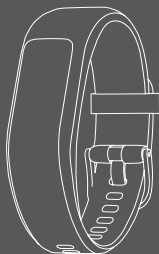




GARMIN.



VÍVOSMART® 3

用户手册



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。





特别声明

本中文操作说明书版权归上海佳明航电企业管理有限公司所有，任何人（及单位）未经其正式的书面授权允许，不得私自将本说明书内容，以全部或分割部份方式（包含文字与图片），进行转载、转印、复印拷贝、更改内容、扫描储存等行为，供他人使用或销售。

上海佳明航电企业管理有限公司拥有更改或提升本产品功能的所有权利，且不需额外特别通知任何人及单位（包含已购买及尚未购买者），若有任何功能上的问题，可以注意本公司的宣传信息或上网查询（中文网站：www.garmin.com.cn）。

Garmin®、Edge®、vivofit®、AutoLocate®、MapSource®、Personal Navigator®、nüRoute™、及 BlueChart®、Forerunner®等均经商标注册登记，未经上海佳明航电企业管理有限公司 (Garmin Corporation) 正式授权许可，任何人 (及单位) 均不得私自使用。

知识产权声明

本机功能及内容仅提供本产品购买人使用，不得私自转载、转印、复制、更改内容、扫描储存提供给他人，或用作其他用途。本机所标示的商品文字或图片仅为说明辅助的用途，并非作为商标使用，原商品商标的知识产权仍为原权利人所有。


GARMIN®

商品名称：蓝牙健康手环

型 号：vívosmart® 3

生产地区：台湾

制造厂商：台湾国际航电股份有限公司

销售厂商：上海佳明航电企业管理有限公司

联络地址：上海市徐汇区桂平路 391 号
(新漕河泾国际商务中心
A 座 37 层)

电 话：021-60737675

客服专线：400-819-1899



注意：若电池若未正确充电或更换，可能会爆炸。请用原厂建议之同款或同等级的电池来更换。请依原厂指示处理废弃电池。

VÍVOSMART® 3

3



安全及产品信息须知

警告

若未能避免下列潜在危险情况，可导致死亡或严重伤害。

健康警告

- 开始或改变您的运动计划前请务必先咨询您的医生。若您戴有心脏节律器或其它植入身体的电子设备，在使用心率监测带前请先咨询您的医生。
- 心率监测带及其它Garmin配件均为消费者使用设备而非医疗设备，且可能受到一些外界因素的干扰，因此心率读数仅供参考。若有因任何错误读数造成的后果，Garmin概不负责。

电池警告

若未遵照下列准则，则设备内的锂离子电池寿命可能会缩短或会损坏设备、发生火灾、化学品灼伤、电解液泄漏及/或受伤的风险。

- 请勿将设备暴露于热源或处于高温地点。
- 请勿将设备或电池凿孔或焚化。
- 若需长时间存放设备，请将其存放在0°-25°C温度范围内。
- 请勿在-20°-60°C以外温度下操作设备。
- 请勿在0°-40°C以外温度下充电设备。



- 处理您的设备／电池时请依照当地适用法规，咨询当地废弃物处理部门。

其它可替换电池警告：

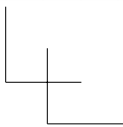
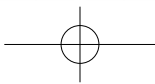
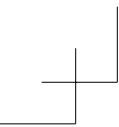
- 请勿使用尖锐物品取出电池。
- 请勿将电池放置在儿童可取得处。
- 请勿将电池拆解、凿孔或损坏。
- 若使用外接电池充电器，请不要使用非Garmin官方的配件。
- 请使用正确的替换电池进行更换，若另行使用其它电池存在可能发生火灾或爆炸的风险。欲采购正确的替换电池，请咨询Garmin客服或参见Garmin网站。
- 替换的纽扣式电池可能含有高氯酸盐物质，可能需使用特殊处理方式。其它非替换电池警告：请勿拆下或试图拆下非替换电池。



注意：若电池未正确充电或更换，可能会引起爆炸。若是可更换电池，请用Garmin建议的同款或同等级的电池来更换，并按原厂指示来处理废弃电池。

符合性声明

Garmin 谨此声明本产品符合指令 1999/5/EC 必要的要求及其他相关条款。如需查看完整的符合性声明，请参见 Garmin 网站并找出您的 Garmin 产



