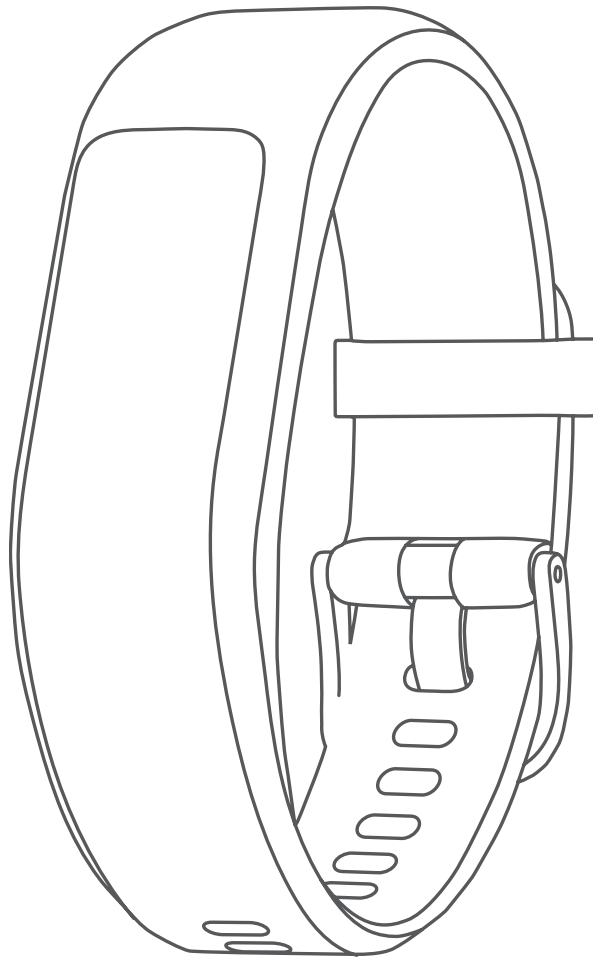




VÍVOSMART® 3

Användarhandbok

© 2020 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® och vivosmart® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™, Garmin Express™ och Garmin Move IQ™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

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

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

Modellnr: A03129

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Sätta på och ställa in enheten	1
Bära enheten	1
Använda enheten	1
Widgets	1
Automatiskt mål	2
Rörelsefält	2
Visa pulsdigram	2
Intensiva minuter	2
Förbättra kalorinoggrannheten	2
Pulsvariabilitet och stressnivå	2
Sömnsparning	2
VIRB fjärrkontroll	3
Träning	3
Spela in en schemalagd aktivitet	3
Registrera en styrketränningsaktivitet	3
Varningar	3
Markera varv	4
Sända pulsdata till Garmin® enheter	4
Om VO2-maxberäkningar	4
Klocka	4
Använda stoppuret	4
Starta nedräkningstimern	4
Använda alarmet	4
Bluetooth anslutna funktioner	4
Visa aviseringar	4
Hantera aviseringar	5
Hitta en borttappad smartphone	5
Använda stör ej-läge	5
Historik	5
Visa historik	5
Garmin Connect	5
Synkronisera dina data med Garmin Connect appen	5
Synkronisera dina data med datorn	5
Anpassa enheten	6
Enhetsinställningar	6
Garmin Connect inställningar	6
Enhetsinformation	7
Specifikationer	7
Ladda enheten	7
Skötsel av enheten	8
Felsökning	8
Är min smartphone kompatibel med min enhet?	8
Telefonen ansluter inte till enheten	8
Aktivitetsspårning	8
Tips för oregelbundna pulsdata	8
Min enhet visar inte rätt tid	9
Maximera batteritiden	9
Återställa alla standardinställningar	9
Produktuppdateringar	9
Uppdatera programvaran med Garmin Express	9
Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect	9
Mer information	9
Bilagor	9
Träningsmål	9
Om pulszoner	9
Beräkning av pulszon	9
Standardklassificeringar för VO2-maxvärde	10
Index	11

Introduktion

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

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

Sätta på och ställa in enheten

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

För att använda vivosmart 3 enhetens anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect™ appen, i stället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 1 Installera appen Garmin Connect på din smartphone från app store.
- 2 Kläm ihop sidorna på laddningsfästet ① för att öppna armarna på fästet.



