

GARMIN®

vívofit® 3



Owner's Manual

繁體中文操作手冊

简体中文操作手冊

사용자 설명서

คู่มือการใช้งาน

Panduan

Introduction	4	How do I pair a new device with an existing Garmin Connect account?	8
Getting Started.....	4	I do not have a smartphone or computer	8
Everyday Use	4	My device won't turn on	9
Smartphone Setup	4	Resetting the Device.....	9
Pairing Your Smartphone with Your Device	4	Pairing Multiple Mobile Devices or Computers with Your Device	9
Syncing Your Data with the Garmin Connect Mobile App	4		
Computer Setup	4	Appendix.....	9
Pairing Your Computer.....	4	Getting More Information.....	9
Syncing Your Data with Your Computer	4	Heart Rate Zone Calculations.....	9
Device Overview.....	5	vívofit 3 產品介紹.....	10
Move Bar.....	5	按鍵與外觀.....	10
Icons.....	5	配戴裝置	10
Auto Goal	5	配對和設定	10
Intensity Minutes.....	5	與您的智慧手機或電腦配對	10
Menu Options	5	下載Garmin Express™ 電腦軟體	10
Recording a Fitness Activity	5	下載手機版應用程式	10
Sleep Tracking	5	活動追蹤和功能	11
Using the Backlight	5	符號介紹	11
Locking the Clasp	5	開始健身活動	11
History	6	Move IQ 活動自動偵測	11
Garmin Connect	6	高強度活動時間-週熱血時間.....	11
Customizing Your Device.....	6	個人建議目標	11
Garmin Connect Settings.....	6	久坐提示	12
Device Settings.....	6	睡眠追蹤	12
User Settings.....	6	歷史紀錄.....	12
ANT+ Heart Rate Monitor	6	Garmin Connect	12
Pairing Your ANT+ Heart Rate Monitor	6	自訂裝置.....	12
About Heart Rate Zones	7	在Garmin Connect 帳號設定您的裝置	12
Fitness Goals.....	7	裝置設定	12
Device Information	7	其他設定.....	12
vívofit 3 Specifications.....	7	ANT+心率感測器	12
Viewing Device Information	7	配對心率感測器(選購).....	13
Software Update	7	裝置資訊.....	13
Device Care	7	vívofit 3 產品規格	13
Cleaning the Device	7	用戶可更換電池	13
User Replaceable Batteries.....	7	替換vívofit 3電池.....	13
Replacing the vívofit 3 Device Batteries.....	7	保養您的vívofit 3.....	13
Replacing the Band	8	清潔裝置	13
Troubleshooting.....	8	疑難排解.....	14
My step count does not seem accurate	8	沒有電腦或手持裝置	14
The step counts on my device and my Garmin Connect account don't match.....	8	裝置無法顯示現在時間.....	14
My device does not display the correct time	8		

替換手環腕帶	14
軟體更新	14
如何在已配對的情況下新增裝置	14
如何重置裝置	14
附錄	14
關於心率區間	14
健身目標	14
心率區間表	14
產品保證	15
产品介绍	16
按鍵與外觀	16
穿戴設備	16
配对和设置	16
與您的智能手機或計算機配对	16
下載Garmin Express™ 計算機軟件	16
下載手機版應用程序	17
活动追踪和功能	17
符号介绍	17
开始健身活动	17
Move IQ 活动侦测	17
高强度活动时间	17
自动目标	18
久坐提示	18
睡眠监测	18
历史纪录	18
Garmin Connect	18
自定义设备	18
在Garmin Connect 账号设置您的设备	18
设备设置	18
其他设置	18
与ANT+传感器配对(需选购)	18
佩戴心率监测带	18
设备信息	19
规格表	19
用户可更换电池	19
替换vivofit 3电池	19
设备保养	19
清理设备	19
疑难解答	20
我没有移动设备或计算机	20
设备无法显示现在时间	20

替換手環腕帶	20
软件更新	20
如何在已配对的情况下新增设备	20
如何重置设备	20
附录	20
健身目标	20
心率区间	20
心率区间计算	20
บทนำ	22
เริ่มต้นใช้งาน	22
การใช้งานประจำวัน	22
การตั้งค่าสมาร์ตโฟน	22
การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ	22
การซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile	22
การตั้งค่าคอมพิวเตอร์	22
การจับคู่กับคอมพิวเตอร์ของคุณ	22
การซิงค์ข้อมูลของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณ	23
ภาพรวมของอุปกรณ์	23
แถบสถานะการเคลื่อนไหว	23
ไอคอนต่าง ๆ	23
เป้าหมายอัตโนมัติ	23
การนับนาฬิกาความเข้มข้น	23
ตัวเลือกเมนูต่าง ๆ	23
การบันทึกกิจกรรมฟิตเนส	23
การติดตามการนอนหลับ	23
การใช้ Backlight	24
การล็อกขอยกยว	24
ประวัติ	24
Garmin Connect	24
การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ	24
การตั้งค่า Garmin Connect	24
การตั้งค่าอุปกรณ์	24
การตั้งค่าผู้ใช้	25
เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ANT+	25
การจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ANT+ ของคุณ	25
เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ	25
เป้าหมายฟิตเนส	25
ข้อมูลอุปกรณ์	25
ข้อมูลจำเพาะ vivofit 3	25
การดูข้อมูลอุปกรณ์	25
ซอฟต์แวร์อัปเดต	25
การดูแลรักษาอุปกรณ์	26

การทำความสะอาดอุปกรณ์.....	26	Pengaturan Pengguna	31
แบตเตอรี่ที่ใช้เปลี่ยนเองได้	26	ANT + Monitor Denyut Jantung	32
การเปลี่ยนแบตเตอรี่อุปกรณ์ vivoFit 3	26	Pasang ANT + Monitor Denyut Jantung Anda	32
การเปลี่ยนสายรัด.....	26	Tentang Zona Denyut Jantung.....	32
การแก้ไขปัญหา.....	27	Target Kebugaran.....	32
การนับก้าวของจันดูเหมือนไม่ถูกต้อง	27	Informasi Perangkat	32
การนับก้าวบนอุปกรณ์และบัญชี Garmin Connect ของฉันไม่ตรงกัน.....	27	Spesifikasi vivoFit 3.....	32
อุปกรณ์ของจันแสดงเวลาไม่ถูกต้อง.....	27	Melihat Informasi Perangkat.....	32
จันจับคู่อุปกรณ์ใหม่กับบัญชี Garmin Connect ที่มีอยู่ได้อย่างไร?	27	Pembaruan Perangkat Lunak	32
จันไม่มีสมาร์ตโฟนหรือคอมพิวเตอร์.....	27	Perawatan Perangkat.....	32
อุปกรณ์ของจันเปิดไม่ติด	27	Membersihkan Perangkat	33
การรีเซ็ตอุปกรณ์	27	Baterai yang Bisa Diganti Pengguna.....	33
การจับคู่อุปกรณ์มือถือหรือคอมพิวเตอร์หลายเครื่องกับอุปกรณ์ของคุณ	27	Mengganti Baterai Perangkat vivoFit 3	33
ภาคผนวก.....	28	Mengganti Gelang	33
การหาข้อมูลเพิ่มเติม	28	Pemecahan masalah	33
การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ.....	28	Hitungan langkah saya tampaknya tidak akurat	33
Pengenalan	29	Hitungan langkah pada perangkat saya dan akun Garmin Connect saya tidak sesuai	34
Memulai Penggunaan	29	Perangkat saya tidak menampilkan waktu yang benar	34
Penggunaan Setiap Hari.....	29	Bagaimana cara memasang perangkat baru dengan akun Garmin Connect yang sudah ada?	34
Penyiapan Smartphone	29	Saya tidak memiliki smartphone atau komputer	34
Memasang Smartphone Anda dengan Perangkat Anda	29	Perangkat saya tidak mau menyala	34
Menyinkronkan Data Anda dengan Aplikasi Garmin Connect Mobile	29	Mengatur Ulang Perangkat.....	34
Penyiapan Komputer	29	Memasang Beberapa Perangkat Seluler atau Komputer dengan Perangkat Anda	34
Memasang Komputer Anda	29	Lampiran.....	35
Menyinkronkan Data Anda dengan Komputer.....	30	Mendapatkan Informasi Lebih Lanjut	35
Gambaran Perangkat.....	30	Perhitungan Zona Denyut Jantung.....	35
Bar Gerak.....	30		
Ikon	30		
Menit Intensitas.....	30		
Menu Pilihan	30		
Merekam Aktivitas Kebugaran.....	30		
Pelacakan Tidur.....	30		
Menggunakan Pelacak Tidur.....	30		
Mengunci Pengait.....	31		
Riwayat	31		
Garmin Connect	31		
Menyesuaikan Perangkat Anda	31		
Pengaturan Garmin Connect.....	31		
Pengaturan Perangkat.....	31		

Introduction

WARNING

See the Important Safety and Product Information guide in the product box for product warnings and other important information.

Always consult your physician before you begin or modify any exercise program.

Getting Started

To get the most out of your activity tracker, you should pair it with your smartphone and complete the setup process with the free Garmin Connect™ Mobile app.

NOTE: Until you pair your device and complete the setup process, it has limited functionality.

Select an option:

- Pair the device with your smartphone ([Smartphone Setup](#)).
- Pair the device with your computer ([Computer Setup](#)).

Everyday Use

Make your vívofit 3 device part of your active lifestyle by wearing it all day, and syncing your data often with your Garmin Connect account. Syncing allows you to analyze activity tracking and sleep data, view totals, and get insights into your activity. You can use your Garmin Connect account to participate in challenges and compete with your friends. You can also customize your device settings, including watch faces, visible screens, auto-sync frequency, and more.

Smartphone Setup

Pairing Your Smartphone with Your Device

Unlike other Bluetooth® devices that are paired from the Bluetooth settings on your smartphone, your vívofit 3 device must be paired directly through the Garmin Connect Mobile app. Go to www.garmin.com/ble for compatibility information.

- 1 Go to www.garminconnect.com/vivofit3, and follow the on-screen instructions to download the Garmin Connect Mobile app.

TIP: You can search for the app in the app store on your smartphone.

- 2 Open the Garmin Connect Mobile app.
- 3 Follow the on-screen instructions to create an account using your email address, connect a device to your account, and enter your user profile.

Your user profile is used to set your initial step goal, determine calories burned, and improve activity tracking accuracy.

- 4 Press the device key  to turn on the device.



When you turn on the device for the first time, it is in pairing mode.

- 5 If necessary, hold the device key until  appears.

- 6 Follow the on-screen instructions to enter your user profile.

Syncing Your Data with the Garmin Connect Mobile App

You should sync your data regularly to track your progress in the Garmin Connect Mobile app.

Your device periodically syncs data with the Garmin Connect Mobile app automatically. You can also manually sync your data at any time.

- 1 Bring the device near your smartphone.

- 2 Open the Garmin Connect Mobile app.

TIP: The app can be open or running in the background.

- 3 Hold the device key until  appears.



- 4 Wait while your data syncs.

- 5 View your current data in the Garmin Connect Mobile app.

Computer Setup

Pairing Your Computer

You can use an optional USB ANT Stick™ to pair your device with your computer. Go to buy.garmin.com, or contact your Garmin® dealer for information about optional accessories and replacement parts.

- 1 Go to www.garminconnect.com/vivofit3, and follow the on-screen instructions to and install the Garmin Express™ application.
- 2 Open the Garmin Connect Mobile app. Plug the wireless USB ANT Stick into a USB port.
- 3 Press the device key  to turn on the device.



When you turn on the device for the first time, it is in pairing mode.

- 4 If necessary, hold the device key until  appears.
- 5 Follow the instructions on your computer to add your device to your Garmin Connect account and complete the setup process.

Syncing Your Data with Your Computer

You should sync your data regularly to track your progress in the Garmin Connect application.

- 1 Bring the device near your computer.

- 2 Hold the device key until  appears.

- 3 Wait while your data syncs.

- 4 View your current data in the Garmin Connect application.

Device Overview

Move Bar

Sitting for prolonged periods of time can trigger undesirable metabolic state changes. The move bar reminds you to keep moving. After one hour of inactivity, the move bar ① appears. Additional segments ② appear after every 15 minutes of inactivity.



You can reset the move bar by walking a short distance.

Icons

Icons appear at the bottom of the screen. Each icon represents a different feature. You can press the device key to scroll through the different features.

	The current time of day and date based on your location. The device updates the time and date when you sync your data with a smartphone or computer.
	The total number of steps taken for the day.
	The number of remaining steps needed to reach your step goal for the day. The device learns and proposes a new goal for you at the beginning of each day.
	The distance traveled in kilometers or miles for the current day.
	The amount of total calories burned for the current day, including both active and resting calories.
	Your weekly intensity minutes total.
	Your current heart rate and heart rate zone. Your device must be connected to a compatible heart rate monitor (optional).

Auto Goal

Your device creates a daily step goal automatically, based on your previous activity levels. As you move during the day, the device counts down the number of remaining steps in your daily goal. When you reach your step goal, the device displays , and begins counting the number of steps taken that exceed your daily goal.

If you choose not to use the auto goal feature, you can set a personalized step goal on your Garmin Connect account.

Intensity Minutes

To improve your health, organizations such as the U.S. Centers for Disease Control and Prevention, the American Heart Association®, and the World Health Organization, recommend at least 150 minutes per week of moderate intensity activity, such as brisk walking, or 75 minutes per week of vigorous intensity activity, such as running.

The device monitors your activity intensity and tracks your intensity minutes. You can work toward achieving your weekly intensity minutes goal by participating in at least 10 consecutive minutes of moderate intensity activities.

Menu Options

You can hold the device key to scroll through the menu options.

	START	Starts a timed activity.
	STOP	Stops a timed activity.
	SYNC	Syncs data with your Garmin Connect account.
	PAIR	Pairs your device using Bluetooth wireless technology.
	ABOUT	Displays device and regulatory information.

Recording a Fitness Activity

You can record a timed fitness activity, such as a walk or run, which can be sent to your Garmin Connect account.

- 1 Hold the device key until appears.
The timer begins.
- 2 Start your activity.
TIP: You can press the device key to scroll through your activity data while the timer is running.
- 3 After you complete your activity, hold the device key until appears.
A summary appears. The device displays the total time and distance traveled during the activity.
- 4 Press the device key to end the summary and return to the home screen.
You can sync your device to view activity details on your Garmin Connect account.

Sleep Tracking

While you are sleeping, the device monitors your movement. Sleep statistics include total hours of sleep, sleep levels, and sleep movement. You can set your normal sleep hours in the user settings on your Garmin Connect account. You can view your sleep statistics on your Garmin Connect account.

Using the Backlight

At any time, hold the device key to turn on the backlight.
The backlight turns off automatically.

Locking the Clasp

To keep the device secure, you should lock the clasp while wearing the device.

Turn the clasp to the locked position.
The red line appears when the clasp is unlocked.



History

Your device keeps track of your daily steps and sleep statistics, as well as your timed fitness activities and optional ANT+® sensor information. This history can be sent to your Garmin Connect account.

Your device stores your activity data for up to 4 weeks.

NOTE: When using a heart rate monitor, your data storage is reduced.

When the data storage is full, the device deletes the oldest files to make room for new data.

Garmin Connect

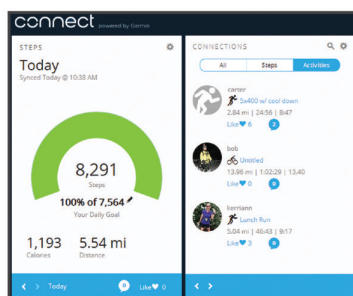
You can connect with your friends on your Garmin Connect account. Garmin Connect gives you the tools to track, analyze, share, and encourage each other. Record the events of your active lifestyle including runs, walks, rides, swims, hikes, triathlons, and more. To sign up for a free account, go to www.garminconnect.com/start.

Track your progress: You can track your daily steps, join a friendly competition with your connections, and meet your goals.

Store your activities: After you complete and save an activity with your device, you can upload that activity to your Garmin Connect account and keep it as long as you want.

Analyze your data: You can view more detailed information about your activity, including time, distance, heart rate, calories burned, and customizable reports.

NOTE: Some data requires an optional accessory such as a heart rate monitor.