品：www.garmin.com/compliance。

FCC符合性

本设备符合FCC通则之第15部分。设备操作将受限于以下两个条件：

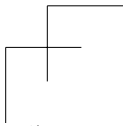
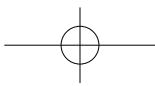
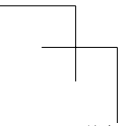
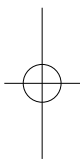
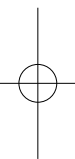
(1) 设备不得引起有害干扰。(2) 设备必须能接受任何接收到的干扰，包括引起无用操作的干扰。本设备经测试证实符合FCC通则第15部分所定义的B级数位设备限制。该限制是为了提供住宅设备对有害干扰的合理保护。

本设备可产生、使用及发射射频能量。若未依照指示进行安装及使用，可能对无线电通讯引起有害干扰。

然而，在某些设备上无法保证不会发生干扰现象。若本设备对于无线电或电视接收确实引起有害干扰（可将设备关闭再开启以进行判定），建议您采用以下方式对干扰进行修正：

- 将接收天线调整方向或改变放置地点。
- 加大设备与接收器之间距离。
- 分开设备及GPS设备所使用的插座，使其不在同一电路。
- 洽询经销商或有经验的无线电/TV技师请求协助。

本产品内不含任何用户可自行保养的零件。不得在非Garmin授权的服务中心进行检修。经非授权之检修或修改可能造成设备永久性损坏，且将丧失您的产





品保修及Part 15法规下授权给您的本设备操作权利。

加拿大工业符合性

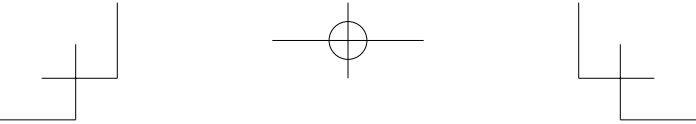
第一类无线电通讯设备，符合加拿大工业标准RSS-210，第二类无线电通讯设备，符合加拿大工业标准RSS-310。

有限保修

本Garmin产品从购买日起保证一年在材料或制造工艺上无任何瑕疵。在此期间Garmin将依其选择对正常使用下发生故障的零件进行检修或予以更换。本保修不适用于：(i)表面损坏，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii)电池等类消耗品，但若为材料或制造工艺瑕疵造成产品损坏者除外。(iii)因意外、滥用、误用、进水、淹水、火灾或外来因素造成的损坏。(iv)由非Garmin授权保修人员检修后造成的损坏。(v)未经Garmin书面同意，擅自修改或改变产品造成的损坏。此外，对违反任何国家法律而取得及/或使用的产品或服务，Garmin保留拒绝保修申请的权利。此处所述的保修及补救条款为排他性，且取代所有其它明示性或暗示性或法令的保修条件，包括在某特殊目的、法令规定或其它情况下任何商品的适售性或适用性保修衍生的任何责任。本保修提供您特定的法律权利，但此权利可能每个地区各有不同。对于任何意外、特殊、间接或衍生性损坏（可能起源于使用、误用、



不会使用或产品瑕疵) Garmin将概不负责。有些地区不容有排除附带或衍生性损坏赔偿, 因此上述限制对您可能不适用。Garmin保留检修或更换(新产品或全新大修过的替换产品) 设备或软件权利。对于任何违反保修条款者, 此为唯一且排他的补救措施。申请保修服务时请咨询您当地的Garmin授权经销商, 或致电Garmin客服: 400-819-1899。请将设备包装妥当并附上原始购买发票复印件, 以此作为申请保修检修必要的购买证明。