- 3 Passa in klämman mot kontakterna ② och släpp armarna på klämman.
- 4 Anslut USB-kabeln till en strömkälla för att sätta igång enheten (*Ladda enheten*, sidan 7).

Hello! visas när enheten slås på.



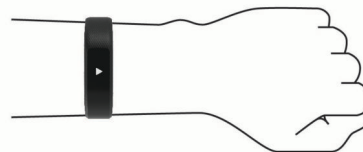
- 5 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen väljer du trycker du på **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** på ≡ eller ••• och följer instruktionerna på skärmen.

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

Bära enheten

- Bär enheten ovanför handlovsbenet.

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



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av enheten.

- Se *Tips för oregelbundna pulldata*, sidan 8 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Mer information om noggrannheten hittar du på garmin.com/ataccuracy.
- Gå till www.garmin.com/fitandcare om du vill ha mer information om hur man sköter om enheten.

Använda enheten



Dubbelklicka	Dubbelklicka på pekskärmen ① för att aktivera enheten. Obs! Skärmen stängs av när den inte används. När skärmen är avstängd är enheten fortfarande aktiv och registrerar data. Under en schemalagd aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att starta och stoppa timern.
Handledsgest	Vrid och lyft handleden mot kroppen för att slå på skärmen. Vrid handleden bort från kroppen för att stänga av skärmen.
Håll ned	Håll pekskärmen intryckt för att öppna och stänga menyn.
Dra	Dra med fingret på pekskärmen för att bläddra igenom widgets och menyalternativ.
Tryck	Gör ett val genom att peka på pekskärmen. Tryck på ↩ för att återgå till föregående skärm.

Widgets

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

Obs! Du kan använda Garmin Connect appen om du vill välja urtavlan och lägga till eller ta bort widgets, t.ex. musikkontroller till din smartphone (*Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto*, sidan 7).

Tid och datum	Aktuell tid och datum. Enheten uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar enheten med en smartphone eller dator.
🏃	Det totala antalet steg och ditt mål för dagen. Enheten lär sig och föreslår ett nytt stegmål för dig varje dag.
🏔️	Totalt antal trappor uppför och ditt mål för antal trappor under dagen.
🕒	Totalt antal intensiva minuter och målet för veckan.
🔥	Antal kalorier som förbränts under dagen, både aktiva och vilande kalorier.
📏	Den tillryggalagda sträckan i kilometer eller miles för aktuell dag.
VIRB	Kontroller till en ihopparad VIRB® actionkamera (säljs separat).

	Kontroller för musikspelaren i din smartphone.
	Aktuell temperatur och väderprognos från en ihopparad smartphone.
	Aviseringar från din smartphone, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk med mera, baserat på aviseringinställningarna i din smartphone.
	Din aktuella puls i slag per minut (bpm) och veckans medelvillopuls.
	Din aktuella stressnivå. Enheten mäter din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din stressnivå. En lägre siffra innebär en lägre stressnivå.

Automatiskt mål

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



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

Rörelsefält

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



Du kan återställa rörelsefältet genom att gå en kort sträcka.

Visa pulsdigram

I pulsdigrammet visas din puls under den senaste timmen, din lägsta puls i slag per minut (bpm) och din högsta puls under den perioden.

- 1 Dra med fingret för att visa pulssidan.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa pulsdigrammet.

Intensiva minuter

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

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

Få intensiva minuter

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

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.

- Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.
- Bär enheten hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Förbättra kalorienoggrannheten

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

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

Obs! ① visas när kalorier måste kalibreras. Den här kalibreringen behöver bara utföras en gång. Om du redan har spelat in en schemalagd promenad eller löptur, kanske inte ① visas.

- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Pulsvariabilitet och stressnivå

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

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

Visa stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar aktuell stressnivå.