Share your activities: You can connect with friends to follow each other's activities or post links to your activities on your favorite social networking sites.

Manage your settings: You can customize your device and user settings on your Garmin Connect account.

Customizing Your Device

Garmin Connect Settings

You can customize your device settings and user settings on your Garmin Connect account.

- From the settings menu in the Garmin Connect Mobile app, select **Garmin Devices**, and select your device.
- From the devices widget in the Garmin Connect application, select **Device Settings**

After customizing settings, sync your data to apply the changes to your device (*Syncing Your Data with the Garmin Connect Mobile App*, *Syncing Your Data with Your Computer*).

Device Settings

From your Garmin Connect account, select **Device Settings**.

Alarm: Sets an alarm clock time and frequency for your device.

Move IQ: Allows your device to automatically detect activity patterns, such as biking or running, and display details on your Garmin Connect account.

Move Alert: Allows you to turn the move bar on and off.

Alert Tones: Allows you to turn alert tones on and off. The device beeps when alert tones are turned on.

Visible Screens: Allows you to customize the data screens that appear on your device during normal use, and during a timed activity.

Home Screen: Sets the default screen that appears after a period of inactivity. You can also set the default screen that appears during a timed activity.

Screen Mode: Allows you to select split screen or full screen mode. You can use the Split Screen option to view two data screens at a time, including your home screen and your selected visible screens.

Watch Face: Allows you to customize the watch face.

NOTE: Watch faces are available only in full screen mode.

Time Format: Sets the device to display time in a 12-hour or 24-hour format.

Units: Sets the device to display the distance traveled in kilometers or miles.

Auto-Sync: Allows you to customize how frequently your device automatically syncs data with your Garmin Connect account.

User Settings

From your Garmin Connect account, select **User Settings**.

Personal Information: Allows you to enter your user profile information, including gender, birth date, height, weight, normal sleep hours, and activity class. The device uses this information to improve activity tracking accuracy.

Daily Steps: Allows you to enter your daily step goal. You can use the Auto Goal option to allow your device to set your step goal automatically.

Weekly Intensity Minutes: Allows you to enter your weekly intensity minutes goal.

Custom Step Length: Allows your device to more accurately calculate the distance traveled using your custom step length. You can enter a known distance and the number of steps it takes to cover the distance, and Garmin Connect can calculate your step length.

Heart Rate Zones: Allows you to estimate your maximum heart rate and determine custom heart rate zones.

ANT+ Heart Rate Monitor

Your device can be used with wireless ANT+ sensors. For more information about compatibility and purchasing optional sensors, go to <http://buy.garmin.com>.

Pairing Your ANT+ Heart Rate Monitor

Before you can pair your heart rate monitor, you must enable the heart rate data screen on your vivofit 2 device. For more information about customizing the device screens, see *Device Settings*.

Pairing is the connecting of ANT+ wireless sensors, like your heart rate monitor, with a Garmin compatible product. After you pair the first time, your Garmin product automatically recognizes your heart rate

monitor each time it is activated.

- 1 Put on the heart rate monitor,
- 2 Bring the device within 3 m (10 ft.) of the sensor.
NOTE: Stay 10 m (33 ft.) away from other ANT+ sensors while pairing.
- 3 Press the device key to scroll to the heart rate data screen.
The ♥ icon flashes at the top of the screen.
- 4 Wait while the device connects to your heart rate monitor.
When the sensor is paired with your device, your heart rate and heart rate zone appear.

About Heart Rate Zones

Many athletes use heart rate zones to measure and increase their cardiovascular strength and improve their level of fitness. A heart rate zone is a set range of heartbeats per minute. The five commonly accepted heart rate zones are numbered from 1 to 5 according to increasing intensity. Generally, heart rate zones are calculated based on percentages of your maximum heart rate.

Fitness Goals

Knowing your heart rate zones can help you measure and improve your fitness by understanding and applying these principles.

- Your heart rate is a good measure of exercise intensity.
- Training in certain heart rate zones can help you improve cardiovascular capacity and strength.
- Knowing your heart rate zones can prevent you from overtraining and can decrease your risk of injury.

If you know your maximum heart rate, you can use the table ([Heart Rate Zone Calculations](#)) to determine the best heart rate zone for your fitness objectives.

If you do not know your maximum heart rate, use one of the calculators available on the Internet. Some gyms and health centers can provide a test that measures maximum heart rate. The default maximum heart rate is 220 minus your age.

Device Information

vivofit 3 Specifications

Battery type	user-replaceable CR1632 batteries
Battery life	1+yr.
Operating temperature range	From -10° to 60°C (from 14° to 140°F)
Radio frequency/protocol	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol Bluetooth Smart wireless technology
Water rating	5 ATM*

*The device withstands pressure equivalent to a depth of 50 m. For more information, go to [www.garmin.com/waterrating](#).

Viewing Device Information

You can view the unit ID, software version, and regulatory information.

- 1 Hold the device key until ABOUT appears.
- 2 Press the device key to scroll through the information screens.

Software Update

When a software update is available, your device automatically downloads the update when you synchronize your device to your Garmin Connect account.

A countdown appears during the update process. When the update is complete, your device restarts

Device Care

NOTICE

Avoid extreme shock and harsh treatment, because it can degrade the life of the product.

Do not use a sharp object to clean the device.

Avoid chemical cleaners, solvents, and insect repellents that can damage plastic components and finishes.

Thoroughly rinse the device with fresh water after exposure to chlorine, saltwater, sunscreen, cosmetics, alcohol, or other harsh chemicals. Prolonged exposure to these substances can damage the case.

Do not place in high temperature environments, such as a clothes dryer.

Do not store the device where prolonged exposure to extreme temperatures can occur, because it can cause permanent damage.

Cleaning the Device

- 1 Wipe the device using a cloth dampened with a mild detergent solution.
- 2 Wipe it dry.

After cleaning, allow the device to dry completely.

TIP: For more information, go to [www.garmin.com/fitandcare](#).

User Replaceable Batteries

WARNING

Do not use a sharp object to remove batteries.

Keep the battery away from children.

Never put batteries in mouth. If swallowed, contact your physician or local poison control center.

Replaceable coin cell batteries may contain perchlorate material. Special handling may apply. See [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](#).

CAUTION

Contact your local waste disposal department to properly recycle the batteries.

Replacing the vivofit 3 Device Batteries

- 1 Remove the module from the band.



- 2 Use a small Phillips screwdriver to remove the four screws on the front of the module.
- 3 Remove the cover and batteries.



- 4 Insert the new batteries.
NOTE: Do not damage or lose the gasket.
- 5 Replace the front cover and the four screws.
- 6 Tighten the four screws equally and firmly.
- 7 Insert the module into the band.



Replacing the Band

Go to buy.garmin.com, or contact your Garmin dealer for information about optional accessories.

- 1 Remove the module from the band.



- 2 Insert the device into the flexible silicone band by stretching the band material around the device.
The arrow on the device must be aligned with the arrow inside the band.



Troubleshooting

My step count does not seem accurate

If your step count does not seem accurate, you can try these tips.

- Wear the device on your non-dominant wrist.
- Carry the device in your pocket when pushing a stroller or lawn mower.
- Carry the device in your pocket when actively using your hands or arms only.

NOTE: The device may interpret some repetitive motions, such as washing dishes, folding laundry, or clapping your hands, as steps.

The step counts on my device and my Garmin Connect account don't match

The step count on your Garmin Connect account updates when you synchronize your device.

- 1 Select an option:
 - Synchronize your step count with the Garmin Connect application (*Syncing Your Data with Your Computer*).
 - Synchronize your step count with the Garmin Connect Mobile app (*Syncing Your Data with the Garmin Connect Mobile App*).
- 2 Wait while the device synchronizes your data.
Synchronizing can take several minutes.
NOTE: Refreshing the Garmin Connect Mobile app or the Garmin Connect application does not synchronize your data or update your step count.

My device does not display the correct time

The device updates the time and date when you synchronize your device to a computer or mobile device. You should synchronize your device to receive the correct time when you change time zones, and to update for daylight saving time.

- 1 Confirm that your computer or mobile device displays the correct local time.
- 2 Select an option:
 - Synchronize your device to a computer (*Syncing Your Data with Your Computer*).
 - Synchronize your device to a mobile device (*Syncing Your Data with the Garmin Connect Mobile App*).

The time and date are updated automatically.

How do I pair a new device with an existing Garmin Connect account?

If you have already paired another device with the Garmin Connect Mobile app, you can add a new device from the app settings menu.

- 1 Open the Garmin Connect Mobile app.
- 2 From the settings menu, select **Garmin Devices** > **+**.
- 3 Follow the on-screen instructions.

I do not have a smartphone or computer

You can turn on the device and use it with limited functionality, until you complete the setup process on a smartphone or computer. Prior to setup, you can use only the step count, auto goal, and move bar. Your device resets your step count once a day. The device attempts to reset your step count while you are sleeping, based on your inactivity level from your first day of use. Your device does not store any history

data until setup is complete.

Set up the device on a smartphone ([Smartphone Setup](#)) or computer ([Computer Setup](#)) to use additional device features.

NOTE: Setup is a one-time process, and it allows you to use all available device features.

My device won't turn on

If your device no longer turns on, you may need to replace the batteries.

Go to Replacing the Battery

Resetting the Device

If the device stops responding, you may need to reset it. This does not erase any of your data.

NOTE: Resetting the device also resets the move bar.

1 Hold the device key for 20 seconds until the screen turns off.

2 Release the device key.

The device resets, and the screen turns on.

Pairing Multiple Mobile Devices or Computers with Your Device

You can pair your vívofit 3 device with multiple mobile devices and multiple computers. For example, you can pair your device with a smartphone and a tablet, and your home and work computers. You can repeat the pairing process for each additional mobile device or computer ([Pairing Your Smartphone with Your Device](#), [Pairing Your Computer](#)).

Appendix

Getting More Information

- Go to www.garmin.com/intosports.
 - Go to www.garmin.com/learningcenter.
 - Go to <http://buy.garmin.com>, or contact your Garmin dealer for information about optional accessories and replacement parts.
- Heart Rate

Heart Rate Zone Calculations

Zone	%of Maximum Heart Rate	Perceived Exertion	Benefits
1	50-60%	Relaxed, easy pace, rhythmic breathing	Beginning-level aerobic training, reduces stress
2	60-70%	Comfortable pace, slightly deeper breathing, conversation possible	Basic cardiovascular training, good recovery pace
3	70-80%	Moderate pace, more difficult to hold conversation	Improved aerobic capacity, optimal cardiovascular training
4	80-90%	Fast pace and a bit uncomfortable, breathing forceful	Improved anaerobic capacity and threshold, improved speed
5	90-100%	Sprinting pace, unsustainable for long period of time, labored breathing	Anaerobic and muscular endurance, increased power

vívofit 3 產品介紹

⚠ 警告

關於產品風險以及重要資訊，請詳閱手冊內的《GARMIN 安全及產品資訊須知》。在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先與您的醫生進行諮詢。

按鍵與外觀

開啟裝置，按裝置鍵，長按按鍵可在不同的功能間切換。



START (開始)	開始活動計時
STOP (結束)	結束活動計時
SYNC (同步)	傳送資料到您的電腦或手持裝置
PAIR (配對)	配對您的vívofit 3 與電腦或手持裝置
About (關於)	顯示機台ID, 軟體版本及法規信息

配戴裝置

1. 將手環調整至最適合手腕的大小。
2. 請確認手環上的塑膠栓已完全扣入手環。當塑膠栓完全扣入手環，vívofit 3 較不易脫落。
3. 將塑膠扣環轉到鎖定位置。
如下圖若看到塑膠扣環的紅色標點代表未鎖定，紅色標點不見才表示已鎖定。
備註：為了防止 vívofit 3 脫落，佩戴時請務必將扣環鎖定。
4. 全天候皆可佩戴 (睡眠狀態配戴時可使用睡眠追蹤)



配對和設定

在開始使用 vívofit 3 之前，請先完成 vívofit 3 在電腦或相容手持裝置上的設定。

與您的智慧手機或電腦配對

1. 前往 www.GarminConnect.com
2. 選擇下列步驟

若欲使用電腦設定裝置，請將無線ANT感測器(需選購)插入電腦的USB連接埠，並下載安裝Garmin Express™
若欲使用手機設定裝置，請安裝並開啟 Garmin Con-

nect™ Mobile 應用程式 (下載手機版應用程式)

3. 按 ① 以開啟裝置



首次開啟時，裝置會在配對模式。假如裝置沒有在顯示配對模式，請長按裝置鍵直到螢幕顯示PAIR字樣。

備註：裝置需配對後並完成設定，才有辦法執行所有功能。

4. 依照電腦或手機的螢幕指示進行vívofit 3的配對，並完成整個設定步驟。

下載Garmin Express™ 電腦軟體

1. 使用電腦瀏覽 www.GarminConnect.com
2. 選擇下列步驟
假如您使用Windows®系統，請選擇下載Windows適用版本，並依照螢幕指示進行。
假如您使用Mac®系統，請選擇下載Mac適用版本，並依照螢幕指示進行。

傳送資料到電腦

在傳送資料到電腦之前，請先將無線ANT感測器(需選購)插入電腦的USB連接埠，並下載安裝Garmin Express™

1. vívofit 3裝置與電腦需保持3公尺以內的距離。
2. 長按裝置鍵待螢幕顯示SYNC字樣。
3. 在Garmin Connect上檢視資料。

配對多台電腦

vívofit 3可與多台電腦進行配對，不管是家裡或是工作的電腦皆可分別與其配對。

1. 請將無線ANT感測器(需選購)插入電腦的USB連接埠。
2. 下載並安裝Window版或Mac版的Garmin Express™ 電腦軟體
3. 長按裝置鍵待螢幕顯示PAIR字樣。
4. 依照指示進行vívofit 3與電腦的配對，並完成整個設定。
5. 如果需要的話，請在其它電腦上重複1~4的步驟。

下載手機版應用程式

您可以使用Garmin Connect™ Mobile 應用程式來配對vívofit 3，並完成整個設定步驟，設定後就可以從手持裝置分享活動、分析資料，或下載更新軟體。與其它手持裝置的藍牙設定不同的是，您的vívofit 3必須直接從Garmin Connect™ Mobile 應用程式進行配對。

備註：在配對vívofit 3與手持裝置之前，請先確認手機支援無線智慧藍牙功能。您可以前往Garmin.com/ble取得相關的相容性資訊。

1. 使用手機前往 www.GarminConnect.com。
2. 選擇Get the App並依照螢幕指示完成設定。

傳送資料到手持裝置

在傳送資料到手持裝置前，請先完成vívofit 3與相容性手機的配對 (下載手機版應用程式)

vívofit 3 裝置會定期與Garmin Connect™ Mobile 應用程式同步，當然您也可以隨時傳送資料到手持裝置。

1. vívofit 3與手機需保持3公尺以內的距離。
2. 長按裝置鍵待螢幕顯示SYNC字樣。
3. 在Garmin Connect™ Mobile 應用程式上檢視資料。

配對多台手持裝置

vívofit 3可與多台手持裝置進行配對，不管是智慧型手機或平板電腦皆可分別與其配對。

1. 在手持裝置下載並開啟Garmin Connect™ Mobile 應用程式 (下載手機版應用程式)
2. 長按裝置鍵待螢幕顯示PAIR字樣。
3. 依照指示進行vívofit 3與手持裝置的配對，並完成整個設定。
4. 如果需要的話，請在其它手持裝置上重覆1~3的步驟。

活動追蹤和功能

符號介紹

各個圖示代表不同的功能，短按裝置鍵可切換不同的功能。

	時間日期	現在時間與您所在位置的日期。當vívofit 3與手持裝置同步時，它將自動更新時間與日期。
	步數	以步數顯示今日已完成的活動量。
	目標	以步數顯示今日需達成的活動量目標。透過計算vívofit 3每天提供您新的目標，您也可在Garmin Connect手動輸入。
	公里或英里	今日步行的距離。移動距離是根據步數計算推估得出，透過Garmin Connect設定使用者步幅，能夠更準確得知每天行走距離。例如：一公尺走了三步則步幅設定為0.33公尺，則行走100步代表行走了33公尺。
	卡路里	目前已消耗的卡路里。此欄位的計算根據個人基本資料得出之基礎代謝率，再加上活動消耗卡路里的總和。
	熱血時間	本週高強度運動時間與您的目標時間。
	心率	目前心率。配對連結心率感測器後可取得此資訊。

