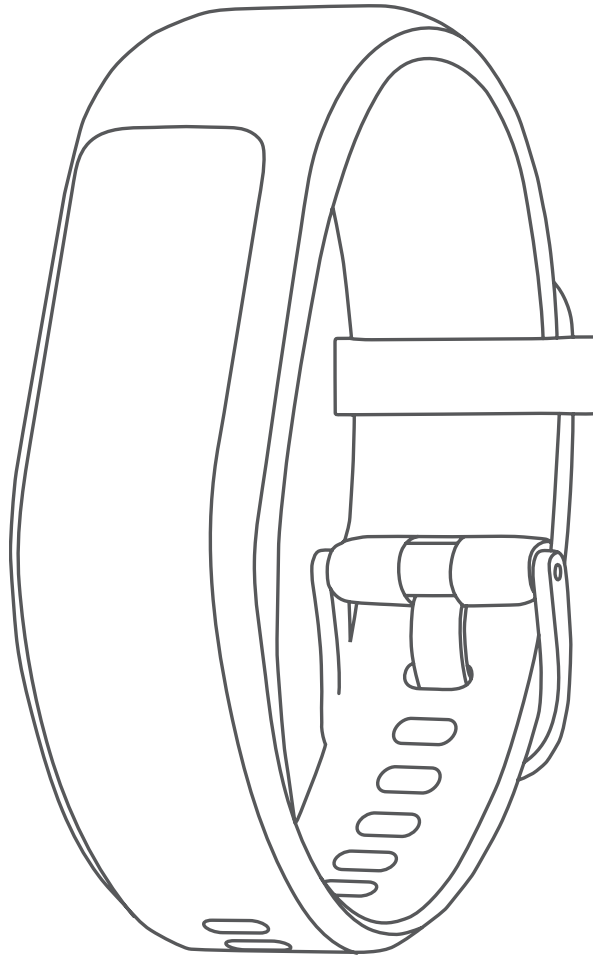


GARMIN®



VÍVOSMART® 3

Brugervejledning

© 2020 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 for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® og vivosmart® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, Garmin Express™ og Garmin Move IQ™ 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®, iOS® og iPhone® er varemærker tilhørende Apple Inc., 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, hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: A03129

Indholdsfortegnelse

Introduktion	1
Aktivering og opsætning af enheden	1
Sådan bæres enheden	1
Brug af enheden	1
Widgets	1
Automatisk mål	2
Aktivitetsindikator	2
Visning af pulsgraf	2
Minutter med høj intensitet	2
Forbedring af nøjagtigheden for kalorier	2
Pulsvariation og stressniveau	2
Søvnregistrering	2
VIRB Fjernbetjening	3
Træning	3
Registrerer en aktivitet med tidtagning	3
Registrering af styrketræningsaktiviteter	3
Alarmer	3
Markering af omgange	4
Send pulsdata til Garmin® enheder	4
Om VO2-max estimeringer	4
Ur	4
Brug af stopur	4
Start af nedtællingstimer	4
Brug af alarmuret	4
Bluetooth connectede funktioner	4
Visning af meddelelser	5
Administration af meddelelser	5
Sådan finder du en bortkommet smartphone	5
Brug af Må ikke forstyrres-tilstand	5
Historik	5
Visning af historik	5
Garmin Connect	5
Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen	5
Synkronisering af dine data med computeren	6
Tilpasning af din enhed	6
Enhedsindstillinger	6
Garmin Connect indstillinger	7
Enhedsoplysninger	7
Specifikationer	7
Opladning af enheden	8
Vedligeholdelse af enheden	8
Fejlfinding	8
Er min smartphone kompatibel med min enhed?	8
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden	8
Registrering af aktivitet	8
Tip til uregelmæssige pulsdata	9
Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt	9
Maksimering af batterilevetiden	9
Gendannelse af alle standardindstillinger	9
Produktopdateringer	9
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express	9
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen	9
Sådan får du flere oplysninger	10
Appendiks	10
Træningsmål	10
Om pulszoner	10
Udregning af pulszone	10
VO2 maks. standardbedømmelser	10
Indeks	11

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 vivosmart 3 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 Klem sammen om siderne på opladerclipsen ① for at åbne clipsens arme.



