

VÍVOFIT® 4

Användarhandbok

© 2017 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 och vívofit® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™ och USB ANT Stick™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av 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.

M/N: A03304

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Komma igång.....	1
Använda enheten.....	1
Daglig användning.....	1
Översikt över enheten	1
Widgets.....	1
Menyalternativ.....	1
Rörelsefält.....	2
Intensiva minuter.....	2
Automatiskt mål.....	2
Sömnspårning.....	2
Konfigurera på smartphone	2
Para ihop med din smartphone.....	2
Synkronisera dina data med Garmin Connect appen.....	2
Historik	2
Garmin Connect.....	3
Garmin Move IQ™.....	3
Anpassa enheten	3
Använda bakgrundsbelysningen.....	3
Garmin Connect inställningar.....	3
Enhetsinställningar.....	3
Användarinställningar.....	3
Enhetsinformation	4
Specifikationer.....	4
Visa enhetsinformation.....	4
Skötsel av enheten.....	4
Rengöra enheten.....	4
Programuppdatering.....	4
Byta bandet.....	4
Utbytbara batterier.....	4
Byta batteri.....	4
Felsökning	5
Stegräkningen verkar inte stämma.....	5
Stegräkningen på enheten stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	5
Den tillryggalagda sträckan verkar inte stämma.....	5
Min enhet visar inte rätt tid.....	5
Hur parar jag ihop en ny enhet med ett befintligt Garmin Connect konto?.....	5
Är min smartphone kompatibel med min enhet?.....	5
Tips för att ihopparring och synkronisering.....	5
Jag har ingen smartphone.....	5
Para ihop datorn.....	5
Synkronisera dina data med datorn.....	6
Min enhet slås inte på.....	6
Målanimeringar och sviter.....	6
Para ihop flera mobila enheter med enheten.....	6
Återställa enheten.....	6
Radera användardata.....	6
Bilagor	6
Mer information.....	6
Index	7

Introduktion

⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns 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 och slutföra installationen med ditt kostnadsfria Garmin Connect™ konto (*Konfigurera på smartphone, sidan 2*).

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

Använda enheten



- Tryck på knappen ① för att bläddra igenom enhetens funktioner (*Widgets, sidan 1*).
- Håll in knappen i en sekund och släpp den för att visa menyen  (*Menyalternativ, sidan 1*).
- Tryck på knappen för att bläddra igenom menyalternativen.



- Håll in knappen i en sekund och släpp den för att välja menyalternativ.
- Håll in knappen i mindre än en sekund för att slå på bakgrundsbelysningen.
Bakgrundsbelysningen stängs av automatiskt.

Daglig användning



Låt vivofit 4 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.







Översikt över enheten

Widgets

När du har parat ihop enheten med en smartphone kan du anpassa vilka widgetar som visas på enheten och ändra ordning på dem. Du kan trycka på enhetsknappen om du vill bläddra bland widgetar.









Obs! Vissa urtavlor visar inte den anpassade widgettexten.

	Aktuellt datum. Enheten uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar med en smartphone.
	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 ställer enheten in ett nytt mål för dig i början av varje dag.
	Tillryggalagd sträcka för aktuell dag.
	Antal kalorier som förbränts för den aktuella dagen, inklusive både aktiva och vilande kalorier.
	Veckans totala antal intensiva minuter.
	Dagens höga och låga temperaturprognoser.
	Din anpassade text. Du kan ändra texten i Garmin Connect appen.

Menyalternativ


Du kan hålla in enhetsknappen för att visa menyen och trycka på knappen för att bläddra mellan alternativen. Du kan hålla in enhetsknappen igen för att välja ett alternativ.

	Synkroniserar data med ditt Garmin Connect konto.
	Startar en schemalagd aktivitet.
	Visar alternativ för uppgiftstimern.
	Startar stoppuret.
	Hittar din borttappade smartphone.
	Startar en Toe-to-Toe™ utmaning med en annan spelare med en kompatibel enhet.
	Visar enhetsinformation och information om regler.
	Stänger menyen och återgår till föregående widget.