目录

特别声明 2

知识产权声明 2

安全及产品信息须知 4

产品介绍 12

开启并设置设备 12

佩戴设备及心率监测 14

日常活动检测 15

自动目标 16

久坐提醒 17

查看心率曲线图 17

高强度活动时间 17

提升卡路里计算的准确性 18

心率变化及压力分数 19

查看压力分数变化图 19

睡眠监测 19

VIRB遥控 20

开始活动 21

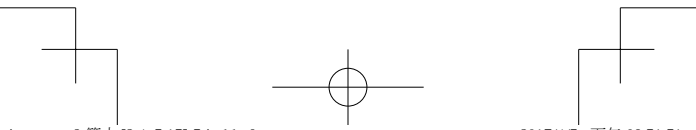
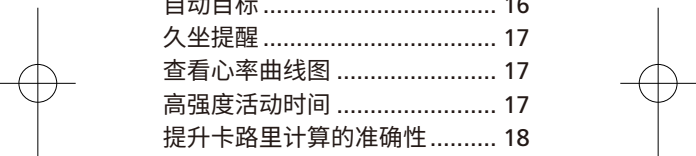
开始一个健身活动 21

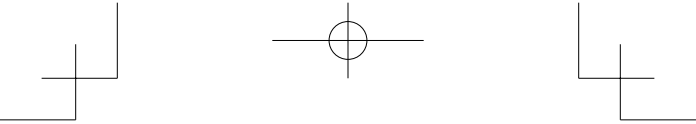
开始一个力量训练 21

提醒与警示 22

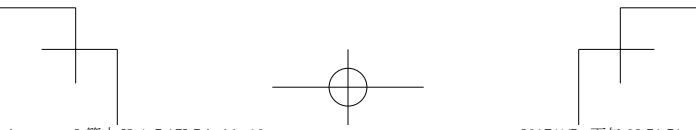
自动计圈 24

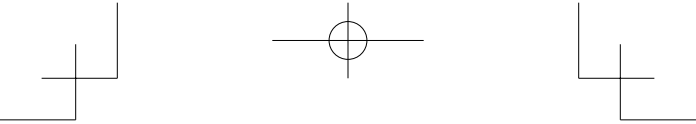
心率推送 24





最大摄氧量.....	25
计时选项	27
使用秒表	27
使用计时器.....	27
使用闹钟	27
蓝牙连接功能	28
查看通知	28
管理通知	29
查找手机	29
免打扰模式.....	30
历史记录	31
查看历史	31
Garmin Connect	31
通过 Garmin Connect Mobile app 同步数据.....	33
安装Garmin Express™	33
自定义您的设备	35
设备设置	35
关闭腕式心率监测.....	37
通过Garmin Connect设置	37
设备信息	38
为设备充电.....	38
设备保养	39





常见问题 41

手机没有与设备配对 41

压力分数没有显示 41

攀爬楼层数据不准确 41

心率数据错误提示 42

电池使用时间过短 42

恢复出厂设置 43

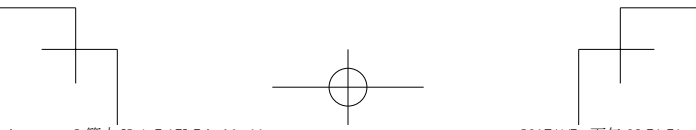
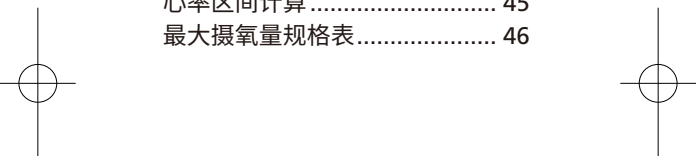
附录 44

健身目标 44

心率区间 44

心率区间计算 45

最大摄氧量规格表 46



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。

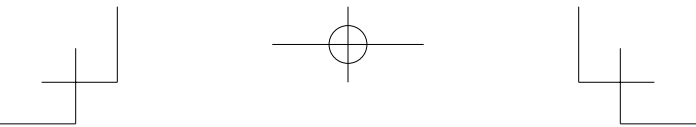
开启并设置设备

在您使用设备前，请先将设备连接电源，以开启设备。

要使用vivosmart 3的手机连接相关功能，请先下载Garmin Connect™ Mobile手机app，并通过app而非手机蓝牙设置来配对设备。

- 1 从手机应用市场中下载并安装 Garmin Connect app。
- 2 捏住充电夹的尾端 ① 以打开充电夹。





- 3 将充电夹的触点与设备的触点②对其，然后松开充电夹尾端。
- 4 将USB线的另一头连接到电源，以打开设备。
设备开启时，“您好！”会出现在屏幕上。
- 5 选择一个选项，使设备与您的 Garmin Connect 账号相连：
 - 如果这是您与 Garmin Connect 配对的第一个设备，请依照屏幕提示进行配对。
 - 如果您已经有设备与 Garmin Connect app 相连，请在菜单中，选择 **Garmin 设备 > 新增设备**，并依照屏幕提示进行配对。