- 1 Svep för att visa stressnivåwidgeten.
- 2 Tryck på pekskärmen för att visa stressnivådiagrammet.

Starta avkopplingstimer

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

- 1 Dra med fingret för att visa stressnivåskärmen.
- 2 Tryck på pekskärmen.
Stressnivådiagrammet visas.
- 3 Dra för att välja **Avslappningstimer**.
- 4 Välj ▲ eller ▼ för att ställa in avkopplingstimer.
- 5 Tryck mitt på pekskärmen för att välja tid och gå vidare till nästa skärm.
- 6 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta avslappningstimer.
- 7 Följ instruktionerna på skärmen.
- 8 Se din uppdaterade stressnivå när avslappningstimer är klar.

Sömnsparning

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

Obs! Tupplurar läggs inte till i din sömnestatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Använda stör ej-läge, sidan 5*).

VIRB fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten. Gå in på www.garmin.com/VIRB för att köpa en VIRB actionkamera.

Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i *användarhandboken till VIRB serien*. Du måste även aktivera VIRB skärmen på vívosmart 3 enheten (*Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto, sidan 7*).

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Dra med fingret på vívosmart 3 enheten för att visa **VIRB** skärmen.
- 3 Vänta medan enheten ansluter till din VIRB kamera.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spela in video. Videoräknaren visas på vívosmart 3 enheten.
 - Välj  för att avsluta videoinspelningen.
 - Välj  för att ta ett foto.

Träning

Spela in en schemalagd aktivitet

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

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj .
- 3 Dra med fingret för att bläddra igenom aktivitetslistan:
 - Välj  för gång.
 - Välj  för löpning.
 - Välj  för konditionsträning.
 - Välj  för styrketräning.
 - Välj  för övriga aktivitetstyper.
- 4 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta timern.
- 5 Starta aktiviteten.
- 6 Dra med fingret för att visa fler datasidor.
- 7 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa timern.

TIPS: Du kan dubbelklicka på pekskärmen för att fortsätta tidtagningen med timern.
- 8 Dra med fingret för att välja ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - Välj  om du vill ta bort aktiviteten.

Registrera en styrketränningsaktivitet

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

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta timern.
- 4 Starta ditt första set.

Enheten räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du utför minst 6 repetitioner.
- 5 Dra med fingret för att visa fler datasidor (valfritt).
- 6 Välj  för att avsluta ett set.

En vilotimer visas.
- 7 Under vila väljer du ett alternativ:

- Dra med fingret på pekskärmen för att visa ytterligare datasidor.
- Om du vill redigera din repetitionsräknare väljer du **Red. repet.**, väljer  eller  och trycker på mitten av pekskärmen.

8 Välj  för att starta ditt nästa set.

9 Upprepa steg 6 till 8 tills du är klar med aktiviteten.

10 Dubbelklicka på pekskärmen för att stoppa tidtagningen med timern.

11 Dra med fingret för att välja ett alternativ:

- Välj  för att spara aktiviteten.
- Välj  om du vill ta bort aktiviteten.

Tips för att registrera styrketränningsaktiviteter

- Titta inte på enheten medan du utför repetitioner.

Du ska interagera med enheten i början och i slutet av varje set och under vila.
- Fokusera på din form medan du utför repetitionerna.
- Utför övningar med kroppsvikt eller fria vikter.
- Utför repetitioner med en konsekvent, fullständig rörelse.

Varje repetition räknas när armen som bär enheten återgår till utgångsläget.

Obs! Benövningar kanske inte räknas.
- Aktivera Automatisk setidentifiering som startar och stoppar dina set.
- Spara och skicka styrketränningsaktiviteten till ditt Garmin Connect konto.

Du kan använda verktygen i ditt Garmin Connect konto för att visa och redigera aktivitetsinformation.

Varningar

Du kan använda varningar om du vill träna mot vissa tids-, distans-, kalori- och pulsmål.