Spela in en schemalagd aktivitet

Du kan spela in en schemalagd aktivitet, som du kan skicka till ditt Garmin Connect konto.

TIPS: Du kan också registrera promenader eller löpaktiviteter med Move IQ funktionen (*Enhetsinställningar, sidan 3*).

- Håll in enhetsknappen för att visa menyen.
- Håll in  om du vill starta aktivitetstiduret.
- Starta aktiviteten.


TIPS: Du kan trycka på enhetsknappen för att bläddra igenom dina aktivitetsdata medan timern är igång.

- Efter att du avslutat din aktivitet håller du enhetsknappen intryckt tills  visas.
En sammanfattning visas. Enheten visar total tid och tillryggalagd sträcka under aktiviteten.
- Tryck på enhetsknappen för att avsluta sammanfattningen och återgå till hemskrämen.

Du kan synkronisera enheten om du vill visa aktivitetsinformation på ditt Garmin Connect konto.




Använda nedräkningstimern

Du kan använda enheten för att starta en nedräkningstimer på 1, 3, 5, eller 10 minuter.

- Håll in enhetsknappen för att visa menyen.
- Håll ned .
- Tryck på enhetsknappen om du vill bläddra igenom alternativen för uppgiftstimern.
- Håll in enhetsknappen för att välja och starta en timer.
Enheten piper och timern börjar räkna ned. När 3 sekunder kvar piper enheten tills tiden går ut.

TIPS: Du kan hålla in enhetsknappen om du vill stoppa timern.

Använda stoppuret

- Håll in knappen för att visa menyen.
- Håll ned .
- Tryck på  om du vill starta timern.
- Tryck på  om du vill stoppa timern.

5 Om det behövs trycker du på **C** för att nollställa timern.

6 Håll in knappen för att avsluta timern.

Hitta en borttappad smartphone

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad smartphone som är ihopparad med hjälp av trådlös Bluetooth® teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

1 Håll in enhetsknappen för att visa meny.

2 Håll ned **↵**.

vívofit 4 enheten börjar söka efter din ihopparade smartphone och en ljudsignal hörs på din smartphone.

Starta en Toe-to-Toe utmaning

Du kan starta en tvåminuters Toe-to-Toe utmaning med en vän som har en kompatibel enhet.

1 Håll in enhetsknappen för att visa meny.

2 Håll in **⊗** för att utmana en annan spelare inom räckhåll (3 m).

Obs! Båda spelarna måste starta en utmaning på sin enhet.

3 När spelarens namn dyker upp håller du ner **▶**.

Enheten räknar ner i tre sekunder innan den startar.

4 Samla steg i 2 minuter.

När 3 sekunder återstår piper enheten tills tiden går ut.

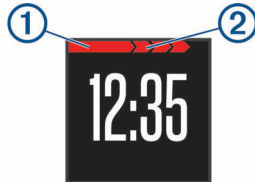
5 Ta enheten inom räckhåll (3 m).

Enheten visar antalet steg för varje spelare samt första och andra plats.

Spelarna kan starta en ny utmaning eller stänga meny.

Rörelsefält

Att sitta under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsändringar. Rörelsefältet påminner dig 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.

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.

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.

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.

Konfigurera på smartphone

Para ihop med din smartphone

vívofit 4 enheten måste paras ihop direkt via Garmin Connect appen istället från via Bluetooth inställningarna på din smartphone.

1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Garmin Connect appen **■**.

2 Tryck på enhetsknappen **①** för att slå på enheten.



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

TIPS: Du kan hålla in enhetsknappen för att visa meny och hålla in **⊗** för att manuellt aktivera ihoppningsläget.

3 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:

- Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
- Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen väljer du **Garmin-enheter > Lägg till enhet** på inställningsmenyn och följer instruktionerna på skärmen.

