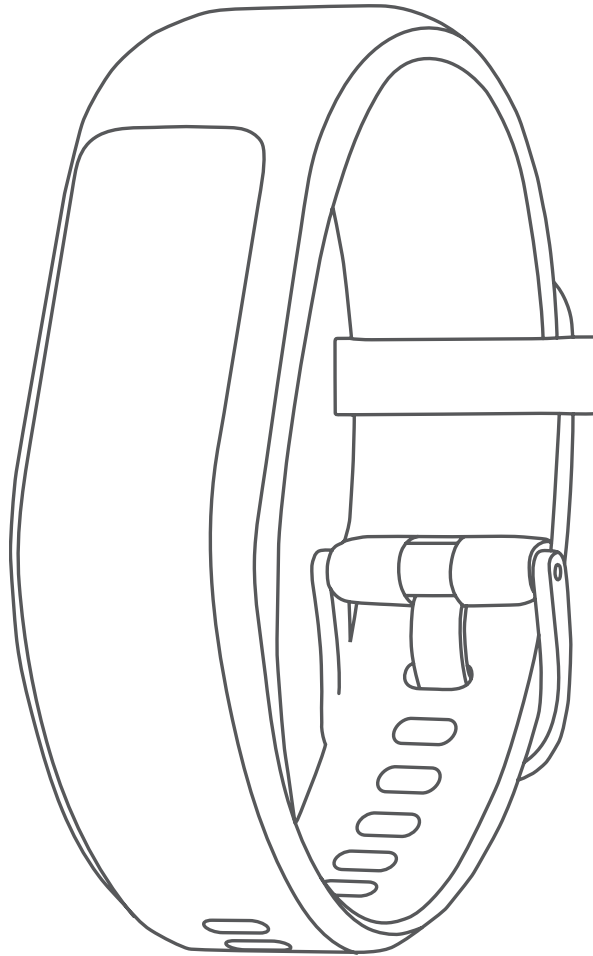


GARMIN®



VÍVOSMART® 3

Brukerveiledning

© 2020 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsrettslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® og vivosmart® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, Garmin Express™ og Garmin Move IQ™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke som tilhører Google Inc. Apple®, iOS® og iPhone® er varemerker som tilhører Apple Inc., registrert i USA og andre land. BLUETOOTH® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. The Cooper Institute®, samt alle tilknyttede varemerker tilhører The Cooper Institute. Avanserte hjerteslaganalyser av Firstbeat. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory.

Modellnummer: A03129

Innledning	1
Slå på og konfigurere enheten	1
Ha på deg enheten	1
Bruke enheten	1
Widgets	1
Automatisk mål	2
Bevegelseslinjen	2
Vise pulsgraf	2
Intensitetsminutter	2
Forbedre nøyaktigheten til kalorier	2
Pulsvariasjoner og stressnivå	2
Søvnsporing	2
VIRB fjernkontroll	3
Trening	3
Registrere en aktivitet du tar tiden på	3
Registrere en styrketreningsaktivitet	3
Varsler	3
Markere runder	4
Sende pulsdata til Garmin® enheter	4
Om kondisjonsberegninger	4
Klokke	4
Bruke stoppeklokken	4
Starte nedtellingstidtakeren	4
Bruke alarmklokken	4
Bluetooth tilkoblede funksjoner	4
Vise varsler	5
Administrere varsler	5
Finne en mistet smarttelefon	5
Bruke Ikke forstyr-modusen	5
Logg	5
Vise historikk	5
Garmin Connect	5
Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen	5
Synkronisere data med en datamaskin	6
Tilpasse enheten	6
Enhetsinnstillinger	6
Garmin Connect innstillinger	7
Informasjon om enheten	7
Spesifikasjoner	7
Lade enheten	7
Ta vare på enheten	8
Feilsøking	8
Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?	8
Telefonen min kobler seg ikke til enheten	8
Aktivitetmåling	8
Tips for uregelmessig pulsdata	9
Enheten min viser ikke riktig klokkeslett	9
Maksimere batterilevetiden	9
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	9
Produktoppdateringer	9
Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express	9
Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect	9
Få mer informasjon	9
Tillegg	9
Treningsmål	9
Om pulssoner	10
Pulssoneberegninger	10
Standardverdier for kondisjonsberegning	10

Innledning

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Slå på og konfigurere enheten

Før du kan bruke enheten, må du koble den til en strømkilde for å slå den på.

Hvis du vil bruke de tilkoblede funksjonene til vívosmart 3-enheten, må den parkobles direkte via Garmin Connect™ appen og ikke fra Bluetooth® innstillingene på smarttelefonen.

- 1 Installer Garmin Connect appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Klyp sammen sidene på ladeklemmen ① for å åpne armene på klemmen.



- 3 Still klemmen på linje med kontaktene ②, og slipp armene på klemmen.
- 4 Koble USB-kabelen til en strømkilde for å slå på enheten (*Lade enheten, side 7*).

Hello! vises når enheten slås på.



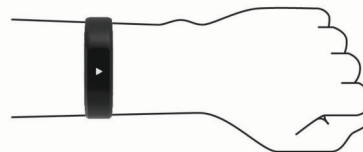
- 5 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:
 - Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect appen, følger du instruksjonene på skjermen.
 - Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect appen, går du til ☰ eller menyen •••. Velg deretter **Garmin-enheter > Legg til enhet**, og følg instruksjonene på skjermen.

Når du har parkoblet enhetene, vises en melding, og enheten synkroniseres automatisk med smarttelefonen.

Ha på deg enheten

- Fest enheten over håndleddbenet.

MERK: Enheten skal sitte stramt, men behagelig. Enheten bør ikke bevege seg under løping eller trening for at pulsmålingen skal bli mest mulig nøyaktig.



MERK: Den optiske sensoren er plassert på baksiden av enheten.

- Se *Tips for uregelmessig pulldata*, side 9 for å få mer informasjon om pulsmåling på håndleddet.
- Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktighet, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.
- Hvis du vil ha mer informasjon om enhetsbruk og -vedlikehold, kan du gå til www.garmin.com/fitandcare.

