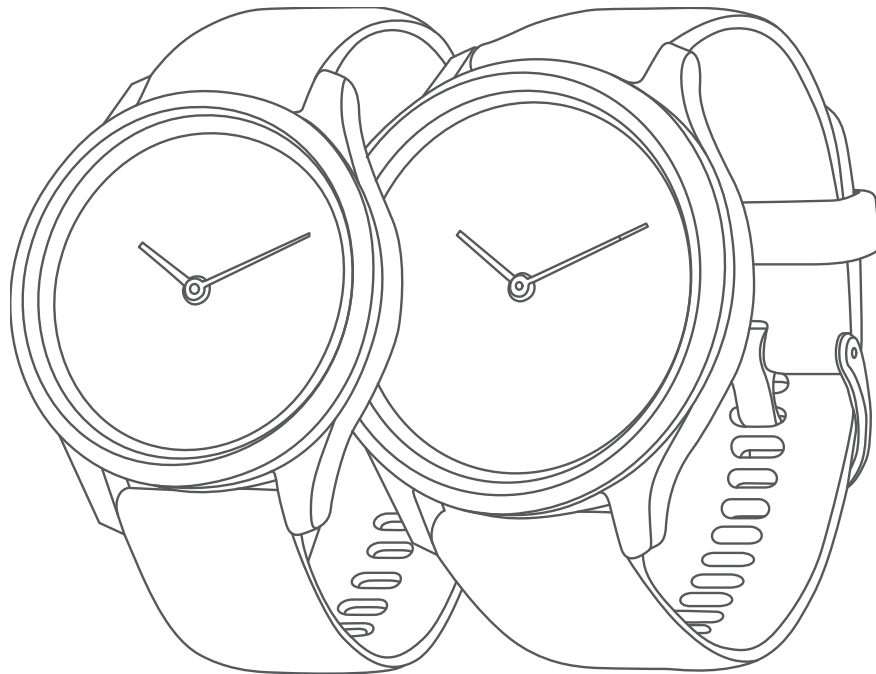


**GARMIN®**



# VÍVOMOVE® 3/3S

---

Brugervejledning

© 2019 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](http://www.garmin.com) for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® og vivomove® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ og Toe-to-Toe™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple® og iPhone® er varemærker tilhørende Apple Inc., der er registreret i USA og andre lande. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Dette produkt er ANT+®-certificeret. Gå til [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: A03697, AA3697

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion.....</b>	<b>1</b>	Måling af iltmætning.....	13
Aktivering og opsætning af enheden.....	1	Få målinger af iltmætning.....	13
Enhedens tilstande.....	2	Sådan aktiverer du Pulse Ox-	
Brug af enheden.....	2	søvnregistrering.....	13
Menupunkter.....	3	Om VO2-max estimeringer.....	14
Sådan bæres enheden.....	3	Få dit VO2-max-estimat.....	14
<b>Widgets.....</b>	<b>4</b>	Send pulldata til Garmin enheder.....	14
Automatisk mål.....	5	Indstilling af alarm ved unormal puls..	15
Aktivitetsindikator.....	5	<b>Ure.....</b>	<b>15</b>
Deaktivering af aktivitetsalarmen.....	5	Start af nedtællingstimer.....	15
Minutter med høj intensitet.....	6	Brug af stopur.....	15
Optjening af intensitetsminutter.....	6	Brug af alarmuret.....	15
Body Battery.....	6	<b>Sikkerheds- og</b>	
Visning af Body Battery widgets.....	6	<b>sporingsfunktioner.....</b>	<b>16</b>
Forbedring af nøjagtigheden for		Tilføjelse af nødkontakter.....	16
kalorier.....	6	Tilføjelse af kontakter.....	16
Pulsvariation og stressniveau.....	6	Registrering af hændelse.....	16
Visning af widget for stressniveau.....	7	Sådan slår du registrering af hændelse	
Start en afslapningstimer.....	7	til og fra.....	17
Visning af pulsmåler-widget.....	7	Anmodning om hjælp.....	17
Brug af widgeten til registrering af		<b>Bluetooth tilsluttede funktioner.....</b>	<b>17</b>
hydrering.....	7	Administration af meddelelser.....	17
Registrering af menstruationscyklus.....	7	Sådan finder du en bortkommet	
Logger dine oplysninger om		smartphone.....	18
menstruationscyklus.....	8	Modtagelse af et indgående	
Graviditetssporing.....	8	telefonopkald.....	18
Logning af dine oplysninger om		Brug af Må ikke forstyrres-tilstand.....	18
graviditet.....	8	<b>Garmin Connect.....</b>	<b>18</b>
Styring af musikafspilning.....	8	Garmin Move IQ™.....	19
Visning af meddelelser.....	9	Tilsluttet GPS.....	19
Besvarelse af en tekstbesked.....	9	Søvnregistrering.....	19
<b>Træning.....</b>	<b>10</b>	Synkronisering af dine data med Garmin	
Registrer en aktivitet med tidtagning...	10	Connect appen.....	20
Registrering af en aktivitet med tilsluttet		Synkronisering af dine data med	
GPS.....	11	computeren.....	20
Registrering af		Opsætning af Garmin Express.....	20
styrketræningsaktiviteter.....	11	<b>Tilpasning af din enhed.....</b>	<b>20</b>
Tips til registrering af		Bluetooth indstillinger.....	20
styrketræningsaktiviteter.....	12	Enhedsindstillinger.....	21
Registrering af en svømmeaktivitet.....	12	Indstillinger for puls og stress.....	21
Start Toe-to-Toe udfordring.....	12	Tidsindstillinger.....	21
<b>Pulsmålerfunktioner.....</b>	<b>13</b>	Aktivitetsindstillinger.....	22

Garmin Connect indstillinger .....	22	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen.....	30
Indstillinger for udseende.....	22	Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express.....	30
Alarmindstillinger.....	22	Produktopdateringer.....	31
Tilpasning af aktivitetsindstillinger..	23	Sådan får du flere oplysninger.....	31
Indstillinger for registrering af aktivitet.....	24	Reparation af enhed.....	31
Brugerindstillinger.....	24	<b>Appendiks.....</b>	<b>31</b>
Generelle indstillinger.....	24	Træningsmål.....	31
<b>Enhedsoplysninger .....</b>	<b>25</b>	Om puls zoner.....	31
Opladning af enheden.....	25	Udregning af pulszone.....	32
Tip til opladning af din enhed.....	25	VO2 maks. standardbedømmelser.....	32
Vedligeholdelse af enheden.....	25		
Rengøring af uret.....	26		
Rengøring af læderremmene.....	26		
Udskiftning af remmene.....	26		
Visning af enhedsoplysninger.....	26		
Specifikationer.....	27		
<b>Fejlfinding .....</b>	<b>27</b>		
Er min smartphone kompatibel med min enhed?.....	27		
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden.....	27		
Registrering af aktivitet.....	27		
Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	27		
Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens.....	28		
Mit stressniveau vises ikke.....	28		
Mine minutter med høj intensitet blinker.....	28		
Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis.....	28		
Tip til uregelmæssige pulldata.....	28		
Tips til forbedrede Body Battery data..	28		
Tip til uregelmæssige data for iltmætning.....	29		
Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt.....	29		
Justering af urets visere.....	29		
Maksimering af batterilevetiden.....	30		
Min enheds skærm er svær at se udenfor.....	30		
Gendannelse af alle standardindstillinger.....	30		

# 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.

## Aktivering og opsætning af enheden

Inden du kan bruge enheden, skal du sætte den i en strømkilde for at tænde for den.



Hvis du vil bruge de tilsluttede funktioner i vívomove 3/3S enheden, skal den parres direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din smartphone.

