

GARMIN®

vívomove™



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 och ANT+® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™, Garmin Express™, USB ANT Stick™ och vivomove™ 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.

M/N: A02784, AA2784

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Komma igång	1
Översikt över enheten	1
Ställa in tiden	1
Konfigurera på smartphone	1
Para ihop 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	2
Historik	2
Garmin Connect	2
Anpassa enheten	2
Garmin Connect inställningar	2
Enhetsinformation	2
Specifikationer	2
Byte av batteri	2
Skötsel av enheten	3
Byta remmarna	3
Felsökning	3
Återställa enheten	3
Stegräkningen verkar inte stämma	3
Telefonen ansluter inte till enheten	3
Para ihop flera mobila enheter eller datorer med din enhet	3
Programuppdatering	3
Support och uppdateringar	3
Bilaga	3
Mer information	3
Software License Agreement	3
Index	5

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.

- 1 Välj ett alternativ:
 - Para ihop enheten med din smartphone (*Konfigurera på smartphone, sidan 1*).
 - Para ihop enheten med datorn (*Konfigurera på datorn, sidan 1*).
- 2 Ställ in tiden på enheten (*Ställa in tiden, sidan 1*).
- 3 Bär enheten hela dagen och natten.
- 4 Synkronisera din stegräkning och sömnstatistik med ditt Garmin Connect konto (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen, sidan 1, Synkronisera dina data med datorn, sidan 2*).

Översikt över enheten



① Stegält	Spårar din stegräkning och visar dina framsteg i procent av ditt dagliga mål.
② Rörelseält	Visar under hur lång tid du är inaktiv.
③ Krona	Håll ned för att starta parkopplingsläge. Tryck för att synkronisera data. Dra och vrid för att ställa in tiden på dagen.

Slå på enheten

Enheten levereras i lågenergiläge.

- 1 Tryck in kronan.
- 2 Tryck på kronan tills stegältet är i rörelse.

Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål. Varje segment på stegältet representerar fem procent av ditt dagliga mål. Du kan synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen för att visa din aktuella stegräkning.

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

Rörelseält

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndändringar. Rörelseältet påminner dig att om att röra dig. Efter en timmes inaktivitet visas rörelseältet.

Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Efter två timmes inaktivitet visas rörelseältet helt ifyllt.

Du kan återställa rörelseältet genom att gå en kort sträcka.

Sömnspårning

Medan du sover övervakar enheten dina rörelser. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnnivåer och sömnrörelser. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Ställa in tiden

Du måste ställa in tiden manuellt på enheten. Tiden på enheten fungerar oberoende av tiden på din smartphone. Mål- och stegältet återställs automatiskt vid midnatt, baserat på aktuell tid för din ihopparade smartphone.

- 1 Dra och vrid kronan för att ställa in tiden på enheten.
- 2 Tryck in kronan.

Konfigurera på smartphone

Para ihop din smartphone

Att para ihop betyder att ansluta din Bluetooth®-aktiverade smartphone till din enhet. Du bör ansluta vívomove enheten till en smartphone för att komma åt alla funktioner på enheten.

- 1 Gå till www.garminconnect.com/vivomove och hämta Garmin Connect Mobile appen till din smartphone.
- 2 Placera din smartphone inom 3 m (10 fot) från enheten.
- 3 Öppna Garmin Connect Mobile appen.
- 4 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 Mobile appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect Mobile appen väljer du **Garmin enheter** > **+** på inställningsmenyn och följer instruktionerna på skärmen.
- 5 Håll in enhetsknappen på vívomove enheten i 3 sekunder för att öppna parkopplingsläget.
Stegältet blinkar medan enheten söker efter din smartphone.

Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen

Enheten synkroniserar regelbundet och automatiskt aktivitetsspårning och data med Garmin Connect Mobile appen. Du kan även synkronisera data manuellt när du vill.

- 1 Placera din smartphone inom 3 m (10 fot) från enheten.
- 2 Tryck på kronan i 1 sekund.
Stegältet är i rörelse medan data synkroniseras.
- 3 Vänta medan dina data synkroniseras.
- 4 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 valfria tillbehör.

- 1 Gå till www.garminconnect.com/vivomove och följ instruktionerna på skärmen för att hämta och installera Garmin Express™ programmet.
- 2 Koppla in den trådlösa USB ANT Stick i en USB-port.
- 3 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från datorn.

- 4 Håll in enhetsknappen på vívomove enheten i 3 sekunder för att öppna parkopplingsläget.
Stegfältet blinkar medan enheten söker efter din dator.
- 5 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 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från datorn.
- 2 Tryck på kronan i 1 sekund.
Stegfältet är i rörelse medan data synkroniseras.
- 3 Vänta medan dina data synkroniseras.
- 4 Visa aktuella data i Garmin Connect programmet.

Historik

Din enhet håller reda på hur många steg du går om dagen, din sömnstatistik och aktiviteter. Den här historiken kan skickas till ditt Garmin Connect konto.