- 3 Juster clipsen i forhold til kontakterne ②, og slip clipsens arme.
- 4 Sæt USB-kablet i en strømkilde for at tænde for enheden (*Opladning af enheden, side 8*).

Hello! vises, når enheden tænder.



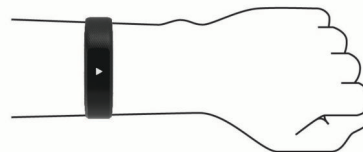
- 5 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
 - Hvis dette er den første enhed, du har parret med Garmin Connect appen, skal du følge vejledningen på skærmen.
 - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du fra ≡ eller ••• menuen vælge **Garmin enheder > Tilføj enhed**, og følge instruktionerne på skærmen.

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

Sådan bæres enheden

- Bær enheden over håndledsknogle.

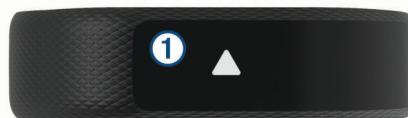
BEMÆRK: Enheden bør sidde tæt og behageligt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør enheden ikke bevæge sig, når du løber eller træner.



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

- Se fejlfindingstippene (*Tip til uregelmæssige pulsdata, side 9*), hvor der er flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåler.
- Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden ved at gå til garmin.com/ataccuracy.
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af enheden www.garmin.com/fitandcare.

Brug af enheden










Dobbeltryk	Tryk to gange 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. Under en aktivitet med tidstagning skal du trykke to gange på touchscreenen for at starte og stoppe timeren.
Håndledsbewægelser	Roter og løft dit håndled mod kroppen for at tænde for skærmen. Roter håndledet væk fra kroppen for at slukke for skærmen.
Hold	Hold på touchscreenen for at åbne og lukke menuen.
Stryg	Stryg på touchscreenen for at rulle gennem widgets og menupunkter.
Tryk	Tryk let på touchscreenen for at foretage et valg. Tryk på ↶ for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.

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 vælge urskiven og tilføje eller fjerne widgets, f.eks. musikstyring til din smartphone (*Enhedsindstillinger på din Garmin Connect konto, side 7*).

Tid og dato	Den aktuelle tid og dato. Enheden opdaterer klokkeslættet og datoen, når du synkroniserer din enhed med en smartphone eller computer.
👣	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.

	Det samlede antal forbrændte kalorier for dagen, herunder både i aktivitet og i hvile.
	Den tilbagelagte distance i kilometer eller miles for dagen.
VIRB	Betjeningsknapper til et parret VIRB® actionkamera (sælges separat).
	Kontroller til musikafspilleren på din smartphone.
	Den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra en parret smartphone.
	Meddelelser fra din smartphone, herunder opkald, sms'er og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger.
	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.

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.

Visning af pulsgraf

Pulsgrafen viser din puls i den seneste time, din laveste puls i slag pr. minut (bpm) og din højeste puls inden for den periode.

- 1 Stryk på skærmen for at se skærbilledet for puls.
- 2 Tryk på touchscreenen for at se pulsgrafen.

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

vivosmart 3 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.

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 ①.

BEMÆRK: ① vises, når kalorierne skal kalibreres. Denne kalibreringsproces skal kun udføres én gang. Hvis du allerede har registreret en tidsbestemt gåtur eller et løb, vises ① 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 Stryk på skærmen for at se stressniveauwidgeten.
- 2 Tryk på touchscreenen for at se grafen for stressniveau.

Start en afslapningstimer

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

- 1 Stryk på skærmen for at se skærbilledet for stressniveau.
- 2 Tryk på touchscreen.
- Grafen for stressniveau vises.
- 3 Stryk for at vælge **Afslapningstimer**.
- 4 Vælg ▲ eller ▼ for at indstille afslapningstimeren.
- 5 Tryk på midten af touchscreenen for at vælge tiden og gå til næste skærbillede.
- 6 Tryk to gange på touchscreenen for at starte afslapningstimeren.
- 7 Følg instruktionerne på skærmen.
- 8 Vis dit opdaterede stressniveau, når afslapningstimeren er færdig.

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 Garmin

Connect kontoen. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnniveauer 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 5*).

VIRB Fjernbetjening

VIRB fjernbetjeningsfunktionen gør det muligt at betjene dit VIRB actionkamera ved hjælp af enheden. Gå til www.garmin.com/VIRB for at købe et VIRB actionkamera.