開始健身活動

在使用選購的ANT+心率感測器進行活動前，必須先將感測器與裝置進行配對(配對ANT+感測器)

開啟活動碼表(例如步行或跑步)可儲存活動記錄並上傳至Garmin Connect。

1. 長按裝置鍵等待出現 START字樣，活動碼表計時開啟
備註：除非開啟活動碼表，否則裝置不會自動記錄您活動中或ANT+的感測器資料。
2. 開始活動。短按裝置鍵可在活動碼表計時開啟時切換您的活動資料
3. 活動結束時，請長按裝置鍵等待出現STOP字樣，出現活動摘要。

裝置螢幕上會顯示活動持續的時間及總距離。

4. 按裝置鍵以退出活動摘要，並回到螢幕預設畫面。
vívofit 3 裝置會將您的活動資料上傳至Garmin Connect。

Move IQ 活動自動偵測

除了開啟活動碼表記錄活動時間之外，vívofit 3也能夠針對您正在進行的活動自動辨別活動類型(步行、跑步、自行車、游泳、開車)，並同時記錄活動時間，您不需要在每次活動時設定活動開始及活動結束。

備註：此項功能無法在vívofit 3裝置上觀看，需透過Garmin Connect 觀看一天活動記錄。

高強度活動時間-週熱血時間

為了身體健康，美國疾病控制與預防中心、美國心臟協會，以及世界衛生組織，建議每週至少150分鐘的中強度運動，例如快走；或是每週75分鐘的高強度運動，如跑步。

vívofit 3週熱血時間是依據您的生理數值(身高、年齡、體重)、每天行走的步數，及活動消耗的卡路里等，綜合評估是否達到中強度或高強度的活動將其納入熱血時間。

熱血時間為中強度活動時間及高強度活動時間的加權總時間。從事高強度活動時間會以2倍計算加總，EX: 使用者從事了中強度活動10分鐘及高強度活動10分鐘，高強度活動時間以2倍計算，手環顯示總熱血時間則為30分鐘。

	中強度運動	高強度運動
感受	感到稍微耗力，可以感受到心跳速率比休息時更快	感到非常吃力，而且呼吸與心跳速率都明顯增加
耗能	休息時的3-6倍	大於休息時的6倍
舉例	健走、跳舞、園藝勞動、做家事、提購物袋、漆油漆等	跑步、爬山、快速的腳踏車、游泳、競技類運動如籃球、足球、排球

個人建議目標

vívofit 3會根據您的基本資料及活動等級，自動提供計算後的步數目標。當您走路或跑步，裝置會計算距離今日目標的剩餘步數。若已達到每日目標，手環會閃爍顯示"GOAL+"，並繼續記錄您超過目標的步數。

初次設定裝置時，必須輸入您的活動等級，這會是步數目標自動計算的重要依據。您也可以關閉自動計算功能，在Garmin Connect上手動輸入自己的活動量目標。

久坐提示

久坐不動易影響身體的代謝機能，靜止計量表提醒您該起來動一動了。若久坐超過一小時，vívofit 3螢幕會出現如下圖的靜止計量表 ①，若有設定還會發出聲響提醒 (裝置設定)；如再持續久坐15分鐘，靜止計量表 ② 即出現，依次類推。只要起身走上幾分鐘，就能重置計時功能。



睡眠追蹤

在睡眠模式下，裝置會偵測您的休息狀況，包括總睡眠時數、翻身次數與睡眠週期。

佩戴vívofit 3並開啟使用睡眠追蹤功能，您也可以進入Garmin Connect手動輸入開始睡覺與起床的時間，vívofit 3也會依據設定的睡眠時間記錄您的睡眠狀態。

歷史紀錄

vívofit 3裝置記錄了您的每日步數、睡眠歷程、活動紀錄與選配的ANT+感測器資訊，您可以上傳這些紀錄到Garmin Connect。裝置最多可儲存約3週的資料。

備註：若搭配心率感測器使用，裝置儲存容量將會明顯的降低(約12天)。

若記錄容量已滿，裝置將從最舊的紀錄開始覆蓋儲存。

Garmin Connect

跟親朋好友在Garmin Connect連線，透過Garmin Connect可追蹤進度、分析分享，並進行挑戰，記錄包含步行、跑步、騎乘、游泳、登山健行、三鐵...等活動。申請免費帳號前往www.GarminConnect.com

追蹤進度：追蹤自己的每日步數，加入好友的競爭團體以達成目標。

儲存活動：在活動結束並儲存完成後，您可以將其上傳至Garmin Connect保存。

分析資料：Garmin Connect上可檢視更多關於活動的詳細資料，包含時間、距離、心率、消耗的卡路里等報告資訊。(備註：部分資料需有相對應的配件才能取得，例如心率感測器)

分享活動：可以與親友連線以追蹤他們的活動，或在自己喜愛的社群網站上張貼連結分享。

管理設定：在Garmin Connect可進行裝置設定，及使用者個人資料設定。

自訂裝置

在Garmin Connect 帳號設定您的裝置

您可以在Garmin Connect™上更改使用者設定

1. 在Garmin Connect™ Mobile 應用程式，點選Garmin裝置，選擇您的裝置。
2. 在Garmin Connect™ 電腦版，點選裝置，選擇您的裝置。結束自訂裝置，同步資料以變更裝置。

裝置設定

在Garmin Connect上可自定義裝置設定及使用者設定。請至您的Widget小工具，選擇裝置設定。

螢幕顯示：自定義裝置螢幕顯示的功能畫面。

螢幕預設：自定義預設的螢幕顯示畫面。

自訂錶面：可透過Garmin connect Mobile 應用程式，於Connect IQ 下載錶面

備註：此功能只有在全螢幕時才能使用

警示聲響：選擇開啟或關閉提示音，出廠時裝置預設為開啟。

自動目標：裝置自動計算步數目標。(備註：若關閉此項則必須手動輸入步數目標。)

時間格式：設定裝置時間為12小時制或24小時制。

測量單位：設定計算距離的單位為公里或英里。

自訂步幅：使用自定義的步伐長度能讓裝置計算出更精確的距離。

心率：讓您可以估計最大心率並自定心率區間。(需選購心率感測器)

其他設定

ANT+心率感測器

vívofit 3可搭配無線ANT+感測器使用。

關於其相容性及選購資訊請參考 Garmin.com.tw/products/intosports

配戴心率感測器 (選購)

備註：若您沒有心率感測器，可略過此項

備註：此裝置在長時間的使用下可能會造成皮膚發炎。請在其接觸皮膚的地方使用抗摩擦的潤滑劑或凝膠，以緩和此症狀。

注意

請不要將抗摩擦的潤滑油或凝膠塗在電極上。

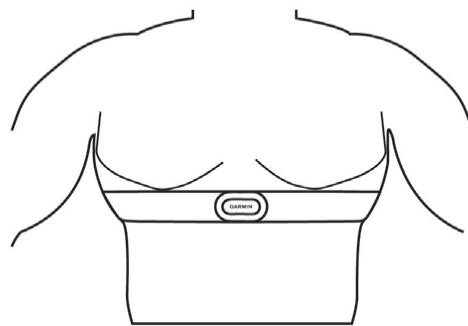
請不要使用含遮光劑的潤滑油或凝膠。

心率感測器應配戴在胸骨正下方並與皮膚直接接觸，使其在舒適地緊貼著皮膚，即使運動也不會鬆脫滑動的狀態。

1. 如果需要的話，可在心率感測器上連接延長心跳帶。
2. 以水沾濕心率感測器胸帶背面的 ①，皮膚與發射器之間需保持緊密接觸。穿戴心率感測器時Garmin®標誌面應保持正面朝上。



3. 穿戴心率感測器時Garmin®標誌面應保持正面朝上。



扣環 ② 和帶扣 ③ 應在身體的右側接合。

4. 將胸帶繞過胸部戴妥，然後將心跳帶的帶扣接上扣環。
備註：請不要折到維護標籤。

戴上心率感測器之後，裝置便會啟動，開始儲存並傳送資料。

配對心率感測器(選購)

在配對ANT+感測器之前，您必須先在vívofit 3上啟用感測器的螢幕顯示。請至裝置設定取得更多資訊。

1. 佩戴心率感測器或安裝感測器。
 2. vívofit 3與心率感測器需保持三公尺之內的距離。
- 備註：**配對時請遠離其它ANT+感測器10公尺以上
3. 短按裝置鍵切換到 ♥ 字樣出現。
- 一旦心率感測器與裝置配對完成，螢幕會顯示您的心率與心率區間。

裝置資訊

vívofit 3 產品規格

電池型式	可替換的CR1632鈕扣電池一顆
電池壽命	約一年
操作溫度	-10~60°C (14~140°F)
無線傳輸介面	2.4GHz ANT+無線藍牙 低功耗無線智慧藍牙技術
防水等級	5ATM※

※ 裝置防水等級為水下50公尺，請連結Garmin.com/waterrating以獲得更多資訊。

用戶可更換電池

⚠ 警告

請勿使用尖銳物品取出電池。
請將電池遠離兒童可取得的地方。
請勿將電池放入口中。如果不慎吞食，請儘速送醫。

替換的鈕扣電池可能含有高氯酸鹽物質，可能需要特殊的處理方式。詳情請見www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate

注意

請聯絡廢棄物處置部門，以適當地處理您的裝置及電池。

替換vívofit 3電池

1. 將vívofit 3裝置本體從腕帶上取下。



2. 使用十字螺絲起子旋開裝置後方螺絲。
 3. 打開裝置後方的電池蓋。
 4. 放入新的鈕扣電池。
- 備註：**留意別破壞或弄丟了機台零件
5. 裝回vívofit 3背蓋與螺絲。
 6. 平均旋緊四個螺絲，但力道不可過大。
 7. 將vívofit 3裝回腕帶上。本體上的裝置鍵需與手環的凸槽對齊。



保養您的vívofit 3

注意

盡量避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這樣有可能減少產品的使用壽命。

避免使用尖銳的物品清潔設備。

別用堅硬或尖銳的物品來操作觸控螢幕，這樣有可能造成損壞。

避免使用有機溶劑、化學清潔用品或驅蟲劑，這可能會破壞裝置的塑料零件。

在接觸過氯、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其它化學用品後，請使用大量清水徹底清潔，因為長時間接觸這些物質可能造成裝置損壞。

裝置請避免長時間曝露在過冷或過熱的極端溫度，這可能造成永久性的損壞。

清潔裝置

1. 使用絨布沾中性溫和清潔劑輕輕擦拭。
2. 等待風乾。

沒有電腦或手持裝置

您可以先開啟vivofit 3使用部分功能，直到您完成它在電腦或手持裝置的設定。在完成設定前只能使用步數、自動目標、久坐提示、距離、卡路里等功能。vivofit 3每天會重置步數的計算，而你的步數目標設定會基於您第一天使用時的步數為基準。在您完成設定前，裝置不會儲存任何歷史紀錄。

在電腦或手持裝置完成裝置設定 (開始使用) 以獲取更多功能。

備註：裝置設定為一次性的步驟，完成後您可以使用所有可得的裝置功能。

裝置無法顯示現在時間

當您同步vivofit 3與手持裝置時，它會與手機的時間和日期同步。當您更改所在時區時，請同步您的裝置以接收正確的時間。

1. 確認電腦或手持裝置位於正確的時區時間
2. 選擇下列步驟
 - 同步您的vivofit 3與電腦 ([傳送資料到電腦](#))
 - 同步您的vivofit 3與手持裝置 ([傳送資料到手持裝置](#))

替換手環腕帶

1. 將vivofit 3裝置本體從舊腕帶上面取下。



2. 將vivofit 3裝回新腕帶。本體上的裝置鍵需與手環的凸槽對齊。

軟體更新

當有新的軟體更新時，您若進行裝置與Garmin Connect的同步，vivofit 3會自動下載更新的軟體。

軟體開始更新時會出現倒數計時，完成更新後vivofit 3將重新開機。

如何在已配對的情況下新增裝置

當有新的裝置需要與Garmin Connect Mobile 應用程式配對時，可以透過APP設定與多個裝置配對。

1. 打開Garmin Connect Mobile 應用程式
2. 選擇「更多」>「Garmin 裝置」>+
3. 依照畫面指示操作

如何重置裝置

若您的裝置沒有回應，請重置裝置，此動作並不會刪除任何您的資料。

備註：重置裝置也會重置靜止計量表

1. 長按裝置鍵20秒
2. 鬆開裝置鍵後完成重置

關於心率區間

大部分的運動員使用心率區間來測量及增加他們的心肺能力，或增加他們的健身水平。心率區間是指每分鐘的心跳範圍設定，通常分為五個區間。一般來說，心率區間是基於最大心率百分比所得出。

健身目標

瞭解心率區間並應用以下原則可以幫助您測量及改善您的健康：

- 心率區間是測量運動強度的好方法。
- 鍛鍊某些心率區間可以幫助提高心血管能力和強度。
- 瞭解心率區間可防止過度訓練，減少受傷風險。

如果知道自己的最大心率，您可以查詢表格 ([心率區間表](#)) 來確認健身目標下最適合的鍛鍊心率區間。

如果不清楚自己的最大心率，您可以使用網路上提供的計算方法。部分健身房和健康中心也可以提供此樣服務。預設的最大心率為220減去自己的年齡。

心率區間表

區間	最高心率的強度 (%)	建議持續時間	感覺	功能
1	50-60%	20-60分鐘	輕鬆的步伐，韻律的呼吸	初級心肺訓練。幫助熱身、放鬆
2	60-70%	60-300分鐘	舒適的步伐，比較深的呼吸，維持在可以交談的狀態	基礎心肺訓練。提升恢復能力、促進新陳代謝，以及協助恢復
3	70-80%	10-60分鐘	穩健的步伐，難以保持可交談的狀態	提高有氧能力，優化心血管的訓練
4	80-90%	2-20分鐘	快步跑，呼吸急促，可能會有點不舒服有力的呼吸	改善無氧能力及乳酸閾值，提高速度
5	90-100%	小於5分鐘	衝刺的步伐，呼吸困難，無法持續很久	提升無氧能力與肌耐力，增加功率

產品保證

台灣國際航電股份有限公司以自有品牌「GARMIN」自行生產行銷全球衛星定位系統接收機，產品面涵蓋航空、航海、資源調查、個人攜帶、陸上及應用系統等。

本公司已通過 ISO9001 品質管理認證之要求，所有產品在出廠時，均經過嚴格之品質檢測合格，並負責產品之售後服務工作。若本產品在客戶正常使用情形下發生故障，經鑑定為產品本身之問題，在保證期限內，本公司負免費維修之責任，保固期限為一年。

注意事項：本產品若屬在下列七種狀況下，導致故障問題發生，則不在本公司保證範圍內，請注意：

1. 天災、火災、地震等不可抗力之災害及人為處理上之疏忽。
2. 對零配件等加以不當修理及改造或調整。
3. 使用本公司指定的消耗品以外之物時。
4. 零配件與消耗品之自然損耗。
5. 購買後因運送移動、掉落所產生之故障或損害。
6. 保證期過後之故障或損害。
7. 塗改本保證書之字句

另外，產品送回台灣國際航電股份有限公司的運費，由使用者自行承擔；回送使用者的部份，則由台灣國際航電股份有限公司負責。請您仔細填寫、並寄回下頁之客戶資料，我們將會妥善保存及建檔，做為產品的保固依據，您的寶貴意見，將是我們未來開發新產品的重要訊息與方向。謝謝您的協助與支持。請自行填寫下列資料保存

購買日期：

購買地點：

機台序號

扫描以下二维码即可下载Garmin中国官方Garmin Connect Mobile APP。

通过其他渠道下载的APP可能会出现无法使用的情况。

在与您的手机配对前，请先确认您的手机符合以下要求：

- iPhone4S或以上的iOS手机。(iOS版本视APP要求而定)
- 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。