在您配对完成后，设备会重新启动。当您开启 Garmin Connect Mobile 程序时，设备会自动同步。



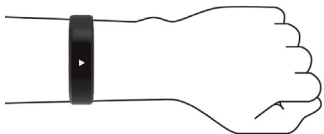
双击	<p>双击屏幕 ① 的位置开唤醒设备。 注意：在非使用状态下，屏幕会自动关闭。屏幕关闭期间，设备仍在运行与记录数据。 在活动模式下，双击屏幕来开始或停止活动。</p>
----	--

抬手显示	朝自己的身体方转动并 抬起手腕来开启屏幕。朝远离自己身体方向转动手腕来关闭屏幕。
长按	长按触屏来打开及关闭菜单。
滑动	滑动屏幕来切换日常活动检测页面及菜单选项。
单击	单击屏幕来选择选项。 单击 ◀ 返回先前选项。

佩戴设备及心率监测

- 将 vivosmart 3 佩戴在您的手腕上。

注意：心率检测模块应贴在水腕上，但同时应保持佩戴舒适。在跑步或运动的情况下，设备不应移动。



注意：心率感应器在设备的背面。

- 请参考后文 **心率数据不准确的解决方法** 来获取更多腕式心率的资讯。
- 有关腕式光学心率准确性，请参考 <http://www.garmin.com.cn/legal/atdisclaimer>。

日常活动检测

设备预置了多个日常活动监测页面，通过滑动屏幕，您可以看到各个日常活动数据。点击数据页面，您可以看到详细数据，如心率曲线图及前一天的总活动数等。有些功能需要先配对手机才能使用。

注意：您可以通过 Garmin Connect Mobile 手机应用程序来设置表盘及开启或关闭页面，如打开手机音乐控制页面等。

 时间和日期	当前时间和日期。每当设备与手机或电脑同步，设备会自动更新时间和日期。
 活动数及活动目标	您当日的活动数及当日活动目标。系统会根据您的活动状况，自动生成每日活动目标。
 当前心率和7天平均静止心率	您的当前心率和7天平均静止心率。
 已攀爬的楼层数和目标攀爬楼层数	当日已攀爬的楼层数，和目标攀爬楼层数。
 活动的总距离	当日活动的总距离。
 本周花费在中高强度活动的时间，及本周的高强度活动目标时间	您本周花费在中高强度活动的时间，及本周的高强度活动目标时间。
 当日卡路里消耗总和，包括基础代谢与活动消耗的卡路里	当日卡路里消耗总和，包括基础代谢与活动消耗的卡路里。

	<p>您当前的压力分数。设备通过测量您在非运动时的心率变化来估算您身体的压力水平。分数越低，表明压力水平越低。</p>
	<p>当前天气及天气预报（需先配对手机）。</p>
	<p>智能通知，包括电话、短信、app通知等，基于您手机通知的设置而显示（需先配对手机）。</p>
	<p>控制手机音乐播放（需先配对手机）。</p>
<p>VIRB</p>	<p>控制已配对的VIRB® 运动相机（需另行购买）。</p>

自动目标

设备会基于您前一天的活动情况自动生成一个每日目标数，当您开始走路或者跑步时，设备会显示您目前的进度^①。



如果不想使用自动目标，您也可以直接在 Garmin Connect 账户上手动设置每日目标步数。

久坐提醒

经常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。久坐提醒警示条会提醒您起身动一动。当您连续1小时没有明显的活动时，第一段较长的指示条①会在设备上显示。如果您持续保持非活动状态，每过15分钟，会额外显示一条较短的指示条②。



