
Hvordan parkobler jeg en ny enhet med en eksisterende Garmin Connect konto?	5
Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?	5
Tips til parkobling og synkronisering	5
Jeg har ikke en smarttelefon	5
Parkoble en datamaskin	6
Synkronisere data med en datamaskin	6
Enheten slås ikke på	6
Animasjoner for mål på rad	6
Parkoble flere mobilenheter med enheten	6
Nullstille enheten	6
Slette brukerdata	6
Tillegg	6
Få mer informasjon	6
Indeks	7

Innledning

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken 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 aktivitetmåleren med en smarttelefon og fullføre konfigureringen ved hjelp av den kostnadsfrie Garmin Connect™ kontoen for å få mest mulig ut av aktivitetmåleren (*Konfigurasjon med smarttelefon, side 2*).

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

Bruke enheten



- Trykk på tasten ① for å bla gjennom enhetsfunksjonene (*Widgets, side 1*).
- Hold tasten inne i ett sekund, og slipp den for å vise menyen  (*Menyalternativer, side 1*).
- Trykk på tasten for å bla gjennom menyvalgene.



- Hold tasten inne i ett sekund, og slipp den for å velge menyalternativer.
- Hold nede tasten i mindre enn ett sekund for å slå på bakgrunnsbelysningen. Bakgrunnslyset slås av automatisk.

Bruk i hverdagen



Gjør vivofit 4 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.






Oversikt over enheten

Widgets

Når du parkobler enheten med en smarttelefon, kan du tilpasse hvilke widgeter som vises på enheten, og justere rekkefølgen på widgetene. Du kan bruke enhetstasten til å bla gjennom widgetene.









MERK: Noen urskiver viser ikke den tilpassede widgetteksten.

	Gjeldende dato. Enheten oppdaterer klokkeslettet og datoen når du synkroniserer den med en smarttelefon.
	Totalt antall trinn gjeldende dag.

	Antall skritt du har igjen til du når målet ditt for gjeldende dag. Når du bruker Automatisk mål-funksjonen, setter enheten nye mål for deg hver morgen.
	Avstanden som er tilbakelagt for gjeldende dag.
	Antall kalorier du har forbrent samme dag, inkludert både aktive kalorier og hvilekalorier.
	Samlede intensitetsminutter for uken.
	De høye og lave temperaturprognosene for dagen.
beat yesterday	Din egendefinerte tekst. Du kan endre teksten i Garmin Connect appen.

Menyalternativer


Du kan holde nede enhetstasten for å vise menyen og trykke på enhetstasten for å bla gjennom alternativene. Du kan holde nede enhetstasten på nytt for å velge et alternativ.

	Synkroniserer data med Garmin Connect kontoen din.
	Starter og tar tiden på en aktivitet.
	Viser alternativer for oppgavetidtaking.
	Starter stoppeklokken.
	Finner smarttelefonen din hvis du har mistet den.
	Starter en Toe-to-Toe™ utfordring med en annen spiller med en kompatibel enhet.
	Viser informasjon om enheten og forskrifter.
	Går ut av menyen og tilbake til forrige widget.

Registrere en aktivitet du tar tiden på

Du kan registrere en aktivitet du tar tiden på, som kan sendes til Garmin Connect kontoen din.

TIPS: Du kan også registrere aktiviteter med gåing eller løping automatisk med Move IQ funksjonen (*Enhetsinnstillinger, side 3*).

- Hold nede enhetstasten for å vise menyen.
- Hold nede  for å starte aktivitetstidtageren.
- Start aktiviteten.

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

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


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

- 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.




Bruke nedtellingstidtageren

Du kan bruke enheten til å starte en nedtellingstidtager på 1, 3, 5 eller 10 minutter.

- Hold nede enhetstasten for å vise menyen.
- Hold nede 
- Trykk på enhetstasten for å bla gjennom alternativene for oppgavetidtageren.
- Hold nede enhetstasten for å velge og starte en tidtager. Enheten piper, og tidtageren begynner å telle ned. Når tre sekunder gjenstår, piper enheten til tiden går ut.