- 1 Fra app-butikken på din telefon skal du installere Garmin Connect appen.
- 2 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på din enhed.



- 3 Sæt USB-kablet i en strømkilde for at tænde for enheden (*Opladning af enheden, side 25*).  
**Hello!** vises, når enheden tænder.



- 4 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 fra menuen  eller  vælge **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** og følg instruktionerne på skærmen.

Når parringen er gennemført, vises en meddelelse, og din enhed synkroniseres automatisk med din smartphone.

## Enhedens tilstande

Overblik	Urets visere angiver det aktuelle klokkeslæt, og enheden er låst.
Interaktiv	Urets visere bevæger sig fra touchscreenen, og enheden låser op.
Kun ur	Når batteriet er lavt, angiver urets visere den aktuelle tid, og touchscreenen er deaktiveret, indtil du oplader enheden.

## Brug af enheden



**Dobbeltryk:** Dobbeltryk på touchscreenen ① for at vække enheden.

**BEMÆRK:** Skærmen slukkes, når den ikke er i brug. Når skærmen er slukket, er enheden stadig aktiv og registrerer data.

**Håndledsbevægelser:** Roter og løft dit håndled mod kroppen for at tænde for skærmen. Roter håndledet væk fra kroppen for at slukke for skærmen.

**Stryg:** Når skærmen er tændt, skal du stryge på touchscreenen for at låse enheden op.

Stryg på touchscreenen for at rulle gennem widgets og menupunkter.

**Hold:** Hold på touchscreenen for at åbne menuen, når enheden er låst op.

**Tryk:** Tryk let på touchscreenen for at foretage et valg.






Tryk på ↶ for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.

## Menupunkter

Du kan trykke vedvarende på touchscreenen for at se menuen.

**TIP:** Stryg for at rulle igennem menupunkterne.

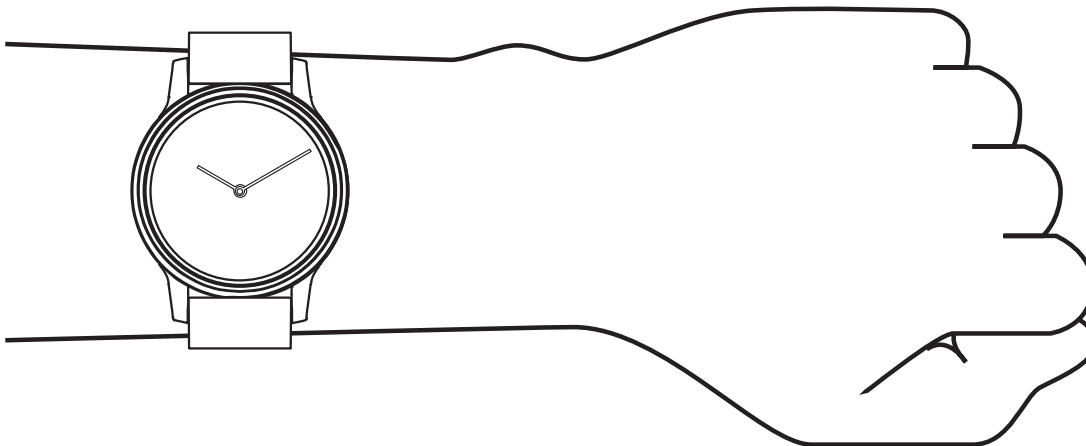


	Viser indstillingerne for aktiviteter med tidtagning.
	Viser pulsmålerfunktionerne.
	Viser nedtællingstimer-, stopur- og alarmindstillinger.
	Viser indstillingerne for din Bluetooth parrede smartphone.
	Viser enhedsindstillingerne.

## Sådan bæres enheden

- Bær enheden over håndledsknogle.

**BEMÆRK:** Enheden bør sidde tæt og behageligt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør enheden ikke bevæge sig, når du løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



**BEMÆRK:** Den optiske sensor er placeret på bagsiden af enheden.

- Se fejlfindingstippene (*Fejlfinding, side 27*), hvor der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler.
- Se *Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 29* for at få flere oplysninger om sensoren til måling af iltmætning.
- Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af enheden [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Widgets

Enheden leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Du kan stryge hen over touchscreenen for at rulle gennem dine widgets. Nogle widgets kræver en parret smartphone.

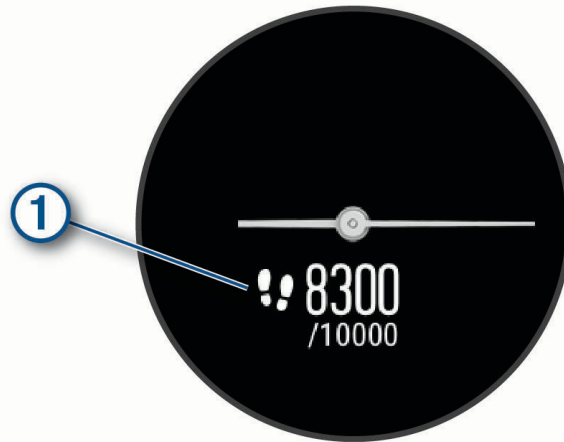
**BEMÆRK:** Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje eller fjerne widgets.

	Den aktuelle tid og dato. Klokkeslæt og dato indstilles automatisk, når enheden synkroniserer med din Garmin Connect konto.
	Det samlede antal skridt, du har taget, og dit mål for dagen. Enheden lærer og foreslår et nyt mål for antal skridt for hver dag.
	Det samlede antal etager, du er gået op, og dit mål for dagen.
	Dit samlede antal minutter med høj intensitet og målet for ugen.
	Den tilbagelagte distance i kilometer eller miles for dagen.
	Det samlede antal forbrændte kalorier for dagen, herunder både i aktivitet og i hvile.
	Din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og din gennemsnitlige hvilepuls over en syv-dages periode.
	Dit aktuelle stressniveau. Enheden måler din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at estimere dit stressniveau. Et lavere tal indikerer et lavere stressniveau.
	Dit aktuelle Body Battery™ energiniveau. Enheden beregner dine nuværende energireserver baseret på søvn, stress og aktivitetsdata. Højere tal angiver en højere energireserve.
	Giver dig mulighed for at foretage en manuel aflæsning af iltmætning.
	Den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra en parret smartphone.
	Kommende møder fra din smartphone-kalender.
	Meddelelser fra din smartphone, herunder opkald, sms'er og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger.
	Den samlede mængde vand, du har indtaget, og dit mål for dagen.
	Kontroller til musikafspilleren på din smartphone.
	Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Enheden måler din vejrtrækningsfrekvens, mens du er inaktiv, for at registrere eventuel usædvanlig vejrtrækningsaktivitet, samt hvordan den ændrer sig i forhold til stress.
	Status for din aktuelle månedlige menstruationscyklus. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer. Du kan også spore din graviditet med ugentlige opdateringer og helbredsoplysninger.



## Automatisk mål

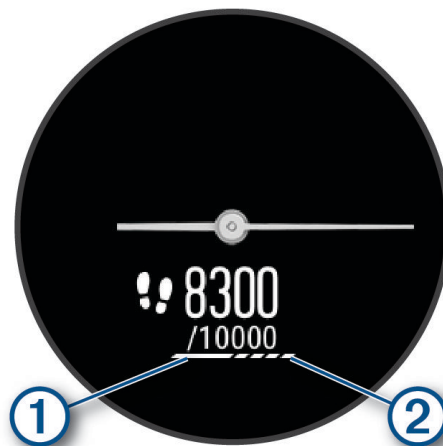
Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål ①.



Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto.

## 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 ①. Der vises flere segmenter ②, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet.



Du kan nulstille aktivitetsindikatoren ved at gå en kort distance.