Betjening af VIRB actionkamera







Før du kan bruge VIRB fjernbetjeningsfunktionen, skal du aktivere fjernbetjeningsindstillingen på dit VIRB kamera. Se *VIRB seriens brugervejledning* for at få yderligere oplysninger. Du skal også aktivere VIRB skærmen på din vívosmart 3 enhed (*Enhedsindstillinger på din Garmin Connect konto, side 7*).



- 1 Tænd for VIRB kameraet.
- 2 På din vívosmart 3 enhed skal du stryge på skærmen for at se **VIRB** skærbilledet.
- 3 Vent, mens enheden opretter forbindelse til VIRB kameraet.
- 4 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil optage video, skal du vælge .
 - Hvis du vil stoppe med at optage video, skal du vælge .
 - Hvis du vil tage et foto, skal du vælge .

Træning

Registrerer 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:
 - Vælg  for gang.
 - Vælg  for løb.
 - Vælg  for en kardio-aktivitet.
 - Vælg  for styrketræning.
 - Vælg  for andre aktivitetstyper.
- 4 Tryk to gange på touchscreenen for at starte timeren.
- 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 timeren.


TIP: Tryk to gange på touchscreenen for at genoptage timeren.
- 8 Stryg på skærmen for at vælge en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  for at slette 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 Tryk to gange på touchscreenen for at starte timeren.
- 4 Start dit første sæt.

Enheden tæller dine gentagelser. Optællingen af dine gentagelser vises, når du har gennemført mindst 6 gentagelser.

- 5 Stryg for at se yderligere dataskærbilleder (ekstraudstyr).
- 6 Vælg  for at afslutte et sæt.

Der vises en hviletimer.
- 7 Under et hvil kan du vælge en funktion:
 - Få vist ekstra dataskærbilleder ved at stryge hen over touchscreenen.
 - Vælg **Rediger gentag.** for at redigerer optællingen af gentagelser, vælg  eller , og tryk midt på touchscreenen.
- 8 Vælg  for at starte dit næste sæt.
- 9 Gentag trinene 6 til 8, indtil aktiviteten er gennemført.
- 10 Tryk to gange på touchscreenen for at stoppe timeren.
- 11 Stryg på skærmen for at vælge en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  for at slette 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.

Alarmer

Du kan bruge alarmer til at træne mod bestemte mål for tid, distance, kalorier og puls.

Indstilling af en tilbagevendende alarm

Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang enheden registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille enheden til at give dig et signal hvert 100 kalorier. Du kan bruge din Garmin Connect enhed til at tilpasse de angivne værdier eller intervaller til tilbagevendende alarmer (*Aktivitetsprofilindstillinger til Garmin Connect, side 7*).


- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg , og vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Alarmer**.
- 4 Vælg **Tid, Afstand** eller **Kal** for at aktivere en alarm.

BEMÆRK: Alarmen Afstand kan kun bruges ved gang og løb.

Hver gang du når alarmværdien, vises en meddelelse, og enheden vibrerer.

Indstilling af dine pulsalarmer

Du kan indstille enheden til at sende en alarm, når pulsen er over eller under en målzone eller et brugerdefineret interval. Du kan f.eks. indstille enheden til advare dig, hvis din puls er over 180 bpm (hjerteslag pr. minut). Du kan bruge din Garmin Connect konto til at angive brugerdefinerede zoner (*Aktivitetsprofilindstillinger til Garmin Connect, side 7*).


- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg , og vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Alarmer > Pulsalarm**.
- 4 Vælg en funktion:
 - Vælg en pulszone, hvis du vil bruge intervallet fra en eksisterende pulszone.
 - Vælg **Brg.def.**, hvis du vil anvende brugerdefinerede minimum eller maksimumværdier.

Hver gang, du kommer over eller under det indstillede interval eller den brugerdefinerede værdi, vises en meddelelse, og enheden vibrerer.

Markering af omgange

Du kan indstille enheden til at bruge Auto Lap[®] 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 en aktivitet.





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

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg , og vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Auto Lap** for at aktivere funktionen.
- 4 Start din aktivitet.

Send pulldata til Garmin[®] enheder

Du kan sende pulldata fra din vívosmart 3 enhed og se dem på parrede Garmin enheder. Du kan f.eks. sende pulldata til en Edge[®] enhed, mens du cykler, eller til et VIRB actionkamera under en aktivitet.