Obs! Installationen kan omfatta en programuppdatering som kan ta flera minuter (*Programuppdatering, sidan 4*). Håll enheten nära din smartphone 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 appen

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

1 Placera enheten nära din smartphone.

2 Öppna Garmin Connect appen.

TIPS: Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.

3 Håll in enhetsknappen för att visa meny.

4 Håll ned **⊗**.

5 Vänta medan dina data synkroniseras.

6 Visa aktuella data i Garmin Connect appen.

Historik

Enheten håller reda på dagliga steg, sömnstatistik samt schemalagda träningsaktiviteter. Den här historiken kan skickas till ditt Garmin Connect konto.

Enheten lagrar dina aktivitetsdata i upp till 4 veckor. När utrymmet för datalagring är fullt tas de äldsta filerna bort för att göra plats åt nya data.

TIPS: Du bör synkronisera dina data regelbundet för att minska tiden det tar att slutföra en synkronisering.

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, vandringar och mycket mer.

Du kan skapa ett kostnadsfritt Garmin Connect konto genom att para ihop enheten och telefonen med appen Garmin Connect eller genom att besöka connect.garmin.com.

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

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, kalorier som förbränts samt anpassningsbara rapporter.



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.

Garmin Move IQ™

När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet.

Move IQ funktionen kan automatiskt starta en schemalagd aktivitet för gång och löpning med tidsströklar som ställts in i appen Garmin Connect. Dessa aktiviteter läggs till i aktivitetslistan.

Anpassa enheten

Använda bakgrundsbelysningen

Du kan när som helst hålla in enhetsknappen i mindre än en sekund om du vill slå på bakgrundsbelysningen.

Bakgrundsbelysningen stängs av automatiskt.

Garmin Connect inställningar

Du kan ändra enhetens inställningar från ditt Garmin Connect konto, antingen med hjälp av appen Garmin Connect eller webbplatsen Garmin Connect.

- Välj bilden på din enhet i appen Garmin Connect och välj **Enhetsinställningar**.

- På Garmin Connect webbplatsen väljer du **Enhetsinställningar** på enhetswidgeten.

När du har anpassat inställningarna lämnar du inställningssidan och synkroniserar dina data så att de gäller för ändringarna på enheten ([Synkronisera dina data med Garmin Connect appen](#), sidan 2).

Enhetsinställningar

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

Obs! Vissa inställningar visas i en underkategori på menyn Inställningar.

Alarm: Ställer in en alarmtid och frekvens för enheten.

Larmljud: Du kan slå på och stänga av larmljud. Enheten piper när larmljud är påslagna.

Automatisk aktivitetsstart: Gör att enheten kan skapa och spara schemalagda aktiviteter automatiskt med funktionen Move IQ. Du kan ange minsta tidsströskel för löpning och gång.

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

Färgtema: Gör att du kan anpassa enhetens färgtema.

Anpassad widget: Här kan du ange ett anpassat meddelande som visas i widgetslingan.

Datumformat: Ställer in formatet för månad och dag.

Senast visade widget: Ställer in så att enheten stannar på den nuvarande widgeten istället för att återgå till standardwidgeten.

Rörelseavvisering: Du kan slå på och stänga av inaktivitetsstapeln.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser. Funktionen Move IQ känner automatiskt av aktivitetsmönster, t.ex. gång, löpning, cykling, simning och användning av crosstrainer.

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

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

Synliga widgets: Gör att du kan anpassa de widgets som visas på enheten vid normal användning och under en schemalagd aktivitet. Du kan ändra ordningen på widgetarna i slingan.

Urtavla: Här kan du anpassa urtavlan.

Användarinställningar

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

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.

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.

Personlig information: Här kan du ange dina personuppgifter, som födelsedatum, kön, längd och vikt. Enheten använder informationen för att förbättra noggrannheten för aktivitetsspårning.

Viloläge: Här kan du ange dina normala sovtider.