您只需稍微活动一下，走会儿路、散散步即可清除活动指示条。

查看心率曲线图

心率曲线图显示了您上一小时的心率变化状况，及上一小时内的最高心率和最低心率值。

- 1 滑动屏幕，找到心率页面。
- 2 点击屏幕查看心率曲线图。

高强度活动时间

世界卫生组织建议每周至少参加150分钟的中等强度的活动，例如快步走，或者75分钟的高强度活动，例如跑步。

设备会监测您花在中高强度活动的时间。



间，您也可以通过进行连续不少于10分钟的高强度活动来达成每周的高强度目标。设备会加总您的中等强度活动时间和高强度活动时间，在加总时，高强度活动时间会以两倍来计算。




获得高强度活动时间

vivosmart 3通过比较您活动时的心率和您的平均静止心率，来计算您的高强度活动时间。如果心率被关闭，设备会通过分析您的步频来计算您的高强度活动时间。

- 开始一个活动，来计算较为准确的高强度活动时间。
- 进行连续不少于10分钟的中等或高强度水平的活动。

提升卡路里计算的准确性

设备会显示您每天消耗的卡路里总量的估算值。您可以通过进行15分钟的快走或跑步活动来提升卡路里计算的准确性。

- 1 滑动到卡路里界面
- 2 选择 。
注意：只有在卡路里数据需要校准时，才会出现。如果您已经开启活动计时器并进行过跑步或走路活动，图标可能不会出现。
- 3 依据屏幕提示进行操作。



心率变化及压力分数

设备通过分析您静息时的心率变化情况，来计算您的压力分数。运动训练、睡眠、营养状况、日常生活压力等，都会影响到您的压力分数。压力分数值的区间为1-100，其中1为压力最小，100为压力最大。通过压力分数，您可以了解自己一天不同时间中，身体的压力状况，并可以告诉您，自己的身体是否准备好进行较大强度的运动训练。要获取更加准确的结果，建议您在晚上睡觉时也佩戴设备。

您可以通过 Garmin Connect 账户来同步设备，查看全天压力分数及其他详细信息。

查看压力分数变化图

压力分数变化图显示了您最近一小时的压力变化状况。

- 1 滑动屏幕，切换到压力分数页面。
- 2 单击屏幕来查看压力分数变化图。

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。您可以通过 Garmin Connect 设置您通常的睡眠时间，并通过 Garmin Connect 查看您的睡眠统计数据。




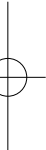



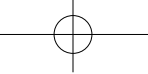
VIRB遥控

VIRB遥控功能可以让您在一定的距离内操控VIRB运动摄像机。您可以前往 www.garmin.com.cn 购买 VIRB 运动摄像机。

控制VIRB运动相机

在您使用 VIRB 遥控功能前,您须在 VIRB摄像机上完成遥控设置,更多信息请查看 VIRB 系列用户手册。同时您必须在vivosmart 3上开启 VIRB 页面(可通过Garmin Connect 或 Garmin Express 进行设置)。









- 1 打开 VIRB 运动摄像机。
 - 2 在您的 vivosmart 3 上,滑动屏幕切换至 VIRB 页面。
 - 3 等待设备连接至 VIRB 摄像机。
 - 4 选择一个选项:
 - 选择  来录制视频。
 - vivosmart 3 上会显示视频录制的时间。
 - 要停止视频录制,选择 。
 - 选择  来拍摄照片。
- 
- 



开始活动

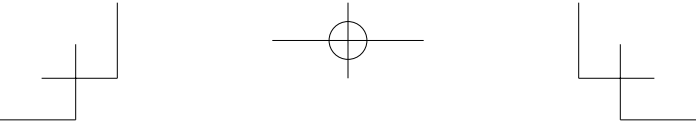
开始一个健身活动







您可以开启一个计时活动，并保存、上传至Garmin Connect账户。

- 1 长按按键进入菜单。
- 2 选择 。
- 3 滑动屏幕，选择一个模式：
 - 选择  开始跑步。
 - 选择  开始走路。
 - 选择  开始有氧运动。
 - 选择  开始力量训练。
 - 选择  开始其他类型活动。
- 4 双击屏幕开始活动。
- 5 开始运动。
- 6 滑动屏幕，查看其他活动数据页面。
- 7 活动结束后，双击屏幕暂停活动计时。
- 8 选择一个选项：
 - 双击屏幕继续活动。
 - 选择  保存活动。
 - 选择  删除活动。