BEMÆRK: At sende pulldata reducerer batterilevetiden.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
 - 2 Vælg  >  > .
- Enheden vívosmart 3 begynder at sende dine pulldata.
- BEMÆRK:** Du kan kun se pulsmålerskærbilledet, mens dine pulldata overføres.
- 3 Par din vívosmart 3 enhed med din Garmin ANT+[®] kompatible enhed.
- BEMÆRK:** Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatible enhed. Se brugervejledningen.
- 4 Tryk på pulsovervågningsskærbilledet, og vælg  for at stoppe med at sende din pulldata.

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 atletisk ydeevne 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, herunder din fitnessalder. Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn og en anden alder. Mens du træner kan din fitnessalder med tiden blive mindre.

VO2-max data kommer fra FirstBeat. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute[®]. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2 maks. standardbedømmelser*, side 10) og gå til www.CooperInstitute.org.

Få din VO2-max estimering

Enheden kræver håndledsbaserede pulldata og en 15 minutters gåtur 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, vises din VO2-max estimering. Enheden viser den dato, din VO2-max estimering sidst blev opdateret. Enheden opdaterer din VO2-max estimering, hver gang du gennemfører en gåtur eller løbetur med tidstagning.

- 3 Følg om nødvendigt vejledningerne på skærmen for at hente din VO2-max estimering.







Der vises en besked, når testen er fuldført.

Ur



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.

Start af nedtællingstimer

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg  eller  for at indstille timeren.
- 4 Tryk på midten af touchscreenen for at vælge tiden og gå til næste skærbillede.
- 5 Vælg  for at starte timeren.
- 6 Vælg  for at stoppe timeren.

Brug af alarmuret

- 1 Indstil vækketidspunkter og -frekvenser på din Garmin Connect konto (*Enhedsindstillinger på din Garmin Connect konto*, side 7).
- 2 På vívosmart 3 enheden skal du trykke vedvarende på touchscreenen 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.

Bluetooth connectede funktioner

vivosmart 3 enheden har flere Bluetooth forbindelsesfunktioner til din kompatible 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.

Vejrudsigter: 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 vívosmart enhed og er inden for rækkevidde.

Find min enhed: Finder din mistede vívosmart 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.

Visning af meddelelser

- Når der vises en meddelelse på din enhed, kan du vælge en funktion:
 - Tryk på touchscreenen, og vælg ▼ for at få vist hele meddelelsen.
 - Vælg ✕ for at afvise meddelelsen.
- Når der vises et indgående opkald på din enhed, kan du vælge en funktion:
BEMÆRK: Tilgængelige valgmuligheder baseret på din smartphone.
 - Vælg ☎ for at acceptere opkaldet på din smartphone.
 - Vælg ✕ for at afvise opkaldet eller stoppe ringelyden.
- Du kan få vist alle meddelelser ved at stryge på skærmen for at få vist en widget med meddelelser, trykke på touchscreenen og vælge en mulighed:
 - Stryg på skærmen for at rulle gennem meddelelserne.
 - Vælg en meddelelse, og vælg ▼ for at få vist hele meddelelsen.
 - Vælg en meddelelse, og vælg ✕ for at afvise meddelelsen.

Administration af meddelelser

Du kan bruge din compatible smartphone til at administrere meddelelser, der vises på din vivosmart 3 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 > Smart Notifications**.

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

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

vivosmart 3 enheden begynder at søge efter din parrede smartphone. Der lyder en hørbar alarm på din smartphone, og Bluetooth signalstyrken vises på vivosmart 3 enhedens skærbillede. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din 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 ☾ > ☾ for at aktivere Må ikke forstyrres-tilstand.
☾ vises på skærbilledet med klokkeslættet.
- 3 Tryk vedvarende på touchscreenen, og vælg ☾ > ☾ > **Fra** for at deaktivere Må ikke forstyrres-tilstand.

Historik

Enheden gemmer op til 14 dages data for aktivitetsregistrering og pulsmåling og op til syv aktiviteter med tidtagning. Du kan få vist dine seneste syv aktiviteter med tidtagning på enheden. Du

kan synkronisere dine data for at få vist ubegrænsede aktiviteter, aktivitetsregistreringsdata og pulsmålingsdata på din Garmin Connect konto (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 5*) (*Synkronisering af dine data med computeren, side 6*).