## Deaktivering af aktivitetsalarmen

1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.

2 Vælg  >  >  > **Aktivitetsalarm.**

Advarselsikonet vises med en skråstreg igennem.

## Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang, eller 75 minutters aktivitet om ugen med høj intensitet, f.eks. løb.

Enheden overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Du kan arbejde hen imod dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet ved at gennemføre mindst 10 minutters aktivitet med moderat til høj intensitet. Enheden lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.

## Optjening af intensitetsminutter

vivomove 3/3S enheden beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner enheden minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.
- Hav enheden på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

## Body Battery

Din enhed analyserer dine pulsudsving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery Intervallet er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en lav mængde reserveenergi, 26 til 50 er en mellemstor mængde reserveenergi, 51 til 75 er en stor mængde reserveenergi, og 76 til 100 er en meget stor mængde reserveenergi.

Du kan synkronisere enheden med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer (*Tips til forbedrede Body Battery data, side 28*).

## Visning af Body Battery widgets

Body Battery widgeten viser dit aktuelle Body Battery niveau.

1 Stryk for at se Body Battery widgeten.

2 Tryk på touchscreenen for at se Body Battery grafen.



Grafen viser din seneste Body Battery aktivitet og høje og lave niveauer for den sidste time.

## Forbedring af nøjagtigheden for kalorier

Enheden viser et estimat af det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af den aktuelle dag. Du kan forbedre nøjagtigheden af dette estimat ved at gå rask til i op til 15 minutter.

1 Stryk på skærmen for at se skærbilledet for kalorier.

2 Vælg .

**BEMÆRK:**  vises, når kalorierne skal kalibreres. Denne kalibreringsproces skal kun udføres én gang. Hvis du allerede har registreret en tidsbestemt gåtur eller et løb, vises  muligvis ikke.

3 Følg instruktionerne på skærmen.

## Pulsvariation og stressniveau

Enheden analyserer din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at bestemme dit generelle stressniveau. Træning, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og livets almindelige stress har alt sammen indflydelse på dit stressniveau. Intervallet for stressniveau er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en hviletilstand, 26 til 50 er lav stresstilstand, 51 til 75 er mellemhøj stress og 76 til 100 er en høj stresstilstand. Når du kender dit stressniveau, kan det hjælpe dig med at identificere stressfyldte øjeblikke i løbet af dagen. For at opnå det bedste resultat skal du have enheden på, mens du sover.

Du kan synkronisere enheden med din Garmin Connect konto for at se dit stressniveau gennem hele dagen, langsigtede tendenser og yderligere detaljer.

## Visning af widget for stressniveau

Stressniveau-widgeten viser dit aktuelle stressniveau.

- 1 Stryg på skærmen for at se stressniveauwidgeten.
- 2 Tryk på touchscreenen for at se grafen for stressniveau.  
Stressniveau-grafen viser dine stressmålinger og høje og lave niveauer for den sidste time.

## Start en afslapningstimer

Du kan starte afslapningstimeren for at begynde på en guidet åndedrætsøvelse.

- 1 Stryg på skærmen for at se stressniveauwidgeten.
- 2 Tryk på touchscreen.  
Grafen for stressniveau vises.
- 3 Stryg for at vælge **Afslapningstimer**.
- 4 Tryk på touchscreenen for at gå til næste skærmbillede.
- 5 Tryk to gange på touchscreenen for at starte afslapningstimeren.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.
- 7 Tryk to gange på touchscreenen for at stoppe afslapningstimeren.
- 8 Vælg ✓.

Dit opdaterede stressniveau vises.

## Visning af pulsmåler-widget

Pulswidget'en viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Du finder flere oplysninger om pulsnøjagtighed ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- 1 Stryg på skærmen for at se pulswidget'en.  
Widgeten viser din aktuelle puls og din gennemsnitlige hvilepuls (RHR) for de seneste 7 dage.
- 2 Tryk på touchscreenen for at se pulsgrafen.  
Grafen viser din seneste pulsaktivitet og høj og lav puls for den sidste time.

## Brug af widgeten til registrering af hydrering

Din widget til hydreringssporing viser dit væskeindtag og dit daglige hydreringsmål.

- 1 Stryg for at se hydrerings-widgeten.
- 2 Vælg + for hver portion væske, du indtager (1 kop, 8 oz eller 250 ml).  
**TIP:** Du kan tilpasse dine hydreringsindstillinger, f.eks. anvendte enheder og daglige mål, i din Garmin Connect konto.

## Registrering af menstruationscyklus









Din menstruationscyklus er en vigtig del af dit helbred. Du kan bruge din enhed til at logge fysiske symptomer, sexlyst, seksuel aktivitet, ægløsningsdage og meget mere ([Logger dine oplysninger om menstruationscyklus, side 8](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik Garmin Connect appen.

- Registrering af menstruationscyklus og detaljer
- Fysiske og følelsesmæssige symptomer
- Menstruations- og fertilitetsforudsigelser
- Information om sundhed og ernæring

**BEMÆRK:** Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje og fjerne widgets.

## Logger dine oplysninger om menstruationscyklus

Før du kan logge oplysninger om din menstruationscyklus fra din vívomove 3/3S enhed, skal du konfigurere registrering af menstruationscyklus i Garmin Connect appen.




- 1 Stryg for at få vist widgeten til sporing af kvinders sundhed.
- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg .
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg  for at logge din blødning.
  - Vælg  for at logge dine fysiske symptomer, f.eks. acne, rygsmerter og træthed.
  - Vælg  for at logge dit humør.
  - Vælg  for at logge din udflåd.
  - Vælg  for at bedømme din sexlyst lav til høj.
  - Vælg  for at logge din seksuelle aktivitet.
  - Vælg  for at angive den aktuelle dato som en ægløsningsdag.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Graviditetssporing

Funktionen til sporing af graviditet viser ugentlige opdateringer om din graviditet og giver oplysninger om sundhed og ernæring. Du kan bruge din enhed til at registrere fysiske og følelsesmæssige symptomer, blodsuktermålinger og babyens bevægelser ([Logning af dine oplysninger om graviditet, side 8](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik i Garmin Connect appen.

## Logning af dine oplysninger om graviditet

Før du kan logge dine oplysninger, skal du konfigurere sporing af graviditet i Garmin Connect appen.

- 1 Stryg for at få vist widgeten til sporing af kvinders sundhed.
- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg  for at registrere dine fysiske symptomer, dit humør med mere.
  - Vælg  for at registrere dine blodsukkerniveauer før og efter måltider og før sengetid.
  - Vælg  for at bruge et stopur eller en timer til at registrere barnets bevægelser.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.


## Styring af musikafspilning

Med widgeten til musikstyring kan du styre musikken på din smartphone via din vívomove 3/3S enhed. Denne widget styrer den aktive eller senest aktive medieafspiller-app på din smartphone. Hvis ingen medieafspiller er aktiv, viser widget ikke oplysninger om spor, og du skal starte afspilningen fra din telefon.

- 1 Start afspilning af en sang eller en afspilningsliste på din smartphone.
- 2 Stryg på din vívomove 3/3S enhed for at få vist widgeten til styring af musik.

## Visning af meddelelser

Mens enheden er forbundet med Garmin Connect appen, kan du se meddelelser fra din smartphone på enheden som f.eks. sms'er og mails.


- 1 Stryg på skærmen for at se en widget med meddelelser.
- 2 Vælg **Vis**.  
Den seneste meddelelse vises i midten af touchscreenen.
- 3 Tryk på touchscreenen for at vælge meddelelsen.  
**TIP:** Stryg for se ældre meddelelser.  
Hele beskeden vises på enheden.
- 4 Tryk på touchscreenen, og vælg  for at afvise meddelelsen.