Bruke enheten









Dobbeltrykk	Dobbeltrykk på berøringsskjermen ① for å aktivere enheten. MERK: Skjermen slår seg av når den ikke er i bruk. Når skjermen er av, er enheten fremdeles aktiv og registrerer data. Under en aktivitet du tar tiden på, kan du starte og stoppe tidtakeren ved å dobbeltrykke på berøringsskjermen.
Håndleddsbevegelser	Roter og løft håndleddet mot kroppen for å slå skjermen på. Roter håndleddet vekk fra kroppen for å slå skjermen av.
Hold nede	Hold på berøringsskjermen for å åpne og lukke menyen.
Sveip	Sveip på berøringsskjermen for å bla gjennom widgets og menyalternativer.
Trykk	Trykk på berøringsskjermen for å foreta et valg. Trykk på ⬅ for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Widgets

Enheten leveres forhåndslestet med widgets som gir oversiktlig informasjon. Du kan sveipe på berøringsskjermen for å bla gjennom widgetene. Noen widgets krever en parkoblet smarttelefon.

MERK: Du kan bruke Garmin Connect appen til å velge urskive og legge til eller fjerne widgets, for eksempel musikkontroller for smarttelefonen din (*Enhetsinnstillinger på Garmin Connect kontoen din, side 7*).

Tidspunkt og dato	Gjeldende tidspunkt og dato. Enheten oppdaterer klokkeslettet og datoen når du synkroniserer den med en smarttelefon eller datamaskin.
👣	Totalt antall skritt og målet ditt for den aktuelle dagen. Enheten lærer og foreslår et nytt skrittmål for deg hver dag.
🏠	Totalt antall etasjer og målet ditt for den aktuelle dagen.
🕒	Intensitetsminutter totalt og målet for den aktuelle uken.
🔥	Antall kalorier du har forbrent den aktuelle dagen, inkludert både aktive kalorier og hvilekalorier.

	Hvor langt du har gått i kilometer eller miles den aktuelle dagen.
VIRB	Kontroller for et parkoblet VIRB® actionkamera (selges separat).
	Kontroller for musikkspilleren på smarttelefonen.
	Gjeldende temperatur og værmelding fra en parkoblet smarttelefon.
	Varsler på smarttelefonen, inkludert anrop, meldinger, oppdateringer fra sosiale nettverk og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.
	Den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og gjennomsnittlig hvilepuls over sju dager.
	Gjeldende stressnivå. Enheten måler variasjonene i pulsen din når du er inaktiv, for å beregne stressnivået ditt. Et lavere tall indikerer et lavere stressnivå.

Automatisk mål

Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Enheten viser deg fremdriften mot ditt daglige mål ① etter hvert som du beveger deg.



Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et eget mål på Garmin Connect kontoen din.

Bevegelseslinjen

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelseslinjen minner deg på å fortsette å bevege deg. Bevegelseslinjen ① vises etter en time med inaktivitet. Det vises flere deler ② etter hvert 15. minutt med inaktivitet.



Du kan nullstille bevegelseslinjen ved å gå en kort avstand.

Vise pulsgraf

Pulsgrafen viser pulsen din den siste timen, inkludert den laveste og høyeste pulsen din i slag per minutt (BPM) i løpet av denne perioden.

- 1 Sveip for å vise pulsskjermbildet.
- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise pulsgrafen.

Intensitetsminutter

Organisasjoner som Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler 150 minutters aktivitet med moderat intensitet per uke, for eksempel rask gange, eller 75 minutters aktivitet med høy intensitet per uke, for eksempel løping.

Enheten overvåker aktivitetsintensiteten din og måler tiden du bruker på aktiviteter med moderat til høy intensitet (krever pulsdata for angi mengden aktivitet med høy intensitet). Du kan jobbe mot å oppnå det ukentlige målet ditt for intensitetsminutter ved å delta i aktiviteter med moderat til høy intensitet i minst ti minutter sammenhengende. Enheten legger sammen antallet aktivitetsminutter med moderat og høy intensitet. Det samlede antallet intensitetsminutter med høy intensitet doubles når de legges sammen.

Opparbeide seg intensitetsminutter

vivosmart 3-enheten beregner intensitetsminutter ved å sammenligne pulsdataene dine med den gjennomsnittlige hvilepuls din. Hvis pulsmåling er slått av, beregner enheten moderate intensitetsminutter ved å analysere trinn per minutt.

- Start en aktivitet du tar tiden på for å få en mest mulig nøyaktig beregning av intensitetsminutter.
- Tren i minst ti sammenhengende minutter med moderat eller høy intensitet.
- Målingen av hvilepuls blir mest nøyaktig hvis du har på deg enheten hele døgnet.

Forbedre nøyaktigheten til kalorier

Enheten viser en beregning av det totale kaloriforbruket ditt for gjeldende dag. Du kan forbedre nøyaktigheten til denne beregningen ved å gå raskt i opptil 15 minutter.

- 1 Sveip for å vise skjermbildet for kalorier.
- 2 Velg ①.

MERK: ① vises når det er nødvendig å kalibrere kalorier. Kalibreringsprosessen må bare gjennomføres én gang. Hvis du allerede har registrert en gå- eller løpetur du tok tiden på, kan det hende at ① ikke vises.

- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Pulsvariasjoner og stressnivå

Enheten din analyserer pulsvariasjonen din mens du er inaktiv for å fastsette det generelle stressnivået ditt. Trening, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og stress i livet generelt er faktorer som har innvirkning på resultatet. Stressnivåverdiene spenner fra 0 til 100, der 0 til 25 er en hviletilstand, 26 til 50 et lavt stressnivå, 51 til 75 et middels høyt stressnivå og 76 til 100 et høyt stressnivå. Når du kjenner til stressnivået ditt, kan du enklere identifisere stressende øyeblikk i løpet av dagen. Du får best resultat hvis du har enheten på deg mens du sover.

Du kan synkronisere enheten med Garmin Connect kontoen din for å se stressnivået for hele døgnet, langvarige trender og ytterligere detaljer.

Se widgeten for stressnivå

Widgeten for stressnivå viser gjeldende stressnivå.

- 1 Sveip for å vise widgeten for stressnivå.
- 2 Trykk på berøringsskjermen for å vise stressnivådiagrammet.

Starte en avslapningstidtaker

Du kan starte avslapningstidtakeren for å starte en veiledet pustøvelse.

