



## vivofit® 3

**Hoiatus:** enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

### Alustamine

Seadme täielikumaks kasutamiseks paarista see oma nutitelefoni või arvutiga ja lõpeta paigaldusprotsess tasuta Garmin Connect™ kontol.

**Märkus:** kui sa ei ole seadet paaristanud ja paigaldusprotsessi lõpetanud, on seadme funktsionaalsus piiratud.

Valikud:

- paarista seade nutitelefoni;
- paarista seade arvutiga.

### Igapäevane kasutamine

Muuda vivofit 3 osaks oma aktiivsest elustiilist, kandes seda terve päeva ja sünkroniseerides andmeid sageli Garmin Connect kontoga. Sünkroniseerimine võimaldab analüüsida sammude ja une andmeid, vaadata kogusummasid ja saada ülevaade oma treeningust. Garmin Connecti kontoga saad osa väljakutsetest ja võistelda sõpradega. Lisaks saad kohandada seadme sätteid, sh numbrilauda, ekraane, automaatse sünkroniseerimise sagedust ja palju muud.

### Arvuti paaristamine

Kasuta valikulist USB ANT Sticki™, et paaristada oma seade arvutiga. Mine veebilehele [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust oma Garmin® edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride ja vahetatavate osade kohta.

1. Mine [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3).

2. Vali **Computer Setup** ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid, et laadida alla ja paigaldada Garmin Express™ rakendus.

3. Sisesta juhtmevaba USB ANT Stick USB-porti.

4. Vajuta seadmeklahvi **1**, et seade sisse lülitada. Esimest korda sisse lülitades on seade paaristusrežiimis.



5. Vajadusel vajuta seadmeklahvi, kuni ilmub

6. Järgi arvutis olevaid juhiseid, et lisada oma seade Garmin Connect kontole ja lõpetada paigaldusprotsess.

### Andmete sünkroniseerimine arvutiga

Sünkroniseeri oma andmeid regulaarselt, et jälgida oma arengut Garmin Connect rakenduses.

1. Too seade oma arvuti lähedale.

2. Hoia all seadmeklahvi, kuni ilmub

3. Oota, kuni andmeid sünkroniseeritakse.

4. Vaata oma hetkeandmeid Garmin Connecti rakenduses.

### Move Bar liikumismärkuanne

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti.

Liikumismärkuanne tuletab meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi mitteliikumist ilmub liikumismärkuanne **1**. Lisasegmendid **2** ilmuvad pärast 15 minutit inaktiivsust.



Liikumismärkuande nullimiseks pead käima lühikese vahemiku.

### Automaatne eesmärkide seadistamine (Auto Goal)

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi suunas. Kui saavutad oma sammude eesmärgi, ilmub ja algab käidud sammude loendamine, mis ületavad su päevast eesmärki. Kui sa ei soovi funktsiooni kasutada, võid luua kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connecti kontol.

### Aktiivsed minutid

Oma tervise parandamiseks soovivad paljud juhtivad tervishoiu organisatsioonid (USA haiguste ärahoidmise ja vältimise keskus, Ameerika Südameliit Assotsiatsioon® ja WHO) harrastada nädalas vähemalt 150 minutit intensiivset mõõdukat tegevust, nt kerge jalutuskäik.

Seade mõõdab sinu tegevuse intensiivsust ja jälgib mõõdukas kuni tempokas rütmis sooritatud tegevuse kestvust. Saavuta oma nädalane intensiivsuse koormus minutites, osaledes vähemalt 10 minutit järjest mõõdukas kuni tempokas rütmis tegevuses.

### Nutitelefoni paaristamine

Vivofit 3 peab olema paaristatud otse läbi Garmin Connect mobiilirakenduse ja mitte nutitelefoni Bluetoothi® sätete kaudu.

1. Laadi alla nutitelefoni äpipoest Garmin Connect mobiilirakendus. Veebilehelt

[www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3) leiad lisainfot paaristamise ja paigaldamise kohta.

2. Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid, et luua konto, kasutades e-maili; seejärel ühenda seade oma kontoga ja sisesta kasutajaprofiil. Kasutajaprofiili kasutatakse, et määrata esmane sammude eesmärk, kulutatud kalorite hulk ja et täiustada treeningu jälgimise täpsust.

3. Vajuta seadmeklahvi **1** seadme sisselülitamiseks. Kui lülitad seadme esimest korda sisse, on see paaristusrežiimis.



4. Vajadusel vajuta seadmeklahvi, kuni ilmub

5. Järgi rakenduses olevaid juhiseid, et paigaldamine lõpetada.

Seadistamine on lõppenud, kui seadmes ilmub hetkeag. Kui paigaldamine on lõppenud, peaksid seadme manuaalselt sünkroniseerima.

### Andmete sünkroniseerimine Garmin Connect mobiilirakendusega

Sünkroniseeri oma andmeid manuaalselt, et jälgida Garmin Connect mobiiliäpis oma arengut. Sinu seade sünkroniseerib automaatselt ja perioodiliselt andmeid Garmin Connect mobiilirakendusega.