Ställa in en återkommande varning

En återkommande varning aviserar dig varje gång enheten registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in att enheten ska varna dig för varje 100 kalorier. Du kan använda ditt Garmin Connect konto för att anpassa de angivna värdena eller intervall för återkommande varningar (*Inställningar för aktivitetsprofil på Garmin Connect, sidan 7*).

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  och välj en aktivitetsprofil.
- 3 Välj **Varningar**.
- 4 Välj **Tid**, **Sträcka** eller **kCal** att aktivera en varning.

Obs! Sträcka-varningen är endast tillgänglig för gång och löpning.

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande och enheten vibrerar.

Ställa in dina pulsvarningar

Du kan ställa in att enheten ska varna dig när din puls ligger över eller under en målzon eller ett eget intervall. Ett exempel: Du kan ställa in enheten på att varna dig när din puls ligger över 180 slag per minut (bpm). Du kan använda ditt Garmin Connect konto för att definiera anpassa zoner (*Inställningar för aktivitetsprofil på Garmin Connect, sidan 7*).

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  och välj en aktivitetsprofil.
- 3 Välj **Varningar** > **Pulsvarning**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj en pulszon om du vill använda ett intervall för en befintlig pulszon.

- Om du vill använda anpassade minsta eller högsta värden väljer du **Egna**.

Ett meddelande visas och enheten vibrerar varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet eller egna värdet.

Markera varv

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

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

- 1 Håll på pekskärmen för att visa meny.
- 2 Välj  och välj en aktivitetsprofil.
- 3 Välj **Auto Lap** om du vill aktivera funktionen.
- 4 Starta aktiviteten.

Sända pulsdata till Garmin® enheter

Du kan sända pulsdata från vívosmart 3 enheten och visa dem på ihopparade Garmin enheter. Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge® enhet medan du cyklar, eller till en VIRB actionkamera under en aktivitet.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa meny.
- 2 Välj  >  > .
vívosmart 3 enheten börjar sända pulsdata.
Obs! Du kan bara se pulsmätningsskärmen medan pulsdata sänds.
- 3 Para ihop vívosmart 3 enheten med din kompatibla Garmin ANT+® enhet.
Obs! Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.
- 4 Tryck på pulsmätningssidan och välj  för att avbryta sändningen av pulsdata.

Om VO2-maxberäkningar

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

Ditt VO2-maxvärde visas som en siffra med en beskrivning på enheten. På ditt Garmin Connect konto kan du visa mer information om ditt VO2-maxvärde, inklusive din konditionsålder. Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur din kondition jämförs med en person av samma kön och annan ålder. När du tränar kan din konditionsålder minska med tiden.

VO2-maxdata tillhandahålls av FirstBeat. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde*, sidan 10) och på www.CooperInstitute.org.

Få ditt förväntade VO2-maxvärde

Enheten kräver handledsbaserade pulsdata och en schemalagd 15 minuters promenad för att visa ditt uppskattade VO2-maxvärde.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa meny.
- 2 Välj .
Om du redan har registrerat en 15 minuters rask promenad visas ditt VO2-maxvärde. Enheten visar det datum då ditt VO2-maxvärde senast uppdaterades. Enheten uppdaterar ditt VO2-maxvärde varje gång du slutför en schemalagd promenad eller löprunda.
- 3 Om det behövs följer du instruktionerna på skärmen för att få ditt VO2-maxvärde.

Ett meddelande visas när testet har slutförts.

Klocka

Använda stoppuret

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

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll på pekskärmen för att visa meny.
- 2 Välj  > .
- 3 Tryck på  eller  för att ställa in timern.
- 4 Tryck mitt på pekskärmen för att välja tid och gå vidare till nästa skärm.
- 5 Tryck på  om du vill starta timern.
- 6 Välj  om du vill stoppa tiduret.

Använda alarmet

- 1 Ställ in alarmtider och frekvenser på ditt Garmin Connect konto (*Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto*, sidan 7).
- 2 På vívosmart 3 enheten håller du på pekskärmen för att visa meny.
- 3 Välj  > .
- 4 Dra med fingret för att bläddra igenom alarmen.
- 5 Välj ett alarm att sätta på eller stänga av.