## Besvarelse af en tekstbesked

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig for Android™ smartphones.

Når du modtager en notifikation om en tekstbesked på din vívomove 3/3S enhed, kan du sende et hurtigt svar ved at vælge på en liste over beskeder.
















**BEMÆRK:** Denne funktion sender tekstbeskeder vha. telefonen. Der kan forekomme almindelige begrænsninger og gebyrer. Kontakt din mobiloperatør for at få yderligere oplysninger.

- 1 Stryg på skærmen for at se en widget med meddelelser.
- 2 Tryk på touchscreen.  
Den seneste meddelelse vises i midten af touchscreenen.  
**TIP:** Stryg for se ældre meddelelser.
- 3 Tryk på berøringsskærmen for at vælge en notifikation om en tekstbesked.
- 4 Tryk på touchscreenen for at se valgmuligheder for notifikationer.
- 5 Vælg .
- 6 Vælg en meddelelse på listen.  
Telefonen sender den valgte meddelelse som en sms.


# Træning

## Registrer en aktivitet med tidtagning

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







- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Stryg på skærmen for at rulle gennem aktivitetslisten, og vælg en mulighed:
  - Vælg  for gang.
  - Vælg  for løb.
  - Vælg  for en kardioaktivitet.
  - Vælg  for styrketræning.
  - Vælg  for cykling.
  - Vælg  for en yogaaktivitet.
  - Vælg  for andre aktivitetstyper.
  - Vælg  for en crosstraineraktivitet.
  - Vælg  for svømning i pool.
  - Vælg  for en stepmaskineaktivitet.
  - Vælg  for en løbebåndsaktivitet.
  - Vælg  for en vejtrækningsaktivitet.
  - Vælg  for en pilatesaktivitet.
  - Vælg  for en Toe-to-Toe™ skridtudfordring.


**BEMÆRK:** Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje eller fjerne aktiviteter.




- 4 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Start din aktivitet.
- 6 Stryg for at se yderligere dataskærbilleder.
- 7 Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe aktivitetstimeren.  
**TIP:** Du kan dobbelttrykke på touchscreenen for at genoptage aktivitetstimeren.
- 8 Vælg en mulighed:
  - Vælg  for at gemme aktiviteten.
  - Vælg  for at genoptage aktiviteten.
  - Vælg  for at slette aktiviteten.

## Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS

Du kan tilslutte enheden til din smartphone for at registrere GPS-data for din gang-, løbe- eller cykleaktivitet.










- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg ,  eller .
- 4 Vælg  for at føje din enhed til din Garmin Connect konto.  
Der vises et  på enheden, når du er tilsluttet.

**BEMÆRK:** Hvis du ikke kan tilslutte enheden til din smartphone, skal du trykke på touchscreenen og vælge  for at fortsætte aktiviteten. GPS-data vil ikke blive registreret.

- 5 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Start din aktivitet.  
Din telefon skal være inden for rækkevidde under aktiviteten.
- 7 Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg en mulighed:
  - Vælg  for at gemme aktiviteten.
  - Vælg  for at slette aktiviteten.
  - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

## Registrering af styrketræningsaktiviteter






Du kan registrere sæt under en styrketræningsaktivitet. Et sæt er flere gentagelser af en enkelt bevægelse.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg om nødvendigt  for at aktivere **Tæll. gentagels.** eller **Automatisk sæt.**
- 4 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Start dit første sæt.  
Enheden tæller dine gentagelser.
- 6 Stryg for at se yderligere dataskærbilleder.
- 7 Vælg  for at afslutte et sæt.  
Der vises en hviletimer.
- 8 Under et hvil kan du vælge en funktion:
  - Få vist ekstra dataskærbilleder ved at stryge hen over touchscreenen.
  - For at redigere din repitionstælling skal du stryge til venstre, vælge , stryge for at vælge antallet og trykke på midten af touchscreenen.
- 9 Vælg  for at starte dit næste sæt.
- 10 Gentag trinene 6 til 8, indtil aktiviteten er gennemført.
- 11 Tryk to gange på touchscreenen for at stoppe aktivitetstimeren.
- 12 Vælg en mulighed:
  - Vælg  for at gemme aktiviteten.
  - Vælg  for at slette aktiviteten.
  - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

## Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter





- Kig ikke på enheden, mens du udfører gentagelser.  
Du skal interagere med enheden i begyndelsen og ved afslutningen af hvert sæt, og i hvileperioder.
- Fokuser på din form, mens du udfører gentagelser.
- Udfør kropsvægts- eller håndvægtsøvelser.
- Udfør gentagelser i et ensartet, bredt dækkende bevægelsesområde.  
Hver enkelt gentagelse tælles, når armen, som bærer enheden, vender tilbage til startpositionen.  
**BEMÆRK:** Ben-øvelser tælles muligvis ikke.
- Aktiver automatisk registrering af sæt for at starte og stoppe dine sæt.
- Gem og send styrketræningsaktiviteten til din Garmin Connect konto.  
Du kan bruge værktøjerne på din Garmin Connect konto til at se og redigere aktivitetsdetaljerne.

## Registrering af en svømmeaktivitet

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg et **Niveau**.
- 4 Vælg om nødvendigt  for at redigere poolstørrelsen.
- 5 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Start din aktivitet.  
Enheden registrerer automatisk svømmeintervaller eller pool-længder, som du kan få vist ved at stryge på touchscreenen.
- 7 Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg en mulighed:
  - Vælg  for at gemme aktiviteten.
  - Vælg  for at slette aktiviteten.
  - Vælg  for at genoptage aktiviteten.
  - Vælg  for at redigere pool-længderne.

## Start Toe-to-Toe udfordring

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

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
  - 2 Vælg  >  for at udfordre en anden spiller inden for rækkevidde (3 m).  
**BEMÆRK:** Begge spillere skal starte en udfordring på deres enhed.  
Hvis enheden ikke finder nogen spillere inden for 30 sekunder, går udfordringen i timeout.
  - 3 Vælg deltagerens navn.  
Enheden tæller ned til 3 sekunder, før timeren starter.
  - 4 Vis skridt i 2 minutter.  
Skærmen viser timeren og antallet af skridt.
  - 5 Hold enhederne inden for nær rækkevidde (3 m).  
Skærmen viser skridtene for hver deltager.
- Deltagerne kan vælge  for at starte en ny udfordring, eller vælge  for at forlade menuen.



## Pulsmålerfunktioner

vívomove 3/3S enheden har en pulsmenu, som giver dig mulighed for at få vist håndledsbaserede pulldata.



Overvåger iltmætningen i dit blod. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til motion og stress.

**BEMÆRK:** Sensoren til måling af iltmætning er placeret på bagsiden af enheden.

VO<sub>2</sub>

Viser dit aktuelle VO<sub>2</sub>-max, som er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre.



Sender din aktuelle puls til en parret Garmin® enhed.

### Måling af iltmætning

enheden har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets iltmætning. Det kan være nyttigt at kende iltmætningen for at forstå dit generelle helbred og hjælpe dig med at bestemme, hvordan din krop tilpasser sig højden. Enheden måler iltniveauet i dit blod ved at lyse ind i huden og tjekke, hvor meget lys der absorberes. Dette kaldes SpO<sub>2</sub>.

På enheden vil dine målinger af iltmætning vises som SpO<sub>2</sub>-procent. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering](#), side 13). Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Få målinger af iltmætning

Du kan starte en måling af iltmætning manuelt på din enhed når som helst. Nøjagtigheden af disse målinger kan variere afhængigt af din blodgennemstrømning, placeringen af enheden på dit håndled og af, hvor stille du forholder dig.