1. Too seade oma nutitelefoni lähedusse.

2. Ava Garmin Connect mobiilirakendus.

**Nipp:** rakendus võib jääda taustal avatuks.

3. Hoia all seadmeklahvi, kuni ilmub



4. Oota, kuni sinu andmeid sünkroniseeritakse.

5. Vaata oma hetkeandmeid Garmin Connect mobiilirakendusest.

### Ikoonid

Ikoonid ilmuvad ekraani allosas. Iga ikoon tähistab erinevat funktsiooni. Vajuta seadmeklahvi, et sirvida läbi erinevate funktsioonide.

|  |                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Hetkeag. Seade uuendab kellaega ja kuupäeva, kui sünkroniseerid oma andmed nutitelefoni või arvutiga.                                      |
|  | Päevas läbitud sammude koguhulk.                                                                                                           |
|  | Vajalike sammude arv, et jõuda päevase eesmärgini. Kui sa kasutad Auto Goal funktsiooni, pakub seade sulle iga päeva alguses uue eesmärgi. |
|  | Läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides hetkekuupäeval.                                                                                 |
|  | Kulutatud kalorite koguhulk käesoleval päeval, sh aktiivsed kui ka puhkeoleku kalorid.                                                     |
|  | Sinu aktiivsete minutite nädalane kogusumma.                                                                                               |
|  | Hetkepulss ja pulsitsoon. Sinu seade peab olema ühendatud sobiva pulsimonitoriga (valikuline).                                             |

### Menüü valikud

|  |       |                                                     |
|--|-------|-----------------------------------------------------|
|  | START | Alustab ajastatud treeningut.                       |
|  | STOP  | Lõpetab ajastatud treeningu.                        |
|  | SYNC  | Sünkroniseerib andmeid Garmin Connect kontoga.      |
|  | PAIR  | Paaristab su seadme, kasutades Bluetoothi ühendust. |
|  | ABOUT | Kuvab seadme ja reguleeriva info.                   |

### Unemonitor

Magamise ajal jälgib seade su puhkust. Une statistika sisaldab magatud tundide üldarvu, unetasemeid ja liikumisperioode. Määra oma tavapärase unetunnid Garmin Connecti konto kasutajasätetes. Vaata unestatistikat Garmin Connect kontol.

### Treeningu salvestamine

Sul on võimalik salvestada ajastatud treeningut, nagu nt kõndi või jooksu, mille saab salvestada ja saata Garmin Connect kontole.

1. Hoiä all seadmeklahvi, kuni ilmub . Taimer käivitub.
2. Alusta oma treeningut.

**Nipp:** vajuta seadmeklahvi, et sirvida läbi treeningandmete, kui taimer töötab.

3. Pärast treeningu lõpetamist hoiä seadmeklahvi, kuni ilmub . Ilmub kokkuvõte. Seade kuvab treeningu kogusumma ja läbitud vahemaa.
4. Vajuta seadmeklahvi, et kokkuvõte lõpetada ja naasta kodulekraanile.

Sünkroniseeri oma seade, et vaadata treeningu detaile oma Garmin Connect kontol.

### Ajalugu

Seade jälgib sinu igapäevaseid samme ja unestatistikat, lisaks ajastatud treeninguid ja valikulist ANT+® pulsiinfot. Ajalugu saab edastada Garmin Connect kontole. Seade salvestab kuni 4 nädala jagu treeningandmeid.

**Märkus:** kui sa kasutad pulsimonitori, on su andmemahd väiksem. Kui andmemahd saab täis, kustutab seade ruumi tegemiseks vanemad failid.

### ANT+ pulsimõõtaja paaristamine

Enne pulsimõõtaja paaristamist pead vivofit 3 seadmes lubama pulsi andmееkraani. Paaristamine on ANT+ juhtmevaba anduri ühendamine, nt pulsimõõtaja ühendamine, Garmini seadmega. Pärast esimest paaristamist ühendub seade automaatselt anduriga, kui alustad treenimist ja kui andur on aktiivne.

**Märkus:** pulsimõõtaja kasutamine vähendab aku kestvust.

1. Aseta pulsimõõtaja endale peale.
2. Too seade 3 m ulatusse andurist.

**Märkus:** ole paaristamise ajal 10 m kaugusel teistest ANT+ anduritest.

3. Vajuta seadmeklahvi, et minna pulsiantmetekraanile. Ekraani ülāosas vilgub ikoon.
4. Oota, kuni seade ühendub pulsimonitoriga. Kui andur on seadmega paaristatud, ilmuvad puls ja pulssitsoon.

### Garmin Connect säted

Kohanda oma seadme ja kasutaja sätteid Garmin Connect kontol.

- Garmin Connect mobiilirakenduse sättemenüüst vali **Garmin Devices** ja seejärel vali oma seade.
- Garmin Connect rakenduse seadmete vidinatest vali **Device Settings**.