产品介绍

警告

如需产品警告与其他重要信息，请参阅本手册前文中的“重要安全产品信息”内容。
在开始或更改您的运动计划之前，请务必咨询您的医生。

按键与外观

开启设备，按设备按键，长按按键可在不同的功能间切换。



START (开始)	开始活动计时
STOP (结束)	结束活动计时
SYNC (同步)	传送数据到您的计算机或手机
PAIR (配对)	配对您的vivofit 3 与计算机或手机
About (关于)	显示设备ID, 软件版本及法规信息

穿戴设备

1. 将手环调整至最适合手腕的大小。
2. 请确认手环上的塑料卡口已完全扣入手环。当塑料卡口完全扣入手环，vivofit 3较不易脱落。
3. 将塑料扣环转到锁定位置。
如下图若看到塑料扣环的红色标点代表未锁定，红色标点不见才表示已锁定。
备注:为了防止vivofit 3脱落，佩戴时请务必将扣环锁定。

4. 全天候皆可佩戴 (睡眠状态配戴时可使用睡眠监测)。



配对和设置

在开始使用vivofit 3之前，请先完成vivofit 3在计算机或手机上的设置。

与您的智能手机或计算机配对

1. 前往 <https://connect.garmin.cn/zh-CN/>
2. 选择下列步骤。
若欲使用计算机设置设备，请将无线ANT传感器(需选购)插入计算机的USB端口，并下载安装Garmin Express™。
若欲使用手机设置设备，请安装并开启Garmin Connect™ Mobile 应用程序 ([下载手机版应用程序](#))。
3. 按 ① 以开启设备。



首次开启时，设备会在配对模式。假如设备没有在显示配对模式，请长按设备按键直到屏幕显示**PAIR**字样。

备注:设备需配对后并完成设置，才有办法执行所有功能。

4. 依照计算机或手机的屏幕指示进行vivofit 3的配对，并完成整个设置步骤。

下载Garmin Express™ 计算机软件

1. 到Garmin Connect网站<http://connect.garmin.com/zh-CN/start/下载Garmin Express>
2. 选择下列步骤
假如您使用Windows®系统，请选择下载Windows适用版本，并依照屏幕指示进行。
假如您使用Mac®系统，请选择下载Mac适用版本，并依照屏幕指示进行。

传送数据到计算机

在传送数据到计算机之前，请先将无线ANT传感器(需选购)插入计算机的USB端口，并下载安装Garmin Express™

1. vivofit 3设备与计算机需保持3米以内的距离。
2. 长按设备按键待屏幕显示**SYNC**字样。
3. 在Garmin Connect上检视资料。

下载手机版应用程序

您可以使用Garmin Connect™ Mobile 应用程序来配对vivofit 3, 并完成整个设置步骤, 设置后就可以从手机分享活动、分析数据, 或下载更新软件。与其它手机的蓝牙设置不同的是, 您的vivofit 3必须直接从Garmin Connect™ Mobile 应用程序进行配对。

备注: 在与您的手机配对前, 请先确认您的手机符合以下要求:

- iPhone4S或以上的iOS手机。(iOS版本视APP要求而定)
- 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。

配对: iPhone 用户打开App Store, 搜索并下载Garmin Connect Mobile应用程序。

Android用户手机登陆 http://www.garmin.com.cn/products/app/Garmin_Connect_Mobile/ 下载安卓版Garmin Connect Mobile或手机访问安卓市场, 搜索并下载Garmin Connect Mobile应用程序。

传送数据到手机

在传送数据到手机前, 请先完成vivofit 3与兼容性手机的配对 ([下载手机版应用程序](#))。

vivofit 3设备会定期与Garmin Connect™ Mobile 应用程序同步, 当然您也可以随时传送数据到手机。

1. vivofit 3与手机需保持3米以内的距离。
2. 长按设备按键待屏幕显示SYNC字样。
3. 在Garmin Connect™ Mobile 应用程序上检视数据。

活动追踪和功能

符号介绍

各个图标代表不同的功能, 短按设备按键可切换不同的功能。

	时间日期	现在时间与您所在位置的日期。当vivofit 3与手机同步时, 它将自动更新时间与日期。
	步数	以步数显示今日已完成的活动量。
	目标	以步数显示今日需达成的活动量目标。通过计算vivofit 3每天提供您新的目标, 您也可在Garmin Connect手动输入。
	公里或英里	今日步行的距离。移动距离是根据步数计算估算得出, 通过Garmin Connect设置使用者步幅, 能够更准确得知每天行走距离。例如: 一米走了三步则步幅设置为0.33米, 则行走100步代表行走了33米。
	卡路里	目前已消耗的卡路里。此数据的计算根据个人基本资料得出的基础代谢率, 再加上活动消耗卡路里的总和。
	高强度活动时间	本周高强度运动时间与您的目标时间。
	心率	目前心率。配对连接心率传感器后可得此信息。

开始健身活动

在使用选购的ANT+心率传感器进行活动前, 必须先将传感器与设备进行配对 ([配对ANT+传感器](#))。

开启活动计时(例如步行或跑步)可储存活动记录并上传至Garmin Connect。

1. 长按设备按键等待出现 **START**字样, 活动计时开启
备注: 除非开启活动计时, 否则设备不会自动记录您活动中或ANT+的传感器数据。
2. 开始活动。短按设备按键可在活动计时开启时切换您的活动资料。
3. 活动结束时, 请长按设备按键等待出现**STOP**字样, 出现活动摘要。
设备屏幕上会显示活动持续的时间及总距离。
4. 按设备按键以退出活动摘要, 并回到屏幕默认画面。vivofit 3设备会将您的活动数据上传至Garmin Connect。

Move IQ 活动侦测

除了开启活动计时记录活动时间之外, vivofit 3也能够针对您正在进行的活动自动辨别活动类型(步行、跑步、自行车、游泳、开车), 并同时记录活动时间, 您不需要在每次活动时设置活动开始及活动结束。

备注: 此项功能无法在vivofit 3设备上观看, 需通过Garmin Connect 观看一天活动记录。

高强度活动时间

为了身体健康, 美国疾病控制与预防中心、美国心脏协会, 以及世界卫生组织, 建议每周至少150分钟的中强度运动, 例如快走;或是每周75分钟的高强度运动, vivofit 3高强度活动时间是依据您的生理数值(身高, 年龄, 体重), 每天行走的步数、及侦测到的活动所消耗的卡路里等, 综合评估是否达到中强度或高强度的活动将其纳入高强度活动时间。

高强度活动为中强度活动时间及高强度活动时间的加权加总时间。从事高强度活动时间会以2倍计算加总, 例如: 用户从事了中强度活动10分钟, 高强度活动10分钟, 高强度活动时间以两倍计算, 设备显示总活动时间为30分钟。

	中强度运动	高强度运动
感受	感到稍微耗力, 可以感受到心跳速率比休息时更快	感到非常吃力, 而且呼吸与心跳速率都明显增加
消耗	休息时的3-6倍	大于休息时的6倍
举例	健走、跳舞、园艺劳动、做家务、提购物袋、漆油漆等	跑步、爬山、快速的脚踏车、游泳、竞技类运动如篮球、足球、排球

自动目标

Vivofit3会基于您前一天的活动情况自动生成一个每日目标步数, 当您开始走路或者跑步时, 设备会计算距离今日目标的剩余步数。若已达到每日目标, 手环会闪烁显示"GOAL+", 并继续记录您超过目标的步数。

如果您选择不使用自动目标功能, 您可以在Garmin Connect账户上设置一个个人目标步数。

久坐提示

经常处于久坐会在身体内积蓄有害物质不利于新陈代谢, 进而导致亚健康的爆发。当您静坐或是没有明显的活动超过1个小时, 设备会震动并且会显示该起身动一动了!此时第一

段指示条 ① 会显示充满, 如果继续维持静止状态, 会在之后的每15分钟额外显示一小段指示条 ②。



睡眠监测

当您睡觉时, 设备会监测您的睡眠情况。睡眠统计包括睡眠总时间数, 睡眠程度和翻身情况。您可以在您的Garmin Connect账户下查看睡眠统计数据。

历史纪录

设备会持续储存长达约12天的活动数据和心率监测数据。您也可以把数据同步到Garmin Connect账户下, 这样数据的储存是没有限制的。若记录容量已满, 设备将从最旧的纪录开始覆盖储存。

Garmin Connect

可以通过Garmin Connect 账户来联系您的朋友。Garmin Connect 提供给您了一个追踪、分析、分享以及相互鼓励的平台。通过访问<https://connect.garmin.cn/zh-CN/>来免费注册帐号。

追踪您的日常进度: 可以追踪您的每日步数, 可以与朋友进行比赛来激励自己。

存储您的活动记录: 当您完成一次活动并保存到设备后, 可以将这次的活动上传到Garmin Connect并且可以永久的保存在云端。

分析您的运动数据: 可以看到您运动的细信息, 包括时间, 距离, 心率 (选购配件), 卡路里以及定制一份专属的运动报告。

分享您的活动: 您可以非常简单的通过链接将自己的活动分享到其他网络社区或直接发送e-mail给好友, 让更多人关注到您的运动信息。

管理您的设置: 您可以在Garmin Connect账户下自定义您设备和用户的设置。

自定义设备

在Garmin Connect 账号设置您的设备

您可以在Garmin Connect™上更改使用者设置

1. 在Garmin Connect™ Mobile 应用程序, 点选Garmin设备, 选择您的设备。
2. 在Garmin Connect™网页 <https://connect.garmin.com/zh-CN/>, 点选设备, 选择您的设备。结束自定义设备, 同步数据以变更设备。

设备设置

在Garmin Connect上可自定义设备设置及用户设置。请至您的小工具, 选择设备设置。

屏幕显示: 自定义设备屏幕显示的功能画面。

屏幕默认: 自定义默认的屏幕显示画面。

自定义表面: 可通过Garmin connect Mobile 应用程序, 在Connect IQ 下载表面。

备注: 此功能只有在全屏幕时才能使用。

警示声响: 选择开启或关闭提示音, 出厂时设备默认为开启。

自动目标: 设备自动计算目标步数。(备注: 若关闭此项则必须手动输入目标步数。)

时间格式: 设置设备时间为12小时制或24小时制。

测量单位: 设置计算距离的单位为公里或英里。

步幅: 使用自定义的步幅长度能让设备计算出更精确的距离。

心率: 让您可以估计最大心率并自定心率区间。(需选购心率传感器)。

其他设置

与 ANT+传感器配对 (需选购)

您必须先穿戴或安装 ANT+传感器后, 才能跟 Garmin 设备进行配对。例如: 穿戴心率传感器。

在配对ANT+传感器之前, 您必须先在vivofit 3上启用传感器的屏幕显示。请至设备设置取得更多信息。

1. 佩戴心率带。
2. vivofit 3与心率带需保持三米之内的距离。

备注: 配对时请远离其它ANT+传感器10米以上

3. 短按设备按键切换到 ♥ 字样出现。
一旦心率传感器与设备配对完成, 屏幕会显示您的心率与心率区间。

佩戴心率监测带

注意

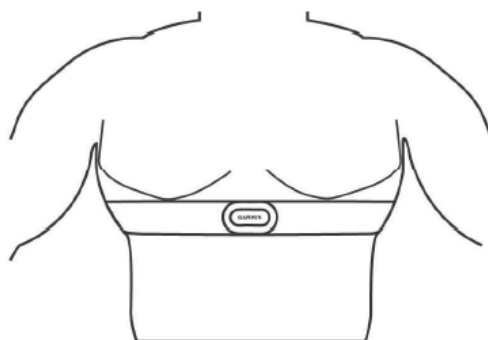
如果您没有下列相关配件, 请跳过此项介绍。
当长时间使用心率带时可能会引起擦伤皮肤的情况, 建议在心率带模块接触皮肤的部件上涂上防擦伤的润滑剂或凝胶。请勿在电极上使用润滑剂或凝胶。
请勿使用带有防晒功能的润滑剂或凝胶。

您需要在运动前就在胸部下方胸线处贴身佩戴好心率带, 并调到最舒适状态。

1. 如有需要, 可在心率带上连接心率延长带。
2. 用水沾湿心率带背面的电极感应区域 ①, 以确保身体与心率监测传感器之间保持连接通畅。



3. 穿戴心率传感器时将 Garmin® 标志面朝上。



钩环 ② 和钩扣 ③ 应在您身体的右侧接合。

4. 将心率带环绕胸部,然后将心率带的钩扣接上钩环。

注意:务必不要弯折维护标签。

戴上心率传感器之后,传感器便会启动,开始储存并传送数据。

设备信息

规格表

电池类型	可替换的CR1632纽扣电池一颗
电池寿命	约一年
操作温度	-10~60°C (14~140°F)
无线传输接口	2.4GHz ANT+无线蓝牙 低功耗无线蓝牙技术
防水等级	5ATM※

※ 设备防水等级为水下50米,请连接[Garmin.com/water-rating](https://www.garmin.com/water-rating)以获得更多信息。

用户可更换电池

⚠ 警告

请勿使用尖锐物品取出电池。
请将电池远离儿童可取得的地方。
请勿将电池放入口中。如果不慎吞食,请尽速送医。

替换的纽扣电池可能含有高氯酸盐物质,可能需要特殊的处理方式。详情请见www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate

注意

请联络废弃物处置部门,以适当地处理您的设备及电池。

替换vivofit 3电池

1. 将vivofit 3设备从腕带上取下。



2. 使用十字螺丝起子旋开设备后方螺丝。

3. 打开设备后方的电池盖。

4. 放入新的纽扣电池。

备注:注意请勿破坏或弄丢设备零件

5. 装回vivofit 3背盖与螺丝。

6. 平均旋紧四个螺丝。

7. 将vivofit 3装回腕带上。设备按键需与手环的凸槽对齐。



设备保养

- 请勿剧烈震动或暴力使用设备,这有可能导致设备使用寿命下降。
- 避免在水中按压设备按键。
- 请勿使用尖硬物品来清理设备。
- 请勿使用尖硬物品来操作触摸屏。
- 避免使用化学清洁剂或溶剂,这些可能对塑料部件造成损坏。
- 在与氯,盐水,防晒霜,化妆品,酒精或其它刺激化学物质接触后请用清水完全冲洗心率带,长时间与这些物质接触可能导致设备的损坏。
- 请勿把设备长时间储存在极度温度下,这可能会对设备造成永久的损坏。

清理设备

1. 请用温和的清洁剂沾湿过的棉布来擦拭设备。
2. 擦干设备。

我没有移动设备或计算机

你可以开启设备并使用某些有限的功能，直到你在计算机或移动设备上完成全部设定。

在设定前你只能使用计步，自动目标，活动警示条功能。你的设备每天会重置你的行走步数。

当你在睡眠时，你的设备会基于你的第一天使用的活动情况来帮你重置步数。你的设备在完全配对前不会储存任何历史记录。

注意：设备的设置是一次性的操作，设置后你可以使用设备的所有功能。

设备无法显示现在时间

当您同步您的移动设备时，设备会更新时间和日期，当您变换时区时，您需要同步设备来获取正确的时间。

1 确认你的计算机和移动设备显示正确的时间

2 选择一个选项：

把设备与你的计算机进行同步

把设备与你的移动设备进行同步

替换手环腕带

1. 将vivofit 3设备从旧腕带上面取下。



2. 将vivofit 3装回新腕带。设备按键需与手环的凸槽对齐。

软件更新

当有新的软件更新时，您若进行设备与Garmin Connect的同步，vivofit 3会自动下载更新的软件。

软件开始更新时会出现倒数计时，完成更新后vivofit 3将重新启动。

如何在已配对的情况下新增设备

当有新的设备需要与Garmin Connect Mobile 应用程序配对时，可以通过APP设置与多个设备配对。

1. 打开Garmin Connect Mobile 应用程序

2. 选择「更多」>「Garmin 设备」>+

3. 依照画面指示操作

如何重置设备

若您的设备没有响应，请重置设备，此动作并不会删除任何您的数据。

注意：重置设备也会重置久坐警示条

1. 长按设备按键20秒

2. 松开设备按键后完成重置

健身目标

理解和运用以下这些原理能帮助您了解心率区间对您健身的检测和提高。

- 您的心率情况对高强度训练是一个很好的检测方法。
- 在固定的心率区间内训练能帮助您改善心血管的能力和强度。
- 了解您的心率区间能防止您过度的训练并能减少受伤的可能性。