- 1 Bær enheden over håndledsknogle.  
Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- 2 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 3 Vælg > .
- 4 Hold den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- 5 Stå stille.

Enheden viser din iltmætning i procent.

**BEMÆRK:** Du kan aktivere og få vist målinger af iltmætning under søvn i din Garmin Connect konto ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering](#), side 13).

### Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering

Du kan indstille din enhed til løbende at måle iltniveauet i dit blod, eller SpO<sub>2</sub>, mens du sover ([Tip til uregelmæssige data for iltmætning](#), side 29).

**BEMÆRK:** Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO<sub>2</sub> aflæsninger for søvn.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg > > .

## Om VO2-max estimeringer




VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO2-max er en indikation af dit hjerte-kar-systems tilstand og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre.

På enheden vises dit VO2-max estimering som et tal og en beskrivelse. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dit VO2-max estimering.

VO2-max data kommer fra Firstbeat Analytics. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2 maks. standardbedømmelser, side 32*) og gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Få dit VO2-max-estimat




Enheden kræver håndledsbaserede pulsdato og en 15 minutters rask gåtur eller løb med tidstagning for at kunne vise din VO2-max estimering.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- Hvis du allerede har registreret en rask 15 minutters gåtur, kan din VO2-max estimering vises. Enheden opdaterer din VO2-max estimering, hver gang du gennemfører en gåtur eller løbetur med tidstagning.
- 3 Vælg  for at starte timeren.  
Der vises en besked, når testen er fuldført.
- 4 Hvis du vil starte en manuel VO2-max-test for at få et opdateret estimat, skal du trykke på din aktuelle måling og følge instruktionerne på skærmen.  
Enheden opdaterer dit VO2-max-estimat.

## Send pulsdato til Garmin enheder

Du kan sende pulsdato fra din vívomove 3/3S enhed og se dem på parrede Garmin enheder. Du kan f.eks. sende pulsdato til en Edge® enhed, mens du cykler, eller til et VIRB® actionkamera under en aktivitet.

**BEMÆRK:** Når du sender pulsdato, reduceres batterilevetiden.





- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- vívomove 3/3S enheden begynder at sende dine pulsdato.
- BEMÆRK:** Du kan kun se pulsmålerskærbilledet, mens dine pulsdato overføres.
- 3 Par din vívomove 3/3S enhed med din Garmin ANT+® compatible enhed.  
**BEMÆRK:** Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin compatible enhed. Se brugervejledningen.
- 4 Tryk på pulsovervågningsskærbilledet, og vælg  for at stoppe med at sende din pulsdato.

## Indstilling af alarm ved unormal puls

### FORSIGTIG

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet, som brugeren har valgt, efter en periode med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked om en potentiel hjertetilstand og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere en medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjernerelaterede problemer.





Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  > .
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.
- 4 Tryk på skærmen for at aktivere til/fra-knappen.
- 5 Vælg .
- 6 Følg vejledningen på skærmen for at indstille grænseværdien for puls.
- 7 Tryk på touchscreenen for at bekræfte værdien.




Hver gang din puls kommer over eller under den tilpassede værdi, vises en meddelelse, og enheden vibrerer.

## Ure



### Start af nedtællingstimer

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Indstil minutterne.
- 4 Tryk på midten af touchscreenen for at vælge minutterne og gå til næste skærbillede.
- 5 Indstil sekunderne.
- 6 Tryk på midten af touchscreenen for at vælge sekunderne og gå til næste skærbillede.  
Der åbnes et skærbillede, som viser nedtællingstiden.
- 7 Vælg om nødvendigt  for at redigere tiden.
- 8 Tryk to gange på touchscreenen for at starte timeren.
- 9 Om nødvendigt kan du trykke to gange på touchscreenen for at stoppe og genoptage timeren.
- 10 Tryk to gange på touchscreenen for at stoppe timeren.
- 11 Vælg om nødvendigt  for at nulstille timeren.

### Brug af stopur

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Tryk to gange på touchscreenen for at starte timeren.
- 4 Tryk to gange på touchscreenen for at stoppe timeren.
- 5 Vælg om nødvendigt  for at nulstille timeren.

### Brug af alarmuret

- 1 Indstil alarmtidspunkter og -frekvenser på din Garmin Connect konto ([Alarmindstillinger, side 22](#)).
- 2 på vívomove 3/3S enheden skal du trykke vedvarende på berøringsskærmen for at se menuen.
- 3 Vælg  > .
- 4 Stryk på skærmen for at rulle gennem alarmerne.
- 5 Vælg en alarm for at slå den til eller fra.

# Sikkerheds- og sporingsfunktioner


## FORSIGTIG


Sikkerheds- og sporingsfunktionerne er supplerende funktioner, som ikke må betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.


## BEMÆRK

Hvis du vil bruge sikkerheds- og sporingsfunktionerne, skal vívomove 3/3S uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).



 **Hjælp:** Gør det muligt for dig at sende en besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

 **Registrering af hændelse:** Når vívomove 3/3S uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender uret en automatisk besked, et LiveTrack link og en GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.



 **LiveTrack:** Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en webside.

## Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing** > **Sikkerhedsfunktioner** > **Nødkontakter** > **Tilføj nødkontakter**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

## Tilføjelse af kontakter

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Kontakt**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit vívomove 3/3S ur (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 20*).

## Registrering af hændelse




## FORSIGTIG

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse udendørsaktiviteter. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester.

## Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

**BEMÆRK:** Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data.

Før du kan aktivere registrering af uheld på din enhed, skal du tilføje nødkontakter i Garmin Connect appen (*Tilføjelse af nødkontakter, side 16*). Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  > .
- 3 Vælg en aktivitet.


**BEMÆRK:** Registrering af hændelser er kun tilgængelig for visse udendørs aktiviteter.

Hvis en hændelse registreres af din vívomove 3/3S enhed med GPS aktiveret, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position til dine nødkontakter, hvis de er tilgængelige. Du har 15 sekunder til at annullere meddelelsen.

## Anmodning om hjælp

**BEMÆRK:** Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data.

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter (*Tilføjelse af nødkontakter, side 16*). Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Tryk hurtigt og fast på touchscreenen, indtil enheden vibrerer.  
Nedtælingskærmen vises.
- 2 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge  for at annullere anmodningen, før nedtællingen er fuldført.

## Bluetooth tilsluttede funktioner

vívomove 3/3S enheden har flere Bluetooth forbindelsesfunktioner til din compatible smartphone ved hjælp af Garmin Connect appen.

**Meddelelser:** Giver dig besked om meddelelser fra din smartphone, herunder opkald, sms'er og opdateringer fra sociale netværk, kalenderaftaler m.m. baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger.

**Sikkerheds- og registreringsfunktioner:** Se *Sikkerheds- og sporingsfunktioner, side 16* for at få flere oplysninger.

**Vejrudsigt:** Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra din smartphone.

**Musikstyring:** Giver mulighed for betjening af musikafspilleren på din smartphone.

**Find min telefon:** Finder din mistede smartphone, der er parret med din vívomove 3/3S enhed og er inden for rækkevidde.

**Find min enhed:** Finder din mistede vívomove 3/3S enhed, der er parret med din smartphone og er inden for rækkevidde.

**Aktivitetsoverførsler:** Sender automatisk din aktivitet til Garmin Connect appen, så snart du åbner appen.

**Softwareopdateringer:** Din enhed downloader og installerer trådløst den seneste softwareopdatering.

## Administration af meddelelser



Du kan bruge din compatible smartphone til at administrere meddelelser, der vises på din vívomove 3/3S enhed.

Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du bruge iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på enheden.
- Hvis du bruger en Android smartphone, skal du i Garmin Connect appen vælge **Indstillinger > Meddelelser**.