Bluetooth anslutna funktioner

vivosmart 3 enheten har flera Bluetooth anslutna funktioner för din kompatibla smartphone via Garmin Connect appen.

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

Väderuppdateringar: Visar aktuell temperatur och väderprognos från din smartphone.

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

Hitta min telefon: Hittar din borttappade smartphone som är ihopparad med din vívosmart enhet och som finns inom räckhåll.

Hitta min enhet: Hittar din borttappade vívosmart enhet som är ihopparad med din smartphone och som finns inom räckhåll.

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

Programvaruuppdateringar: Enheten hämtar och installerar trådlöst den senaste programvaruuppdateringen.

Visa aviseringar

- När en avisering visas på enheten väljer du ett alternativ:
 - Tryck på pekskärmen och välj  om du vill visa hela aviseringen.
 - Välj  om du vill avfärda en avisering.
- När ett inkommande samtal visas på enheten väljer du ett alternativ:

Obs! De tillgängliga alternativen varierar beroende på din smartphone.

- Välj  om du vill ta emot samtalet på din smartphone.
- Välj  om du vill avvisa eller tysta samtalet.
- Om du vill visa alla aviseringar drar du med fingret för att visa aviseringswidgeten, trycker på pekskärmen och väljer ett alternativ:
 - Dra med fingret för att bläddra igenom aviseringarna.
 - Välj en avisering och välj  för att visa hela aviseringen.
 - Välj en avisering och välj  för att avfärda aviseringen.

Hantera aviseringar

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

Välj ett alternativ:

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

Hitta en borttappad smartphone

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

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

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

Använda stör ej-läge

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

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

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  >  för att aktivera stör ej-läge.
 visas på tidpunktssidan.
- 3 Håll på pekskärmen och välj  >  > **Av** för att inaktivera stör ej-läge.

Historik

Enheten lagrar upp till 14 dagars data för aktivitetsspårning och pulsmätning och upp till sju schemalagda aktiviteter. Du kan visa dina sju senaste schemalagda aktiviteter på enheten. Du kan synkronisera dina data för att visa obegränsat med aktiviteter, aktivitetsspårningsdata och pulsmättningsdata på ditt Garmin Connect konto (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen*, sidan 5) (*Synkronisera dina data med datorn*, sidan 5).

När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

Visa historik

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

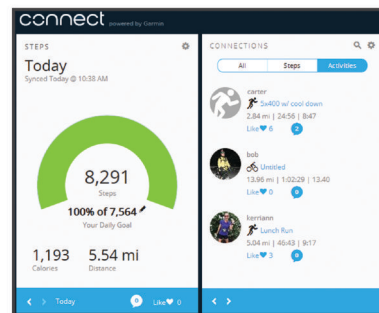
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

Synkronisera dina data med Garmin Connect appen

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

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

Synkronisera dina data med datorn

Innan du kan synkronisera dina data med Garmin Connect programmet på datorn måste du installera Garmin Express™ programmet (*Konfigurera Garmin Express*, sidan 6).

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Öppna programmet Garmin Express.
Enheten går in i masslagringsläge.

- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
- 4 Visa dina data på ditt Garmin Connect konto.

Konfigurera Garmin Express

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

Anpassa enheten

Enhetsinställningar

Du kan anpassa vissa inställningar på vívosmart 3 enheten. Ytterligare inställningar kan anpassas på ditt Garmin Connect konto.

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj .

 Du kan para ihop din smartphone och justera Bluetooth inställningar (*Bluetooth inställningar, sidan 6*).

 Justera skärminställningarna (*Skärminställningar, sidan 6*).

 Ställer in om enheten ska visa tiden i 12- eller 24-timmarsformat och gör att du kan ställa in tiden manuellt (*Ställa in tid manuellt, sidan 6*).

 Slår på och stänger av aktivitetsspårning och inaktivitetsvarning.