Når enhedens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

Visning af historik

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

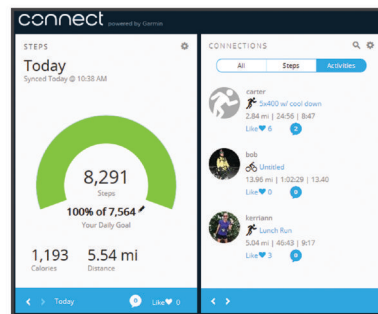
Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, 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 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.

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

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 appen.

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 6*).

- 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.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Tilpasning af din enhed



Enhedsindstillinger


Du kan tilpasse nogle indstillinger på vívosmart 3 enheden. Yderligere indstillinger kan tilpasses på din Garmin Connect konto.

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


- : Giver dig mulighed for at parre din smartphone og tilpasse Bluetooth indstillingerne (*Bluetooth indstillinger, side 6*).
- : Tilpasser displayindstillingerne (*Displayindstillinger, side 6*).
- : 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 6*).
- : Slår aktivitetsregistrering og aktivitetsalarmen til og fra.
- : Tilpasser systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 6*).

Bluetooth indstillinger

Tryk vedvarende på touchscreenen for at få vist menuen, og vælg  > . Din Bluetooth forbindelsesstatus vises.



: Aktiverer og deaktiverer Bluetooth trådløs teknologi.



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

: Giver dig mulighed for at aktivere telefonmeddelelser fra din kompatible smartphone. Du kan bruge indstillingen Kun opkald for kun at få vist meddelelser om indgående opkald.

Par nu: 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.

Displayindstillinger

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

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

BEMÆRK: Et højere lysstyrkeniveau mindsker batterilevetid.


Timeout: Indstiller længden af tiden, inden skærmen slukker.


BEMÆRK: En længere skærmtimeout mindsker batteritiden.


Bevægelse: Indstiller skærbilledet til at aktivere håndledsbevægelser. Håndbevægelser omfatter at rotere dit håndled mod kroppen for at se enheden. Du kan bruge funktionen Kun aktiv. til kun at bruge bevægelser under aktiviteter med tidtagning.


Orientering: Indstiller enheden til at vise data i liggende eller stående format.

Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler



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

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

: Gør enheden i stand til at begynde at sende pulsdata til parrede Garmin enheder (*Send pulsdata til Garmin® enheder, side 4*).

: Gør enheden i stand til at give dig besked, når din puls overstiger en fastsat grænse efter en periode med inaktivitet (*Indstilling af alarm ved unormal puls, side 6*).

Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler



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

Indstilling af alarm ved unormal puls

FORSIGTIG

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over 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 hjerte-relaterede problemer.






Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Stryk for at indstille tærskelværdien for pulsen.
- 4 Tryk på touchscreenen for at bekræfte værdien.



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

Manuel indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når vívosmart 3 enheden parres med en smartphone.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  > **Indstil tid** > **Manuel**.
- 3 Tryk på midten af touchscreenen for at indstille timer, minutter, måned, dag og år.
- 4 Vælg  eller  for at justere den enkelte indstilling.
- 5 Tryk på midten af touchscreenen for at gå til næste skærbillede.
- 6 Vælg  for at bekræfte hver indstilling.

Systemindstillinger

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

Vibration: Indstiller vibrationsniveauet.

BEMÆRK: Et højere vibrationsniveau mindsker batterilevetid.

Håndled: Giver dig mulighed for at tilpasse, hvilket håndled enheden bæres på.

BEMÆRK: Denne indstilling benyttes til styrketræning og bevægelser.

Sprog: Indstiller enhedens sprog.

BEMÆRK: Du skal vælge en sprogkode på to bogstaver, som stemmer overens med dit sprog.



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

Om: Viser enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger, licensaftale og resterende batteriprocent (*Visning af enhedsoplysninger, side 7*).

Gend. stand.indstillinger: Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Gendannelse af alle standardindstillinger, side 9*).

Garmin Connect indstillinger

Du kan tilpasse dine enhedsindstillinger, aktivitetsindstillinger og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto. Yderligere indstillinger kan også tilpasses på din vivosmart 3 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 5*) (*Synkronisering af dine data med computeren, side 6*).

