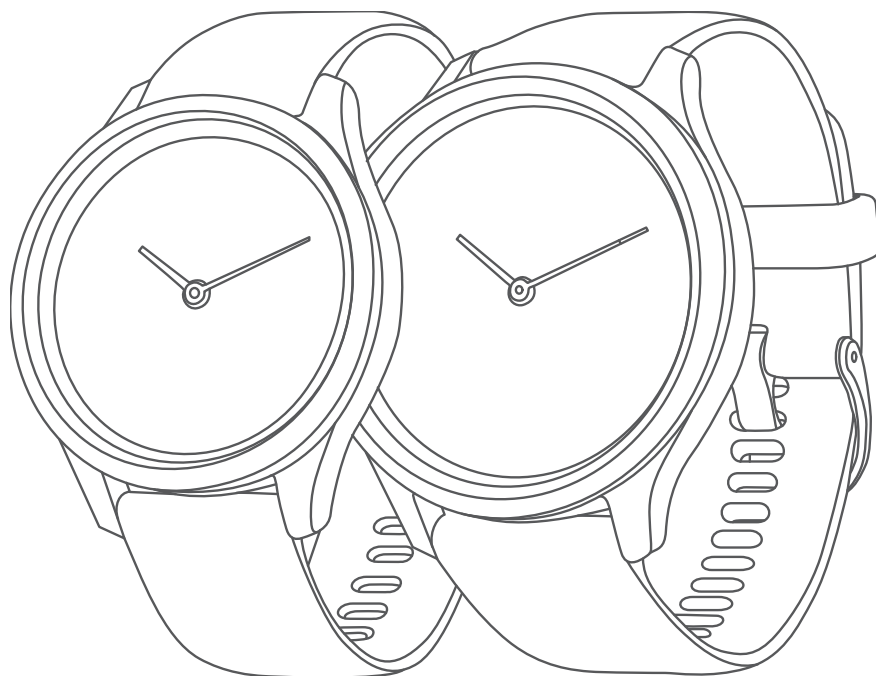


GARMIN®



VÍVOMOVE® 3/3S

Användarhandbok

© 2019 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, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® och vivomove® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ och Toe-to-Toe™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple® och iPhone® är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

M/N: A03697, AA3697

Innehållsförteckning

Introduktion..... 1

Sätta på och ställa in enheten.....	1
Enhetslägen.....	2
Använda enheten.....	2
Menyalternativ.....	3
Bära enheten.....	3

Widgets..... 4

Automatiskt mål.....	5
Rörelsefält.....	5
Stänga av rörelseavisering.....	5
Intensiva minuter.....	6
Få intensiva minuter.....	6
Body Battery.....	6
Visa Body Battery widgeten.....	6
Förbättra kalorinoggrannheten.....	6
Pulsvariabilitet och stressnivå.....	6
Visa stressnivåwidgeten.....	7
Starta avkopplingstimer.....	7
Visa puls-widgeten.....	7
Använda widgeten för spårning av vätskeintag.....	7
Menscykelspårning.....	7
Logga information om menstruationscykeln.....	8
Graviditetsspårning.....	8
Logga graviditetsinformation.....	8
Styra musikuppspelningen.....	8
Visa aviseringar.....	9
Svara på ett sms.....	9

Träning..... 10

Spela in en aktivitet med tidtagning.....	10
Spela in en aktivitet med ansluten GPS.....	11
Registrera en styrketränningsaktivitet... Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter.....	11
Registrera en simaktivitet.....	12
Starta en Toe-to-Toe utmaning.....	12

Pulsfunktioner..... 13

Pulsoximeter.....	13
Läsa av pulsoximetervärden.....	13

Aktivera pulsoximetrymätning under sömn.....	13
Om VO2-maxberäkningar.....	13
Få ditt förväntade VO2-maxvärde....	14
Sända pulsdata till Garmin enheter.....	14
Ställa in en varning för onormal puls...	14

Klockor..... 15

Starta nedräkningstimern.....	15
Använda stoppuret.....	15
Använda alarmet.....	15

Säkerhets- och spårningsfunktioner..... 16

Lägga till nödsituationskontakter.....	16
Lägga till kontakter.....	16
Händelsedetektorn.....	16
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	17
Begära hjälp.....	17

Bluetooth anslutna funktioner..... 17

Hantera aviseringar.....	17
Hitta en borttappad smartphone.....	18
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	18
Använda stör ej-läge.....	18

Garmin Connect..... 18

Garmin Move IQ™.....	19
Ansluten GPS.....	19
Sömnspårning.....	19
Synkronisera dina data med Garmin Connect appen.....	20
Synkronisera dina data med datorn.... Konfigurera Garmin Express.....	20

Anpassa enheten..... 20

Bluetooth inställningar.....	20
Enhetsinställningar.....	21
Inställningar för puls och stress.....	21
Tidsinställningar.....	21
Aktivitetsinställningar.....	22
Garmin Connect inställningar.....	22
Utseendeställningar.....	22
Varningsinställningar.....	22
Anpassar aktivitetsalternativ.....	22

Inställningar för aktivitetsspårning..	23	Om pulszoner.....	31
Användarinställningar.....	24	Beräkning av pulszon.....	31
Allmänna inställningar.....	24	Standardklassificeringar för VO2- maxvärde.....	31
Enhetsinformation.....	24		
Ladda enheten.....	24		
Tips för hur du laddar enheten.....	25		
Skötsel av enheten.....	25		
Rengöra klockan.....	25		
Rengöra läderbanden.....	25		
Byta banden.....	26		
Visa enhetsinformation.....	26		
Specifikationer.....	26		
Felsökning.....	27		
Är min smartphone kompatibel med min enhet?.....	27		
Telefonen ansluter inte till enheten.....	27		
Aktivitetsspårning.....	27		
Stegräkningen verkar inte stämma..	27		
Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	27		
Min stressnivå visas inte.....	27		
Mina intensiva minuter blinkar.....	27		
Antal trappor verkar inte vara korrekt.....	28		
Tips för oregelbundna pulldata.....	28		
Tips för bättre Body Battery data.....	28		
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	28		
Min enhet visar inte rätt tid.....	28		
Justera visarna.....	29		
Maximera batteritiden.....	29		
Det är svårt att se skärmen på enheten utomhus.....	29		
Återställa alla standardinställningar....	29		
Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect.....	30		
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	30		
Produktuppdateringar.....	30		
Mer information.....	30		
Reparera enheten.....	30		
Bilagor.....	30		
Träningsmål.....	30		

Introduktion

⚠ VARNING

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

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Sätta på och ställa in enheten

Innan du kan använda enheten måste du ansluta den till en strömkälla för att sätta på den.