- 1 Sveip for å vise skjermbildet for stressnivå.
- 2 Trykk på berøringsskjermen. Stressnivådiagrammet vises.
- 3 Sveip for å velge **Avslapningstidtaker**.
- 4 Velg ▲ eller ▼ for å angi avslapningstidtakeren.
- 5 Trykk midt på berøringsskjermen for å velge tiden og gå til neste skjermbilde.
- 6 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte avslapningstidtakeren.
- 7 Følg instruksjonene på skjermen.
- 8 Når avslapningstidtakeren er fullført, kan du se ditt oppdaterte stressnivå.

Søvnsporing

Enheten registrerer automatisk søvnen din og overvåker hvordan du beveger deg mens du sover i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnsstillingene på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistikk

er totalt antall timer søvn, søvnnivåer og bevegelse i søvn. Du kan se søvnstatistikken din på Garmin Connect kontoen din.




MERK: Høneblunder regnes ikke med i søvnstatistikken din. Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler med unntak av alarmer (*Bruke Ikke forstyr-modusen, side 5*).

VIRB fjernkontroll

Fjernkontrollfunksjonen VIRB lar deg styre VIRB actionkameraet ved hjelp av enheten din. Du kan kjøpe et VIRB actionkamera på www.garmin.com/VIRB.

Kontrollere et VIRB actionkamera







Før du kan bruke fjernkontrollfunksjonen for VIRB, må du aktivere fjernkontrollinnstillingen på VIRB kameraet. Du finner mer informasjon i *brukerveiledningen til VIRB serien*. Du må også aktivere VIRB-skjermbildet på vívosmart 3-enheten (*Enhetsinnstillinger på Garmin Connect kontoen din, side 7*).



- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Sveip vívosmart 3-enheten for å vise VIRB-skjermbildet.
- 3 Vent mens enheten kobler til VIRB kameraet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg  for å ta opp video. Videotelleren vises på vívosmart 3-enheten.
 - Velg  for å stoppe videoopptak.
 - Velg  for å ta et bilde.

Trening

Registrere en aktivitet du tar tiden på



Du kan registrere en aktivitet du tar tiden på, som kan lagres og sendes til Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg .
- 3 Sveip for å bla gjennom aktivitetslisten:
 - Velg  ved gange.
 - Velg  ved løping.
 - Velg  ved kondisjonstrening.
 - Velg  ved styrketrening.
 - Velg  ved andre aktivitetstyper.
- 4 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte tidtakeren.
- 5 Start aktiviteten.
- 6 Sveip for å vise flere dataskjermbilder.
- 7 Når du har fullført aktiviteten, dobbelttrykker du på berøringsskjermen for å stoppe tidtakeren.


TIPS: Du kan dobbelttrykke på berøringsskjermen for å starte tidtakeren igjen.
- 8 Sveip for å velge et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  for å slette aktiviteten.






Registrere en styrketreningsaktivitet

Du kan registrere sett under en styrketreningsaktivitet. Et sett er flere repetisjoner av én enkelt bevegelse.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte tidtakeren.
- 4 Start det første settet ditt.

Enheten teller antall repetisjoner. Repetisjonsantallet vises når du har fullført minst seks repetisjoner.
- 5 Sveip for å vise flere dataskjermbilder (valgfritt).

- 6 Velg  for å avslutte et sett.

En tidtaker for hvile vises.
- 7 Velg et alternativ under en hvileperiode:
 - Hvis du vil vise flere dataskjermbilder, sveiper du på berøringsskjermen.
 - Hvis du vil redigere repetisjonsantallet, velger du **Endre repetis.** og deretter  eller , og til slutt trykker du midt på berøringsskjermen.
- 8 Velg  for å starte på det neste settet.
- 9 Gjenta trinn 6 til og med 8 til du er ferdig med aktiviteten.
- 10 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å stoppe tidtakeren.
- 11 Sveip for å velge et alternativ:
 - Velg  for å lagre aktiviteten.
 - Velg  for å slette aktiviteten.

Tips om registrering av styrketreningsaktiviteter

- Ikke se på enheten mens du utfører øvelser.

Du kan bruke enheten ved begynnelsen og slutten av hvert sett og i pauser.
- Fokuser på kroppsformen din mens du gjør øvelser.
- Utfør kroppsvektøvelser eller øvelser med løse vekter.
- Gjør repetisjoner med en rekke konsekvente bevegelser.

Hver repetisjon telles når armen du bærer enheten på, er tilbake i startposisjonen.

MERK: Beinøvelser blir kanskje ikke talt.
- Slå på automatisk settregistrering for å starte og stoppe settene dine.
- Lagre styrketreningsaktiviteten, og send den til Garmin Connect kontoen din.


Du kan bruke verktøyene i Garmin Connect kontoen din til å vise og redigere aktivitetsdetaljer.

Varsler

Du kan bruke varsler til å trene mot bestemte mål når det gjelder tid, avstand, kalorier og puls.

Angi et regelmessig varsel

Et regelmessig varsel varsler deg hver gang enheten registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg ved hver 100. kalori. Du kan bruke Garmin Connect kontoen din til å tilpasse de angitte verdiene eller intervallene for regelmessige varsler (*Aktivitetsprofilinnstillinger på Garmin Connect, side 7*).


- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg , og velg deretter en aktivitet.
- 3 Velg **Varsler**.
- 4 Velg **Tid**, **Distan.** eller **kal** for å slå på varselet.

MERK: Distan.-varselet er bare tilgjengelig når du går eller løper.

Det vises en melding og skjermen vibrerer hver gang du når varselverdien.

Konfigurere pulsvarsler

Du kan stille inn enheten til å varsle deg når pulsen din er over eller under en målsone eller en tilpasset pulssone. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg når pulsen går over 180 slag i minuttet. Du kan bruke Garmin Connect kontoen til å tilpasse soner (*Aktivitetsprofilinnstillinger på Garmin Connect, side 7*).

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg , og velg deretter en aktivitet.
- 3 Velg **Varsler** > **Pulsvarsel**.

4 Velg et alternativ:


- Velg en pulssone for å bruke et pulsområde fra en eksisterende pulssone.
- Velg **Eg.def.** hvis du vil bruke tilpassede minimums- eller maksimumsverdier.

En melding vises og enheten vibrerer hver gang du går over eller under den angitte sonen eller tilpassede verdien.