开始一个力量训练

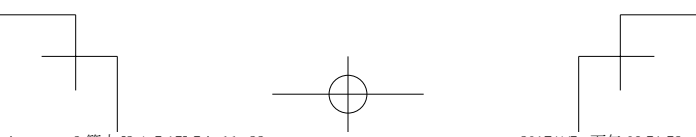
设备可以计算您力量训练过程中的组数。一组记录由您单个动作的多次重复组成。



- 1 长按屏幕进入菜单页面。
- 2 选择  > .
- 3 双击屏幕，开始活动。
- 4 开始您的第一组活动。
设备会记录您的动作重复次数。
- 5 滑动屏幕查看其他数据页面。
- 6 选择  结束一组练习。
休息计时器会显示出来。
- 7 在休息计时器页面下，选择一个选项：
 - 滑动屏幕查看其他数据页面。
 - 编辑您的动作次数，选择 **编辑重复**，选择  或 ，单击屏幕确认。
- 8 选择  开始下一组练习。
- 9 重复步骤6-8，直到活动结束。
- 10 双击屏幕暂停活动时。
- 11 滑动屏幕，选择一个选项：
 - 选择 保存活动。
 - 选择 删除活动。

提醒与警示


设备包含多种提醒与警示，包括时间提醒、距离提醒、卡路里提醒、心率警示等。





设置提醒

您可以设置以某个固定的间隔获得提醒，如设置每30分钟获得一次提醒等。您可以通过Garmin Connect来更改提醒的种类和具体间隔。


- 1 长按屏幕进入菜单。
- 2 选择 ，并选择一个活动。
- 3 选择 **警示**。
- 4 选择 **时间**、**距离**、或 **卡路里** 来开启提醒。

注意：距离提醒只有在跑步或走路模式下才适用。

每当您达到提醒的间隔，设备会通过文字及振动的方式发出提醒。

设置心率警示

您可以设置特定心率区间或范围的心率警示，当您的心率高于或低于这个范围时，设备即会发出警示。如您可以设置心率高于180跳/分钟的情况下获得警示。您可以在Garmin Connect上设置心率区间。

- 1 长按屏幕进入菜单。
- 2 选择 ，并选择一个活动。
- 3 选择 **警示 > 心率警示**。
- 4 选择一个选项：
 - 要使用心率区间范围作为警示，请选择一个心率区间。




- 要设置最大或最小值，请选择 **自定义**。

每次您的心率低于或高于所选择的心率区间或自定义的值，设备会以振动及文字的方式发出提醒。

自动计圈

您可以在设备上开启自动计圈功能，设备即会以每1公里或1英里为单位自动计圈。这个功能可以帮助您了解自己在一个活动中，在不同阶段的表现。

注意：自动计圈功能并非所有活动模式都适用。

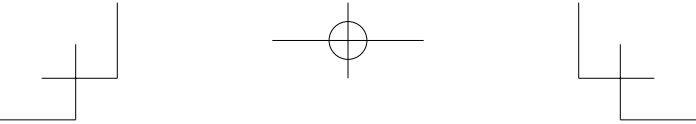
- 1 长按屏幕进入菜单。
- 2 选择 ，并选择一个活动。
- 3 选择 **自动计圈** 来开启自动计圈功能。
- 4 开始活动。

心率推送

您可以将vívosmart 3 上的心率数据，推送到其他已配对的Garmin设备上，并在这些设备上查看心率数据。如您可以把您的心率数据推送到Edge设备，或VIRB运动摄像机上。

注意：心率推送功能将会消耗更多的电量。

- 1 长按屏幕进入菜单。
- 2 选择  >  > 。



vivosmart 3 即会开始进行心率推送。

注意：在心率推送时您无法查看其它页面。

- 3 将 vivosmart 3 和其他兼容的 Garmin ANT+ 设备配对。

注意：不同兼容设备的配对方式可能不同，具体请查看用户手册。

提示：要停止心率推送，请点击心率页面，并选择 ✓。

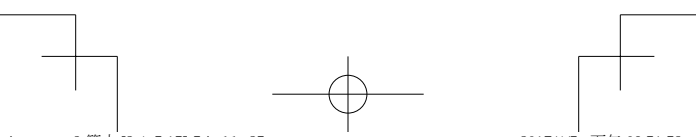
最大摄氧量

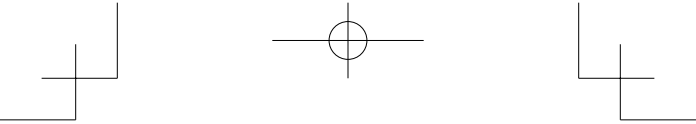
最大摄氧量指的是您在从事最激烈运动时，每分钟所消耗的氧气的最高值，以毫升为单位。简单来说，最大摄氧量是体现一名运动员体能表现的指标；当您的体能逐渐变好，您的最大摄氧量值也会增加。