如果您知道您的最大心率，您可以查看心率区间计算表来决定对您健身目标来说最好的一个心率区间。

如果您不知道您的最大心率，您可以上网查询。一些健身中心也会提供最大心率的检测项目。默认的最大心率是220减去您的年龄。

心率区间

心率区间计算

区间	最高心率%	身体自身感觉	益处
1	50-60%	非常放松，几乎没有疲劳，有节奏的呼吸。	帮助热身、放松以及协助恢复。
2	60-70%	舒适轻松，心血管负荷低，稍微深呼吸。	提高一般基础训练，提升恢复能力以及促进新陈代谢。
3	70-80%	有节奏的步幅，稳步控制的快速呼吸。	提高一般健身训练程度，提高接受中等强度训练能力，以及提高训练效率。
4	80-90%	快速的步幅，稍有不适感，导致肌肉疲劳与呼吸急促。	提高接受高强度与高速度运动的能力。
5	90-100%	身体感到无法支撑，呼吸与肌肉感觉非常疲劳。	呼吸与肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。

韓

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอก่อนการเริ่มใช้งานหรือการดัดแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

เริ่มต้นใช้งาน

เพื่อใช้ประโยชน์สูงสุดจากเครื่องติดตามกิจกรรมของคุณ คุณควรจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณและดำเนินการติดตั้งให้เสร็จสิ้นโดยใช้แอปฟรี Garmin Connect™ Mobile

หมายเหตุ: อุปกรณ์จะมีฟังก์ชันการใช้งานที่จำกัด จนกว่าคุณได้จับคู่อุปกรณ์ของคุณและทำขั้นตอนการติดตั้งเสร็จสิ้นแล้ว

เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- จับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ตโฟนของคุณ (*การตั้งค่าสมาร์ตโฟน*)
- จับคู่อุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ (*การตั้งค่าคอมพิวเตอร์*)

การใช้งานประจำวัน

ให้อุปกรณ์ vivoFit 3 เป็นส่วนหนึ่งของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณโดยการสวมใส่ตลอดวัน และทำการซิงค์ข้อมูลของคุณเป็นประจำกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ การซิงค์ช่วยให้คุณวิเคราะห์การติดตามกิจกรรมและข้อมูลการนอนหลับ, ดูผลรวมทั้งหมด, และทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในกิจกรรมของคุณ คุณสามารถใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อรับการท้าทายและเข้าร่วมแข่งขันกับเพื่อน ๆ ของคุณ คุณยังสามารถรับแต่งการตั้งค่าต่าง ๆ ของอุปกรณ์ของคุณ, รวมถึงหน้าปัดนาฬิกา, visible screens, ความถี่ในการซิงค์อัตโนมัติ, และอื่น ๆ ได้อีกด้วย

การตั้งค่าสมาร์ตโฟน

การจับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ

ไม่เหมือนอุปกรณ์ Bluetooth® อื่น ๆ ที่จับคู่จากการตั้งค่า Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณ อุปกรณ์ vivoFit 3 ของคุณต้องถูกจับคู่โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect Mobile ไปที่ www.garmin.com/ble สำหรับข้อมูลของอุปกรณ์ที่รองรับ

- 1 ไปที่ www.garminconnect.com/vivofit3 และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อดาวน์โหลดแอป Garmin Connect Mobile
เคล็ดลับ: คุณสามารถค้นหาแอปในแอปสโตร์บนสมาร์ตโฟนของคุณ
- 2 เปิดแอป Garmin Connect Mobile
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อสร้างบัญชีโดยอีเมลแอดเดรสของคุณ, เชื่อมต่อหนึ่งอุปกรณ์กับบัญชีของคุณ, และป้อนโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ
โปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณถูกใช้เพื่อกำหนดเป้าหมายการออกกำลังกายของคุณ, กำหนดแคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, และปรับปรุงความแม่นยำของการติดตามกิจกรรม
- 4 กดปุ่มอุปกรณ์ ① เพื่อเปิดอุปกรณ์



เมื่อคุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาเป็นครั้งแรก อุปกรณ์จะอยู่ในโหมดการจับคู่

5 หากจำเป็น, กดปุ่มอุปกรณ์ค้างจนกว่า ปรากฏ

6 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อป้อนโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

การซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile

คุณควรซิงค์ข้อมูลของคุณอย่างสม่ำเสมอเพื่อติดตามความคืบหน้าของคุณในแอป Garmin Connect Mobile

อุปกรณ์ของคุณซิงค์ข้อมูลกับแอป Garmin Connect Mobile เป็นระยะ ๆ โดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์ข้อมูลของคุณในเวลาใด ๆ ด้วยตนเองได้เช่นกัน

1 นำอุปกรณ์มาใกล้สมาร์ตโฟนของคุณ

2 เปิดแอป Garmin Connect Mobile

เคล็ดลับ: แอปสามารถเปิดใช้หรือทำงานในเบื้องหลังได้

3 กดปุ่มอุปกรณ์ค้างจนกระทั่ง ปรากฏ



4 รอในขณะที่ข้อมูลของคุณซิงค์อยู่

5 ดูข้อมูลปัจจุบันของคุณในแอป Garmin Connect Mobile

การตั้งค่าคอมพิวเตอร์

การจับคู่กับคอมพิวเตอร์ของคุณ

คุณสามารถใช้อุปกรณ์เสริม USB ANT Stick™ เพื่อจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณได้ ไปที่ buy.garmin.com หรือติดต่อตัวแทนจำหน่าย Garmin® ของคุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมและอะไหล่ต่าง ๆ

- 1 ไปที่ www.garminconnect.com/vivofit3 และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express™
- 2 เปิดแอป Garmin Connect Mobile เสียบ USB ANT Stick แบบไร้สายเข้ากับพอร์ต USB
- 3 กดปุ่มอุปกรณ์ ① เพื่อเปิดอุปกรณ์



เมื่อคุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาเป็นครั้งแรก อุปกรณ์จะอยู่ในโหมดการจับคู่

- 4 หากจำเป็น, กดปุ่มอุปกรณ์ค้างจนกว่า  ปรากฏ
- 5 ทำตามคำแนะนำบนคอมพิวเตอร์ของคุณเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและทำตามขั้นตอนการติดตั้งจนเสร็จสมบูรณ์

การซิงค์ข้อมูลของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณ

คุณควรซิงค์ข้อมูลของคุณอย่างสม่ำเสมอเพื่อติดตามความคืบหน้าในแอปพลิเคชัน Garmin Connect

- 1 นำอุปกรณ์มาใกล้คอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2 กดปุ่มอุปกรณ์ค้างจนกระทั่ง  ปรากฏ
- 3 รอในขณะที่ข้อมูลของคุณซิงค์อยู่
- 4 ดูข้อมูลปัจจุบันของคุณในแอปพลิเคชัน Garmin Connect

ภาพรวมของอุปกรณ์

แถบสถานะการเคลื่อนไหว

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการเผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ได้ แถบสถานะการเคลื่อนไหวคอยเตือนคุณให้เคลื่อนไหวอยู่เสมอ หลังจากที่อยู่นิ่งนานหนึ่งชั่วโมง แถบสถานะการเคลื่อนไหว ① จะปรากฏ แถบสถานะจะยาวเพิ่มขึ้น ② หลังจากอยู่นิ่งทุก ๆ 15 นาที



คุณสามารถรีเซ็ตแถบการเคลื่อนไหวได้โดยการเดินเป็นระยะทางสั้น ๆ

ไอคอนต่าง ๆ

ไอคอนต่าง ๆ ปรากฏที่ด้านล่างของหน้าจอ แต่ละไอคอนแสดงถึงคุณสมบัติที่แตกต่างกัน คุณสามารถกดปุ่มอุปกรณ์เพื่อเลื่อนผ่านคุณสมบัติต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน

	เวลาปัจจุบันของวันและวันที่อ้างอิงตามตำแหน่งของคุณ อุปกรณ์อัปเดตเวลาและวันที่เมื่อคุณซิงค์ข้อมูลของคุณกับสมาร์ตโฟนหรือคอมพิวเตอร์
	จำนวนของก้าวทั้งหมดสำหรับวันนั้น
	จำนวนของก้าวที่ยังคงเหลือเพื่อให้บรรลุเป้าหมายก้าวในวันนั้น อุปกรณ์จะเรียนรู้และเสนอเป้าหมายใหม่สำหรับคุณในตอนเริ่มต้นของแต่ละวัน
	ระยะทางที่เดินได้เป็นกิโลเมตรหรือไมล์สำหรับวันปัจจุบัน
	ปริมาณของแคลอรีทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญสำหรับวันปัจจุบัน รวมทั้งแคลอรีที่ใช้อยู่และแคลอรีที่ใช้อยู่ขณะพักนอน
	ผลรวมการนับนาฬิกาความเข้มข้นรายสัปดาห์ของคุณ
	อัตราการเต้นหัวใจในปัจจุบันและโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ อุปกรณ์ของคุณต้องเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้ (อุปกรณ์เสริม)

เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ ขึ้นอยู่กับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ในขณะที่คุณเคลื่อนไหวระหว่างวัน อุปกรณ์นับถอยหลังจำนวนก้าวที่ยังคงเหลือในเป้าหมายประจำวันของคุณ เมื่อคุณบรรลุเป้าหมายก้าวของคุณ อุปกรณ์แสดง  และเริ่มการนับจำนวนก้าวที่เกินเป้าหมายประจำวันของคุณ

หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งค่าเป้าหมายก้าวแบบส่วนตัวในบัญชี Connect Garmin ของคุณ

การนับนาฬิกาความเข้มข้น

เพื่อปรับปรุงสุขภาพของคุณ องค์กรต่าง ๆ เช่น U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association®, และองค์การอนามัยโลก, แนะนำให้ทำกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การเดินเร็ว, หรือกิจกรรมที่มีความเข้มข้นแข็งแรง 75 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การวิ่ง

อุปกรณ์ตรวจสอบความเข้มข้นในกิจกรรมของคุณและติดตามการนับนาฬิกาความเข้มข้นของคุณ คุณสามารถออกกำลังเพื่อบรรลุเป้าหมายการนับนาฬิกาเข้มข้นรายสัปดาห์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อยต่อเนื่องกัน 10 นาที

ตัวเลือกเมนูต่าง ๆ

คุณสามารถกดปุ่มอุปกรณ์เพื่อเลื่อนผ่านเมนูตัวเลือกต่าง ๆ

	START	เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลา
	STOP	หยุดกิจกรรมที่ถูกจับเวลา
	SYNC	ซิงค์ข้อมูลกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ
	PAIR	จับคู่อุปกรณ์ของคุณโดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth
	ABOUT	แสดงข้อมูลอุปกรณ์และกฎข้อบังคับ

การบันทึกกิจกรรมฟิตเนส

คุณสามารถบันทึกกิจกรรมฟิตเนสที่ถูกจับเวลา, เช่น เดินหรือวิ่ง, ซึ่งสามารถถูกส่งไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- 1 กดปุ่มอุปกรณ์ค้างจนกว่า  ปรากฏ การจับเวลาเริ่มทำงาน
- 2 เริ่มกิจกรรมของคุณ
เคล็ดลับ: คุณสามารถกดปุ่มอุปกรณ์เพื่อเลื่อนผ่านข้อมูลกิจกรรมของคุณในขณะที่การจับเวลากำลังทำงานได้
- 3 หลังจากคุณเสร็จกิจกรรมของคุณแล้ว กดปุ่มอุปกรณ์ค้างจนกระทั่ง  ปรากฏ ข้อสรุปย่อปรากฏ อุปกรณ์แสดงเวลาและระยะทางที่เดินได้ทั้งหมดระหว่างกิจกรรม
- 4 กดปุ่มอุปกรณ์เพื่อจบข้อสรุปย่อและกลับไปยังหน้าจอหลัก คุณสามารถซิงค์อุปกรณ์เพื่อดูรายละเอียดกิจกรรมบนบัญชี Connect Garmin ของคุณ

การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ อุปกรณ์ตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณ สถิติการนอนหลับรวมถึงชั่วโมงรวมของการนอนหลับ, ระดับการนอนหลับ, และการเคลื่อนไหวขณะหลับ คุณสามารถตั้งค่าชั่วโมงการนอนหลับตามปกติของคุณในการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การใช้ Backlight

กดปุ่มอุปกรณ์ค้างเพื่อเปิด backlight ได้ตลอดเวลา
Backlight ปิดโดยอัตโนมัติ

การล็อกขอเกี่ยว

เพื่อให้อุปกรณ์รัดแน่นหนา คุณควรล็อกขอเกี่ยวขณะกำลังสวมใส่อุปกรณ์อยู่

หมุนขอเกี่ยวให้อยู่ในตำแหน่งล็อก

เส้นสีแดงจะปรากฏเมื่อขอเกี่ยวไม่ได้ถูกล็อกอยู่



ประวัติ

อุปกรณ์ของคุณคอยติดตามการก้าวประจำวันและสถิติการนอนหลับของคุณ รวมไปถึงกิจกรรมฟิตเนสที่ถูกจับเวลาและข้อมูลเซ็นเซอร์ ANT+ ที่เป็นอุปกรณ์เสริม ประวัตินี้สามารถถูกส่งไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

อุปกรณ์ของคุณจัดเก็บข้อมูลกิจกรรมของคุณได้นานถึง 4 สัปดาห์

หมายเหตุ: เมื่อกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ เนื้อที่จัดเก็บข้อมูลของคุณจะลดน้อยลง

เมื่อเนื้อที่จัดเก็บข้อมูลเต็มแล้ว อุปกรณ์จะลบไฟล์ที่เก่าที่สุดเพื่อให้มีที่ว่างสำหรับข้อมูลใหม่

Garmin Connect

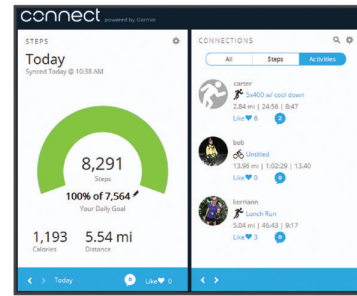
คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณสำหรับติดตาม, วิเคราะห์, แบ่งปัน, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บันทึกเหตุการณ์ของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณ รวมไปถึงวิ่ง, เดิน, ปั่นจักรยาน, ว่ายน้ำ, โต้คลื่น, แข่งไตรกีฬา, และอื่น ๆ เพื่อลงชื่อสำหรับขอบัญชีฟรี ไปที่ www.garminconnect.com/start

ติดตามความก้าวหน้าของคุณ: คุณสามารถติดตามก้าวประจำวันของคุณ, เข้าร่วมแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ ของคุณ, และบรรลุเป้าหมายของคุณ

จัดเก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจากที่คุณได้จับและบันทึกกิจกรรมด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ, รวมถึงเวลา, ระยะทาง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, และรายงานที่สามารถปรับแต่งเองได้

หมายเหตุ: ข้อมูลบางอย่างต้องใช้อุปกรณ์เสริมเช่นเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ



แชร์กิจกรรมต่าง ๆ ของคุณ: คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละคน หรือโพสต์ลิงค์ไปยังกิจกรรมของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายสังคมที่คุณชื่นชอบได้

จัดการการตั้งค่าของคุณ: คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ และการตั้งค่าผู้ใช้งานบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

การตั้งค่า Garmin Connect

คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้งานบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

- จากเมนูการตั้งค่าในแอป Garmin Connect Mobile เลือก อุปกรณ์ Garmin, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- จากวิจิทอุปกรณ์ในแอปพลิเคชัน Garmin Connect เลือก การตั้งค่าอุปกรณ์

หลังจากปรับแต่งการตั้งค่า ซึ่งข้อมูลของคุณเพื่อให้อุปกรณ์ของคุณนำเสนอที่เปลี่ยนมาใช้ ([การตั้งค่าข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile](#), [การตั้งค่าข้อมูลของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณ](#))

การตั้งค่าอุปกรณ์

จากบัญชี Garmin Connect ของคุณ เลือกการตั้งค่าอุปกรณ์ **เตือน:** ตั้งเวลานาฬิกาปลุกและความถี่สำหรับอุปกรณ์ของคุณ