Pärast sätete kohandamist sünkroniseeri oma andmed, et muudatused rakenduksid su seadmes.

### Seadme säted

Garmin Connect kontol vali **Device Settings**.

**Alarm:** määrab alarmi aja ja korduse.

**Move IQ:** võimaldab seadmel automaatselt tuvastada tegevusmustreid, nagu nt jalgrattasõit või jooksmine, ja kuvada detaile Garmin Connect kontol.

**Move Alert:** võimaldab liikumismärguannet lülitada sisse/välja.

**Alert Tones:** võimaldab lülitada sisse/välja märguandeid. Seade piiksub, kui märguandetoonid on sisse lülitatud.

**Visible Screens:** võimaldab kohandada seadmel tavakasutamisel või ajastatud treeningu ajal ilmuvat ekraane.

**Home Screen:** määrab ekraani, mida kuvada pärast liikumatult olnud aega. Lisaks saad määrata vaikimisi ekraani ajastatud treeningu ajaks.

**Screen Mode:** võimaldab valida jaotatud ekraani või täisekraani vahel. Kasuta jaotatud ekraani, et vaadata kahte andmееkraani korraga, sh kodulekraani ja sinu valitud nähtavat ekraani.

**Watch Face:** kohanda numbrilauda.

**Märkus:** numbrilauad on saadaval vaid täisekraanirežiimis.

**Time Format:** määrab seadmel 12-või 24-tunnise ajaformaadi.

**Units:** määrab, kas seadmel kuvada läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides.

**Auto-Sync:** võimaldab määrata, kui sageli su seade automaatselt sünkroniseerib andmeid Garmin Connect kontoga.

**Märkus:** sagedasem sünkroniseerimine vähendab aku kestvust.

### Kasutajasättes

Garmin Connect kontol vali **User Settings**.

**Personal Information:** võimaldab sisestada kasutajaprofiili andmeid.

**Daily Steps:** võimaldab sul sisestada päevase sammude eesmärgi.

**Weekly Intensity Minutes:** võimaldab sisestada aktiivsete minutite nädalase eesmärgi.

**Custom Step Length:** võimaldab seadmel täpsemalt välja arvutada läbitud vahemaa.

**Heart Rate Zones:** võimaldab sul määrata oma max pulsi ja leida sobivad südame löögisagedustsoonid.

### Kasutaja vahetatavad aku

**Hoiatus:** ära kasuta aku eemaldamiseks teravaid esemeid.

**Hoiatus:** hoiä aku laste ulatusest väljas.

**Hoiatus:** ära pane akut kunagi suhu. Allaneelamisel võta kohe ühendust arsti või kohaliku mürgituskeskusega.

**Hoiatus:** vahetatavad nööpakud võivad sisaldada perkloriiti. Vaja võib minna erikäitlust.

**Hoiatus:** akude õigeks käitlemiseks võta ühendust kohaliku jäätmekäitlusametiga.

### Aku vahetamine

Seade töötab ühe CR1632 akuga.

1. Eemalda seade rihma küljest.



2. Kasuta väikest Phillipsi kruvikeerajat, et eemaldada seadme tagaosast neli kruvi.
3. Eemalda tagakaas ja aku.



4. Sisesta uus aku, positiivne külg suunaga esikorpuse sisekülje poole.
5. Veendu, et tihend ei ole kahjustatud ja et see sobitub tagakorpusesse.
6. Aseta tagasi tagakaas ja neli kruvi.
7. Kinnita neli kruvi ühtlaselt ja kindlalt.
8. Aseta seade painduvasse silikoonrihma, venitades selle ümber seadme.

Seadmel olev nool peab olema kohakuti rihma sees oleva noolega.



### Rihma vahetamine

Mine [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust oma Garmini edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride kohta.

1. Eemalda seade rihma küljest.
2. Aseta seade painduvasse silikoonrihma, venitades selle ümber seadme.

Seadmel olev nool peab olema kohakuti rihma sees oleva noolega.

### Seadme hooldus

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

Välđi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, kuna need võivad plastosi kahjustada.

Loputa seadet puhta veega pärast kokkupuudet kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või mõne muu karmitoimelise kemikaaliga.

Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada seadme korpust.

Ära hoiä seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Ära aseta seadet kõrge temperatuuriga keskkonda, nagu riidekuivatisse.

### Tehnilised andmed

| Aku tüüp                | Kasutaja vahetatav CR1632 aku                                       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Aku kestvus             | Kuni 1 aasta                                                        |
| Veekindlus              | 5ATM*                                                               |
| Raadiosagedus/protokoll | 2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth-ühendus |
| Töötemperatuuri vahemik | -10°C kuni 60°C                                                     |

\* Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Vaata seadme ID-d, tarkvara versiooni ja regulatiivset infot.

1. Hoiä all seadmeklahvi, kuni ilmub **ABOUT**.
2. Vajuta seadmeklahvi, et sirvida läbi infoekraanide.