设备会计算您的最大摄氧量，并以数字及图示的方式呈现。在您的 Garmin Connect 账户下，您可以看到最大摄氧量的详细信息，包括体能年龄等。体能年龄能告诉您，您当前的体能状况，与相同年龄、性别人群的平均体能状况的差异。您可以通过锻炼来改善自己的体能年龄。

获得最大摄氧量数据

设备需要开启心率及一个走路/跑步活动，才能测量最大摄氧量。





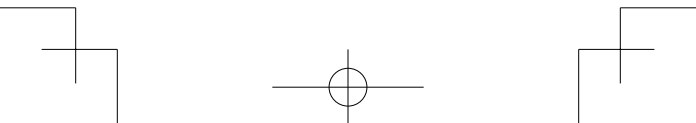
1 长按屏幕进入菜单。

2 选择 VO_2 。

如果您已经完成了一个15分钟的快走活动，您的 VO_2 最大摄氧量数据即会出现。设备会显示最大摄氧量数据最后更新的时间。每当您完成一个跑步或走路活动时，设备都会更新您的最大摄氧量数据。

3 如果可以，请按屏幕提示来获得最大摄氧量数据。




测量结束后，设备会显示提示信息。











计时选项



使用秒表

- 1 长按屏幕进入菜单
- 2 选择  > 。
- 3 双击屏幕开始秒表计时。
- 4 双击屏幕停止秒表计时。
- 5 选择  重置秒表。

使用计时器

- 1 长按屏幕进入菜单
- 2 选择  > 。
- 3 选择  或  设置计时器。
- 4 点击屏幕中间进入下一页。
- 5 选择  开始计时器。
- 6 选择  停止计时器。

使用闹钟

- 1 在 Garmin Connect 上设置闹钟的时间和频率。
- 2 在 vivosmart 3 上，长按屏幕进入菜单。
- 3 选择  > 。
- 4 滑动屏幕，选择闹钟。
- 5 选择开启或关闭一个闹钟。



蓝牙连接功能

vivosmart 3 的一些功能需要您配对手机 Garmin Connect Mobile app 后才能使用。

智能通知：显示短信，邮件，来电，日历提醒等消息提醒。应用通知是否显示，取决于您手机的通知设置。

查看天气：显示当前天气，及天气预报。

音乐控制：控制已配对手机的音乐播放。

查找手机：寻找已配对（并在蓝牙连接范围内）的手机。

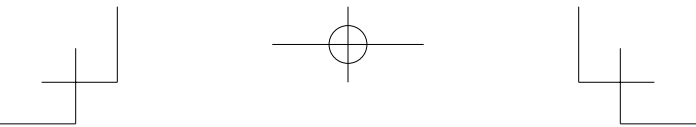
查找设备：寻找已配对（并在蓝牙连接范围内）的 vivosmart 设备。

上传活动记录：每当您在手机上打开 Garmin Connect Mobile app，设备会自动上传您的活动记录。





软件更新：获取并安装最新的软件更新。

查看通知

- 当设备上出现通知时，查看下列选项：
 - 点击屏幕，选择 ▼ 查看完整通知内容。
 - 选择 ✕ 忽略通知。
- 当设备上出现来电时，选择一个选项：



注意：选项会因手机型号的不同而不同。

- 选择  在手机上接听电话。
- 选择  挂断电话或关闭电话铃声。
- 要查看所有通知，滑动至通知页面，点击屏幕，并选择一个选项：
 - 滑动屏幕切换通知。
 - 选择一条通知，选择  阅查看完整通知内容。
 - 选择一条通知，选择  忽略通知。