Move IQ: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณตรวจจับรูปแบบกิจกรรมโดยอัตโนมัติ, เช่นการปั่นจักรยานหรือการวิ่ง, และการแสดงรายละเอียดบนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การเตือนเคลื่อนไหว: ช่วยให้ท่านเปิดและปิดแถบสถานะการเคลื่อนไหวได้

เสียงแจ้งเตือน: ช่วยให้ท่านเปิดและปิดเสียงแจ้งเตือนได้ อุปกรณ์ส่งเสียงบีบหากมีการเปิดเสียงเตือนไว้

Visible Screens: ช่วยให้ท่านปรับแต่งหน้าจอข้อมูลที่ปรากฏบนอุปกรณ์ของคุณในระหว่างการใช้งานปกติ และในระหว่างช่วงกิจกรรมที่ถูกจับเวลา

หน้าจอหลัก: ตั้งค่าหน้าจอเริ่มต้นที่ปรากฏหลังจากช่วงเวลาที่ยืนนิ่ง คุณยังสามารถตั้งค่าหน้าจอเริ่มต้นที่ปรากฏในระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลาได้ด้วย

Screen Mode: ให้คุณเลือกโหมดแบ่งหน้าจอหรือเต็มหน้าจอได้ คุณสามารถใช้ตัวเลือก Split Screen เพื่อดูสองหน้าจอข้อมูลได้ในเวลาเดียวกัน รวมทั้งหน้าจอหลักของคุณและ visible screen ของคุณที่เลือกไว้

หน้าปัดนาฬิกา: ให้คุณปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกาได้

หมายเหตุ: หน้าปัดนาฬิกาใช้ได้เฉพาะในโหมดเต็มหน้าจอเท่านั้น

รูปแบบเวลา: ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมง

หรือ 24 ชั่วโมง

หน่วยการวัด: ตั้งค่าอุปกรณ์ให้แสดงระยะทางที่เดินได้เป็นกิโลเมตรหรือไมล์

Auto-Sync: ช่วยให้คุณปรับแต่งว่าอุปกรณ์ของคุณซิงค์ข้อมูลโดยอัตโนมัติกับบัญชี Garmin Connect ของคุณกี่ครั้งใน

การตั้งค่าผู้ใช้

จากบัญชี Garmin Connect ของคุณ เลือกการตั้งค่าผู้ใช้

ข้อมูลส่วนบุคคล: ช่วยให้คุณป้อนข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, รวมถึงเพศ, วันเดือนปีเกิด, ความสูง, น้ำหนัก, ชั่วโมงการนอนหลับปกติ, และระดับกิจกรรม อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อปรับปรุงความแม่นยำของการติดตามกิจกรรม

ก้าวประจำวัน: ช่วยให้คุณป้อนเป้าหมายก้าวประจำวันของคุณ คุณสามารถใช้ตัวเลือก Auto Goal เพื่อให้อุปกรณ์ของคุณกำหนดเป้าหมายก้าวโดยอัตโนมัติ

Weekly Intensity Minutes: ให้คุณป้อนเป้าหมายการนับนาฬิกาความเข้มข้นรายสัปดาห์

ความยาวก้าวที่กำหนดเอง: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณคำนวณระยะทางที่เดินได้โดยใช้ความยาวก้าวที่กำหนดเองของคุณอย่างแม่นยำมากขึ้น คุณสามารถป้อนระยะทางและจำนวนก้าวที่ใช้เดินที่ทราบในระหว่างทางดังกล่าว และ Garmin Connect สามารถคำนวณความยาวก้าวของคุณได้

กำหนดค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจ: ช่วยให้คุณประเมินอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณและระบุโซนอัตราการเต้นหัวใจที่กำหนดเอง

เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ANT+

อุปกรณ์ของคุณสามารถถูกใช้ร่วมกับเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานร่วมกันได้และการซื้อเซ็นเซอร์ที่เป็นอุปกรณ์เสริม ไปที่ <http://buy.garmin.com>

การจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ANT+ ของคุณ

ก่อนที่คุณจะสามารถจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณได้ คุณต้องเปิดหน้าจอข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจบนอุปกรณ์ vivoFit 3 ของคุณก่อน สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปรับแต่งหน้าจออุปกรณ์ ดูการตั้งค่าอุปกรณ์

การจับคู่เป็นการเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+, เช่นเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, กับผลิตภัณฑ์ Garmin ที่รองรับ หลังจากที่คุณจับคู่ครั้งแรกแล้ว อุปกรณ์ Garmin ของคุณจะจดจำเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติในแต่ละครั้งที่เปิดใช้งาน

- 1 สวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- 2 นำอุปกรณ์เข้ามาภายในระยะ 3 ม. (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์
หมายเหตุ: อยู่ห่างจากเซ็นเซอร์ ANT+™ อื่น ๆ 10 เมตร (33 ฟุต) ขณะกำลังจับคู่
- 3 กดปุ่มอุปกรณ์เพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ
ไอคอน ♥ กะพริบที่ด้านบนของหน้าจอ
- 4 รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ
เมื่อเซ็นเซอร์ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณแล้ว อัตราการเต้นหัวใจและโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณจะปรากฏขึ้น

เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดของพวกเขา และปรับปรุงระดับของฟิตเนสของพวกเขา โซนอัตราการเต้นหัวใจเป็นชุดของช่วงการเต้นหัวใจต่อเนื่องที่ โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปหาโซนถูกเรียงตามเลขจาก 1 ถึง 5 โดยขึ้นอยู่กับความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้วโซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณโดยขึ้นกับเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

เป้าหมายฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการประยุกต์ใช้หลักการเหล่านี้

- อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นของการออกกำลังกาย
- การฝึกฝนในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณปรับปรุงสมรรถนะและความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดได้
- การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถป้องกันคุณจากการฝึกซ้อมมากเกินไปและสามารถลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บของคุณได้

หากคุณทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ คุณสามารถใช้ตาราง ([การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ](#)) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมายฟิตเนสของคุณได้ ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ ให้ใช้หนึ่งในเครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งสามารถให้ผลการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดได้ ค่าอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดโดยปรายคือ 220 ลบอายุของคุณ

ข้อมูลอุปกรณ์

ข้อมูลจำเพาะ vivoFit 3

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ที่เปลี่ยนเองได้ CR1632
อายุแบตเตอรี่	1+ ปี
ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน	จาก -10° ถึง 60°ซ. (จาก 14° ถึง 140°ฟ.)
ความถี่/โปรโตคอลคลื่นวิทยุ	โปรโตคอลการสื่อสารแบบไร้สาย ANT+ 2.4 GHz เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth Smart
ระดับการกันน้ำ	5 ATM*

*อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 50 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ www.garmin.com/waterrating

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดู unit ID, เวอร์ชันของซอฟต์แวร์, และข้อมูลกฎควบคุมบังคับได้

- 1 กดปุ่มอุปกรณ์ค้างจนกว่า ABOUT ปรากฏ
- 2 กดปุ่มอุปกรณ์เพื่อเลื่อนผ่านหน้าข้อมูลต่าง ๆ

ซอฟต์แวร์อัปเดต

เมื่อซอฟต์แวร์อัปเดตพร้อมให้บริการ อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดอัปเดตโดยอัตโนมัติเมื่อคุณซิงค์กับอุปกรณ์ของคุณ

คุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การนับถอยหลังปรากฏในระหว่างขั้นตอนการอัปเดต เมื่อการอัปเดตเสร็จสมบูรณ์แล้ว อุปกรณ์ของคุณจะรีสตาร์ท

การดูแลรักษาอุปกรณ์

ข้อสังเกต

หลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกกระแทกแรงเกินไปและการปฏิบัติที่รุนแรง เพราะจะลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์

ห้ามทำความสะอาดอุปกรณ์ด้วยวัตถุมีคม

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด ตัวทำละลายและสารกำจัดแมลงที่อาจทำความเสียหายต่อชิ้นส่วนและพื้นผิวที่เป็นพลาสติก

ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากที่สัมผัสกับคลอรีน, น้ำเค็ม, ครีมกันแดด, เครื่องสำอาง, แอลกอฮอล์, หรือเคมีภัณฑ์อันตรายอื่น ๆ การสัมผัสกับสารเหล่านี้เป็นเวลานาน อาจทำให้เคสเสียหายได้

อย่าวางไว้ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง, เช่น เครื่องอบผ้า อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ที่สามารถเกิดอุณหภูมิสูงมากหรือต่ำมากเป็นเวลานาน เพราะสามารถทำให้เกิดความเสียหายอย่างถาวร

การทำความสะอาดอุปกรณ์

1 เช็ดอุปกรณ์โดยใช้ผ้าชื้นที่ขบสลายทำความสะอาดอย่างอ่อน

2 เช็ดให้แห้ง

หลังจากทำความสะอาดแล้ว ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

เคล็ดลับ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ www.garmin.com/fit-and-care

แบตเตอรี่ที่ผู้ใช้เปลี่ยนเองได้

คำเตือน

อย่าใช้วัตถุแหลมคมถอดแบตเตอรี่

เก็บแบตเตอรี่ให้พ้นมือเด็ก

ห้ามนำแบตเตอรี่เข้าปาก หากถูกกลืนลงไป ให้รีบนำไปพบแพทย์หรือศูนย์ควบคุมพิษใกล้เคียง

แบตเตอรี่แบบถ่านก้อนกระดุมที่เปลี่ยนเองได้อาจมีสารเปอร์คลอเรตบรรจุอยู่ อาจต้องใช้การจัดการแบบพิเศษ ดูที่ www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate

ข้อควรระวัง

ติดต่อหน่วยงานกำจัดขยะในพื้นที่ของคุณเพื่อรีไซเคิลแบตเตอรี่อย่างถูกต้อง

การเปลี่ยนแบตเตอรี่อุปกรณ์ vivofit 3

1 ถอดโมดูลออกจากสายรัด



2 ใช้ไขควงแฉกขนาดเล็กเพื่อถอดสกรูสีดำจากด้านหน้าของโมดูล

3 ถอดฝาครอบและแบตเตอรี่ออก



4 ใส่แบตเตอรี่ใหม่

หมายเหตุ: ระวังอย่าให้ปะเก็นชำรุดหรือสูญหายไป

5 ปิดฝาครอบด้านหน้าและขันสกรูทั้งสี่ตัว

6 ขันสกรูทั้งสี่ตัวให้แน่นเท่า ๆ กัน

7 ใส่โมดูลเข้าในสายรัด



การเปลี่ยนสายรัด

ไปที่ buy.garmin.com, หรือติดต่อตัวแทนจำหน่าย Garmin® ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริม

1 ถอดโมดูลออกจากสายรัด



2 สอดอุปกรณ์เข้าไปในสายรัดซิลิโคนที่ยึดหยุ่นโดยการยืดสุด สายรัดออกคลุมรอบอุปกรณ์ ตำแหน่งลูกศรบนอุปกรณ์จะต้องตรงกับลูกศรภายในสายรัด



การแก้ไขปัญห

การนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง

ถ้าการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง คุณสามารถลองใช้เคล็ดลับเหล่านี้ได้

- สวมอุปกรณ์บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัดของคุณ
 - ใส่อุปกรณ์ลงในกระเป๋าของคุณเมื่อกำลังเดินหรือเครื่องตัดหญ้า
 - ใส่อุปกรณ์ลงในกระเป๋าของคุณเมื่อกำลังใช้มือหรือแขนของคุณอย่างแข็งขันเท่านั้น
- หมายเหตุ: อุปกรณ์อาจแปลความหมายของการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ บางอย่าง, เช่นการล้างจาน, การพับผ้า, หรือการตบมือของคุณ, ว่าเป็นการก้าวเดินได้

การนับก้าวบนอุปกรณ์และบัญชี Garmin Connect ของฉันไม่ตรงกัน

การนับก้าวบนบัญชี Garmin Connect ของคุณจะอัปเดตเมื่อคุณซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณ

1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- ซิงโครไนซ์การนับก้าวของคุณด้วยแอปพลิเคชัน Garmin Connect (*การซิงค์ข้อมูลของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณ*)
- ซิงโครไนซ์การนับก้าวของคุณด้วยแอป Garmin Connect Mobile (*การซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile*)

2 รอขณะที่อุปกรณ์ซิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณ

การซิงโครไนซ์อาจใช้เวลาหลายนาที

หมายเหตุ: การรีเฟรชแอป Garmin Connect Mobile หรือแอปพลิเคชัน Garmin Connect ไม่ได้เป็นการซิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณหรืออัปเดตการนับก้าวของคุณ

อุปกรณ์ของฉันแสดงเวลาไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์อัปเดตเวลาและวันทุกครั้งที่คุณซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์มือถือ คุณควรซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณเพื่อได้รับเวลาที่ถูกต้องเมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลาและเพื่ออัปเดตสำหรับเวลาออมแสง (daylight saving time)

1 ยืนยันว่าคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์มือถือของคุณแสดงเวลาที่ถูกต้อง

2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- ซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์ (*การซิงค์ข้อมูลของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณ*)
- ซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณไปยังอุปกรณ์มือถือ (*การซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile*)

เวลาและวันถูกอัปเดตโดยอัตโนมัติ

ฉันจับคู่อุปกรณ์ใหม่กับบัญชี Garmin Connect ที่มีอยู่ได้อย่างไร?

ถ้าคุณเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นด้วยแอป Garmin Connect Mobile อยู่แล้ว คุณสามารถเพิ่มอุปกรณ์ใหม่จากเมนูการตั้งค่าของแอป

1 เปิดแอป Garmin Connect Mobile

2 จากเมนูการตั้งค่า, เลือกอุปกรณ์ **Garmin** > **+**

3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ฉันไม่มีสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์

คุณสามารถเปิดอุปกรณ์และใช้ฟังก์ชันได้อย่างจำกัด จนกว่าคุณได้เสร็จสิ้นขั้นตอนการติดตั้งบนสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ ก่อนการติดตั้ง คุณสามารถใช้ได้เพียงการนับก้าว, เป้าหมาย

อัตรา, และแถบสถานะการเคลื่อนไหวเท่านั้น อุปกรณ์ของคุณจะรีเซ็ตการนับก้าวของคุณวันละครั้ง อุปกรณ์พยายามรีเซ็ตการนับก้าวของคุณในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ โดยขึ้นอยู่กับระดับการไม่มีกิจกรรมของคุณจากวันแรกของการใช้งาน อุปกรณ์ของคุณจะไม่เก็บข้อมูลประวัติใด ๆ จนกว่าการติดตั้งได้ทำเสร็จสมบูรณ์

ตั้งค่าอุปกรณ์บนสมาร์ทโฟน (*การตั้งค่าสมาร์ทโฟน*) หรือคอมพิวเตอร์ (*การตั้งค่าคอมพิวเตอร์*) เพื่อใช้คุณสมบัติเพิ่มเติมของอุปกรณ์

หมายเหตุ: การติดตั้งเป็นกระบวนการที่ทำครั้งเดียว และช่วยให้คุณสามารถสมบัติของอุปกรณ์ที่มีอยู่ทั้งหมดได้

อุปกรณ์ของฉันเปิดไม่ติด

หากอุปกรณ์ของคุณเปิดไม่ติดอีก คุณอาจจำเป็นต้องเปลี่ยนแบตเตอรี่

ไปที่ การเปลี่ยนแบตเตอรี่

การรีเซ็ตอุปกรณ์

หากอุปกรณ์ไม่มีการตอบสนอง คุณอาจต้องทำการรีเซ็ต ซึ่งไม่ลบข้อมูลใด ๆ ของคุณ

หมายเหตุ: การรีเซ็ตอุปกรณ์ยังรีเซ็ตแถบสถานะการเคลื่อนไหวด้วย

1 กดปุ่มอุปกรณ์ค้าง 20 วินาทีจนกว่าหน้าจอดับลง

2 ปลดปล่อยปุ่มอุปกรณ์

อุปกรณ์รีเซ็ต และหน้าจอเปิดขึ้นมา

การจับคู่อุปกรณ์มือถือหรือคอมพิวเตอร์หลายเครื่องกับอุปกรณ์ของคุณ

คุณสามารถจับคู่อุปกรณ์ vivoFit 3 ของคุณกับอุปกรณ์มือถือและคอมพิวเตอร์ได้หลายเครื่อง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณกับหนึ่งสมาร์ทโฟนและหนึ่งแท็บเล็ต, และคอมพิวเตอร์ที่บ้านและที่ทำงานของคุณ คุณสามารถทำซ้ำขั้นตอนการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ที่เพิ่มขึ้นมา (*การจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ, การจับคู่กับคอมพิวเตอร์ของคุณ*)