Om du ska kunna använda vívomove 3/3S enhetens anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect™ appen, i stället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 1 Installera appen Garmin Connect på din smartphone från app store.
- 2 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till laddningsporten på din enhet.



- 3 Anslut USB-kabeln till en strömkälla för att sätta på enheten ([Ladda enheten](#), sidan 24).

Hello! visas när enheten slås på.



- 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 appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen går du till menyn  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** och följer instruktionerna på skärmen.

När ihopparningen är klar visas ett meddelande och enheten synkroniseras automatiskt med din smartphone.

Enhetslägen

Överblick	Visarna visar tiden och enheten är låst.
Interaktiv	Visarna försvinner från pekskärmen och enheten här upplåst.
Endast klocka	När batterinivån är låg visar visarna tiden och pekskärmen är avstängd tills du laddar enheten.

Använda enheten



Dubbelklicka: Dubbelklicka på pekskärmen ① för att aktivera enheten.

Obs! Skärmen stängs av när den inte används. När skärmen är avstängd är enheten fortfarande aktiv och registrerar data.

Handledsgest: Vrid och lyft handleden mot kroppen för att slå på skärmen. Vrid handleden bort från kroppen för att stänga av skärmen.

Dra: När skärmen är påslagen kan du dra med fingret på pekskärmen för att låsa upp enheten.

Dra med fingret på pekskärmen för att bläddra igenom widgets och menyalternativ.

Håll ned: När enheten är olåst kan du trycka och hålla ned på pekskärmen om du vill öppna menyn.

Tryck: Gör ett val genom att peka på pekskärmen.

Tryck på ↶ för att återgå till föregående skärm.

Menyalternativ

Du kan hålla ned på pekskärmen för att visa menyn.

TIPS: Dra med fingret för att bläddra igenom menyalternativen.

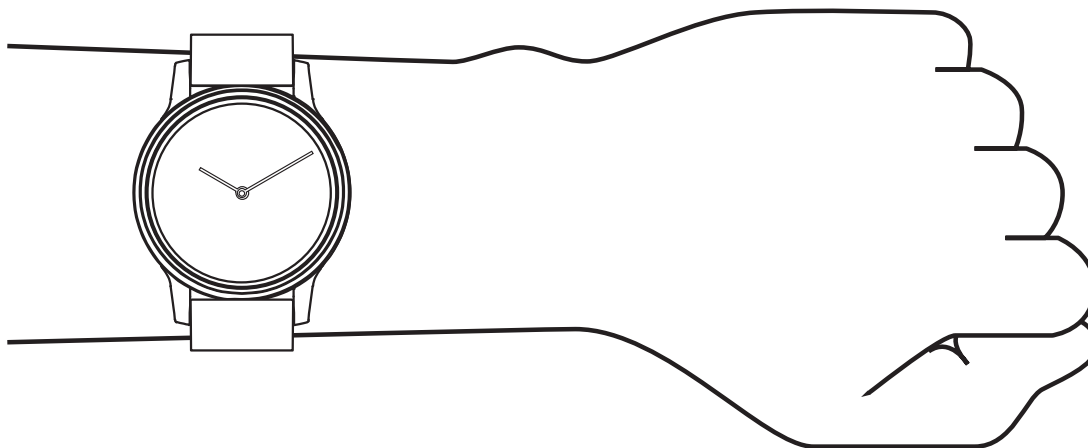


	Visar alternativen för schemalagd aktivitet.
	Visar pulsfunktioner.
	Visar nedräkningstimer, stoppur och larmalternativ.
	Visar alternativen för din Bluetooth ihopparade smartphone.
	Visar enhetsinställningar.

Bära enheten

- Bär enheten ovanför handlovsbenet.

Obs! Enheten ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska enheten inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av enheten.

- Se [Felsökning, sidan 27](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 28](#) för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om enheten.

Widgets

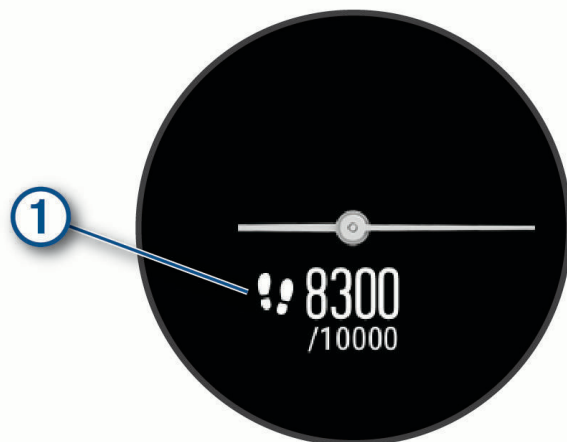
Enheten levereras med förinstallerade widgetar som ger snabb information. Du kan dra med fingret på pekskärmen om du vill bläddra bland olika widgets. För vissa widgets behöver du en hopparad smartphone.

Obs! Du kan använda Garmin Connect appen för att lägga till eller ta bort widgetar.

	Aktuell tid och datum. Tid och datum ställs in automatiskt när enheten synkroniserar med ditt Garmin Connect konto.
	Det totala antalet steg och ditt mål för dagen. Enheten lär sig och föreslår ett nytt stegmål för dig varje dag.
	Totalt antal trappor uppför och ditt mål för antal trappor under dagen.
	Totalt antal intensiva minuter och målet för veckan.
	Den tillryggalagda sträckan i kilometer eller miles för aktuell dag.
	Antal kalorier som förbränts under dagen, både aktiva och vilande kalorier.
	Din aktuella puls i slag per minut (bpm) och veckans medelvilo-puls.
	Din aktuella stressnivå. Enheten mäter din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din stressnivå. En lägre siffra innebär en lägre stressnivå.
	Din aktuella Body Battery™ energinivå. Enheten beräknar dina aktuella energireserver baserat på sömn, stress och aktivitetsdata. En högre siffra indikerar en högre energireserv.
	Utför en manuell pulsoximeteravläsning.
	Aktuell temperatur och väderprognos från en ihopparad smartphone.
	Kommande möten från kalendern i din smartphone.
	Aviseringar från din smartphone, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk med mera, baserat på aviseringsinställningarna i din smartphone.
	Den sammanlagda mängden vatten du har druckit och dagens mål.
	Kontroller för musikspelaren i din smartphone.
	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Enheten mäter din andningsfrekvens när du är inaktiv för att upptäcka onormal andning, och hur den ändras i förhållande till stress.
	Status för din menscykel den aktuella månaden. Du kan visa och logga dagliga symptom. Du kan också spåra graviditeten med uppdateringar varje vecka och hälsoinformation.