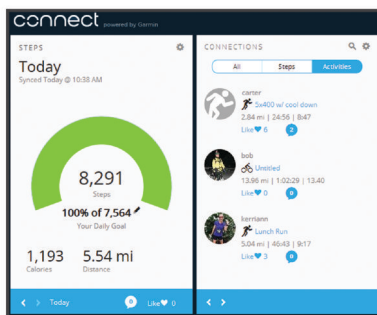
Din enhet lagrar dina träningsdata i upp till 3 veckor. När utrymmet för datalagring är fullt tas de äldsta filerna bort för att göra plats åt nya data.

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, vandringar 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.

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.

Visa aktiviteter på ditt Garmin Connect konto

Enheten skapar löpningsaktiviteter automatiskt när inställningen Automatisk aktivitetsidentifiering är aktiverad (*Enhetsinställningar*, sidan 2). Aktiviteterna kan skickas till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Spring i minst 15 sammanhängande minuter.
- 2 Synkronisera din enhet med ditt Garmin Connect konto (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen*, sidan 1, *Synkronisera dina data med datorn*, sidan 2).

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 2).

Enhetsinställningar

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

Automatisk aktivitetsidentifiering: Gör att enheten kan skapa och spara en aktivitet automatiskt när du rör dig i minst 15 sammanhängande minuter. Du kan synkronisera enheten om du vill visa aktivitetsinformation på ditt Garmin Connect konto.

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

Användarinställningar

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

Personlig information: Du kan ange informationen i din användarprofil, bland annat kön, födelsedatum, längd, vikt 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.

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 appen Garmin Connect din steglängd.

Enhetsinformation

Specifikationer

Batterityp	CR2025, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Upp till 1 år.
Drifttemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+® trådlös kommunikation Bluetooth Smart trådlös teknik
Vattenklassning	5 ATM ¹
OBS! Dra inte kronan medan enheten är blöt. Använder du kronan i en fuktig miljö kan det skada enheten.	

Byte av batteri

Ditt Garmin Connect konto anger när enhetens batterinivå är låg. Garmin rekommenderar att du lämnar in enheten till en urmakare för byte av batteri. Enheten använder ett CR2025-batteri.

Obs! Aktivitetsspåringsfunktioner drar mer batteri än klockvisarna. Enheten kan fortsätta att hålla tiden efter att aktivitetsspåringsfunktionerna slutar fungera.

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

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

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.

Håll läderarmbandet torrt. Undvik att simma eller duscha med läderarmbandet. Läderarmbandet kan skadas om det utsätts för vatten.

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.

Rengöra läderbanden

1 Torka av läderbanden med en torr trasa.

2 Använd läderbehandlingsmedel för att rengöra läderbanden.

Byta remmarna

Enheten är kompatibel med 20 mm breda band. Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om valfria tillbehör.

1 Skjut snabbfästets stift ① på fjäderstaven för att ta bort bandet.



2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i enheten.

3 Skjut snabbfästets sprinten och rikta in fjäderstaven mot enhetens motsatta sida.

4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

Felsökning

Återställa enheten

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

Håll kronan i 15 sekunder.

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.

Telefonen ansluter inte till enheten

- Aktivera Bluetooth trådlös teknik på din smartphone.
- Öppna Garmin ConnectMobile appen på din smartphone och gå in i ihopparningsläge.
- Håll in enhetsknappen på din enhet i 3 sekunder för att öppna parkopplingsläget.

Para ihop flera mobila enheter eller datorer med din enhet

Du kan para ihop din vívomove 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 ihopparningen för varje ytterligare mobil enhet eller dator (*Para ihop din smartphone*, sidan 1, *Para ihop datorn*, sidan 1).

Programuppdatering

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

Support och uppdateringar

Garmin Express (www.garmin.com/express) ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter.

- Produktregistrering
- Produkthandböcker
- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect

Bilaga

Mer information

- 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.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is

not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Index

A

aktiviteter [2](#)
aktivitetsspårning [1](#)
aktuell tid [1](#)
app, smartphone [1](#)

B

band [3](#)
batteri, byta [2](#)

D

data
 lagra [2](#)
 överföra [2](#)
dator [3](#)

F

felsökning [3](#)

G

Garmin Connect [1, 2](#)
Garmin Express [1](#)
 registrera enheten [3](#)
 uppdatera programvaran [3](#)

H

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

I

inställningar [2](#)
 enhet [2](#)

L

lagra data [2](#)

M

mål [2](#)

P

para ihop, smartphone [1, 3](#)
produktregistrering [3](#)
programvara, uppdatera [3](#)

R

registrera enheten [3](#)
rengöra enheten [3](#)
reservdelar [3](#)

S

smartphone, para ihop [1, 3](#)
software license agreement [3](#)
specifikationer [2](#)
steg [2](#)
sömnläge [1](#)

T

tillbehör [3](#)

U

uppdateringar, programvara [3](#)
USB ANT Stick [1](#)

Å

återställa enheten [3](#)