TIPS: Du kan holde enhetstasten inne for å stoppe tidtageren.

Bruke stoppeklokken

- Hold nede tasten for å vise menyen.
- Hold nede 
- Trykk på  for å starte tidtageren.
- Trykk på  for å stoppe tidtageren.

5 Trykk eventuelt på **C** for å nullstille tidtakeren.

6 Hold nede tasten for å gå ut av tidtakeren.

Finne en mistet smarttelefon

Du kan bruke denne funksjonen til å finne en mistet smarttelefon som er parkoblet ved hjelp av trådløs Bluetooth® teknologi og befinner seg innenfor rekkevidde.

1 Hold nede enhetstasten for å vise menyen.

2 Hold nede **⏏**.

vívofit 4-enheten begynner å søke etter den parkoblede smarttelefonen og et lydvarsel spilles av på smarttelefonen.

Starte en Toe-to-Toe utfordring

Du kan starte en 2-minutters Toe-to-Toe utfordring med en venn som har en kompatibel enhet.

1 Hold nede enhetstasten for å vise menyen.

2 Hold nede **⏏** for å utfordre en annen spiller i nærheten (3 m).

MERK: Begge spillerne må starte en utfordring på enheten.

3 Hold **▶** inne når spillernavnet vises.

Enheten teller ned i 3 sekunder før tidtakeren starter.

4 Gå så mange skritt som mulig i 2 minutter.

Når det er 3 sekunder igjen, piper enheten til tiden går ut.

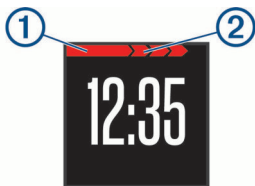
5 Hold enhetene innenfor rekkevidde av hverandre (3 m).

Enhetene viser skrittene til hver spiller, og første eller andre plass.

Spillerne kan starte en ny utfordring eller gå ut av menyen.

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.

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.

Enheten 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.

Automatisk mål

Enheten 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 **Ⓢ** 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.

Søvnsporing

Enheten 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.

Konfigurasjon med smarttelefon

Parkobling med smarttelefonen

vívofit 4-enheten må parkobles direkte via Garmin Connect appen og ikke fra Bluetooth innstillingene på smarttelefonen.

1 Gå til appbutikken på smarttelefonen, og installer og åpne Garmin Connect appen **Ⓢ**.

2 Trykk på enhetstasten **①** for å slå på enheten.



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

TIPS: Hold nede enhetstasten for å vise menyen, og hold nede **Ⓢ** for å gå inn i parkoblingsmodus manuelt.

3 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:

- Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
- Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, velger du **Garmin-enheter > Legg til enhet** i Innstillinger-menyen og følger instruksjonene på skjermen.

MERK: Konfigureringen kan bestå av en programvareoppdatering som det kan ta flere minutter å fullføre (*Programvareoppdatering, side 4*). Hold enheten i nærheten av smarttelefonen frem til konfigurasjonen er fullført.

Når konfigurasjonen 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 appen

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

1 Plasser enheten i nærheten av smarttelefonen.

2 Åpne Garmin Connect appen.

TIPS: Appen kan være åpen eller kjørt i bakgrunnen.

3 Hold nede enhetstasten for å vise menyen.

4 Hold nede **Ⓢ**.

5 Vent mens dataene synkroniseres.

6 Du kan se de gjeldende dataene dine i Garmin Connect appen.

Historikk

Enheten registrerer antall skritt per dag, søvnstatistikk og treningsaktiviteter du tar tiden på. Denne loggen kan sendes til Garmin Connect kontoen din.

Enheten lagrer data om aktivitetene i opptil 4 uker. Når det ikke er mer lagringsplass, sletter enheten de eldste filene for å få plass til ny data.

TIPS: Du bør synkronisere data regelmessig for å redusere tiden det tar å fullføre hver enkelt synkronisering.

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. Registrer hendelsene i din aktive livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, fotturer med mer.