Markere runder

Du kan også stille inn at enheten skal bruke funksjonen Auto Lap[®], som markerer en runde automatisk ved hver kilometer eller mile. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

MERK: Auto Lap funksjonen er ikke tilgjengelig for alle aktiviteter.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg , og velg deretter en aktivitet.
- 3 Velg **Auto Lap** for å slå på funksjonen.
- 4 Start aktiviteten.

Sende pulldata til Garmin[®] enheter

Du kan sende pulldataene dine fra vivosmart 3-enheten din og vise dem på parkoblede Garmin enheter. Du kan for eksempel sende pulldata til en Edge[®] enhet mens du sykler, eller til et VIRB actionkamera mens du holder på med en aktivitet.

MERK: Sending av pulldata reduserer batteritiden.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.


- 2 Velg  >  > .

vivosmart 3-enheten begynner å sende pulldataene dine.

MERK: Du kan bare se skjermbildet pulsovervåking mens enheten sender pulldata.

- 3 Parkoble vivosmart 3-enheten din med den kompatible Garmin ANT+[®] enheten.

MERK: Instruksjonene for paring varierer for alle enheter som er kompatible med Garmin. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

- 4 Trykk på skjermbildet for pulsovervåking, og velg  for å slutte å sende pulldata.

Om kondisjonsberegninger


Kondisjon vil si maksimalt oksygenvolum (i milliliter) som du bruker per minutt per kilo med kroppsvekt ved maksimal ytelse. Litt enklere forklart kan du si at kondisjon viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form.

VO₂-maks.-beregningen vises som et nummer og en beskrivelse på enheten. På Garmin Connect kontoen din kan du se flere detaljer om kondisjonsberegningen din, inkludert kondisjonsalderen din. Kondisjonsalderen din gir deg en pekepinn på hvor god form du er i sammenlignet med en person av samme kjønn i en annen alder. Etter hvert som du trener, kan du senke kondisjonsalderen din.

VO₂-maks.-data er gitt av FirstBeat. VO₂ maks.-analyse gis med tillatelse av The Cooper Institute[®]. Du finner mer informasjon i tilleggset (*Standardverdier for kondisjonsberegning, side 10*) og på www.CooperInstitute.org.

Få kondisjonsberegning

Enheden trenger data fra pulsmåling på håndleddet og en 15 minutters gåtur som du tok tiden på, for å kunne vise kondisjonsberegningen.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg .

Hvis du allerede har registrert en rask 15 minutters gåtur, vises kondisjonsberegningen din. Enheden viser på hvilken




dato kondisjonsberegningen din ble oppdatert sist. Enheden oppdaterer kondisjonsberegningen din hver gang du fullfører en gå- eller løpetur som du tar tiden på.

- 3 Om nødvendig kan du følge instruksjonene på skjermen for å få en kondisjonsberegning.







Det vises en melding når testen er fullført.

Klokke



Bruke stoppeklokken

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å starte tidtakeren.
- 4 Dobbelttrykk på berøringsskjermen for å stoppe tidtakeren.
- 5 Trykk om nødvendig på  for å nullstille tidtakeren.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  > .
- 3 Velg  eller  for å angi tidtakeren.
- 4 Trykk midt på berøringsskjermen for å velge tiden og gå til neste skjermbilde.
- 5 Velg  for å starte tidtakeren.
- 6 Velg  for å stoppe tidtakeren.

Bruke alarmklokken

- 1 Angi klokkeslett og frekvenser for alarmklokken på Garmin Connect kontoen din (*Enhetsinnstillinger på Garmin Connect kontoen din, side 7*).
- 2 Hold fingeren på berøringsskjermen til vivosmart 3-enheten for å vise menyen.
- 3 Velg  > .
- 4 Sveip for å bla gjennom alarmene.
- 5 Velg en alarm for å slå den av eller på.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

vivosmart 3-enheten har flere Bluetooth tilkoblede funksjoner for den kompatible smarttelefonen din når du bruker Garmin Connect appen.

Varsler: Informerer deg om varsler på smarttelefonen din, inkludert anrop, meldinger, oppdateringer fra sosiale medier, kalenderavtaler og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.

Væroppdateringer: Viser gjeldende temperatur og værmeldinger fra smarttelefonen din.

Musikkontroller: Gjør det mulig å styre musikkspilleren på smarttelefonen.

Finn telefonen min: Finner en forlagt smarttelefon som er parkoblet med vivosmart-enheten din og er innenfor rekkevidde.

Finn enheten min: Finner en forlagt vivosmart-enhet som er parkoblet med smarttelefonen din og er innenfor rekkevidde.

Aktivitetsopplaster: Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect appen med én gang du åpner appen.

Programvareoppdateringer: Enheden laster ned og installerer den nyeste programvareoppdateringen trådløst.

Vise varsler

- Når et varsel vises på enheten, velger du et alternativ:
 - Trykk på berøringsskjermen og velg ▼ for å vise hele varselet.
 - Velg ✕ for å avvise varselet.
- Når et innkommende anrop vises på enheten, velger du et alternativ:

MERK: Hvilke alternativer som er tilgjengelige, kan variere basert på smarttelefonen din.

 - Velg 📞 for å svare på anropet på smarttelefonen.
 - Velg ✕ for å avvise eller slå av ringelyden på anropet.
- Hvis du vil vise alle varslene, sveiper du for å vise varselwidgeten, trykker på berøringsskjermen og velger et alternativ:
 - Sveip med fingeren for å bla gjennom varslene.
 - Velg et varsel, og velg deretter ▼ for å vise hele varselet.
 - Velg et varsel, og velg deretter ✕ for å avvise varselet.

Administrere varsler

Du kan bruke den kompatible smarttelefonen din til å administrere varsler som vises på vivoSMART 3 enheten.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en iPhone® enhet, kan du bruke iOS® varselsinnstillingene til å velge elementene som skal vises på enheten.
- Hvis du bruker en Android™ smarttelefon, åpner du Garmin Connect appen og velger **Innstillinger > Smartvarsler**.

Finne en mistet smarttelefon

Du kan bruke denne funksjonen til å finne en mistet smarttelefon som er parkoblet ved hjelp av trådløs Bluetooth teknologi og befinner seg innenfor rekkevidde.

- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- Velg 📶.

vivoSMART 3-enheten begynner å søke etter den parkoblede smarttelefonen. Et lydvarsel spilles av på smarttelefonen, og Bluetooth signalstyrken vises på skjermen til vivoSMART 3-enheten. Bluetooth signalstyrken øker etter hvert som du nærmer deg smarttelefonen.

Bruke Ikke forstyr-modusen

Du kan bruke Ikke forstyr-modusen til å slå av varsler og bevegelser. Du kan for eksempel bruke denne modusen når du sover eller ser på en film.

MERK: I Garmin Connect kontoen din kan du angi at enheten automatisk skal gå inn i Ikke forstyr-modus i den normale søvnperioden din. Du kan angi tidspunktene du vanligvis sover i brukerinnsstillingene på Garmin Connect kontoen.

- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- Velg ☾ > ☾ for å aktivere Ikke forstyr-modus.
☾ vises på skjerm bildet for klokkeslett.
- Hold fingeren på berøringsskjermen, og velg ☾ > ☾ > Av for å deaktivere Ikke forstyr-modus.

Logg

Enheden lagrer opptil 14 dagers aktivitetsmåling og pulldata, og opptil sju aktiviteter du har tatt tiden på. På enheten kan du vise de siste sju aktivitetene du har tatt tiden på. Du kan synkronisere dataene dine for å vise ubegrensede aktiviteter, aktivitetsmålingsdata og pulldata på Garmin Connect kontoen ([Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect](#)

[appen](#), side 5) ([Synkronisere data med en datamaskin](#), side 6).

Når enhetsminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Vise historikk

- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- Velg ☐.
- Velg en aktivitet.

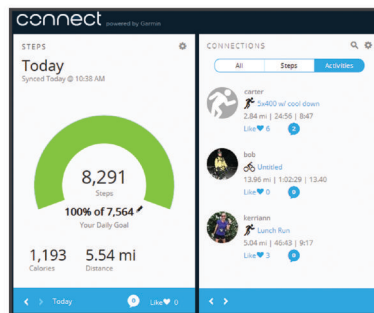
Garmin Connect

Du kan holde kontakten med venner på Garmin Connect kontoen din. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Registrer hendelsene i din aktive livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, fotturer med mer.

Du kan opprette en kostnadsfri Garmin Connect konto når du parkobler enheten med telefonen ved hjelp av Garmin Connect appen. Du kan også gå til garminconnect.com.

Spor fremdriften: Du kan spore antall skritt per dag, bli med i en vennskapelig konkurranse med kontaktene dine og nå målene dine.

Analysér data: Du kan vise mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, distanse, kaloriforbruk og egendefinerbare rapporter.



Del aktivitetene med andre: Du kan ha kontakt med venner og følge hverandres sosiale aktiviteter eller publisere koblinger til aktiviteter på sosiale nettverk.

Administrer innstillinger: Du kan tilpasse enheten og brukerinnsstillingene dine på Garmin Connect kontoen din.

Garmin Move IQ™

Når bevegelsene dine samsvarer med kjente treningsmønstre, gjenkjenner Move IQ-funksjonen det automatisk og viser det i tidslinjen din. Move IQ-hendelsene viser aktivitetstypen og varigheten, men de vises ikke i aktivitetslisten eller i nyhetsfeeden.

Move IQ-funksjonen kan starte en aktivitet med tidtaking for gange og løping automatisk med tidsbegrensningene du angir i Garmin Connect appen. Disse aktivitetene legges til i aktivitetslisten din.

Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen

Enheden synkroniserer automatisk data med Garmin Connect appen hver gang du åpner appen. Enheden synkroniserer med jevne mellomrom data med Garmin Connect appen automatisk. Du kan også når som helst synkronisere data manuelt.

- Plasser enheten i nærheten av smarttelefonen.
- Åpne Garmin Connect appen.

TIPS: Appen kan være åpen eller kjøre i bakgrunnen.

- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- Velg 🔄.
- Vent mens dataene synkroniseres.

- Du kan se de gjeldende dataene dine i Garmin Connect appen.

Synkronisere data med en datamaskin

Før du kan synkronisere dataene dine med Garmin Connect programmet på datamaskinen din, må du installere Garmin Express™ programmet (*Konfigurere Garmin Express, side 6*).

- Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
- Åpne programmet Garmin Express. Enheten aktiverer masselagringsmodus.
- Følg instruksjonene på skjermen.
- Vis dataene på Garmin Connect kontoen din.

Konfigurere Garmin Express






- Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- Gå til www.garmin.com/express.
- Følg instruksjonene på skjermen.

Tilpasse enheten


Enhetsinnstillinger

Du kan tilpasse enkelte innstillinger på vivosmart 3-enheten. Andre innstillinger kan tilpasses på Garmin Connect kontoen.

Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg .


-  Gjør det mulig å parkoble smarttelefonen din og justere Bluetooth innstillingene (*Bluetooth innstillinger, side 6*).
-  Justerer skjerminnstillingene (*Skjerminnstillinger, side 6*).
-  Angir om enheten skal vise klokkeslettet i 12- eller 24-timers format, og gjør det mulig å angi klokkeslettet manuelt (*Angi klokkeslett manuelt, side 6*).
-  Slår aktivitetsmåling og bevegelsesvarsleren av og på.
-  Justerer systeminnstillingene (*Systeminnstillinger, side 6*).

Bluetooth innstillinger

Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg  > . Tilkoblingsstatusen din for Bluetooth vises.


 Slår trådløs Bluetooth teknologi av og på.



MERK: Andre innstillinger for Bluetooth vises bare når trådløs Bluetooth teknologi er aktivert.

 Gjør det mulig å aktivere telefonvarsler fra en kompatibel smarttelefon. Du kan bruke alternativet Kun anrop for å vise varsler bare for innkommende anrop.

Parkoble nå: Gjør det mulig å parkoble enheten din med en kompatibel Bluetooth aktivert smarttelefon. Denne innstillingen lar deg bruke Bluetooth tilkoblede funksjoner med Garmin Connect appen, inkludert varsler og aktivitetsopplastinger til Garmin Connect.

Skjerminnstillinger

Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg  > .

Lysstyrke: Angir lysstyrken for skjermen. Du kan bruke alternativet Auto for å justere lysstyrken automatisk basert på lyset i omgivelsene. Du kan velge  eller  for å justere lysstyrken manuelt.

MERK: En høy lysstyrke gir kortere batterilevetid.