Automatiskt mål

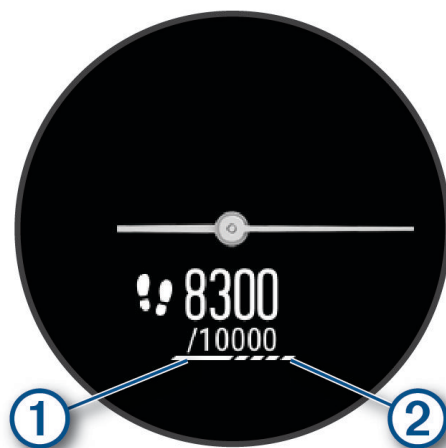
Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör på dig under dagen visar enheten dina framsteg mot ditt dagliga mål ①.



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

Rörelsefält

Att sitta under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndssändringar. Rörelsefältet påminner dig att om att röra dig. Efter en timmes inaktivitet visas rörelsefältet ①. Ytterligare segment ② visas efter var 15:e minut av inaktivitet.



Du kan återställa rörelsefältet genom att gå en kort sträcka.

Stänga av rörelseavisering

1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.

2 Välj  >  >  > **Rörelseavisering.**

Aviseringsikonen visas och är genomstruken med ett streck.

Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att ägna dig åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet i minst 10 minuter i sträck. Enheten lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

vivomove 3/3S enheten beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar enheten måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.
- Bär enheten hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Body Battery

Enheten analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 0 till 100 där 0 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 28](#)).

Visa Body Battery widgeten

Body Battery widgeten visar din aktuella Body Battery nivå.

- 1 Svep för att visa Body Battery widget.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa Body Battery diagrammet.

I diagrammet visas din senaste Body Battery aktivitet samt höga och låga nivåer under den senaste timmen.

Förbättra kalorinoggrannheten

Enheten visar en uppskattning av det totala antalet kalorier som förbränts för aktuell dag. Du kan förbättra noggrannheten på uppskattningen genom att gå raskt under 15 minuter.

- 1 Dra med fingret för att visa kalorisidan.
- 2 Välj .

Obs!  visas när kalorier måste kalibreras. Den här kalibreringen behöver bara utföras en gång. Om du redan har spelat in en schemalagd promenad eller löptur, kanske inte  visas.

- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Pulsvariabilitet och stressnivå

Enheten analyserar din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din allmänna stressnivå. Träning, fysisk aktivitet, sömn, näring och allmän stress påverkar din stressnivå. Stressnivån sträcker sig från 0 till 100, där 0 till 25 är vilotillstånd, 26 till 50 är låg stress, 51 till 75 är medelstress och 76 till 100 är hög stress. Att känna till din stressnivå kan hjälpa dig att identifiera stressiga stunder under dagen. För bästa resultat bör du bära enheten medan du sover.

Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din stressnivå under hela dagen, långsiktiga trender och ytterligare information.

Visa stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar aktuell stressnivå.

- 1 Svep för att visa stressnivåwidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa stressnivådiagrammet.
Diagrammet visar dina uppmätta stressnivåer samt höga och låga nivåer under den senaste timmen.

Starta avkopplingstimer

Du kan starta avkopplingstimern om du vill påbörja en övning för guidad andning.

- 1 Svep för att visa stressnivåwidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen.
Stressnivådiagrammet visas.
- 3 Dra för att välja **Avslappningstimer**.
- 4 Tryck på pekskärmen för att gå vidare till nästa skärm.
- 5 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta avslappningstimern.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.
- 7 Dubbelklicka på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj ✓.

Din uppdaterade stressnivå visas.

Visa puls-widgeten

Pulswidgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm). Mer information om pulsmätningens noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

- 1 Svep för att visa pulswidgeten.
Widgeten visar din aktuella puls och dina värden för genomsnittlig vilopuls (RHR) under de senaste 7 dagarna.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa pulsdiagrammet.
Diagrammet visar din senaste pulsaktivitet och hög och låg puls under den senaste timmen.

Använda widgeten för spårning av vätskeintag

I widgeten för spårning av vätskeintag visas ditt vätskeintag och ditt dagliga vätskemål.

- 1 Svep för att visa vätskewidgeten.
- 2 Tryck på **+** för varje vätskeportion du dricker (1 cup, 8 oz. eller 250 ml).

TIPS: Du kan anpassa dina inställningar för vätskeintag, till exempel vilka måttenheter som används och dagliga mål, i ditt Garmin Connect konto.

Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan använda enheten för att logga fysiska symptom, sexuell aktivitet, ägglossningsdagar med mera ([Logga information om menstruationscykeln, sidan 8](#)) Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

- Menscykelspårning och detaljer
- Fysiska och emotionella symtom
- Prognoser om mens och fertilitet
- Hälsö- och kostinformation

Obs! Du kan använda appen Garmin Connect till att lägga till och ta bort widgetar.

Logga information om menstruationscykeln

Innan du kan logga information om menstruationscykeln från din vívomove 3/3S måste du ställa in menstruationscykelspårning i Garmin Connect appen.

- 1 Svep för att visa widgeten hälsospårning för kvinnor.
- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj .
- 4 Välj ett alternativ:
 - För att logga flödet väljer du .
 - Om du vill logga fysiska symptom, t.ex. akne, ryggvärk och trötthet väljer du .
 - Om du vill logga humör väljer du .
 - Om du vill logga flytningar väljer du .
 - Om du vill betygsätta din sexlust från låg till hög väljer du .
 - Om du vill logga sexuell aktivitet väljer du .
 - För att ange aktuellt datum som ägglossningsdag väljer du .
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Graviditetsspårning

Graviditetsspårningsfunktionen visar uppdateringar varje vecka av graviditeten och ger information om hälsa och kost. Du kan använda enheten för att logga fysiska och känslomässiga symptom, blodsockerresultat och barnets rörelser ([Logga graviditetsinformation, sidan 8](#)). Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna för Hälsostatistik i Garmin Connect appen.

Logga graviditetsinformation

Innan du kan logga din information måste du konfigurera graviditetsspårning i Garmin Connect appen.

- 1 Svep för att visa widgeten hälsospårning för kvinnor.
- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att logga dina fysiska symptom, ditt humör och mycket mer.
 - Välj  för att logga dina sockernivåer före och efter måltider och innan läggdags.
 - Välj  för att använda ett stoppur eller en timer för att registrera barnets rörelser.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Styra musikuppspelningen

Med musikkontrollwidgeten kan du styra musiken på din smartphone med din vívomove 3/3S enhet. Widgeten styr den aktiva eller den senast aktiva mediaspelarappen på din smartphone. Om ingen mediaspelare är aktiv, visar widgeten ingen spårinformation, och du måste starta uppspelningen från telefonen.