Du kan opprette en kostnadsfri Garmin Connect konto når du parkobler enheten med telefonen ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan også gå til connect.garmin.com.

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

Analysér data: Du kan vise mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, distanse, kaloriforbruk og egendefinerbare rapporter.



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

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

Garmin Move IQ™

Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Move IQ-funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Move IQ-hendelsene viser aktivitetstypen og varigheten, men de vises ikke i aktivitetslisten eller i nyhetsfeeden.

Move IQ-funksjonen kan starte en aktivitet med tidsbegrensning for gange og løping automatisk med tidsbegrensningene du angir i Garmin Connect appen. Disse aktivitetene legges til i aktivitetslisten din.

Tilpasse enheten

Bruke bakgrunnslyset

Du kan når som helst holde enhetstasten inne i mindre enn ett sekund for å slå på bakgrunnslyset.

Bakgrunnslyset slås av automatisk.

Garmin Connect innstillinger

Du kan endre enhetsinnstillingene fra Garmin Connect kontoen din, enten med Garmin Connect appen eller Garmin Connect nettstedet.

- I Garmin Connect appen velger du bildet av enheten din, og deretter velger du **Enhetsinnstillinger**.
- Gå til enhetswidgeten og velg **Enhetsinnstillinger** på Garmin Connect nettstedet.

Når du har tilpasset innstillingene, må du forlate innstillingssiden og synkronisere dataene til enheten for at endringene skal tas i bruk (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 2*).

Enhetsinnstillinger

Velg **Enhetsinnstillinger** på Garmin Connect kontoen.

MERK: Enkelte innstillinger vises i en underkategori i menyen for innstillinger.

Alarmer: Stiller inn alarmklokkeslett og -frekvens for enheten.

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

Automatisk aktivitetsstart: Lar enheten opprette og lagre aktiviteter som du tar tiden på, automatisk med Move IQ-funksjonen. Du kan angi minimumsperioden for løping og gange.

Automatisk synkronisering: Lar deg angi hvor ofte du ønsker at enheten automatisk skal synkronisere data med Garmin Connect kontoen din.

Fargetema: Lar deg tilpasse fargetemaet på enheten.

Egendefinert widget: Lar deg angi en egendefinert melding som skal vises i widgetløggen.

Datoformat: Angir måneds- og dagsformat.

Sist viste widget: Angir at enheten skal bli i den gjeldende widgeten i stedet for å gå tilbake til standardwidgeten.

Bevegelsesvarsel: Lar deg slå bevegelseslinjen av og på.

Move IQ: Lar deg slå Move IQ-hendelser av og på. Move IQ-funksjonen oppdaterer automatisk aktivitetsmønstre, for eksempel gange, løping, sykling, svømming og trening på ellipsemaskin.

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

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

Synlige widgeter: Lar deg tilpasse hvilke widgeter som vises på enheten, ved normal bruk og i løpet av en aktivitet du tar tiden på. Du kan endre rekkefølgen på widgetene i løggen.

Urskive: Lar deg tilpasse urskiven.

Brukerinnstillinger

Velg **Brukerinnstillinger** på Garmin Connect kontoen.

Egendef 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.

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

Personlig informasjon: Lar deg angi personlige opplysninger, for eksempel fødselsdato, kjønn, høyde og vekt. Enheten bruker denne informasjonen til å forbedre nøyaktigheten til aktivitetssporingen.

Søvn: Lar deg angi den normale søvnperioden din.

Ukentlige intensitetsminutter: Lar deg angi den ukentlige målsettingen din for intensitetsminutter.

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Batteritype	To SR43-batterier som kan byttes av brukeren MERK: 301- og 386-batterier tilsvarer SR43-batterier.
Batteritid	1 år.
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 60 °C (fra 14 til 140 °F)
Trådløs frekvens/protokoll	Bluetooth teknologi, 2,4 GHz ved -3 dBm nominell
Kapslingsgrad	Svømming, 5 ATM ¹

Vise enhetsinformasjon

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

- 1 Hold nede enhetstasten for å vise menyen.
- 2 Hold nede **i**.
- 3 Trykk på enhetstasten for å bla informasjonsskjermene.