Tids-avbr.: Angir hvor lang tid det tar før skjermen slås av.


MERK: Hvis det tar lang tid før skjermes slås av, gir dette kortere batterilevetid.


Beve-gelse: Angir at skjermen slås på ved håndleddsbevegelser. Bevegelser inkluderer å vri håndleddet mot kroppen for å se på enheten. Du kan bruke alternativet

Bare aktiv. for å bare bruke bevegelser under aktiviteter du tar tiden på.


Orientering: Angir at enheten skal vise data i liggende eller stående format.

Innstillinger for pulsmåler på håndleddet



Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg .

: Slår pulsmåleren på håndleddet av eller på. Du kan bruke Bare aktiv.-alternativet for å bare bruke pulsmåler på håndleddet under aktiviteter du tar tiden på.

: Gjør at enheten kan sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Sende pulldata til Garmin® enheter, side 4*).

: Gjør at enheten kan varsle deg når pulsen din overstiger en bestemt grense etter en periode med inaktivitet (*Konfigurere varsler for unormal puls, side 6*).

Slå av pulsmåleren på håndleddet



- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- Velg  >  > **Av**.

Konfigurere varsler for unormal puls

FORSIKTIG

Denne funksjonen varsler deg bare når pulsen overstiger et bestemt antall slag i minuttet, som velges av brukeren, etter en periode med inaktivitet. Denne funksjonen varsler deg ikke om mulige hjertetilstander, og det er ikke meningen at den skal behandle eller diagnostisere en medisinsk tilstand eller sykdom. Ta alltid kontakt med helsepersonell om eventuelle hjertelaterte problemer.






Du kan angi en pulsterskelverdi.

- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- Velg  > .
- Sveip for å angi pulsterskelverdien.
- Trykk på berøringsskjermen for å bekrefte verdien.

En melding vises og enheten vibrerer hver gang pulsen din overstiger den tilpassede verdien.

Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet angis som standard automatisk når vivosmart 3-enheten parkobles med en smarttelefon.

- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- Velg  >  > **Angi kl.** > **Manuelt**.
- Trykk midt på berøringsskjermen for å angi timer, minutter, måned, dag og år.
- Velg  eller  for å justere hver innstilling.
- Trykk midt på berøringsskjermen for å gå til det neste skjermbildet.
- Velg  for å bekrefte hver innstilling.

Systeminnstillinger

Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg  > .

Vibrasjon: Angir vibrasjonsnivået.

MERK: Et høyt vibrasjonsnivå gir kortere batterilevetid.

Håndledd: Lar deg bestemme hvilket håndledd du vil ha enheten på.

MERK: Denne innstillingen brukes for styrketrening og bevegelser.

Språk: Angir enhetspråk.

MERK: Velg språkkoden, bestående av to bokstaver, som samsvarer med språket ditt.



Enheter: Angir om enheten skal vise avstanden som er tilbaketilgang i kilometer eller miles.

Om: Viser enhets-ID-en, programvareversjonen, informasjon om forskrifter, lisensavtalen og gjenværende batteristrøm (*Vise enhetsinformasjon, side 7*).

Fabrikkinnstillinger: Gjør det mulig å nullstille brukerdata og gjenopprette innstillinger (*Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger, side 9*).

Garmin Connect innstillinger

Du kan tilpasse enhetsinnstillingene, alternativene for aktivitet og brukerinnstillingene på Garmin Connect kontoen. Enkelte innstillinger kan også tilpasses på vívosmart 3-enheten.

- I Garmin Connect appen velger du  eller . Deretter velger du **Garmin-enheter** og enheten din.
- Velg enheten din fra enhetswidgjeten i Garmin Connect appen.

Når du har tilpasset innstillingene, må du synkronisere dataene slik at endringene tas i bruk på enheten (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 5*) (*Synkronisere data med en datamaskin, side 6*).

Brukerinnstillinger på Garmin Connect kontoen

Gå til Garmin Connect kontoen din, og velg **Brukerinnstillinger**.

Egendef skrittlengde: Lar enheten bruke den egendefinerte skrittlengden din til å beregne den tilbakelagte avstanden din mer nøyaktig. Du kan angi en kjent distanse og antall skritt du bruker på den distansen, så Garmin Connect kan beregne skrittlengden din.

Daglige etasjer oppover: Lar deg angi et daglig mål for antall etasjer oppover.

Daglige skritt: Lar deg angi det daglige skrittmålet ditt. Du kan bruke Automatisk mål-innstillingen hvis du vil at enheten skal angi skrittmålet automatisk.

Pulssoner: Lar deg beregne makspuls og angi egendefinerte pulssoner.

Personlige opplysninger: Lar deg angi personlige opplysninger, for eksempel fødselsdato, kjønn, høyde og vekt.

Dvale: Lar deg angi den normale søvnperioden din.

Ukentlige intensitetsminutter: Lar deg angi et ukentlig mål for antallet minutter du vil bruke på aktiviteter med moderat til høy intensitet.

Enhetsinnstillinger på Garmin Connect kontoen din

Velg **Enhetsinnstillinger** på Garmin Connect kontoen.

Aktivitetmåling: Slår funksjoner for aktivitetmåling, for eksempel bevegelsesvarselet, av og på.

Alarmer: Angir alarmklokkeslett og -frekvenser for enheten. Du kan angi opptil åtte separate alarmer.

Automatisk registrering av aktivitet: Slår Move IQ-hendelser av og på. Du kan angi hvor lang tid det skal ta før enheten starter tidtakeren automatisk ved spesifikke aktiviteter.

MERK: Denne innstillingen reduserer batteriets levetid.

Bevegelse: Angir at bakgrunnslyset skal slås på ved håndleddsbevegelser. Bevegelser inkluderer å vri håndleddet mot kroppen for å se på enheten.

Urskive: Her kan du velge urskive.

Hjem-widjet: Angir hvilken widjet som vises etter en periode med inaktivitet.

Språk: Angir enhetsspråk.

Skjermorientering: Angir at enheten skal vise data i liggende eller stående format.

Tidsformat: Angir om enheten skal vise tiden i 12- eller 24-timers format.

Tidsavbrudd: Angir hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.

MERK: Et lengre tidsavbrudd gir kortere batterilevetid.

Måleenheter: Angir om enheten skal vise avstanden som er tilbakelagt i kilometer eller miles.