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


Enhetsinformation

Specifikationer

Batterityp	Två utbytbara SR43-batterier Obs! 301- och 386-batterier motsvarar SR43-batterier.
Batteriets livslängd	1 år
Drifttemperaturområde	Från -10 till 60° C (från 14 till 140° F)
Trådlösa frekvenser/ protokoll	Bluetooth teknologi, 2,4 GHz vid -3 dBm nominell
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹

Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll in enhetsknappen för att visa menyen.
- 2 Håll ned .
- 3 Tryck på enhetsknappen för att bläddra igenom informationssidorna.

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.

Programuppdatering

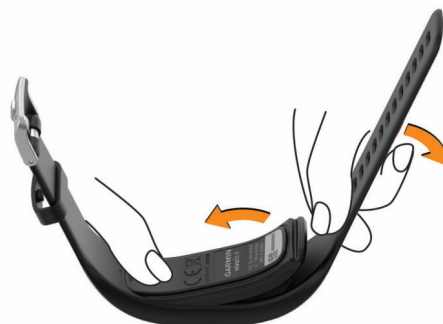
Om det finns en tillgänglig programvaruuppdatering hämtar enheten uppdateringen automatiskt när du synkroniserar enheten med ditt Garmin Connect konto.

En förloppsindikator och  visas under uppdateringsprocessen. Uppdateringen kan ta flera minuter. Du bör ha enheten nära din smartphone under uppdateringen. När uppdateringen är slutförd startas enheten om.

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 armbandets material och sträck ut bandets material runt enheten.

Märket på enheten måste stämma med märket på bandets insida.



Utbytbara batterier

⚠ VARNING

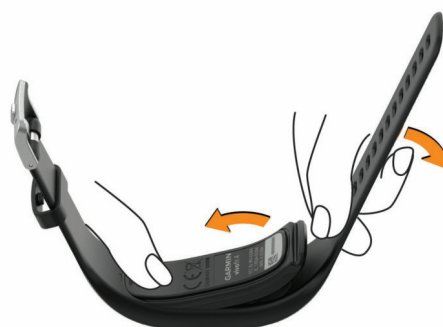
I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Byta batteri

Enhetsen använder två SR43-batterier. När batterinivån är låg visas en förvarning för låg batterinivån på ditt Garmin Connect konto efter att du har synkroniserat. Inga data eller inställningar tas bort om du byter ut batterierna.

Obs! 301- och 386-batterier motsvarar SR43-batterier.

- 1 Ta bort enheten från bandet.



- 2 Använd en liten Philips-skruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på enhetens framsida.
- 3 Ta bort locket på framsidan och batterierna.

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



- Sätt i de nya batterierna med den negativa sidan vänd mot insidan av locket på framsidan.
- Kontrollera att packningen inte är skadad och att den sitter ordentligt i det bakre höljet.

OBS!

Packningens flikar måste vara i linje med rätt skårar batterifacket. Om packningen är skadad kan det förhindra att den håller tätt.

- Sätt tillbaka locket och de fyra skruvarna på framsidan.
- Dra åt de fyra skruvarna jämnt och ordentligt.
- Sätt i enheten i armbandet och sträck ut bandets material runt enheten.
Märket på enheten måste stämma med märket på bandets insida.



Felsökning

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 med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

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

- Synkronisera enheten med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 2*).
- Vänta medan enheten synkroniserar dina data.
Det kan ta flera minuter att synkronisera.

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

Den tillryggalagda sträckan verkar inte stämma

Om din tillryggalagda sträcka inte verkar stämma kan du beräkna din egen anpassade steglängd på ditt Garmin Connect konto (*Användarinställningar, sidan 3*).

Min enhet visar inte rätt tid

Enheten uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar den med en mobil enhet. Du bör synka din enhet för att få rätt tid när du byter tidszon och när sommartid börjar eller slutar.

- Bekräfta att din mobila enhet visar rätt lokal tid.
- Synkronisera enheten med en mobil enhet (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 2*).
Tid och datum uppdateras automatiskt.