 Justera systeminställningarna (*Systeminställningar, sidan 6*).

Bluetooth inställningar

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj  > . Din Bluetooth anslutningsstatus visas.

 Slår på eller av Bluetooth trådlös teknik.

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

 Gör att du kan aktivera telefonaviseringar från din kompatibla smartphone. Du kan använda alternativet End samtal för att visa aviseringar endast för inkommande telefonsamtal.

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

Skärminställningar

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj  > .

Ljusstyrka: Anger skärmens ljusstyrka. Du kan använda alternativet Auto om du vill justera ljusstyrkan automatisk utifrån det omgivande ljuset. Du kan välja  eller  för att manuellt justera ljusstyrkenivån.

Obs! En högre ljusstyrka minskar batteriets livslängd.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan skärmen släcks.

Obs! En längre skärmtidsgräns minskar batteriets livslängd.

Rörelse: Ställer in skärmen för aktivering vid handledsgester. Gester omfattar att rotera handleden mot kroppen för att visa enheten. Du kan använda alternativet End. aktiv. för att använda gester endast under tidsbegränsade aktiviteter.

Orientering: Ställer in om enheten ska visa data i liggande eller stående format.

Inställningar för pulsmätning vid handleden

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj .

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

 Gör att enheten kan sända pulsdata till ihopparade Garmin enheter (*Sända pulsdata till Garmin® enheter, sidan 4*).

 Gör att enheterna kan varna dig när pulsen överstiger det inställda gränsvärdet efter att du varit inaktiv under en period (*Ställa in en varning för onormal puls, sidan 6*).

Stänga av pulsmätaren för handleden

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

Ställa in en varning för onormal puls

OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte om något potentiellt hjärtillstånd och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  > .
- 3 Svep för att ange pulströskelvärdet.
- 4 Tryck på pekskärmen för att bekräfta värdet.

Ett meddelande visas och enheten vibrerar varje gång du överstiger det egna värdet.

Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden in automatiskt när vívosmart 3 enheten är ihopparad med en smartphone.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj  >  > **Ställ in tid** > **Manuell**.
- 3 Tryck mitt på pekskärmen för att ställa in timmar, minuter, månad, dag och år.
- 4 Välj  eller  för att justera varje inställning.
- 5 Tryck mitt på pekskärmen för att gå vidare till nästa skärm.
- 6 Välj  för att bekräfta varje inställning.

Systeminställningar

Håll på pekskärmen för att visa menyn och välj  > .

Vibration: Ställer in vibrationsnivån.

Obs! En högre vibrationsnivå minskar batteriets livslängd.

Handled: Gör att du kan anpassa vilken handled enheten bärs på.

Obs! Den här inställningen används för styrketräning och gester.

Språk: Anger enhetens språk.

Obs! Du bör välja den språkkod med två bokstäver som stämmer överens med ditt språk.

Enheter: Ställer in enheten så att den visar tillryggalagd sträcka i kilometer eller miles.

Om: Visar enhets-ID, programvaruversion, myndighetsinformation, licensavtal och återstående batteriprocent (*Visa enhetsinformation, sidan 7*).

Återställ: Gör att du kan återställa användardata och inställningar (*Återställa alla standardinställningar, sidan 9*).

Garmin Connect inställningar

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

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

När du har anpassat inställningarna måste du synkronisera dina data för att ändringarna ska börja gälla på enheten (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 5*) (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 5*).

Användarinställningar på ditt Garmin Connect konto

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

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

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

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

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

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

Viloläge: Här kan du ange dina normala sovtider.

Intensiva minuter varje vecka: Gör att du kan ange ett veckomål för antalet minuter som du ska delta i aktiviteter med måttlig till hög intensitet.

Enhetsinställningar på ditt Garmin Connect konto

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

Aktivitetssmätning: Slår på och stänger av aktivitetsspåringsfunktioner, som rörelsevarningen.

Alarm: Ställer in alarmtider och frekvenser för enheten. Du kan ställa in upp till åtta olika alarm.