- 1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.
- 2 På vívomove 3/3S enheten sveper du för att visa musikkontrollwidgeten.

Visa aviseringar

När enheten är ihopparad med Garmin Connect appen kan du visa aviseringar från din smartphone på enheten, till exempel sms eller e-postmeddelanden.

- 1 Svep för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj **Visa**.
Den senaste aviseringen visas i mitten av pekskärmen.
- 3 Tryck på pekskärmen för att välja aviseringen.
TIPS: Svep om du vill visa äldre aviseringar.
Hela meddelandet bläddras igenom på enheten.
- 4 Tryck på pekskärmen och välj  om du vill avfärda aviseringen.

Svara på ett sms

Obs! Den här funktionen är bara tillgänglig på Android™ smartphones.

När du får en sms-avisering på din vívomove 3/3S enhet kan du skicka ett snabb svar genom att välja ur en lista med meddelanden.

Obs! Den här funktionen skickar sms från din telefon. Vanlig sms-begränsningar och -avgifter kan gälla. Kontakta din mobiloperatör för mer information.

- 1 Svep för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen.
Den senaste aviseringen visas i mitten av pekskärmen.
TIPS: Svep om du vill visa äldre aviseringar.
- 3 Tryck på pekskärmen för att välja en sms-avisering.
- 4 Tryck på pekskärmen för att visa aviseringsalternativen.
- 5 Välj .
- 6 Välj ett meddelande ur listan.
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

Träning

Spela in en aktivitet med tidtagning

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

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj .
- 3 Dra med fingret för att bläddra igenom aktivitetslistan och välj ett alternativ:
 - Välj  för gång.
 - Välj  för löpning.
 - Välj  för en konditionsträningsaktivitet.
 - Välj  för styrketräning.
 - Välj  för cykling.
 - Välj  för en yoga-aktivitet.
 - Välj  för andra aktivitetstyper.
 - Välj  för en crosstraineraktivitet.
 - Välj  för simning i bassäng.
 - Välj  för en trappmaskinsaktivitet.
 - Välj  för en löpbandsaktivitet.
 - Välj  för en andningsaktivitet.
 - Välj  för en pilatesaktivitet.
 - Välj  för en Toe-to-Toe™ stegutmaning.

Obs! Du kan använda Garmin Connect appen till att lägga till eller ta bort aktiviteter.

- 4 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
- 5 Starta aktiviteten.
- 6 Dra med fingret för att visa fler datasidor.
- 7 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.

TIPS: Du kan dubbelklicka på pekskärmen för att fortsätta tidtagningen med aktivitetstimern.

- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.
 - Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.

Spela in en aktivitet med ansluten GPS

Du kan ansluta enheten till din smartphone för att registrera GPS-data för gång-, löp- eller cykelaktiviteten.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj .
- 3 Välj ,  eller .
- 4 Välj  för att ansluta enheten till ditt Garmin Connect konto.
 visas på enheten när du är ansluten.

Obs! Om du inte kan ansluta enheten till din smartphone kan du trycka på pekskärmen och välja  för att fortsätta aktiviteten. GPS-data registreras inte.

- 5 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
- 6 Starta aktiviteten.
Telefonen måste vara inom räckhåll under aktiviteten.
- 7 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Registrera en styrketränningsaktivitet

Du kan registrera set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Vid behov väljer du  för att slå på **Repetitionsräkning** eller **Auto. inst..**
- 4 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
- 5 Starta ditt första set.
Enheten räknar dina repetitioner.
- 6 Dra med fingret för att visa fler datasidor.
- 7 Tryck på  för att avsluta ett set.
En vilotimer visas.
- 8 Under vila väljer du ett alternativ:
 - Dra med fingret på pekskärmen för att visa ytterligare datasidor.
 - Om du vill redigera repetitionsräkningen sveper du åt vänster och väljer , sveper för att välja antal och trycker på mitten av pekskärmen.
- 9 Välj  för att påbörja nästa set.
- 10 Upprepa steg 6 till 8 tills du är klar med aktiviteten.
- 11 Dubbelklicka på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 12 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter

- Titta inte på enheten medan du utför repetitioner.
Du ska interagera med enheten i början och i slutet av varje set och under vila.
- Fokusera på din form medan du utför repetitionerna.
- Utför övningar med kroppsvikt eller fria vikter.
- Utför repetitioner med en konsekvent, fullständig rörelse.
Varje repetition räknas när armen som bär enheten återgår till utgångsläget.
Obs! Benövningar kanske inte räknas.
- Aktivera Automatisk setidentifiering som startar och stoppar dina set.
- Spara och skicka styrketränningsaktiviteten till ditt Garmin Connect konto.
Du kan använda verktygen i ditt Garmin Connect konto för att visa och redigera aktivitetsinformation.

Registrera en simaktivitet

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Välj en **Skickl.nivå**.
- 4 Välj vid behov  om du vill redigera bassänglängden.
- 5 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.
- 6 Starta aktiviteten.
Enheter registrerar automatiskt olika simintervaller eller bassänglängder som du kan visa genom att svepa över pekskärmen.
- 7 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.
 - Välj  för att fortsätta aktiviteten.
 - Välj  om du vill redigera bassänglängd.

Starta en Toe-to-Toe utmaning

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

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  >  för att utmana en annan spelare inom räckhåll (3 m).
Obs! Båda spelarna måste starta en utmaning på sin enhet.
Om enheten inte hittar några spelare inom 30 sekunder tar utmaningen slut.
- 3 Välj spelarens namn.
Enheter räknar ner i tre sekunder innan den startar.
- 4 Samla steg i 2 minuter.
På skärmen visas timern och antal steg.
- 5 Ta enheten inom räckhåll (3 m).
På skärmen visas steg tagna av varje spelare.
Spelarna kan välja  för att starta en annan utmaning eller välja  för att lämna menyn.

Pulsfunktioner

vívomove 3/3S enheten har en puls meny, vilket ger dig möjlighet att visa handledsbaserade pulsdata.



Övervakar syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan hjälpa dig att avgöra hur din kropp anpassar sig till träning och stress.

Obs! Pulsoximetersensor sitter på baksidan av enheten.



Visar ditt nuvarande VO2-max, vilket är en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar.



Sänder din aktuella puls till en ihopparad Garmin® enhet.