## 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 teknologi, og som er inden for rækkevidden af denne.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .

vívomove 3/3S enheden begynder at søge efter din parrede smartphone. Der lyder en hørbar alarm på din smartphone, og Bluetooth signalstyrken vises på vívomove 3/3S enhedens skærbillede. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din smartphone.

## Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede smartphone, viser vívomove enheden navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.



- Hvis du vil besvare opkaldet, skal du vælge .
- **BEMÆRK:** Hvis du vil tale med den, der ringer op, skal du bruge din tilsluttede smartphone.
- Hvis du vil afvise opkaldet, skal du vælge .
- Hvis du vil afvise et opkald og sende en tekstbesked som svar, skal du vælge  og vælge en meddelelse på listen.

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig, hvis enheden er tilsluttet en Android smartphone.

## Brug af Må ikke forstyrres-tilstand

Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser, bevægelser og alarmer fra. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

**BEMÆRK:** På din Garmin Connect konto kan enheden skifte automatisk til Må ikke forstyrres-tilstand under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .

## Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Din Garmin Connect konto giver jer værktøjerne til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, 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 [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.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.

**Gem dine aktiviteter:** Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med tidtagning med enheden, kan du uploade aktiviteten til din Garmin Connect konto og beholde den, så længe du vil.

**Analysér dine data:** Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, puls, 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.

**Administrer 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.

## Tilsluttet GPS

Med den tilsluttede GPS-funktion bruger din enhed GPS-antennen i din smartphone til at registrere GPS-data for gang-, løbe- eller cykleaktiviteter ([Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS, side 11](#)) GPS-dataene, herunder position, distance og hastighed, vises i aktivitetsoplysningerne på din Garmin Connect konto.

Tilsluttet GPS bruges også til hjælp og LiveTrack funktioner.

**BEMÆRK:** Hvis du vil bruge den tilsluttede GPS-funktion, skal du aktivere smartphone-app-tilladelser for altid at dele position til Garmin Connect appen.



## 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 din Garmin Connect konto. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier og bevægelse under søvn. Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

**BEMÆRK:** En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 18](#)).

## Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen

Din enhed synkroniserer automatisk data med Garmin Connect appen, hver gang du åbner appen. Din enhed synkroniserer automatisk data med Garmin Connect appen med jævne mellemrum. Du kan også til hver en tid synkronisere dine data manuelt.

- 1 Anbring enheden i nærheden af din smartphone.
- 2 Åbn Garmin Connect app'en.  
**TIP:** Appen kan være åben, eller den kan køre i baggrunden.
- 3 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 4 Vælg  > .
- 5 Vent, mens dine data synkroniseres.
- 6 Se dine aktuelle data i Garmin Connect appen.

## Synkronisering af dine data med computeren

Før du kan synkronisere dine data med Garmin Connect programmet på din computer, skal du installere Garmin Express™ programmet (*Opsætning af Garmin Express, side 20*).

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
- 2 Åbn Garmin Express programmet.  
Enheden åbner lagerenhedstilstand.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.
- 4 Se dine data på din Garmin Connect konto.

## Opsætning af Garmin Express

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.


## Tilpasning af din enhed


### Bluetooth indstillinger

Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen, og vælg .

: Slår Bluetooth teknologi til og fra.

**BEMÆRK:** Andre Bluetooth indstillinger vises kun, når Bluetooth teknologi er aktiveret.

: Gør dig i stand til at parre enheden med en kompatibel Bluetooth aktiveret smartphone. Denne indstilling giver dig mulighed for at bruge Bluetooth tilsluttede funktioner, når du bruger Garmin Connect appen, herunder meddelelser og aktivitetsoverførsler til Garmin Connect.


: Giver dig mulighed for at finde en bortkommet smartphone, der er parret ved hjælp af Bluetooth teknologi, og som aktuelt er inden for rækkevidde.

: Gør dig i stand til at synkronisere enheden med en kompatibel Bluetooth aktiveret smartphone.





## Enhedsindstillinger

Du kan tilpasse nogle indstillinger på din vívomove 3/3S enhed. Yderligere indstillinger kan tilpasses på din Garmin Connect konto.


Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen, og vælg .

: Slår må ikke forstyrres-tilstand til og fra (*Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 18*).

: Giver dig mulighed for manuelt at justere urets visere (*Justering af urets visere, side 29*).


: Indstiller lysstyrkeniveauet. Du kan bruge funktionen Auto til automatisk at justere lysstyrken baseret på lyset i omgivelserne eller justere lysstyrkeniveauet manuelt.


**BEMÆRK:** Et højere lysstyrkeniveau mindsker batterilevetid.

: Indstiller vibrationsniveauet.

**BEMÆRK:** Et højere vibrationsniveau mindsker batterilevetid.

: Giver dig mulighed for at slå pulsmåleren til og fra, indstille en alarm for unormal puls og indstille en påmindelse om afslapning (*Indstillinger for puls og stress, side 21*).

: Giver dig mulighed for at aktivere sikkerheds- og sparringsfunktioner (*Sikkerheds- og sparringsfunktioner, side 16*).


: Indstiller enheden til at vise klokkeslættet i 12-timers eller 24-timers format, og giver dig mulighed for at indstille tiden manuelt (*Manuel indstilling af tid, side 22*).


: Slår aktivitetstracking, aktivitetsalarm og målarmer til og fra (*Aktivitetsindstillinger, side 22*).


: Giver dig mulighed for at vælge, hvilket håndled enheden skal bæres på.

**BEMÆRK:** Denne indstilling benyttes til styrketræning og bevægelser.

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

: Indstiller enhedens sprog.


: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Gendannelse af alle standardindstillinger, side 30*).


: Viser enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger, licensaftale med mere (*Visning af enhedsoplysninger, side 26*).

## Indstillinger for puls og stress

Tryk vedvarende på touchscreenen for at få vist menuen, og vælg  > .


: Tænder eller slukker for den håndledsbaserede pulsmåler. Du kan bruge funktionen Kun aktivitet til kun at bruge den håndledsbaserede pulsmåler under aktiviteter med tidstagning.

: Indstil enheden til at advare dig, når din puls er over eller under en målværdi (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 15*).


: Indstil enheden til at advare dig, hvis dit stressniveau er usædvanlig højt. Alarmen opfordrer dig til at tage et øjeblik til at slappe af, og enheden foreslår, at du påbegynder en guidet vejtrækningsøvelse (*Start en afslapningstimer, side 7*).

: Indstil din enhed til løbende at måle din iltmætning i blodet, mens du sover.

## Tidsindstillinger





Tryk vedvarende på touchscreenen for at få vist menuen, og vælg  > .

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



: Giver dig mulighed for at indstille tiden manuelt eller automatisk ud fra din parrede mobile enhed (*Manuel indstilling af tid, side 22*).

## Manuel indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når vívomove 3/3S enheden parres med en smartphone.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  >  > **Manuel**.
- 3 Vælg .
- 4 Følg vejledningen på skærmen for at indstille tiden.


## Aktivitetsindstillinger

Tryk vedvarende på touchscreenen for at få vist menuen, og vælg  > .

: Giver dig mulighed for at slå aktivitetstracking til og fra.

**BEMÆRK:** Andre indstillinger for aktivitetstracking vises kun, når aktivitetstracking er slået til.

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

: Giver dig mulighed for at aktivere og deaktivere alarmer ved mål under en aktivitet med tidtagning. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

## Garmin Connect indstillinger

Du kan tilpasse dine enhedsindstillinger, aktivitetsindstillinger og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto. Yderligere indstillinger kan også tilpasses på din vívomove 3/3S enhed.

- Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller , vælge **Garmin-enheder** og vælge din enhed.
- Fra enhedens widget i Garmin Connect programmet skal du vælge din enhed.