ภาคผนวก

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

- ไปที่ www.garmin.com/intosports
- ไปที่ www.garmin.com/learningcenter
- ไปที่ <http://buy.garmin.com> หรือติดต่อตัวแทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมและอะไหล่ต่าง ๆ

การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ

โซน	% ของอัตรา การเต้นหัวใจ สูงสุด	การออกกำลังกายที่รับรู้ได้	ประโยชน์ต่าง ๆ
1	50-60%	ผ่อนคลาย, ช่วงระยะ ก้าวสบาย ๆ, หายใจ เป็นจังหวะ	การฝึกฝนแอโรบิก ระดับเริ่มต้น, ลด ความเครียด
2	60-70%	ช่วงระยะก้าวสบาย ๆ, หายใจลึกขึ้นเล็ก น้อย, ยังพูดคุยได้	การฝึกฝนคาร์ดิโอ ขั้นพื้นฐาน, ช่วงการ ฟื้นตัวดี
3	70-80%	ช่วงระยะก้าวปาน กลาง, เริ่มพูดคุยได้ ลำบากมากขึ้น	ปรับปรุงความ สามารถแอโรบิก, การฝึกฝนเกี่ยวกับ หัวใจและหลอดเลือด ที่เหมาะสม ที่สุด
4	80-90%	ช่วงก้าวเร็วและเริ่ม รู้สึกไม่สบายเล็ก น้อย, หายใจหนัก	ปรับปรุงความสามา รถแอโรบิกและ ขีดจำกัด, ความเร็ว เพิ่มขึ้น
5	90-100%	ช่วงการวิ่งเร็วใน ระยะสั้น, ไม่สามารถ คงไว้ได้เป็นเวลา นาน, การหายใจ ลำบาก	ความอดทนของแอ โรบิกและกล้ามเนื้อ, พลังเพิ่มขึ้น

Pengenalan

⚠ PERINGATAN

ID

Lihat panduan Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan dalam kotak kemasan produk dan informasi penting lainnya.

Selalu berkonsultasi dengan dokter sebelum Anda memulai atau memodifikasi program olahraga apa saja.

Memulai Penggunaan

Untuk mendapatkan hasil maksimal dari pelacak aktivitas Anda, Anda harus memasangkannya dengan smartphone Anda dan menyelesaikan proses penyiapan menggunakan aplikasi Garmin Connect™ Mobile.

CATATAN: Sebelum Anda memasangkan perangkat Anda dan menyelesaikan proses penyiapan, perangkat memiliki fungsi terbatas.

Pilih opsi:

- Pasangkan perangkat dengan smartphone Anda (*Penyiapan Smartphone*).
- Pasangkan perangkat dengan komputer Anda (*Penyiapan Komputer*).

Penggunaan Setiap Hari

Jadikan perangkat vívofit 3 Anda sebagai bagian dari gaya hidup aktif dengan memakainya sepanjang hari, dan sering kali menyinkronkan data Anda dengan akun Garmin Connect. Penyinkronan memungkinkan Anda untuk menganalisis data pelacakan aktivitas dan tidur, melihat totalnya, dan memberi wawasan atas aktivitas Anda. Anda dapat menggunakan akun Garmin Connect untuk berpartisipasi dalam tantangan dan bersaing dengan teman Anda. Anda juga dapat menyesuaikan pengaturan perangkat Anda, termasuk tampilan jam, layar yang terlihat, frekuensi sinkronisasi-otomatis, dan masih banyak lagi.

Penyiapan Smartphone

Memasangkan Smartphone Anda dengan Perangkat Anda

Tidak seperti perangkat Bluetooth® lainnya yang dipasangkan dari pengaturan Bluetooth pada perangkat seluler Anda, perangkat vívofit 3 Anda harus dipasangkan secara langsung melalui aplikasi Garmin Connect Mobile. Kunjungi www.garmin.com/ble untuk informasi tentang kompatibilitas.

- 1 Kunjungi www.garminconnect.com/vivofit3, dan ikuti petunjuk di layar untuk mengunduh aplikasi Garmin Connect Mobile.

TIPS: Anda dapat mencari aplikasi di toko aplikasi pada smartphone Anda.

- 2 Buka aplikasi Garmin Connect Mobile.
- 3 Ikuti petunjuk di layar untuk membuat akun menggunakan alamat email Anda, hubungkan perangkat ke akun Anda, dan masukkan profil pengguna Anda.
Profil pengguna Anda digunakan untuk mengatur target langkah awal Anda, menentukan kalori yang terbakar, dan meningkatkan akurasi pelacakan aktivitas.

- 4 Tekan tombol perangkat ① untuk menghidupkan perangkat.



Bila Anda mengaktifkan perangkat untuk pertama kalinya, akan muncul modus pasang.

- 5 Jika perlu, tahan tombol perangkat sampai tanda  muncul.
- 6 Ikuti petunjuk di layar untuk memasukkan profil pengguna Anda.

Menyinkronkan Data Anda dengan Aplikasi Garmin Connect Mobile

Anda harus menyinkronkan data Anda secara teratur untuk melacak kemajuan Anda di aplikasi Garmin Connect Mobile.

Perangkat Anda secara berkala menyinkronkan data dengan aplikasi Garmin Connect Mobile secara otomatis. Anda juga dapat menyinkronkan data secara manual setiap saat.

- 1 Dekatkan perangkat dengan smartphone Anda.
- 2 Buka aplikasi Garmin Connect Mobile.
TIPS: Aplikasi ini dapat dibuka atau dijalankan di latar belakang.
- 3 Tahan tombol perangkat sampai tanda  muncul.



- 4 Tunggu selagi data Anda disinkronkan.
- 5 Lihat data Anda saat ini di aplikasi Garmin Connect Mobile.

Penyiapan Komputer

Memasangkan Komputer Anda

Anda dapat menggunakan USB ANT Stick™ opsional untuk memasangkan perangkat Anda dengan komputer Anda. Kunjungi buy.garmin.com, atau hubungi dealer Garmin® Anda untuk mendapatkan informasi tentang aksesori opsional dan suku cadang pengganti.

- 1 Kunjungi www.garminconnect.com/vivofit3, dan ikuti petunjuk di layar untuk mengunduh aplikasi Garmin Express™
- 2 Buka aplikasi Garmin Connect Mobile. Colokkan USB ANT Stick nirkabel ke port USB.
- 3 Tekan tombol perangkat ① untuk menghidupkan perangkat.



Bila Anda mengaktifkan perangkat untuk pertama kalinya, pastinya dalam modus pasang.

- 4 Jika perlu, tahan tombol perangkat sampai tanda  muncul.
- 5 Ikuti petunjuk di komputer Anda untuk menambahkan perangkat Anda ke akun Garmin Connect dan menyelesaikan proses penyia-pan.

Menyinkronkan Data Anda dengan Komputer

Anda harus menyinkronkan data Anda secara teratur untuk melacak kemajuan Anda di aplikasi Garmin Connect.

- 1 Dekatkan perangkat dengan komputer Anda.
- 2 Tahan tombol perangkat sampai tanda  muncul.
- 3 Tunggu selagi data Anda disinkronkan.
- 4 Lihat data Anda saat ini di aplikasi Garmin Connect.

Gambaran Perangkat

Bar Gerak

Duduk untuk jangka waktu yang lama dapat memicu perubahan kondisi metabolisme yang tidak diinginkan. Bar pergerakan mengin-gatkan Anda untuk tetap bergerak. Setelah satu jam tidak ada aktivi-tas, bar pergerakan 1 akan muncul. Perangkat juga akan berbunyi bip jika tanda bunyi diaktifkan. Segmen tambahan 2 akan muncul setelah setiap 15 menit tambahan tidak ada aktivitas.



Anda dapat mengatur ulang bar pergerakan dengan berjalan jarak pendek.

Ikon

Ikon muncul di bagian bawah layar. Setiap ikon mewakili fitur yang berbeda. Anda dapat menekan tombol perangkat untuk memilih fitur perangkat yang berbeda.

	Waktu dan tanggal saat ini berdasarkan lokasi Anda sekarang. Perangkat akan memperbarui waktu dan tanggal saat Anda menyinkronkan data Anda dengan smartphone atau komputer.
	Jumlah langkah yang diambil untuk hari ini.
	Jumlah langkah yang tersisa yang diperlukan untuk menca-pai target langkah hari ini. Perangkat akan mempelajari dan mengusulkan target baru bagi Anda di awal setiap hari.
	Jarak yang ditempuh dalam kilometer atau mil untuk hari ini.
	Jumlah total kalori yang dibakar untuk hari ini, termasuk kalori saat aktif dan kalori saat beristirahat.
	Total menit intensitas mingguan Anda.
	Denyut jantung Anda saat ini dan zona detak jantung. Perang-kat Anda harus terhubung ke monitor denyut jantung yang kompatibel (opsional).

Target Otomatis

Perangkat secara otomatis akan membuat target langkah harian berdasarkan tingkat aktivitas Anda sebelumnya. Ketika Anda mulai berjalan atau lari, perangkat menghitung mundur jumlah langkah yang tersisa dalam tujuan harian Anda. Ketika Anda mencapai tujuan,

perangkat menampilkan tanda , dan mulai menghitung jumlah langkah yang diambil yang melebihi tujuan harian Anda.

Jika Anda memilih untuk tidak menggunakan fitur target otomatis, Anda dapat mengatur target langkah yang disesuaikan di Garmin Connect Anda.

Menit Intensitas

Untuk meningkatkan kesehatan Anda, organisasi seperti Pusat Pen-gendalian dan Pencegahan Penyakit, American Heart Association®, dan Organisasi Kesehatan Dunia, menganjurkan aktivitas berintensitas sedang minimal 150 menit per minggu, seperti jalan cepat, atau aktivitas berintensitas kuat sebanyak 75 menit per minggu, seperti lari.

Perangkat memantau intensitas aktivitas Anda dan melacak menit intensitas Anda. Anda dapat bekerja untuk mencapai target menit intensitas mingguan Anda dengan berpartisipasi setidaknya 10 menit berturut-turut dalam aktivitas berintensitas sedang.

Menu Pilihan

Anda dapat menahan tombol perangkat memilih opsi menu.

	STARTSTART	Memulai aktivitas berwaktu.
	STOP	Menghentikan aktivitas berwaktu.
	SYNC	Menyinkronkan data dengan akun Garmin Connect Anda.
	PAIR	Memasangkan perangkat Anda menggu-nakan teknologi nirkabel Bluetooth.
	Tentang	Menampilkan informasi perangkat dan peraturan.

Merekam Aktivitas Kebugaran

Anda dapat merekam aktivitas kebugaran berwaktu, seperti berjalan atau lari, yang dapat dikirim ke akun Garmin Connect Anda.

- 1 Tahan tombol perangkat sampai tanda  muncul. Timer dimulai.
- 2 Mulai aktivitas Anda.
TIPS: Anda dapat menekan tombol perangkat untuk menggulir data aktivitas selagi timer bekerja.
- 3 Setelah Anda menyelesaikan aktivitas, tahan tombol perangkat sampai muncul tanda . Ringkasan akan muncul. Perangkat menampilkan total waktu dan jarak tempuh selama aktivitas berlangsung.
- 4 Tekan tombol perangkat untuk mengakhiri ringkasan dan kembali ke layar awal.
Anda dapat menyinkronkan perangkat untuk melihat detail aktivitas di akun Garmin Connect Anda.

Pelacakan Tidur

Saat Anda tidur, perangkat akan memantau gerakan Anda. Statistik tidur mencakup total jam tidur, tingkat tidur, dan gerakan tidur. Anda dapat mengatur jam tidur normal Anda di pengaturan pengguna pada akun Garmin Connect Anda. Anda dapat melihat statistik tidur Anda di akun Garmin Connect.

Menggunakan Pelacak Tidur

- Tahan tombol perangkat untuk mengaktifkan lampu latar kapan saja.
- Lampu latar akan mati secara otomatis.

Mengunci Pengait

Agar perangkat tetap aman, Anda harus mengunci pengait selama mengenakan perangkat.

Putar pengait ke posisi terkunci.

Garis merah akan muncul bila pengait dibuka pengunciannya.



Riwayat

Perangkat Anda tetap melacak data statistik langkah dan tidur harian Anda, serta aktivitas kebugaran berwaktu dan informasi sensor ANT+ opsional. Riwayat ini dapat dikirim ke akun Garmin Connect Anda.

Perangkat Anda menyimpan data aktivitas hingga 3 minggu.

CATATAN: Bila menggunakan monitor denyut jantung, penyimpanan data Anda berkurang secara signifikan.

Bila penyimpanan data sudah penuh, perangkat akan menghapus file terlama untuk membuat ruang untuk data baru.

Garmin Connect

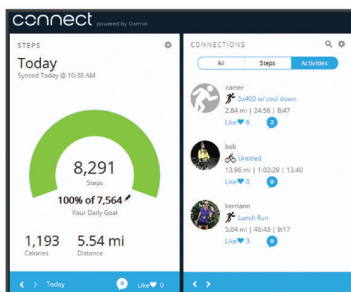
Anda dapat terhubung dengan teman di akun Garmin Connect Anda. Garmin Connect menyediakan alat untuk melacak, menganalisa, berbagi, dan saling memberi dukungan. Rekam peristiwa gaya hidup Anda yang aktif, termasuk berlari, berjalan, berkendara, berenang, hiking, triathlon, dan banyak lagi. Untuk mendaftar guna mendapatkan akun gratis, kunjungi www.garminconnect.com/start.

Lacak kemajuan Anda: Anda dapat melacak langkah harian Anda, bergabunglah dengan kompetisi yang ramah bersama kenalan Anda, dan capai target Anda.

Simpan aktivitas Anda: Setelah Anda menyelesaikan dan menyimpan aktivitas menggunakan perangkat Anda, Anda bisa mengunggah aktivitas ke akun Garmin Connect dan menyimpannya selama yang Anda inginkan.

Analisa data Anda: Anda dapat melihat informasi lebih rinci tentang aktivitas Anda, termasuk waktu, jarak, denyut jantung, kalori yang terbakar, dan laporan yang dapat disesuaikan.

CATATAN: Beberapa data memerlukan aksesoris opsional seperti monitor denyut jantung.



Bagikan aktivitas Anda: Anda dapat terhubung dengan teman-teman untuk mengikuti aktivitas satu sama lain atau mengirim tautan ke aktivitas Anda di situs jejaring sosial favorit Anda.

Kelola pengaturan Anda: Anda dapat menyesuaikan pengaturan perangkat dan pengguna pada akun Garmin Connect Anda.

Menyesuaikan Perangkat Anda

Pengaturan Garmin Connect

Anda dapat menyesuaikan pengaturan perangkat dan pengguna pada akun Garmin Connect Anda.

- Dari menu pengaturan di aplikasi Garmin Connect Mobile, pilih Perangkat Garmin, lalu pilih perangkat Anda.
- Dari widget perangkat di aplikasi Garmin Connect, pilih Pengaturan Perangkat

Setelah menyesuaikan pengaturan, sinkronkan data Anda untuk menerapkan perubahan ke perangkat (*Menyinkronkan Data Anda dengan Aplikasi Garmin Connect Mobile, Menyinkronkan Data Anda dengan Komputer*).

Pengaturan Perangkat

Dari akun Garmin Connect Anda, pilih Pengaturan Perangkat.

Alarm: Mengatur waktu dan frekuensi jam alarm untuk perangkat Anda.

Move IQ: Memungkinkan perangkat Anda untuk mendeteksi pola aktivitas secara otomatis, seperti bersepeda atau lari, dan menampilkan detailnya di akun Garmin Connect Anda.