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 insektsmidler 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.

Programvareoppdatering

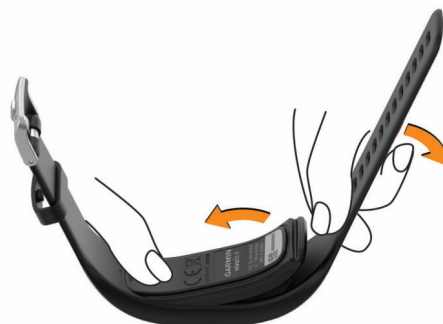
Når det finnes en tilgjengelig programvareoppdatering, laster enheten automatisk ned oppdateringen når du synkroniserer enheten med Garmin Connect kontoen din.

En fremdriftslinje og **i** vises under oppdateringsprosessen. Oppdateringen kan ta flere minutter. Du bør holde enheten nær smarttelefonen din under oppdateringen. Enheten startes på nytt når oppdateringen er fullført.

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 remmen, og strekk remmen rundt enheten. Merket på enheten må være på linje med merket på innsiden av remmen.



Batterier som kan byttes ut av brukeren

⚠ ADVARSEL

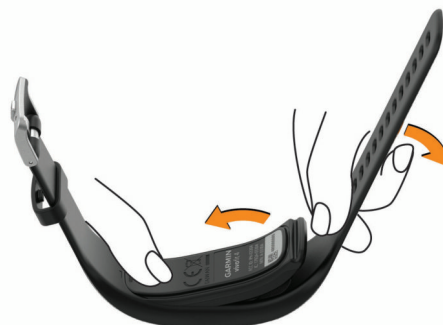
Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produkteskene for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Bytte batteriene

Enheden bruker to SR43-batterier. Når batterinivået er lavt, vises det en melding om lavt batteri i Garmin Connect kontoen etter at du har synkronisert. Dataene eller innstillingene dine slettes ikke når du bytter batteri.

MERK: 301- og 386-batterier tilsvarer SR43-batterier.

- 1 Ta enheten ut av stroppen.



- 2 Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på fremsiden av enheten.
- 3 Fjern frontdekslet og batteriene.

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



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

LES DETTE

Pakningssporene må rettes inn med de riktige hakkene i batteribeholderen. Skade på pakningen kan gjøre at den ikke forsegler som den skal.

- 6 Sett frontdekslet og de fire skruene tilbake på plass.
- 7 Fest de fire skruene jevnt og godt.
- 8 Sett enheten inn i remmen, og strekk remmen rundt enheten. Merket på enheten må være på linje med merket på innsiden av remmen.



Feilsøking

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 i Garmin Connect kontoen min samsvarer ikke

Antall skritt i Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer enheten.

- 1 Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Synkroniser dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 2*).
- 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 appen.

Min tilbakelagte distanse virker unøyaktig

Hvis din tilbakelagte distanse virker unøyaktig, kan du beregne egendefinert skrittlengde i Garmin Connect kontoen din (*Brukerinnstillinger, side 3*).

Enheten min viser ikke riktig klokkeslett

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

- 1 Kontroller at mobilenheten viser riktig lokal tid.
- 2 Synkroniser enheten med mobilenheten (*Synkroniser dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 2*). Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

Hvordan parkobler jeg en ny enhet med en eksisterende Garmin Connect konto?

Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, kan du legge til en ny enhet fra menyen for appinnstillinger.

- 1 Åpne Garmin Connect appen.
- 2 Velg **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** fra Innstillingermenyen.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

viVofit 4 enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker trådløs Bluetooth teknologi.