Brugerindstillinger på din Garmin Connect konto

Fra din Garmin Connect konto skal du vælge

Brugerindstillinger.

Brugerdf. 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 indstillingen Automatisk mål til at tillade, at enheden automatisk fastsætter dit mål for antallet af skridt.

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

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.

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.

Enhedsindstillinger på din Garmin Connect konto

Fra din Garmin Connect konto skal du vælge

Enhedsindstillinger.

Aktivitetstracking: Aktiverer og deaktiverer aktivitetstrackingfunktioner som f.eks. bevægelsesalarmer.

Alarmer: Indstiller alarm og -frekvenser for din enhed. Du kan indstille op til otte forskellige alarmer.

Automatisk aktivitetsregistrering: Aktiverer og deaktiverer Move IQ hændelser. Du kan angive, hvor lang tid, du ønsker at vente, før enheden automatisk starter timeren for bestemte aktiviteter.

BEMÆRK: Denne indstilling reducerer batterilevetiden.

Bevægelse: Indstiller baggrundsbelysningen, så det aktiveres af håndledsbevægelser. Håndbevægelser omfatter at rotere dit håndled mod kroppen for at se enheden.

Urskive: Giver dig mulighed for at vælge urskive.

Hjemme-widget: Indstiller den widget, som vises efter en periode med inaktivitet.

Sprog: Indstiller enhedens sprog.

Skærmretning: Indstiller enheden til at vise data i liggende eller stående format.

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

Timeout: Indstiller længden af tid, inden baggrundsbelysningen slukker.

BEMÆRK: En længere timeout mindsker batterilevetid.

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

Synlige widgets: Giver dig mulighed for at tilpasse de widgets, som vises på din enhed.

Håndledsenhed til: Giver dig mulighed for at tilpasse, hvilket håndled enheden bæres på.

BEMÆRK: Denne indstilling benyttes til styrketræning og bevægelser.

Aktivitetsprofilindstillinger til Garmin Connect

Fra din Garmin Connect konto skal du vælge **Aktivitetsmuligheder** og vælge en aktivitetstype.

Alarmer om aktivitetstilstand: Giver dig mulighed for at tilpasse alarmer som f.eks. tilbagevendende alarmer og pulsalarmer. Du kan indstille enheden til at sende en alarm, når pulsen er over eller under en målzone eller et brugerdefineret interval. Du kan vælge en eksisterende pulszone eller angive en brugerdefineret zone.

Auto Lap: Gør enheden i stand til at markere omgange automatisk for hver kilometer eller mile, baseret på din foretrukne distanceenhed (*Markering af omgange, side 4*).

Automatisk registrering af sæt: Gør enheden i stand til automatisk at starte og stoppe træningssæt under en styrketræningsaktivitet.

Datafelter: Giver dig mulighed for at tilpasse de dataskærbilleder, som vises under en aktivitet med tidtagning.



Enhedsoplysninger

Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget lithiumpolymer-batteri
Batterilevetid	Op til 5 dage
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 3 dBm nominelt
Vandtæthedsklasse	Svøm ¹

Visning af enhedsoplysninger

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

- Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- Vælg  >  > **Om**.
- Stryg for at se oplysningerne.

¹ Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Opladning af enheden

⚠ ADVARSEL

Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. 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 (*Vedligeholdelse af enheden*, side 8).

- 1 Klem sammen om siderne på opladerklipsen ① for at åbne klipsens arme.



- 2 Juster klipsen i forhold til kontakterne ②, og slip klipsens arme.
- 3 Tilslut USB-kablet til en strømkilde.
- 4 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 8).
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 informationsskærm billede (*Visning af enhedsoplysninger*, side 7).

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 touchscreens, 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 enheden

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 enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

- 2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

TIP: Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/fitandcare.

Fejlfinding

Er min smartphone kompatibel med min enhed?

vivosmart 3 enheden er kompatibel med smartphones, som anvender Bluetooth trådløs teknologi.

Gå til 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.
- På din enhed skal du holde en finger på touchscreens for at se menuen og vælge > > **Par nu** for at åbne parringstilstand.

Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til 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.

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 funktion:

- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect programmet (*Synkronisering af dine data med computeren*, side 6).
- Synkroniser antallet af skridt med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen*, side 5).

- 2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

BEMÆRK: Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Connect 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).