Synlige widgete: Gjør det mulig å tilpasse widgetene som vises på enheten.

Velg håndledd: Lar deg bestemme hvilket håndledd du vil ha enheten på.

MERK: Denne innstillingen brukes for styrketrening og bevegelser.

Aktivitetsprofilinnstillinger på Garmin Connect

Gå til Garmin Connect kontoen din, velg **Aktivitetsalternativer**, og velg en aktivitetstype.

Varsler for aktivitetsmodus: Gjør det mulig å tilpasse varsler for aktivitetsmodus, for eksempel regelmessige varsler og pulsvarsler. Du kan angi enheten til å varsle deg når pulsen din er over eller under en målsone eller en tilpasset pulssone. Du kan velge en eksisterende pulssone eller angi en tilpasset sone.

Auto Lap: Gjør det mulig for enheten å markere runder automatisk etter hver kilometer eller engelske mil, avhengig av din foretrukne måleenhet for avstand (*Markere runder, side 4*).

Automatisk settregistrering: Gjør det mulig for enheten å starte og stoppe øvelsessett automatisk under en styrketreningsaktivitet.

Datafelter: Lar deg tilpasse dataskjerm bildene som vises under en aktivitet du tar tiden på.

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumpolymerbatteri
Batterilevetid	Opptil 5 dager
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved 3 dBm nominell
Kapslingsgrad	Svømming ¹

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhets-ID-en, programvareversjonen, informasjon om forskrifter og gjenværende batteristrøm.

1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.

2 Velg  >  > **Om**.

3 Sveip for å vise informasjonen.


Lade enheten

ADVARSEL

Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se rengjøringsinstruksjonene (*Ta vare på enheten, side 8*).

1 Klyp sammen sidene på ladeklemmen  for å åpne armene på klemmen.

¹ Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Feilsøking



- 2 Juster klemmen i henhold til kontaktene ②, og slipp armene på klemmen.
- 3 Koble USB-kabelen til en strømkilde.
- 4 Lad enheten helt opp.

Tips til lading av enheten

- Bruk USB-kabelen for å koble laderen til enheten, og sørg for at kabelen sitter godt (*Lade enheten, side 7*).
Du kan lade enheten ved hjelp av USB-kabelen på to måter. Enten ved å bruke en strømadapter som er godkjent av Garmin i en vanlig stikkontakt, eller ved å koble USB-kabelen til USB-porten på en datamaskin.
- Du kan se hvor mye batteristrøm du har igjen ved å gå til skjermbildet for enhetsinformasjon (*Vise enhetsinformasjon, side 7*).

Ta vare på enheten

LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler som kan skade plastdelene og finish.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Ikke plasser enheten i omgivelser med høy temperatur, for eksempel en tørketrommel.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Rengjøre enheten

LES DETTE

Selv svette eller fukt i små mengder kan føre til korrosjon i de elektriske kontaktene når de er koblet til en lader. Korrosjon kan hindre lading eller overføring av data.

- 1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
- 2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.





TIPS: Du finner mer informasjon på www.garmin.com/fitandcare.

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

vivosmart 3 enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker trådløs Bluetooth teknologi.

Du finner informasjon om kompatibilitet på www.garmin.com/ble.

Telefonen min kobler seg ikke til enheten

- Sørg for at enheten er innenfor rekkevidde for smarttelefonen.
- Hvis enhetene allerede er parkoblet, slår du Bluetooth av på begge enhetene og slår den deretter på igjen.
- Hvis enhetene ikke er parkoblet, aktiverer du Bluetooth teknologi på smarttelefonen.
- Åpne Garmin Connect appen på smarttelefonen din, og velg  eller . Velg deretter **Garmin-enheter** > **Legg til enhet** for å aktivere parkoblingsmodus.
- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg  >  > **Parkoble nå** for å aktivere parkoblingsmodus.

Aktivitetmåling

Hvis du vil ha mer informasjon om nøyaktigheten til aktivitetmåling, kan du gå til garmin.com/ataccuracy.

Antall skritt virker unøyaktig

Hvis antall skritt virker unøyaktig, kan du prøve disse tipsene.

- Ha på deg enheten på hånden du bruker minst.
- La enheten ligge i en lomme når du skyver en barnevogn eller en gressklipper.
- La enheten ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.

MERK: Enheten kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du vasker opp, bretter klesvask eller klapper i hendene, som skritt.

Antall skritt på enheten og Garmin Connect kontoen samsvarer ikke

Antall skritt i Garmin Connect kontoen din oppdateres når du synkroniserer enheten.

1 Velg et alternativ:

- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect programmet (*Synkronisere data med en datamaskin, side 6*).
- Synkroniser antall skritt med Garmin Connect appen (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 5*).

2 Vent mens enheten synkroniserer dataene.

Synkroniseringen kan ta flere minutter.

MERK: Du kan ikke synkronisere dataene eller oppdatere antall skritt ved å oppdatere Garmin Connect appen eller Garmin Connect programmet.

Stressnivået mitt vises ikke

For at enheten skal kunne måle stressnivået ditt, må pulsmåling på håndleddet være slått på.

Enheten måler pulsvariasjonen din i perioder uten aktivitet for å fastsette stressnivået ditt. Enheten fastsetter ikke stressnivået ditt mens du utfører aktiviteter du tar tiden på.

Hvis du ser tankestreker i stedet for stressnivået ditt, må du holde deg i ro og vente på at enheten måler pulsvariasjonen din.

Intensitetsminuttene blinker

Når du trener på et intensitetsnivå som er høyt nok til å være gjeldende i forhold til målet ditt for intensitetsminutter, blinker intensitetsminuttene.

Tren i minst ti sammenhengende minutter med moderat eller høy intensitet.

Antallet etasjer oppover ser ikke ut til å være riktig

Enheten bruker et internt barometer til å måle høydeendringer når du går i trapper. Én etasje opp tilsvarer 3 m (10 fot).

- Finn de små barometerhullene på baksiden av enheten nær ladekontaktene, og rengjør området rundt ladekontaktene. Barometerytelsen kan bli påvirket hvis barometerhullene er blokkert. Du kan skylle enheten med vann for å rengjøre området.

La enheten tørke når den er rengjort.