Pulsoximeter

Enheten i har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Enheten mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

Pulsoximetervärdena visas som ett SpO₂-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar ([Aktivera pulsoximetrymätning under sömn, sidan 13](#)). Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Läsa av pulsoximetervärden

Du kan när som helst läsa av pulsoximetervärdena manuellt på din enhet. Värdenas noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, enhetens placering kring handleden och rörelsenivå.

- 1 Bär enheten ovanför handlovsbenet.
Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- 2 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 3 Välj > .
- 4 Håll armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.
- 5 Stå stilla.

Enheten visar syremättnaden i procent.

Obs! Du kan slå på och visa sömndata från pulsoximetrymätning på ditt Garmin Connect konto ([Aktivera pulsoximetrymätning under sömn, sidan 13](#)).

Aktivera pulsoximetrymätning under sömn

Du kan ställa in enheten så att den kontinuerligt mäter blodets syremättnad, eller SpO₂, medan du sover ([Tips för oregelbundna pulsoximeterdata, sidan 28](#)).

Obs! Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO₂-värden.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj > > .

Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din kardiovaskulära styrka och bör öka allt eftersom din kondition ökar.

Ditt VO2-maxvärde visas som en siffra med en beskrivning på enheten. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om ditt beräknade VO2-max.

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan ([Standardklassificering för VO2-maxvärde, sidan 31](#)) och på www.CooperInstitute.org.

Klockor

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Ställ in minuter.
- 4 Tryck mitt på pekskärmen för att välja minuter och gå vidare till nästa skärm.
- 5 Ställ in sekunder.
- 6 Tryck mitt på pekskärmen för att välja sekunder och gå vidare till nästa skärm.
En skärm med nedräkningstiden visas.
- 7 Välj vid behov  för att ändra tiden.
- 8 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta timern.
- 9 Vid behov kan du dubbelklicka på pekskärmen för att pausa och fortsätta tidtagningen med timern.
- 10 Dubbelklicka på pekskärmen för att stoppa timern.
- 11 Välj vid behov  för att nollställa timern.

Använda stoppuret

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta timern.
- 4 Dubbelklicka på pekskärmen för att stoppa tidtagningen med timern.
- 5 Om det behövs väljer du  för att nollställa timern.

Använda alarmet

- 1 Ställ in alarmtider och frekvenser på ditt Garmin Connect konto ([Varningsinställningar, sidan 22](#)).
- 2 På vívomove 3/3S håller du på pekskärmen för att visa menyn.
- 3 Välj  > .
- 4 Dra med fingret för att bläddra igenom alarmen.
- 5 Välj ett alarm att sätta på eller stänga av.

Säkerhets- och spårningsfunktioner

⚠ OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste vívomove 3/3S klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknik. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på www.garmin.com/safety.

📞 **Hjälp:** Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

🌟 **Händelsedetektor:** När vívomove 3/3S klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

👁 **LiveTrack:** Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en webbsida.

Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ☰ eller ⋮.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning** > **Säkerhetsfunktioner** > **Nödsituationskontakter** > **Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Lägga till kontakter

- 1 Från appen Garmin Connect väljer du ☰ eller ⋮.
- 2 Välj **Kontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din vívomove 3/3S klocka ([Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 20](#)).

Händelsedetektorn

⚠ OBSERVERA

Händelsedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation.

Sätta på och stänga av händelsedetektorn

Obs! Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan aktivera händelsedetektorn på enheten måste du konfigurera nödkontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 16](#)). Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > .
- 3 Välj en aktivitet.

Obs! Händelsedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av din vívomove 3/3S enhet med GPS aktiverat kan Garmin Connect appen skicka ett automatiskt sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om den finns tillgänglig) till dina nödsituationskontakter. Du har 15 sekunder på dig att avbryta meddelandet.

Begära hjälp

Obs! Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan begära assistans måste du ställa in nödsituationskontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 16](#)). Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Tryck snabbt och bestämt på pekskärmen tills enheten vibrerar.
Nedräkningssidan visas.
- 2 Om det behövs väljer du  för att avbryta begäran innan nedräkningen är klar.

Bluetooth anslutna funktioner

Enheten vívomove 3/3S har flera Bluetooth anslutna funktioner för din kompatibla smartphone via appen Garmin Connect.

Aviseringar: Meddelar om aviseringar från din smartphone, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk, möten i kalendern med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din smartphone.

Säkerhets- och spårningsfunktioner: Mer information finns i [Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 16](#).

Väderuppdateringar: Visar aktuell temperatur och väderprognos från din smartphone.

Musikkontroller: Gör att du kan styra musikspelaren på din smartphone.

Hitta min telefon: Hittar din borttappade smartphone som är ihopparad med din vívomove 3/3S enhet och som finns inom räckhåll.

Hitta min enhet: Hittar din borttappade vívomove 3/3S enhet som är ihopparad med din smartphone och som finns inom räckhåll.

Aktivitetsöverföringar: Skickar automatiskt aktiviteten till Garmin Connect appen så fort du öppnar appen.

Programvaruuppdateringar: Enheten hämtar och installerar trådlöst den senaste programvaruuppdateringen.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla smartphone för att hantera aviseringar som visas på din vívomove 3/3S enhet.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® enhet går du till iOS® aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android smartphone väljer du **Inställningar > Aviseringar** från Garmin Connect appen.

Hitta en borttappad smartphone

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

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .

vívomove 3/3S enheten börjar söka efter din ihopparade smartphone. En ljudsignal hörs på din smartphone och Bluetooth signalstyrkan visas på vívomove 3/3S enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig din smartphone.

Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du får ett samtal på din anslutna smartphone visar vívomove enheten namnet på eller telefonnumret för den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .
- **Obs!** Om du vill prata med den som ringer måste du använda din anslutna smartphone.
- Om du vill avvisa samtalet väljer du .
- Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du  och väljer ett meddelande från listan.

Obs! Den här funktionen är endast tillgänglig om enheten är ansluten till en Android smartphone.

Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge om du vill stänga av aviseringar, gester och varningar. Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

Obs! I ditt Garmin Connect konto kan du ställa in enheten till att automatiskt gå in stör ej-läge under dina normala sovtider. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .

Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. Garmin Connect kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar och mycket mer.

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

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

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en schemalagd aktivitet på enheten kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

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



Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa enheten och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Garmin Move IQ™

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

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

Ansluten GPS

Med funktionen ansluten GPS använder enheten GPS-antennen i din smartphone för att registrera GPS-data för gång-, löpnings- eller cykelaktiviteter (*Spela in en aktivitet med ansluten GPS, sidan 11*). GPS-data, inklusive position, distans och hastighet visas i aktivitetsinformationen på ditt Garmin Connect konto.