Automatisk aktivitetsidentifiering: Slår på och av Move IQ händelser. Du kan ange hur länge enheten ska vänta innan den automatiskt startar timern för specifika aktiviteter.

Obs! Den här inställningen minskar batteriets livslängd.

Rörelse: Ställer in att bakgrundsbelysningen ska aktiveras vid handledsgester. Gester omfattar att rotera handleden mot kroppen för att visa enheten.

Urtavla: Här kan du välja urtavla.

Hemwidget: Ställer in vilken standardwidget som visas efter en viss tids inaktivitet.

Språk: Anger enhetens språk.

Skärmorientering: Ställer in om enheten ska visa data i liggande eller stående format.

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

Tidsgräns: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Obs! En längre tidsgräns minskar batteriets livslängd.

Enheter: Ställer in enheten så att den visar tillryggalagd sträcka i kilometer eller miles.

Synliga widgets: Gör att du kan anpassa de widgets som visas på enheten.

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

Obs! Den här inställningen används för styrketräning och gester.

Inställningar för aktivitetsprofil på Garmin Connect

Från ditt Garmin Connect konto väljer du **Aktivitetsalternativ** och väljer en aktivitetstyp.

Aviseringar i aktivitetsläge: Gör att du kan anpassa aktivitetslägesvarningar, till exempel återkommande varningar och pulsvarningar. Du kan ställa in att enheten ska varna dig när din puls ligger över eller under en målzon eller

ett eget intervall. Du kan välja en befintlig pulszon eller definiera en egen zon.

Auto Lap: Gör att enheten kan markera varv automatiskt efter varje kilometer eller mile, baserat på önskad distansenhet (*Markera varv, sidan 4*).

Automatisk setidentifiering: Gör att enheten kan starta och stoppa träningsset automatiskt under en styrketräningsaktivitet.

Datafält: Gör att du kan anpassa de datasidor som visas under en schemalagd aktivitet.

Enhetsinformation

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litumpolymerbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 5 dagar
Drifttemperaturområde	Från -20 till 50 °C (från -4 till 122 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid 3 dBm nominell
Vattenklassning	Simma ¹

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetens ID, programvaruversion, information om regler och återstående batteriprocent.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa meny.
- 2 Välj  >  > **Om**.
- 3 Svep för att visa informationen.

Ladda enheten

⚠ VARNING

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

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten, sidan 8*).

- 1 Kläm ihop sidorna på laddningsfästet ① för att öppna armarna på fästet.



- 2 Passa in klämman mot kontakterna ② och släpp armarna på klämman.
- 3 Anslut USB-kabeln till en strömkälla.
- 4 Ladda enheten helt.

¹ Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Tips för hur du laddar enheten

- Anslut laddaren till enheten för att ladda den med USB-kabeln ([Ladda enheten](#), sidan 7).
Du kan ladda enheten genom att ansluta USB-kabeln till en Garmin godkänd nätadapter med ett vanligt vägguttag eller en USB-port på datorn.
- Visa grafik för återstående batteri på enhetens informationsskärm ([Visa enhetsinformation](#), sidan 7).

Skötsel av enheten

OBS!

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

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

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

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

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

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

Rengöra enheten

OBS!

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

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

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

TIPS: Mer information finns på www.garmin.com/fitandcare.

Felsökning

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

vivosmart 3-enheten är kompatibel med smartphones som använder Bluetooth trådlös teknik.

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

Telefonen ansluter inte till enheten

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

Aktivitetsspårning

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

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

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

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

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

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

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect applikationen ([Synkronisera dina data med datorn](#), sidan 5).
- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen ([Synkronisera dina data med Garmin Connect appen](#), sidan 5).

2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

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

Min stressnivå visas inte

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

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

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

Mina intensiva minuter blinkar

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

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

Antal trappor verkar inte vara korrekt

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

- Leta upp de små barometerhålen på baksidan av enheten, nära laddningskontakterna och rengör området runt laddningskontakterna.