- Unngå å holde i gelendrene og hoppe over trinn når du går i trapper.
- Når det blåser mye, bør du dekke til enheten med ermet eller jakken fordi sterke vindkast kan forårsake uregelmessige avlesninger.

Tips for uregelmessig pulldata

Hvis pulldataene er unøyaktige eller ikke vises, kan du prøve følgende tips.

- Rengjør og tørk av armen din før du tar på deg enheten.
- Unngå å bruke solkrem, hudkremer eller insektmidler på håndleddet du har festet enheten til.
- Unngå å skrape pulssensoren på baksiden av enheten.
- Fest enheten over håndleddbenet. Enheten skal sitte stramt, men behagelig.
- Varm opp i 5 til 10 minutter og få en pulsmåling før du starter aktiviteten.

MERK: Varm opp innendørs hvis det er kaldt ute.

- Skyll av enheten med ferskvann etter hver treningsøkt.

Enheten min viser ikke riktig klokkeslett

Enheten oppdaterer klokkeslettet og datoen når du synkroniserer enheten med en datamaskin eller mobilenhet. Du bør synkronisere enheten din når du bytter tidssone, slik at den viser riktig klokkeslett. Dette gjelder også for sommertid.

- 1 Kontroller at datamaskinen eller mobilenheten viser riktig lokal tid.
- 2 Velg et alternativ:
 - Synkroniser enheten med en datamaskin (*Synkronisere data med en datamaskin, side 6*).
 - Synkroniser enheten med en mobilenhet (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 5*).

Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

Maksimere batterilevetiden

- Reduser skjermens lysstyrke og tiden det tar før den slås av (*Skjerminnstillinger, side 6*).
- Slå av håndleddsbevegelser (*Skjerminnstillinger, side 6*).
- Gå til varselsinnstillingene på smarttelefonen, og begrens varslene som vises på vivosmart 3-enheten (*Administrere varsler, side 5*).
- Slå av smartvarsler (*Bluetooth innstillinger, side 6*).
- Slå av trådløs Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner (*Bluetooth innstillinger, side 6*).
- Slutt å sende pulldata til parkoblede Garmin enheter (*Send pulldata til Garmin® enheter, side 4*).




- Slå av pulsmåling på håndleddet (*Innstillinger for pulsmåler på håndleddet, side 6*).

MERK: Pulsmåling på håndleddet brukes til å beregne tid med høy intensitet, kondisjonsberegning, stressnivå og kaloriforbruk (*Intensitetsminutter, side 2*).

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

MERK: Ved en nullstilling slettes all brukerangitt informasjon og alt innhold i aktivitetsloggen.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Fabrikkinn- stillinger** > .

Produktoppdateringer

Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på datamaskinen. Installer appen Garmin Connect på smarttelefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Oppdatere programvaren ved hjelp av Garmin Express

Før du kan oppdatere programvaren for enheten, må du laste ned og installere Garmin Express programmet og legge til enheten din (*Synkronisere data med en datamaskin, side 6*).

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen. Når ny programvare er tilgjengelig, sender Garmin Express programmet den til enheten din.
- 2 Når Garmin Express programvaren er ferdig med å sende oppdateringen, kobler du enheten fra datamaskinen. Enheten installerer oppdateringen.

Oppdatere programvaren ved hjelp av appen Garmin Connect

Du må ha en Garmin Connect konto og parkoble enheten med en kompatibel smarttelefon (*Slå på og konfigurere enheten, side 1*).

Synkroniser enheten med Garmin Connect appen (*Synkronisere dataene dine ved hjelp av Garmin Connect appen, side 5*).

Garmin Connect appen sender automatisk oppdateringer til enheten når ny programvare er tilgjengelig. Oppdateringen tas i bruk når du ikke aktivt bruker enheten. Enheten startes på nytt når oppdateringen er fullført.

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

Tillegg

Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsene gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.

- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger*, side 10) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrapningstempo

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Standardverdier for kondisjonsberegning

Disse tabellene omfatter standardiserte klassifiseringer for kondisjonsberegning etter alder og kjønn.

Menn	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmerket	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
OK	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Svakt	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kvinner	Prosentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Overlegent	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmerket	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
OK	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Svakt	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data trykket med tillatelse fra The Cooper Institute. Du finner mer informasjon på www.CooperInstitute.org.

Indeks

A

aktiviteter 3
aktivitetsmåling 1, 2
aktivitetssporing 2
alarmer 4
Auto Lap 4, 7
avstand, varsler 3

B

bakgrunnslys 5, 6
batteri 7
 lade 7, 8
 maksimere 6, 7, 9
berøringsskjerm 1
 kalibrere 9
Bluetooth teknologi 4–6, 8

C

Connect IQ 1

D

data
 lagre 5
 overføring 5
dataskjermbilder 7

E

enhets-ID 7

F

feilsøking 3, 8, 9

G

Garmin Connect 1, 5, 7, 9
Garmin Express 6
 oppdatere programvare 9

H

historikk 5
 sende til datamaskin 5

I

innstillinger 6, 7, 9
 enhet 7
intensitetsminutter 2, 9

K

kalibrere 2
 berøringsskjerm 9
kalori 2
 varsler 3
klokke 4, 6
klokkeslett 9
kondisjonsberegning 4, 10

L

lade 7, 8
lagre aktiviteter 3
lagre data 5
logg 5
 sende til datamaskin 6
 vise 5

M

masselagringsmodus 6
meny 1
mål 1, 7

N

nedtellingstidtager 4

O

oppdateringer, programvare 9

P

parkobling
 ANT+ sensorer 4
 smarttelefon 1, 8
programmer 4
 smarttelefon 1

programvare
 oppdatere 9
 versjon 7
puls 1, 2
 måler 6, 9
 parkoble sensorer 4
 soner 9, 10
 varsler 3, 6

R

rengjøre enheten 8
runder 4

S

skjermbilde 6
 kalibrering 9
skjerminnstillinger 6
smarttelefon 8
 parkobling 1, 8
 programmer 4
spesifikasjoner 7
stoppeklokke 4
stressnivå 2, 8
systeminnstillinger 6
søvnmodus 2

T

tid 6
 varsler 3
tidtager 3
 nedtelling 4
tilbehør 9
tilpasse enheten 6

U

USB 9
 overføre filer 6

V

varsler 1, 3, 5
 puls 6
 vibrasjon 5
VIRB fjernkontroll 3

W

widgets 2