Når du har tilpasset indstillingerne, kan du synkronisere dine data for at anvende ændringerne for enheden (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 20*) (*Synkronisering af dine data med computeren, side 20*).

## Indstillinger for udseende

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Udseende.

**Urskive:** Giver dig mulighed for at vælge urskive.

**Widgets:** Giver dig mulighed for at tilpasse de widgets, der vises på din enhed, og at omarrangere dine widgets i loopet.

**Skærmindstillinger:** Giver dig mulighed for at tilpasse din skærm.

## Alarmindstillinger

Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal du vælge Alarmer.

**Alarmer:** Lader dig indstille alarmtidspunkter og -frekvenser for din enhed.

**Smart Notifications:** Giver dig mulighed for at aktivere og konfigurere telefonmeddelelser fra din kompatible smartphone. Du kan filtrere meddelelser efter: Under en aktivitet eller Ikke under en aktivitet.

**Alarm ved unormal puls:** Giver dig mulighed for at indstille enheden til at advare dig, når din puls overstiger eller falder under en fastlagt tærskel efter en periode med inaktivitet. Du kan indstille Tærskelværdi for advarsel.

**Afslapningspåmindelser:** Lader dig indstille enheden til at advare dig, hvis dit stressniveau er usædvanlig højt. Alarmen opmuntrer dig til at tage et øjeblik til at slappe af, og enheden foreslår, at du påbegynder en guidet vejrtrækningsøvelse.

**Alarm for Bluetooth-forbindelse:** Giver dig mulighed for at få en besked, når din parrede smartphone ikke længere er forbundet med Bluetooth teknologi.

**Forstyr ikke under søvn:** Indstiller enheden til automatisk at aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand i din normale sovetid (*Brugerindstillinger, side 24*).

## Tilpasning af aktivitetsindstillinger

Du kan vælge at få vist aktiviteter på din enhed.

- 1 Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge **Aktivitetsmuligheder**.
- 2 Vælg **Rediger**.
- 3 Vælg de aktiviteter, der skal vises på din enhed.  
**BEMÆRK:** Aktiviteterne gang og løb kan ikke fjernes.
- 4 Vælg om nødvendigt en aktivitet for at tilpasse indstillingerne som f.eks. alarmer og datafelter.

## Markering af omgange

Du kan indstille enheden til at bruge Auto Lap<sup>®</sup> funktionen, der markerer en omgang automatisk for hver kilometer eller mile. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af aktivitet.

**BEMÆRK:** Denne Auto Lapfunktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

- 1 Fra menuen Indstillinger i Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin-enheder**.
- 2 Vælg din enhed.
- 3 Vælg **Aktivitetsmuligheder**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Vælg **Auto Lap**.

## Tilpasning af datafelter

Du kan ændre datafeltkombinationerne for de skærbilleder, der vises, mens aktivitetstimeren kører.

**BEMÆRK:** Du kan ikke tilpasse Svømning i pool.

- 1 Fra menuen Indstillinger i Garmin Connect appen skal du vælge **Garmin-enheder**.
- 2 Vælg din enhed.
- 3 Vælg **Aktivitetsmuligheder**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Vælg **Datafelter**.
- 6 Vælg et datafelt for at redigere det.

## Indstillinger for registrering af aktivitet

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Aktivitetstracking.

**BEMÆRK:** Nogle indstillinger vises under en underkategori i indstillingsmenuen. App- eller hjemmesideopdateringer kan ændre disse indstillingsmenuer.

**Aktivitetstracking:** Slår aktivitetssporingsfunktioner til og fra.

**Automatisk start af aktivitet:** Gør det muligt for din enhed at oprette og gemme tidsbestemte aktiviteter automatisk, når Move IQ funktionen registrerer, at du har gået eller løbet i et mindste tidsrum. Du kan også indstille mindstetidsgrænsen for løb og gang.

**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.

**Etager op pr. dag:** Giver dig mulighed for at angive et dagligt mål for det antal etager, du skal gå opad.

**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.

**Alarm ved mål:** Gør det muligt at aktivere og deaktivere alarmer ved mål eller kun at deaktivere dem under aktiviteter. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål, daglige mål for antal etager og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

**Aktivitalsalarm:** Gør det muligt for enheden at vise og en aktivitetsindikator på siden med klokkeslættet, når du har været inaktiv for længe. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til.

**BEMÆRK:** Denne indstilling reducerer batterilevetiden.

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

**Pulse Ox søvnregistrering:** Gør det muligt for enheden at registrere op til fire timers målinger af iltmætning, mens du sover.

**Angiv som foretrukken aktivitetstracker:** Angiver enheden som din primære aktivitetsregistreringsenhed, hvis mere end én enhed er tilknyttet appen.

**Minutter med høj intensitet pr. uge:** Giver dig mulighed for at angive et ugentligt mål for antallet af minutters aktivitet om ugen med moderat til høj intensitet. Enheden giver dig også mulighed for at indstille en pulszone til minutter med høj intensitet og en højere pulszone til minutter med ekstremt høj intensitet. Du kan også bruge standardalgoritmen.

## Brugerindstillinger

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Brugerindstillinger.

**Personlige oplysninger:** Giver dig mulighed for at indtaste dine personlige oplysninger, f.eks. fødselsdato, køn, højde og vægt.

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

**Pulszoner:** Gør det muligt for dig at skønne din maksimale puls og bestemme brugerdefinerede pulszoner.

## Generelle indstillinger

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Generel.

**Enhedsnavn:** Giver dig mulighed for at indstille et navn til enheden.

**Håndledsenhed til:** Giver dig mulighed for at vælge, hvilket håndled enheden skal bæres på.

**BEMÆRK:** Denne indstilling benyttes til styrketræning og bevægelser.

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

**Datoformat:** Indstiller enheden til at vise datoen i et måned/dagsformat eller et dag/månedsformat.

**Sprog:** Indstiller enhedens sprog.

**Måleenheder:** Indstiller enheden til at vise den tilbagelagte distance og temperatur i miles eller kilometer.

**Physio TrueUp:** Gør det muligt for din enhed at synkronisere aktiviteter, historik og data fra andre Garmin enheder.

# Enhedsoplysninger

## Opladning af enheden

### ⚠ ADVARSEL

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

### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen i appendikset.

- 1 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på din enhed.



- 2 Sæt det store stik på USB-kablet i en USB-opladerport.
- 3 Oplad enheden helt.

### Tip til opladning af din enhed

- Tilslut opladeren helt til enheden for at oplade den med USB-kablet (*Opladning af enheden, side 25*). Du kan oplade enheden ved at tilslutte USB-kablet til en Garmin godkendt AC-adapter i en almindelig stikkontakt eller til en USB-port på din computer.
- Se grafikken med den resterende batteristrøm på enhedens informationsskærbillede (*Visning af enhedsoplysninger, side 26*).

## Vedligeholdelse af enheden

### BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

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 uret

### ⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet.

### BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

- 1 Rengør uret med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
- 2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade uret tørre helt.

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Rengøring af læderremmene

- 1 Tør læderremmene med en tør klud.
- 2 Brug et læderplejemiddel til at rengøre læderremmene.

## Udskiftning af remmene

vívomove 3S enheden er kompatibel med 18 mm brede, standard Quick Release-remme. vívomove 3 enheden er kompatibel med 20 mm brede, standard Quick Release-remme.

- 1 Skub Quick Release-pinden på fjederpinden for at fjerne remmen.



- 2 Isæt den ene side af fjederpinden på den nye rem i enheden.
- 3 Skub quick-release-pinden, og placer fjederpinden ud for den modsatte side af enheden.
- 4 Gentag trin 1 til 3 for at udskifte den anden rem.