Barometerns prestanda kan påverkas om barometerhålen är blockerade. Du kan skölja enheten med vatten för att rengöra området.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

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

Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på enhetens baksida.

- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.
Obs! Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.
- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

Min enhet visar inte rätt tid

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

- 1 Bekräfta att din dator eller mobila enhet visar rätt lokal tid.
 - 2 Välj ett alternativ:
 - Synkronisera enheten med en dator (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 5*).
 - Synkronisera enheten med en mobil enhet (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 5*).
- Tid och datum ställs in automatiskt.

Maximera batteritiden

- Minska skärmens ljusstyrka och tidsgräns (*Skärminställningar, sidan 6*).
 - Inaktivera handledsgester (*Skärminställningar, sidan 6*).
 - I inställningarna i aviseringscntrret på din smartphone begränsar du aviseringar som visas på vivosmart 3 enheten (*Hantera aviseringar, sidan 5*).
 - Stäng av smartaviseringar (*Bluetooth inställningar, sidan 6*).
 - Stäng av trådlös Bluetooth teknik när du inte använder anslutna funktioner (*Bluetooth inställningar, sidan 6*).
 - Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade Garmin enheter (*Sända pulsdata till Garmin® enheter, sidan 4*).
 - Stäng av pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 6*).
- Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet, VO2-max, stressnivå och kalorier som förbränts (*Intensiva minuter, sidan 2*).

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

Obs! Åtgärden tar bort all information du har angett samt aktivitetshistorik.

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

Produktuppdateringar

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

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

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din enhet (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 5*).

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express programmet den till din enhet.

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

Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

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

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen (*Synkronisera dina data med Garmin Connect appen, sidan 5*).

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

Mer information

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

Bilagor

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszon, sidan 9*) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

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

Om pulszoner

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

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekväm, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

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

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

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

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

Index

A

aktiviteter **3**
aktivitetsspårning **1, 2**
aktuell tid **9**
anpassa enheten **6**
appår **4**
 smartphone **1**
Auto Lap **4, 7**
aviseringar **1, 4, 5**
 puls **6**
avstånd, varningar **3**

B

bakgrundsbelysning **5, 6**
batteri **7**
 ladda **7, 8**
 maximera **6, 7, 9**
Bluetooth teknik **4, 5, 8**
Bluetooth teknologi **6**

C

Connect IQ **1**

D

data
 lagra **5**
 örföra **5**
datasidor **7**

E

enhets-ID **7**

F

felsökning **3, 8, 9**

G

Garmin Connect **1, 5–7, 9**
Garmin Express **6**
 uppdatera programvaran **9**

H

historik **5**
 skicka till datorn **5**
 visa **5**

I

inställningar **6, 7, 9**
 enhet **7**
intensiva minuter **2, 8**

K

kalibrera **2**
 peksskärn **9**
kalori **2**
 varningar **3**
klocka **4, 6**

L

ladda **7, 8**
lagra data **5**
larm **4**

M

masslagringsläge **5**
meny **1**
mål **1, 7**

N

nedräkningstimer **4**

P

para ihop
 ANT+ sensorer **4**
 smartphone **1, 8**
peksskärn **1**
 kalibrera **9**
programvara
 uppdatera **9**
 version **7**

puls **1, 2**

 aviseringar **6**
 mätare **6, 8**
 para ihop sensorer **4**
 varningar **3**
 zoner **9**

R

rengöra enheten **8**

S

sida **6**
 kalibrering **9**
skärminställningar **6**
smartphone **8**
 appår **4**
 para ihop **1, 8**
spara aktiviteter **3**
specifikationer **7**
stoppur **4**
stressnivå **2, 8**
systeminställningar **6**
sömnläge **2**

T

tid **6**
 varningar **3**
tillbehör **9**
timer **3**
 nedräkning **4**

U

uppdateringar, programvara **9**
USB **9**
 örföra filer **5**

V

varningar **3**
 vibration **5**
varv **4**
VIRB fjärrkontroll **3**
VO2-max **4, 10**
VO2-max. **4**

W

widgts **2**