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

Tips til parkobling og synkronisering

- Sørg for at enheten er innenfor rekkevidde for smarttelefonen.
- Når du har parkoblet enheten med Garmin Connect kontoen, forblir ikke enheten tilkoblet hele tiden. Den synkroniserer i stedet med jevne mellomrom. Du kan synkronisere enheten manuelt når som helst ved å åpne Garmin Connect kontoen.
- Hvis enheten og smarttelefonen allerede har blitt koblet til, men ikke synkroniserer, slår du av og på Bluetooth-teknologien i smarttelefonens innstillinger.
- Hvis enheten og smarttelefonen allerede har blitt koblet til, men ikke synkroniserer, fjerner du enheten fra Garmin Connect kontoen og parkobler den på nytt (*Parkobling med smarttelefonen, side 2*).

Jeg har ikke en smarttelefon

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 skrittellen, 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 2*) eller datamaskin (*Parkoble en datamaskin, side 6*) for å kunne bruke flere enhetsfunksjoner.

MERK: Noen funksjoner på enheten krever en parkoblet smarttelefon.


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 garmin.com/express.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen for å laste ned og installere Garmin Express™ appen.
- 3 Sett den trådløse USB ANT Stick inn i en USB-port.
- 4 Trykk på enhetstasten ① for å slå på enheten.




Enheden er i parkoblingsmodus første gang du slår den på.

- 5 Hold om nødvendig enhetstasten inne til  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  vises.
- 3 Vent mens dataene synkroniseres.
- 4 De gjeldende dataene dine kan sees i Garmin Connect programmet.

Enheden slås ikke på

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

Gå til [Bytte batteriene, side 4](#).

Animasjoner for mål på rad

Enheden gir deg en visuell tilbakemelding om fremgangen mot neste skrittmål. Når du når skrittmålet, viser enheten en målanimasjon og fortsetter sporingen. Når du trykker på knappen, vises en animasjon for hvor mange dager på rad du har nådd skrittmålet ①.



Parkoble flere mobilenheter med enheten

Du kan parkoble vívofit 4-enheden med flere mobilenheter. Du kan for eksempel parkoble enheten med en smarttelefon og et nettbrett. Du kan gjenta parkoblingsprosessen for hver enkelt mobilenhet du vil legge til ([Parkobling med smarttelefonen, side 2](#)).

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 bevegelseslinjen nullstilt.

- 1 Hold nede enhetstasten i 15 sekunder.
- 2 Slipp enhetstasten.
Enheden viser en trekant et kort øyeblikk og deretter urskiven.

Slette brukerdata

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene. Dette sletter all data fra enheten.

- 1 Hold nede enhetstasten for å vise menyen.
- 2 Hold nede .
- 3 Hold enhetstasten inne til **NV RST** vises.
Enheden nullstilles, og skjermen slås på.
- 4 Parkoble enheten med smarttelefonen ([Parkobling med smarttelefonen, side 2](#)).

Tillegg

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

Indeks

tilbehør **6**
trinn **6**

A

aktiviteter **1**
aktivitetsmåling **6**
aktivitetssporing **2**

B

bakgrunnslys **3**
batteri
 bytte **4**
 maksimere **3**
Bluetooth teknologi **2, 5**
brukerdata, slette **6**
bytte batteriet **4**

D

data **1**
 lagre **3**
 overføring **3**

E

enhets-ID **4**

F

feilsøking **5, 6**

G

Garmin Connect **2, 3, 5, 6**
Garmin Express **6**

H

historikk **2, 3**
 sende til datamaskin **3**

I

ikoner **1**
innstillinger **3**
 enhet **3**
intensitetsminutter **2**

K

klokkeslett **5**

L

lagre aktiviteter **1**
lagre data **3**
logg, sende til datamaskin **6**

M

meny **1**
Move IQ **3**
mål **3, 6**

N

nullstille enheten **6**

O

oppdateringer, programvare **4**

P

parkobling, smarttelefon **5, 6**
programmer **2**
programvare
 oppdatere **4**
 versjon **4**

R

remmer **4**
rengjøre enheten **4**
reservedeler **4**

S

slette, alle brukerdata **6**
smarttelefon **2, 5**
 parkobling **5, 6**
spesifikasjoner **4**
stoppeklokke **1**
søvnmodus **2**

T

taster **1**
tidtaker **1**

U

USB ANT Stick **6**
utfordringer **2**