Ansluten GPS används också för assistans och LiveTrack funktioner.

Obs! Om du vill använda funktionen ansluten GPS ger du smartphone-appen behörighet så att du alltid kan dela platsinformation till Garmin Connect appen.

Sömnsparning

Enheten mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnstadier och sömnrörelser. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Använda stör ej-läge, sidan 18*).

Synkronisera dina data med Garmin Connect appen

Enheten synkroniserar automatiskt data med Garmin Connect appen varje gång du öppnar appen. Enheten synkroniserar regelbundet data med Garmin Connect appen automatiskt. Du kan även synkronisera data manuellt när du vill.

- 1 Placera enheten nära din smartphone.
- 2 Öppna Garmin Connect appen.
TIPS: Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.
- 3 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 4 Välj  > .
- 5 Vänta medan dina data synkroniseras.
- 6 Visa aktuella data i Garmin Connect appen.

Synkronisera dina data med datorn

Innan du kan synkronisera dina data med Garmin Connect programmet på datorn måste du installera Garmin Express™ programmet (*Konfigurera Garmin Express, sidan 20*).

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Öppna programmet Garmin Express.
Enheten går in i masslagringsläge.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
- 4 Visa dina data på ditt Garmin Connect konto.

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Anpassa enheten

Bluetooth inställningar

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj .

 Slår på eller av Bluetooth teknik.

Obs! Andra Bluetooth inställningar visas endast när Bluetooth teknik är aktiverad.

 Du kan para ihop din enhet med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone. Med den här inställningen kan du använda Bluetooth anslutna funktioner med appen Garmin Connect, bland annat aviseringar och aktivitetsöverföringar till Garmin Connect.

 Gör att du kan hitta en borttappad smartphone som är ihopparad med hjälp av Bluetooth teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

 Du kan synkronisera enheten med en kompatibel Bluetooth aktiverad smartphone.

Enhetsinställningar

Du kan anpassa vissa inställningar på din vívomove 3/3S enhet. Ytterligare inställningar kan anpassas på ditt Garmin Connect konto.

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj .

: Slår på och av stör ej-läge ([Använda stör ej-läge, sidan 18](#)).

: Gör att du kan justera klockans visare manuellt ([Justera visarna, sidan 29](#)).

: Ställer in ljusstyrkan. Du kan använda alternativet Auto om du vill justera ljusstyrkan automatiskt utifrån det omgivande ljuset eller om du vill justera ljusstyrkan manuellt.

Obs! En högre ljusstyrka minskar batteriets livslängd.

: Ställer in vibrationsnivån.

Obs! En högre vibrationsnivå minskar batteriets livslängd.

: Gör att du kan slå på och stänga av pulsmätaren, ställa in en varning för onormal puls samt ställa in en påminnelse om att slappna av ([Inställningar för puls och stress, sidan 21](#)).

: Gör att du kan aktivera säkerhets- och spårningsfunktioner ([Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 16](#)).

: Ställer in om enheten ska visa tiden i 12- eller 24-timmarsformat och gör att du kan ställa in tiden manuellt ([Ställa in tid manuellt, sidan 21](#)).

: Aktiverar och avaktiverar aktivitetsspårning, rörelseavisering och målaviseringar ([Aktivitetsinställningar, sidan 22](#)).

: Gör att du kan välja vilken handled enheten bärs på.

Obs! Den här inställningen används för styrketräning och gester.

: Ställer in enheten så att den visar tillryggalagd sträcka och temperatur i engelska eller metriska enheter.

: Anger enhetens språk.

: Gör att du kan återställa användardata och inställningar ([Återställa alla standardinställningar, sidan 29](#)).

: Visar enhets-ID, programvaruversion, myndighetsinformation, licensavtal med mera ([Visa enhetsinformation, sidan 26](#)).

Inställningar för puls och stress

Håll ned på pekskärmen för att visa menyn och välj  > .

: Stänger av och slår på pulsmätaren. Du kan använda alternativet Endast aktiviteter för att endast använda pulsmätning vid handleden under schemalagda aktiviteter.

: Ställ in så att enheten varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett målvärde ([Ställa in en varning för onormal puls, sidan 14](#)).

: Ställ in att enheten ska varna dig när din stressnivå är ovanligt hög. Varningen säger åt dig att ta en paus och enheten uppmanar dig att påbörja en övning för guidad andning ([Starta avkopplingstimer, sidan 7](#)).

: Ställ in enheten så att den kontinuerligt mäter blodets syremättnad medan du sover.

Tidsinställningar

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj  > .

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

: Ställer in tiden manuellt eller automatiskt baserat på din ihopparade mobila enhet ([Ställa in tid manuellt, sidan 21](#)).

Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden in automatiskt när vívomove 3/3S enheten paras ihop med en smartphone.

1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.

2 Välj  >  >  > **Manuell**.

3 Välj .

4 Följ instruktionerna på skärmen om hur du ställer in tid.

Aktivitetsinställningar

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj  > .

: Gör att du kan slå på och stänga av aktivitetsspårning.

Obs! Andra aktivitetsspårningsinställningar visas endast när aktivitetsspårning är aktiverat.

: Gör att du kan slå på och stänga av Rörelseavisering.

: Här kan du slå på och stänga av målaviseringar eller inaktivera målaviseringar under en schemalagd aktivitet. Det visas målaviseringar för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Garmin Connect inställningar

Du kan anpassa dina enhetsinställningar, aktivitetsalternativ och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto. Vissa inställningar kan även anpassas på vívomove 3/3S enheten.

- I Garmin Connect appen väljer du  eller , **Garmin-enheter** och väljer din enhet.
- Från enhetswidgeten i Garmin Connect programmet väljer du din enhet.

När du har anpassat inställningarna måste du synkronisera dina data för att ändringarna ska börja gälla på enheten (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 20*) (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 20*).

Utseendeinställningar

Från Garmin Connect enhetens meny väljer du Utseende.

Urtavla: Här kan du välja urtavla.

Widgets: Gör att du kan anpassa widgetar som visas på din enhet och ändra ordning på widgetar i slingan.

Visningsalternativ: Gör att du kan anpassa din display.

Varningsinställningar

Från Garmin Connect enhetens meny väljer du Varningar.

Alarm: Gör att du kan ställa in alarmtider och frekvenser för enheten.

Smartaviseringar: Gör att du kan aktivera och konfigurera telefonaviseringar från din kompatibla smartphone. Du kan filtrera aviseringar med Under en aktivitet eller Inte under en aktivitet.