Hur parar jag ihop en ny enhet med ett befintligt Garmin Connect konto?

Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen kan du lägga till en ny enhet från appens inställningsmeny.

- Öppna Garmin Connect appen.
- Välj **Garmin-enheter > Lägg till enhet** på inställningsmenyn.
- Följ instruktionerna på skärmen.

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

vívofit 4-enheten är kompatibel med smartphones som använder Bluetooth trådlös teknik.

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

Tips för att ihopparring och synkronisering

- Flytta enheten inom räckhåll för din smartphone.
- När du har parat ihop enheten med ditt Garmin Connect konto är enheten inte konstant ansluten. I stället igen synkroniseras den med jämna mellanrum. Du kan synkronisera enheten manuellt när som helst genom att öppna ditt Garmin Connect konto.
- Om enheten och din smartphone redan är anslutna men inte synkroniseras stänger du av Bluetooth i smartphoneinställningarna och slår sedan på det igen.
- Om enhet och din smartphone redan är anslutna men inte synkroniseras tar du bort enheten från ditt Garmin Connect konto och para ihop den igen (*Para ihop med din smartphone, sidan 2*).

Jag har ingen smartphone

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 stegräkningen en gång om dagen. Enheten försöker återställa stegräkningen 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 2*) eller en dator (*Para ihop datorn, sidan 5*) om du vill använda ytterligare funktioner i enheten.

Obs! För vissa enhetsfunktioner behöver du en ihopparad smartphone.

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 garmin.com/express.
- 2 Följ anvisningarna 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 ① 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.

Min enhet slås inte på

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

Gå till [Byta batteri](#), sidan 4.

Målanimeringar och sviter

Enheten ger visuell återkoppling på dina framsteg mot ditt stegmål. När du når ditt stegmål visar enheten ett målanimering och fortsätter spåra. När du trycker på knappen visas en svitanimering som visar hur många dagar i rad du nått ditt stegmål ①.



Para ihop flera mobila enheter med enheten

Du kan para ihop vífóit 4 enheten med flera mobila enheter. Du kan till exempel para ihop enheten med en smartphone och en surfplatta. Du upprepar ihopparringen för varje ytterligare mobil enhet ([Para ihop med din smartphone](#), sidan 2).

Återställa enheten

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

Obs! Om du återställer enheten återställs inaktivitetsstapeln.

- 1 Håll in enhetsknappen i 15 sekunder.
- 2 Släpp enhetsknappen.
Enheten visar en triangel en kort stund och visar sedan urtavlan.

Radera användardata

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna. Det här tar bort alla data från enheten.

- 1 Håll in enhetsknappen för att visa menyn.
- 2 Håll ned .
- 3 Håll enhetsknappen intryckt tills **NV RST** visas.
Enheten återställs och skärmen slås på.
- 4 Para ihop din enhet med din smartphone ([Para ihop med din smartphone](#), sidan 2).

Bilagor

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

A

aktiviteter 1
aktivitetsspårning 2, 6
aktuell tid 5
användardata, ta bort 6
appar 2

B

bakgrundsbelysning 3
band 4
batteri
 byta 4
 maximera 3
Bluetooth teknik 2, 5
byta batteri 4

D

data 1
 lagra 3
 överföra 3

E

enhets-ID 4

F

felsökning 5, 6

G

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

H

historik 2
 skicka till datorn 3, 6

I

ikoner 1
inställningar 3
 enhet 3
intensiva minuter 2

K

knappar 1

L

lagra data 3

M

meny 1
Move IQ 3
mål 3, 6

P

para ihop, smartphone 5, 6
programvara
 uppdatera 4
 version 4

R

rengöra enheten 4
reservdelar 4

S

smartphone 2, 5
 para ihop 5, 6
spara aktiviteter 1
specifikationer 4
steg 6
stoppur 1
sömnläge 2

T

ta bort, alla användardata 6
tillbehör 6
timer 1

U

uppdateringar, programvara 4
USB ANT Stick 5
utmaningar 2