Tanda Bergerak: Memungkinkan Anda untuk mengaktifkan dan menonaktifkan bar pergerakan.

Nada Peringatan: Memungkinkan Anda untuk mengaktifkan dan menonaktifkan nada peringatan. Perangkat akan berbunyi bip bila tanda bunyi diaktifkan.

Layar Terlihat: Memungkinkan Anda untuk menyesuaikan layar data yang muncul di perangkat Anda selama penggunaan normal, selama aktivitas berjangka waktu.

Layar Awal: Mengatur layar default yang muncul setelah masa ketidaktifan. Anda juga dapat mengatur layar default yang muncul selama aktivitas berjangka waktu.

Mode Layar: Memungkinkan Anda untuk memilih mode bagi layar atau mode layar penuh. Anda dapat menggunakan opsi Bagi Layar untuk melihat dua layar data sekaligus, termasuk layar awal dan layar terlihat yang Anda pilih.

Tampilan Jam Tangan: Memungkinkan Anda untuk menyesuaikan tampilan jam.

CATATAN: Tampilan jam tangan hanya tersedia dalam mode layar penuh.

Format Waktu: Mengatur perangkat untuk menampilkan waktu dalam format 12-jam atau 24-jam.

Unit: Mengatur perangkat untuk menampilkan jarak yang ditempuh dalam satuan kilometer atau mil.

Sinkronkan-Otomatis: Memungkinkan Anda untuk menyesuaikan seberapa sering perangkat menyinkronkan data dengan akun Garmin Connect Anda secara otomatis.

Pengaturan Pengguna

Dari akun Garmin Connect Anda, pilih Pengaturan Pengguna.

Informasi Pribadi: Memungkinkan Anda untuk memasukkan informasi profil pengguna, termasuk jenis kelamin, tanggal lahir, tinggi badan, berat badan, jam tidur normal, dan kelas aktivitas. Perangkat ini menggunakan informasi ini untuk meningkatkan akurasi pelacakan aktivitas.

Langkah Harian: Memungkinkan Anda untuk memasukkan target langkah harian. Anda dapat menggunakan opsi Target Otomatis untuk memungkinkan perangkat mengatur target langkah secara otomatis.

Intensitas Menit Mingguan: Memungkinkan Anda untuk memasukkan target Intensitas Menit mingguan.

Panjang Langkah Kustom: Memungkinkan perangkat Anda menghitung jarak yang ditempuh secara lebih akurat menggunakan panjang langkah kustom Anda. Anda dapat memasukkan jarak yang diketahui dan jumlah langkah yang diperlukan untuk menempuh jarak tersebut, setelah itu Garmin Connect dapat menghitung panjang langkah Anda.

Zona Denyut Jantung: Memungkinkan Anda untuk memperkirakan denyut jantung maksimum Anda dan menentukan zona denyut jantung kustom.

ANT + Monitor Denyut Jantung

Perangkat Anda dapat digunakan dengan sensor + ANT nirkabel. Untuk informasi lebih lanjut tentang kompatibilitas dan membeli sensor opsional, kunjungi <http://buy.garmin.com>.

Pasang ANT + Monitor Denyut Jantung Anda

Sebelum Anda dapat memasang monitor denyut jantung, Anda harus mengaktifkan layar data denyut jantung pada perangkat vivofit 3 Anda. Untuk informasi lebih lanjut tentang menyesuaikan layar perangkat, lihat [Pengaturan Perangkat](#)

Memasang adalah menghubungkan sensor nirkabel ANT+, seperti monitor denyut jantung, dengan perangkat Garmin yang kompatibel. Setelah memasang untuk yang pertama kali, produk Garmin Anda secara otomatis akan mengenali monitor denyut jantung Anda setiap kali perangkat diaktifkan.

- 1 Kenakan monitor denyut jantung,
- 2 Posisikan perangkat dalam jarak 3 m (10 kaki) dari sensor.

CATATAN: Pertahankan dalam jarak 10 m (33 kaki) dari sensor ANT+ lain saat memasang.

- 3 Tekan tombol perangkat untuk menggulir layar data denyut jantung. Ikon ♥ akan berkedip di bagian atas layar.
- 4 Tunggu sampai perangkat terhubung ke monitor denyut jantung. Ketika sensor dipasangkan dengan perangkat Anda, denyut jantung dan zona detak jantung muncul.

Tentang Zona Denyut Jantung

Banyak atlet menggunakan zona denyut jantung untuk mengukur dan meningkatkan kekuatan kardiovaskular dan meningkatkan tingkat kebugaran mereka. Zona denyut jantung adalah berbagai set denyut jantung per menit. Lima zona denyut jantung yang diterima secara umum diberi nomor dari 1 sampai 5 sesuai dengan peningkatan intensitas. Secara umum, zona denyut jantung dihitung berdasarkan persentase denyut jantung maksimum Anda.

Target Kebugaran

Mengetahui zona denyut jantung Anda dapat membantu Anda dalam

mengukur dan meningkatkan kebugaran Anda dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini.

- Denyut jantung Anda merupakan ukuran intensitas latihan yang baik.
- Berlatih dalam zona denyut jantung tertentu dapat membantu Anda dalam meningkatkan kapasitas dan kekuatan kardiovaskular.
- Mengetahui zona denyut jantung Anda dapat mencegah Anda dari berlatih secara berlebihan dan dapat menurunkan risiko cedera.

Jika Anda mengetahui denyut jantung maksimum Anda, Anda dapat menggunakan tabel (Penghitungan Zona Denyut Jantung) guna menentukan zona denyut jantung terbaik untuk target kebugaran Anda.

Jika Anda tidak tahu denyut jantung maksimum Anda, gunakan salah satu kalkulator yang tersedia di Internet. Beberapa pusat kebugaran dan pusat kesehatan dapat memberikan tes yang mengukur denyut jantung maksimum. Denyut jantung maksimum yang standar adalah 220 dikurangi usia Anda.

Informasi Perangkat

Spesifikasi vivofit 3

Jenis baterai	baterai CR1632 yang dapat diganti pengguna
Masa pakai baterai	1 tahun lebih
Kisaran suhu pengoperasian	Dari -10° hingga 60°C (14°C hingga 140°C).
Frekuensi radio/protokol	Protokol komunikasi nirkabel ANT+ 2,4 GHz Teknologi nirkabel Bluetooth Smart
Penilaian air	5 ATM *

*Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 50 meter. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.garmin.com/waterrating.

Melihat Informasi Perangkat

Anda dapat melihat ID unit, versi perangkat lunak, dan informasi peraturan.

- 1 Tahan tombol perangkat sampai tanda ABOUT muncul.
- 2 Tekan tombol perangkat untuk menggulir layar informasi.

Pembaruan Perangkat Lunak

Bila pembaruan perangkat lunak tersedia, perangkat Anda akan mengunduh pembaruan secara otomatis bila Anda melakukan menyinkronkan perangkat ke akun Garmin Connect Anda.

Hitungan mundur muncul selama proses pembaruan. Ketika pembaruan selesai, perangkat Anda akan dinyalakan ulang

Perawatan Perangkat

PEMBERITAHUAN

Hindari guncangan ekstrim dan perlakuan kasar, karena dapat memperpendek umur produk.

Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan perangkat.

Hindari pembersih berbahan kimia, pelarut, dan pengusir serangga yang dapat merusak lapisan permukaan dan komponen plastik.

Bilas perangkat secara menyeluruh dengan air tawar setelah terkena klorin, air garam, tabir surya, kosmetik, alkohol, atau bahan kimia kuat

lainnya. Terlalu lama terkena zat ini dapat merusak penutupnya.

Jangan ditaruh di lingkungan bersuhu tinggi, seperti pengering pakaian.

Jangan menyimpan perangkat di tempat yang terkena suhu ekstrem dalam jangka waktu yang lama, karena bisa menyebabkan kerusakan permanen.

Membersihkan Perangkat

- 1 Usap perangkat menggunakan kain yang dibasahi dengan larutan detergen ringan.
- 2 Usap sampai kering.

Setelah dibersihkan, biarkan perangkat sampai benar-benar kering.

TIPS: Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.garmin.com/fitand-care.

Baterai yang Bisa Diganti Pengguna

⚠ PERINGATAN

Jangan gunakan benda tajam untuk melepaskan baterai.

Jauhkan baterai dari jangkauan anak-anak.

Jangan sekali-kali memasukkan baterai ke mulut. Jika tertelan, hubungi dokter Anda atau pusat kendali racun lokal.

Baterai sel berbentuk koin yang bisa diganti mungkin mengandung bahan perklorat. Penanganan khusus mungkin saja diperlukan. Lihat www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

PERHATIAN

Hubungi lembaga yang mengurus pembuangan limbah di daerah Anda untuk mendaur ulang baterai dengan benar.

Mengganti Baterai Perangkat vivofit 3

- 1 Lepaskan modul dari gelang.



- 2 Gunakan obeng kecil untuk melepaskan empat sekrup di bagian depan modul.
- 3 Lepaskan penutup dan baterai.



- 4 Masukkan baterai baru.

CATATAN: Jangan merusak atau menghilangkan gasket.

- 5 Pasang kembali penutup depan dan empat sekrup.
- 6 Kencangkan keempat sekrup secara merata dan kuat.
- 7 Masukkan modul ke dalam gelang.



Mengganti Gelang

Kunjungi buy.garmin.com, atau hubungi dealer Garmin Anda untuk mendapatkan informasi tentang aksesoris opsional.

- 1 Lepaskan modul dari gelang.



- 2 Sisipkan perangkat ke gelang silikon fleksibel dengan meregangkan bahan gelang di sekitar perangkat. Tanda panah di perangkat harus disejajarkan dengan tanda panah di sisi dalam gelang.



Pemecahan masalah

Hitungan langkah saya tampaknya tidak akurat

Jika hitungan langkah Anda tampaknya tidak akurat, Anda dapat mencoba tips ini.

- Kenakan perangkat pada pergelangan tangan Anda yang tidak dominan.
- Bawa perangkat di saku Anda saat mendorong keranjang atau mesin pemotong rumput.
- Bawa perangkat di saku Anda ketika menggunakan tangan atau lengan saja secara aktif.

CATATAN: Perangkat mungkin saja menafsirkan beberapa gerakan yang berulang, seperti mencuci piring, melipat cucian, atau tepukan tangan Anda, sebagai langkah.

Hitungan langkah pada perangkat saya dan akun Garmin Connect saya tidak sesuai

Hitungan langkah pada akun Garmin Connect diperbarui bila Anda menyinkronkan perangkat Anda.

1 Pilih opsi:

- Sinkronkan hitungan langkah Anda dengan aplikasi Garmin Connect (*Menyinkronkan Data Anda dengan Komputer*).
- Sinkronkan hitungan langkah Anda dengan aplikasi Garmin Connect Mobile (*Menyinkronkan Data Anda dengan Aplikasi Garmin Connect Mobile*).

2 Tunggu selagi perangkat menyinkronkan data Anda. Penyinkronan dapat berlangsung beberapa menit

CATATAN: Menyegarkan aplikasi Garmin Connect Mobile atau aplikasi Garmin Connect tidak akan menyinkronkan data Anda atau memperbarui hitungan langkah Anda.

Perangkat saya tidak menampilkan waktu yang benar

Perangkat akan memperbarui waktu dan tanggal saat Anda menyinkronkan perangkat Anda ke komputer atau perangkat seluler. Anda harus menyinkronkan perangkat Anda untuk menerima waktu yang tepat saat Anda mengubah zona waktu, dan memperbarui waktu musim panas.

1 Pastikan komputer Anda atau perangkat seluler menampilkan waktu setempat yang benar.

2 Pilih opsi:

- Sinkronkan perangkat Anda ke komputer (*Menyinkronkan Data Anda dengan Komputer*).
- Sinkronkan hitungan langkah Anda ke perangkat seluler (*Menyinkronkan Data Anda dengan Aplikasi Garmin Connect Mobile*).

Waktu dan tanggal diperbarui secara otomatis.

Bagaimana cara memasang perangkat baru dengan akun Garmin Connect yang sudah ada?

Jika Anda telah memasang perangkat lain dengan aplikasi Garmin Connect Mobile, Anda dapat menambahkan perangkat baru dari menu pengaturan aplikasi.

- 1 Buka aplikasi Garmin Connect Mobile.
- 2 Dari menu pengaturan, pilih **Perangkat Garmin** > **+**.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

Saya tidak memiliki smartphone atau komputer

Anda dapat menghidupkan perangkat dan menggunakannya dengan fungsi terbatas, sampai Anda menyelesaikan proses penyiapan pada smartphone atau komputer. Sebelum penyiapan, Anda dapat menggunakan hanya hitungan langkah, target otomatis, dan bar pergerakan. Perangkat Anda akan menyetel ulang hitungan langkah Anda sekali sehari. Perangkat akan mencoba untuk menyetel hitungan langkah

Anda saat Anda tidur, berdasarkan tingkat ketidakaktifan Anda mulai dari hari pertama Anda menggunakannya. Perangkat Anda tidak menyimpan data riwayat apapun sampai penyiapan selesai dilakukan.

Siapkan perangkat pada smartphone (*Penyiapan Smartphone*) atau komputer (*Penyiapan Komputer*) untuk menggunakan fitur tambahan pada perangkat.

CATATAN: Penyiapan merupakan proses satu kali, dan memungkinkan Anda untuk menggunakan semua fitur perangkat yang tersedia.

Perangkat saya tidak mau menyala

Jika perangkat Anda tidak lagi menyala, Anda mungkin harus mengganti baterainya.

Lihat *Mengganti Baterai*

Mengatur Ulang Perangkat

Jika perangkat berhenti merespons, Anda harus mengeset ulang perangkat. Tindakan ini tidak akan menghapus data apa pun milik Anda.

CATATAN: Mengatur ulang perangkat juga akan mengatur ulang bar pergerakan.

1 Tahan tombol perangkat selama 20 detik sampai layar dimatikan.

2 Lepaskan tombol perangkat.

Perangkat diatur ulang, dan layar menyala.

Memasangkan Beberapa Perangkat Seluler atau Komputer dengan Perangkat Anda

Anda dapat memasang perangkat vivofit 3 Anda dengan beberapa perangkat seluler dan beberapa komputer. Misalnya, Anda dapat memasang perangkat Anda dengan smartphone dan tablet, serta komputer rumah dan kantor. Anda dapat mengulangi proses pemasangan untuk masing-masing perangkat seluler atau komputer tambahan (*Memasangkan Smartphone Anda dengan Perangkat Anda*, *Memasangkan Komputer Anda*).

Lampiran

Mendapatkan Informasi Lebih Lanjut

- Kunjungi www.garmin.com/intosports.
- Kunjungi www.garmin.com/learningcenter.
- Kunjungi <http://buy.garmin.com>, atau hubungi dealer Garmin Anda untuk mendapatkan informasi tentang aksesori opsional dan suku cadang pengganti. Denyut Jantung

Perhitungan Zona Denyut Jantung

Zona	% Denyut Jantung Maksimum	Persepsi Aktivitas	Manfaat
1	50-60%	Santai, langkah mudah, pernapasan berirama	Tingkat-awal pelatihan aerobik, mengurangi stres
2	60-70%	Kecepatan nyaman, bernapas sedikit lebih dalam, memungkinkan bercakap-cakap	Pelatihan kardiovaskular dasar, pemulihan kecepatan yang baik
3	70-80%	Kecepatan sedang, lebih sulit untuk melakukan percakapan	Peningkatan kapasitas aerobik, latihan kardiovaskular optimal
4	80-90%	Langkah cepat dan sedikit tidak nyaman, bernapas kuat	Peningkatan kapasitas anaerobik dan ambang batas, peningkatan kecepatan
5	90-100%	Kecepatan sprint, tidak berkelanjutan untuk jangka waktu yang panjang, sesak napas	Anaerobik dan daya tahan otot, peningkatan daya

e-mail marketing.asia@garmin.com,
or call Garmin Asia at +886-2-26421999 ext2.



© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist. New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Garmin.com
Garmin.com.cn
Garmin.com.tw
Garmin.co.th
id.garmin.com
Garmin.kr
Garmin.kr/distributor/



*190-00720-99 *