Varning för onormal puls: Gör att du kan ställa in att enheten ska varna dig om din puls överskrider eller sjunker under ett förinställt tröskelvärde efter en viss tids inaktivitet. Du kan ställa in Tröskelvärde för varning.

Påminnelser om avslappning: Gör att du kan ställa in att enheten ska varna dig när din stressnivå är ovanligt hög. Varningen säger åt dig att ta en paus och enheten uppmanar dig att påbörja en övning för guidad andning.

Anslutningsmeddelande Bluetooth: Gör att du kan aktivera en varning som meddelar dig när din ihopparade smartphone inte längre är ansluten med Bluetooth teknik.

Stör ej när du sover: Anger att enheten ska aktivera stör ej-läget automatiskt under dina normala sovtider (*Användarinställningar, sidan 24*).

Anpassar aktivitetsalternativ

Du kan välja vilka aktiviteter som ska visas på enheten.

1 Från Garmin Connect enheten väljer du **Aktivitetsalternativ**.

2 Välj **Ändra**.

3 Välj vilka aktiviteter som du vill visa på enheten.

Obs! Gång- löpaktiviteter kan inte tas bort.

4 Om det behövs väljer du en aktivitet för att visa menyalternativ som varningar och datafält.

Markera varv

Du kan ställa in att enheten ska använda Auto Lap® funktionen som automatiskt markerar ett varv vid varje kilometer eller mile. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

Obs! Funktionen Auto Lap är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Från inställningsmenyn i Garmin Connect appen väljer du **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Aktivitetsalternativ**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Välj **Auto Lap**.

Anpassa datafält

Du kan ändra datafältskombinationer för de skärmar som visas när aktivitetstimern är igång.

Obs! Du kan inte anpassa Simning i bassäng.

- 1 Från inställningsmenyn i Garmin Connect appen väljer du **Garmin-enheter**.
- 2 Välj din enhet.
- 3 Välj **Aktivitetsalternativ**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Välj **Datafält**.
- 6 Välj ett datafält för att ändra i det.

Inställningar för aktivitetsspårning

På Garmin Connect enhetens meny väljer du Aktivitetsmätning.

Obs! Vissa inställningar visas i en underkategori på menyn Inställningar. App- eller webbplatsuppdateringar kan ändra dessa inställningsmenyer.

Aktivitetsmätning: Slår på och stänger av aktivitetsspårningsfunktioner.

Automatisk aktivitetsstart: Gör att enheten kan skapa och spara schemalagda aktiviteter automatiskt när Move IQ funktionen upptäcker att du har gått eller sprungit under en minimitid för tröskelvärde. Du kan ange minsta tidströskel för löpning och gång.

Anpassad steglängd: Enheten kan beräkna den tillryggalagda sträckan mer exakt med din egen steglängd. Du kan ange en känd sträcka och antalet steg du tar på den sträckan så beräknar Garmin Connect din steglängd.

Antal trappor varje dag: Här kan du ange ett dagligt mål för antal trappor.

Dagliga steg: Gör att du kan ange ditt dagliga stegmål. Du kan använda alternativet Automatiskt mål för att låta enheten avgöra ditt stegmål automatiskt.

Målvarningar: Gör att du kan slå på och av målvarningar eller stänga av dem endast under aktiviteter. Det visas målaviserings för dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och för ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

Rörelseavisering: Gör att enheten visar ett meddelande och flyttar stapeln på skärmen för aktuell tid när du har varit inaktiv för länge. Enheten piper eller vibrerar dessutom om ljudsignaler är påslagna.

Obs! Den här inställningen minskar batteriets livslängd.

Move IQ: Du kan slå på och stänga av Move IQ händelser. Funktionen Move IQ känner automatiskt av aktivitetsmönster, såsom gång och löpning.

Pulsoximetermätning under sömn: Gör att enheten kan spela in upp till fyra timmar av pulsoximeterns mätvärden medan du sover.

Ange som aktivitetsmätare: Anger den här enheten som din primära aktivitetsspåringsenhet när fler än en enhet är anslutna till appen.

Intensiva minuter varje vecka: Gör att du kan ange ett veckomål för antalet minuter som du ska delta i aktiviteter med måttlig till hög intensitet. Enheten gör också att du kan ställa in en pulszone för måttligt intensiva minuter och en högre pulszone för högintensiva minuter. Du kan också använda standardalgoritmen.

Användarinställningar

Välj Användarinställningar från din Garmin Connect enhets meny.

Personlig information: Här kan du ange dina personuppgifter, som födelsedatum, kön, längd och vikt.

Sömn: Här kan du ange dina normala sovtider.

Pulszoner: Du kan uppskatta din maxpuls och fastställa egna pulszoner.

Allmänna inställningar

Från Garmin Connect enhetens meny väljer du Allmänt.

Enhetsnamn: Gör att du kan ange ett namn för enheten.

Bärs på handleden: Gör att du kan välja vilken handled enheten bärs på.

Obs! Den här inställningen används för styrketräning och gester.

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

Datumformat: Ställer in om enheten ska visa datum i månad/dag- eller dag/månad-format.

Språk: Anger enhetens språk.

Måttenheter: Ställer in enheten så att den visar tillryggalagd sträcka och temperatur i engelska eller metriska enheter.

Physio TrueUp: Gör att enheten kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra Garmin enheter.

Enhetsinformation

Ladda enheten

⚠ VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna i bilagan.

- 1 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till laddningsporten på din enhet.



- 2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport.
- 3 Ladda enheten helt.

Tips för hur du laddar enheten

- Anslut laddaren till enheten för att ladda den med USB-kabeln (*Ladda enheten, sidan 24*).
Du kan ladda enheten genom att ansluta USB-kabeln till en Garmin godkänd nätadapter med ett vanligt vägguttag eller en USB-port på datorn.
- Visa grafik för återstående batteri på enhetens informationsskärm (*Visa enhetsinformation, sidan 26*).

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 aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Placera den inte i miljöer med höga temperaturer, t.ex. torktumlare.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Rengöra klockan

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation.

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

1 Torka av klockan med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

Låt klockan 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 banden

vívomove 3S enheten är kompatibel med 18 mm breda standardband med snabbfäste. vívomove 3 enheten är kompatibel med 20 mm breda standardband med snabbfäste.