- Find de små huller i trykhøjdemåleren på bagsiden af enheden, i nærheden af opladningskontakterne, og rengør området omkring opladningskontakterne.

Trykhøjdemålerens effektivitet kan blive påvirket, hvis der spærres for trykhøjdemålerens huller. Du kan skylle enheden med vand for at rengøre området.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

- 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 fejlaflæsninger.

Tip til uregelmæssige pulsdato

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.

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.

- 1 Bekræft, at din computer eller mobile enhed viser den korrekte lokale tid.
- 2 Vælg en mulighed:
 - Synkroniser enheden med en computer (*Synkronisering af dine data med computeren, side 6*).

- Synkroniser enheden med en mobil enhed (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 5*).

Klokkeslæt og dato opdateres automatisk.

Maksimering af batterilevetiden



- Sænk skærmens lysstyrke og timeout (*Displayindstillinger, side 6*).
- Slå håndledsbewægelser fra (*Displayindstillinger, side 6*).
- I meddelelsescentret på din smartphone kan du begrænse de meddelelser, der vises på din vívosmart 3 enhed (*Administration af meddelelser, side 5*).
- Slå smart-notifikationer fra (*Bluetooth indstillinger, side 6*).
- Deaktiver Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Bluetooth indstillinger, side 6*).
- Stop med at sende pulsdato til parrede Garmin enheder (*Send pulsdato til Garmin® enheder, side 4*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 6*).

BEMÆRK: Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet, VO2 Maks., stressniveau og forbrændte kalorier (*Minutter med høj intensitet, side 2*).

Gendannelse af alle standardindstillinger

Du kan gendanne alle enhedens indstillinger tilbage til fabriksværdierne.

BEMÆRK: Dette sletter alle brugerindtastede oplysninger og historik.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  >  > **Gend. stand.indstillinger** > .

Produktopdateringer

Installer Garmin Express (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

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 6*).

- 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.

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 5*).

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.

Sådan får du flere oplysninger

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

Appendiks

Træningsmål

Kendskab til dine pulszone 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 pulszone 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 10*) 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. Standardmaksimumpuls er 220 minus din alder.

Om pulszone

Mange atleter bruger pulszone 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 pulszone er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszone 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 %	Sprintertempo, 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.

Indeks

A

aktiviteter 3
aktivitetstracking 1, 2
alarmer 3, 4
 puls 6
 vibration 5
applikationer 4
 smartphone 1
Auto Lap 4, 7

B

baggrundslys 5, 6
batteri 7
 maksimere 6, 7, 9
 oplade 8
Bluetooth teknologi 4–6, 8

C

Connect IQ 1

D

data
 opbevare 5
 overføre 5
dataskærm billeder 7
displayindstillinger 6
distance, alarmer 3

E

enheds-ID 7

F

fejlfinding 3, 8–10

G

Garmin Connect 1, 5, 7, 9
Garmin Express 6
 opdatering af software 9
gemme aktiviteter 3

H

historik 5
 sende til computer 5, 6
 vise 5

I

indstillinger 6, 7, 9
 enhed 7

K

kalibrere 2
 touchscreen 9
kalorie 2
 alarmer 3
klokkeslæt 9

L

lagerenhedstilstand 6

M

meddelelser 1, 5
menu 1
minutter med høj intensitet 2, 9
mål 1, 7

N

nedtællingstimer 4

O

omgange 4
opbevare data 5
opdateringer, software 9
oplade 8

P

parre
 ANT+ sensorer 4
 smartphone 1, 8
puls 1, 2
 alarmer 3, 6

måler 6, 9
 parring af sensorer 4
 zoner 10

R

registrering af aktivitet 2
rengøre enhed 8

S

skærm 6
 kalibrering 9
smartphone 8
 applikationer 4
 parre 1, 8
software
 opdatere 9
 opdatering 9
 version 7
specifikationer 7
stopur 4
stressniveau 2, 9
systemindstillinger 6
søvnfunktion 2

T

tid 6
 alarmer 3
tilbehør 10
tilpasning af enheden 6
timer 3
 nedtælling 4
touchscreen 1
 kalibrere 9

U

ur 4, 6
USB 9
 overføre filer 6

V

VIRB fjernbetjening 3
VO2 maks. 10
VO2-max 4

W

widgets 2