## Visning af enhedsoplysninger

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

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg > .
- 3 Stryk for at se oplysningerne.

## Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 5 dage i smart-tilstand Op til 1 uge mere i urtilstand
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50° C (fra -14 til 122°F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Trådløse frekvenser/protokoller	2,4 GHz ved 0 dBm nominelt • ANT+ trådløs kommunikationsprotokol • Bluetooth 5.0 teknologi 13,56 MHz @ -40 dBm nominel, NFC trådløs teknologi
Vandtæthedsklasse	5 ATM <sup>1</sup>





## Fejlfinding

### Er min smartphone kompatibel med min enhed?

vívomove 3/3S enheden er kompatibel med smartphones, der anvender Bluetooth teknologi.

Gå til [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) for at få oplysninger om kompatibilitet.

### Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

- Anbring enheden inden for din smartphones rækkevidde.
- Hvis dine enheder allerede er parret, skal du deaktivere Bluetooth på begge enheder og aktivere det igen.
- Hvis dine enheder ikke er parret, skal du aktivere Bluetooth teknologi på din smartphone.
- På din smartphone skal du åbne Garmin Connect appen, vælge  eller , og vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- Du kan aktivere parringstilstand ved at holde en finger på touchscreenen for at se menuen og vælge  > 

### Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### 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.

<sup>1</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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 Vælg en mulighed:

- Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express appen (*Synkronisering af dine data med computeren, side 20*).
- Synkroniser dit antal skridt med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 20*).

### 2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

**BEMÆRK:** Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

## Mit stressniveau vises ikke

Før enheden kan registrere dit stressniveau, skal håndledsbaseret pulsovervågning aktiveres.

Enheden indsamler din pulsvariation i løbet af dagen i perioder med inaktivitet for at bestemme dit stressniveau. Enheden bestemmer ikke dit stressniveau under aktiviteter med tidstagning.

Hvis der vises streger i stedet for dit stressniveau, skal du stå stille og vente, mens enheden måler din pulsvariation.

## Mine minutter med høj intensitet blinker

Når du træner med en intensitet, der ligger inden for dine mål for minutter med høj intensitet, blinker minutterne med høj intensitet.

Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.

## Angivelsen af antal etager lader til ikke at være præcis

Din enhed bruger en intern trykhøjdemåler til at måle højdeændringer i forbindelse med de etager, du går op ad. Når du går en etage op, svarer det til 3 m (10 fod).

- Undgå at holde fast i gelændere eller springe trin over, når du går op ad trapper.
- I stærke vindforhold tildækkes enheden med dit ærme eller en jakke, da kraftige vindstød kan forårsage fejlaflysninger.

## Tip til uregelmæssige pulsdata

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af enheden.
- Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

**BEMÆRK:** Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.

- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

## Tips til forbedrede Body Battery data

- Dit Body Battery niveau opdaterer, når du synkroniserer din enhed med din Garmin Connect konto.
- For at opnå mere præcise resultater kan du have enheden på, mens du sover.
- Hvile og god søvn oplader dit Body Battery.
- Anstrengende aktiviteter, højt stressniveau og dårlig søvn kan medføre, at dit Body Battery drænes.
- Fødeindtagelse samt stimulanser som koffein har ingen indflydelse på din Body Battery.



## Tip til uregelmæssige data for iltmætning

Hvis data for iltmætning er uregelmæssige eller ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Forhold dig i ro, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- Bær enheden over håndledsknoglen. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Hold den arm, enheden sidder på, på højde med hjertet, mens enheden aflæser dit blods iltmætning.
- Brug en silikonerem.
- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af enheden.
- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.

## Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt

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

Hvis urets visere ikke stemmer overens med den digitale tid, bør du justere dem manuelt (*Justering af urets visere, side 29*).








- 1 Kontroller, at tiden er indstillet til automatisk (*Tidsindstillinger, side 21*).
- 2 Bekræft, at din computer eller mobile enhed viser den korrekte lokale tid.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Synkroniser enheden med en computer (*Synkronisering af dine data med computeren, side 20*).
  - Synkroniser enheden med en mobil enhed (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 20*).

Klokkeslæt og dato opdateres automatisk.

## Justering af urets visere

Din vívomove 3/3S enhed indeholder præcisions-urvisere. Intense aktiviteter kan ændre visernes position. Hvis urets visere ikke stemmer overens med den digitale tid, skal du justere dem manuelt.

**TIP:** Det kan være nødvendigt at justere urets visere efter nogle måneders normal brug.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  > **Juster visere til 12:00**.
- 3 Tryk på  eller , indtil minutviseren peger på kl. 12.
- 4 Vælg **Flyt minutviser** > .
- 5 Tryk på  eller , indtil timeviseren peger på kl. 12.
- 6 Vælg **Flyt timeviser**.

Meddelelsen **Justering gennemført** vises.

**BEMÆRK:** Du kan også bruge Garmin Connect appen til at justere urets visere.

## Maksimering af batterilevetiden


- Sænk skærmens lysstyrke og timeout (*Indstillinger for udseende, side 22*).
  - Reducer følsomheden for håndbevægelser (*Indstillinger for udseende, side 22*).
  - Slå håndledsbevægelser fra (*Indstillinger for udseende, side 22*).
  - I meddelelsescenterindstillingerne på din smartphone kan du begrænse de meddelelser, der vises på din vívomove 3/3S enhed (*Administration af meddelelser, side 17*).
  - Slå smart-notifikationer fra (*Bluetooth indstillinger, side 20*).
  - Deaktiver Bluetooth teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Bluetooth indstillinger, side 20*).
  - Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder (*Send pulldata til Garmin enheder, side 14*).
  - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for puls og stress, side 21*).
- BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet, VO2-max, stressniveau og forbrændte kalorier (*Minutter med høj intensitet, side 6*).

## Min enheds skærm er svær at se udenfor

Enheden registrerer omgivende lys og justerer automatisk baggrundsbelysningens lysstyrke for at maksimere batterilevetiden. I direkte sollys bliver skærmen lysere, men den kan stadig være svær at se. Funktionen til automatisk aktivitetsregistrering kan være nyttig, når du starter udendørs aktiviteter (*Indstillinger for registrering af aktivitet, side 24*).

## Gendannelse af alle standardindstillinger

Du kan gendanne alle enhedens indstillinger tilbage til fabriksværdierne.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindstillinger**.
  - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indst.**

En informationsmeddelelse vises.
- 4 Tryk på touchscreen.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone (*Aktivering og opsætning af enheden, side 1*).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 20*).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til din enhed. Opdateringen installeres, når du ikke bruger enheden aktivt. Når opdateringen er fuldført, genstartes enheden.

## Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedens software, skal du downloade og installere Garmin Express appen og tilføje enheden (*Synkronisering af dine data med computeren, side 20*).

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til enheden.
- 2 Når Garmin Express appen er færdig med at sende opdateringen, skal du koble enheden fra din computer.

Enheden installerer opdateringen.

## Produktopdateringer

Installer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din smartphone.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

## Sådan får du flere oplysninger

- Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Gå til [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Dette er ikke medicinsk udstyr. Funktionen til måling af iltmætning er ikke tilgængelig i alle lande.

## Reparation af enhed

Hvis din enhed behøver reparation, skal du gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for at få oplysninger om at indsende en serviceanmodning til Garmin Produktsupport.

# Appendiks

## Træningsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (*Udregning af pulszone, side 32*) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumpulsen er 220 minus din alder.

## Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

## Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprinter tempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

## VO2 maks. standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2 maks. estimat efter alder og køn.

Mænd	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Enestående	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Fremragende	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
God	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Rimeligt	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinder	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Enestående	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Fremragende	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
God	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Rimeligt	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. For yderligere oplysninger, gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).