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



- 2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i enheten.
- 3 Skjut snabbfästetsprinten och rikta in fjäderstaven mot enhetens motsatta sida.
- 4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Svep för att visa informationen.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 5 dagar i smart läge Upp till 1 vecka till i klockläge
Drifttemperaturområde	Från -10 till 50 °C (från 14 till 122 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	2,4 GHz vid 0 dBm nominell • ANT+ protokoll för trådlös kommunikation • Bluetooth 5.0-teknik 13,56 MHz vid -40 dBm nominell, trådlös NFC-teknik
Vattenklassning	5 ATM ¹

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

Felsökning

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

vívomove 3/3S är kompatibel med smartphones med Bluetooth teknologi.

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

Telefonen ansluter inte till enheten

- Flytta enheten inom räckhåll för din smartphone.
- Om enheterna redan är ihopparade stänger du av Bluetooth på båda enheterna och slår på det igen.
- Om enheterna inte är ihopparade aktiverar du Bluetooth teknik på din smartphone.
- På din smartphone öppnar du Garmin Connect appen, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för starta ihopparningsläget.
- På din enhet håller du på pekskärmen för att visa menyn och väljer  >  för att komma till ihopparningsläge.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär enheten på din icke-dominanta handled.
- Bär enheten i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär enheten i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.

Obs! Enheten kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

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

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera din stegräkning med Garmin Express programmet (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 20*).
- Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 20*).

2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

Min stressnivå visas inte

Innan enheten kan hitta din stressnivå måste pulsmätning via handleden vara påslagen.

Enheten testar din pulsvariabilitet under dagen under perioder av inaktivitet för att fastställa din stressnivå. Enheten kan inte fastställa din stressnivå under tidsbegränsade aktiviteter.

Om streck visas i stället för din stressnivå, var stilla och vänta medan enheten mäter av din pulsvariabilitet.

Mina intensiva minuter blinkar

När du motionerar på en intensitetsnivå som kvalificerar sig för ditt mål med intensiva minuter börjar de intensiva minuterna blinka.

Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.

Antal trappor verkar inte vara korrekt

Din enhet använder en intern barometer för att mäta höjdförändringar när du går i trappor. Ett våningsplan är lika med 3 m (10 fot).

- Undvik att hålla i räcken eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täck över enheten med ärmen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.

Tips för oregelbundna pulsdata

Om pulsdata är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på enhetens baksida.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.
- **Obs!** Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.
- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

Tips för bättre Body Battery data

- Din Body Battery nivå uppdateras när du synkroniserar enheten med ditt Garmin Connect konto.
- För mer exakta resultat bör du bära enheten medan du sover.
- Med vila och god sömn laddas Body Battery upp.
- Ansträngande aktiviteter, hög stress och dålig sömn kan göra att Body Battery laddas ur.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

Om pulsoximeterns data är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Var stilla medan enheten läser av blodets syremättnad.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på enhetens baksida.
- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

Min enhet visar inte rätt tid

Enheten uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar enheten med en dator eller mobil enhet. Du bör synka din enhet för att få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

Om visarna inte visar samma tid som den digitala klockan bör du justera dem manuellt ([Justera visarna](#), sidan 29).

- 1 Bekräfta att tiden är inställd på automatisk ([Tidsinställningar](#), sidan 21).
- 2 Bekräfta att din dator eller mobila enhet visar rätt lokal tid.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Synkronisera enheten med en dator ([Synkronisera dina data med datorn](#), sidan 20).
 - Synkronisera enheten med en mobil enhet ([Synkronisera dina data med Garmin Connect appen](#), sidan 20).Tid och datum ställs in automatiskt.

Justera visarna

vívomove 3/3S har precisionsvisare. Vid intensiva aktiviteter kan visarnas position ändras. Om visarna inte visar samma tid som den digitala klockan bör du justera dem manuellt.

TIPS: Du kan behöva justera visarna efter några månaders normal användning.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Ställ visarna på 12:00.**
- 3 Tryck på  eller  tills minutvisaren pekar rakt uppåt.
- 4 Välj **Flytta min.** > .
- 5 Tryck på  eller  tills timvisaren pekar rakt uppåt.
- 6 Välj **Flytta timvisare.**

Meddelandet **Inställning slutförd** visas.

Obs! Du kan även använda appen Garmin Connect till att justera visarna.

Maximera batteritiden

- Minska skärmens ljusstyrka och tidsgräns ([Utseendeställningar, sidan 22](#)).
- Minska känsligheten för handledsgest ([Utseendeställningar, sidan 22](#)).
- Inaktivera handledsgester ([Utseendeställningar, sidan 22](#)).
- I inställningarna i aviseringscentret på din smartphone begränsar du aviseringar som visas på vívomove 3/3S enheten ([Hantera aviseringar, sidan 17](#)).
- Stäng av smartaviseringar ([Bluetooth inställningar, sidan 20](#)).
- Stäng av Bluetooth teknologi när du inte använder anslutna funktioner ([Bluetooth inställningar, sidan 20](#)).
- Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade Garmin enheter ([Sända pulsdata till Garmin enheter, sidan 14](#)).
- Stäng av pulsmätning vid handleden ([Inställningar för puls och stress, sidan 21](#)).

Obs! Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet, VO2-max, stressnivå och kalorier som förbränts ([Intensiva minuter, sidan 6](#)).

Det är svårt att se skärmen på enheten utomhus

Enheten känner av omgivande ljus och justerar automatiskt bakgrundsbelysningens ljusstyrka för att maximera batteriets livslängd. I direkt solljus blir skärmen ljusare, men den kan fortfarande vara svår att läsa. Funktionen Automatisk aktivitetsidentifiering kan vara användbar när du startar utomhusaktiviteter ([Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 23](#)).

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Välj ett alternativ:
 - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinställningar**.
 - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar**.

Ett informationsmeddelande visas.

- 4 Tryck på pekskärmen.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone (*Sätta på och ställa in enheten, sidan 1*).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 20*).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet. Uppdateringen tillämpas när du inte aktivt använder enheten. När uppdateringen är slutförd startas enheten om.

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din enhet (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 20*).

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express programmet den till din enhet.

- 2 När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort enheten från datorn. Enheten installerar uppdateringen.

Produktuppdateringar

Installera Garmin Express (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på din smartphone.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Mer information

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

Det här är inte en medicinsk enhet. Pulsoximeterfunktionen är inte tillgänglig i alla länder.

Reparera enheten

Om enheten behöver repareras går du till support.garmin.com där du hittar information om hur du skickar en serviceförfrågan till Garmin produktsupport.

Bilagor

Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszon, sidan 31*) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszone är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Beräkning av pulszone

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2-maxvärden efter ålder och kön.

Män	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinnor	Percentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Överlägset	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmärkt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ganska bra	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dåligt	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på www.CooperInstitute.org.