管理通知

您可以通过手机来管理 vivosmart 3 上的通知显示。

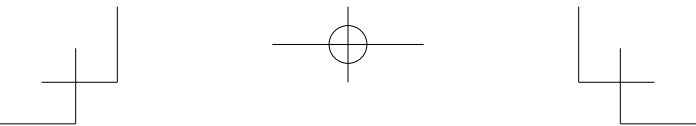
选择一个选项：


- 如果您使用IOS设备，在手机的通知中心设置内来选择项目是否在设备上显示。
- 如果您使用是 Android 设备，在 Garmin Connect Mobile APP 的设置中来选择项目是否在设备上显示。

查找手机

您可以使用这个功能，来查找一个已经通过蓝牙配对，并且在蓝牙连接范围内的手机。

1 长按屏幕进入菜单页面。








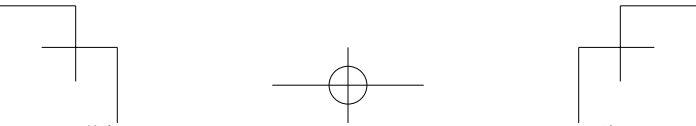
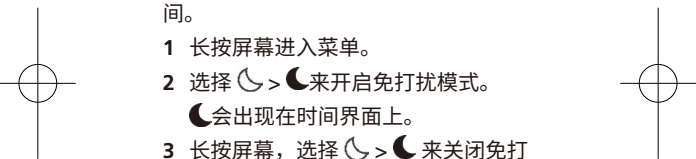
- 2 选择 ，vivosmart 3 即会开始搜索已配对的手机，屏幕上的状态栏示代表蓝牙信号强度，同时您的手机会发出响声。手机离设备越近，设备上的信号强度就会越强。

免打扰模式

您可以通过开启免打扰模式来关闭设备的屏幕及振动提示。您可以在睡觉或看电影时使用此功能。

注意：在您设定的睡眠时间内，设备会自动开启免打扰模式。您可以在 Garmin Connect 上设置您的睡眠时间。

- 1 长按屏幕进入菜单。
- 2 选择  >  来开启免打扰模式。
 会出现在时间界面上。
- 3 长按屏幕，选择  >  来关闭免打扰模式。






历史记录

设备会持续储存长达14天的活动数据和心率监测数据，以及7次的活动记录。您可以在您的设备上查看最近7次的活动。您也可以把数据同步到 Garmin Connect 账户下，以长久保存自己的活动数据。

当内存被写满时，旧有的数据会被自动覆盖。

查看历史

- 1 按压按键进入菜单页面。
- 2 选择 。
- 3 选择一个活动。

Garmin Connect

您可以通过 Garmin Connect 账户来与朋友保持联系。Garmin Connect 提供给您了一个追踪、分析、分享以及相互鼓励的平台。您可通过访问 <http://connect.garmin.cn> 来免费注册帐号，并用 Garmin Connect 记录包括跑步，骑行，游泳，徒步，铁人三项等在内的日常活动。

追踪您的日常活动：追踪您的日常活动数，并可以通过与朋友进行比赛来激励自己，达到每日活动目标。

保存您的活动记录：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 以在云端

长期储存。

分析您的运动数据：您可查看您运动的详细信息，包括时间，距离，心率，卡路里，以及自定义数据类型的显示。

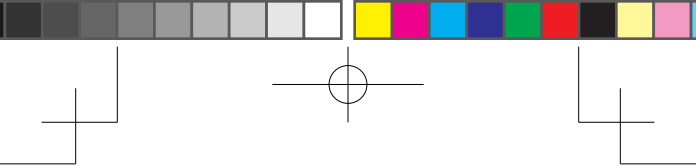


分享您的活动：您可以通过链接将自己的活动分享到其他网络社区或直接发送e-mail给好友，让更多人关注到您的运动信息。

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

Garmin Move IQ™

Move IQ 功能可自动识别您的活动类型，如跑步、走路、骑行、游泳、椭圆机等（活动需持续至少10分钟）。您可以通过 Garmin Connect 的时间轴查看具体信息。但是 Move IQ 自动识



别的活动，并不会在您的活动列表中出现。Move IQ 会自动开启跑步、或走路模式，您可以在 Garmin Connect 上查看活动的具体信息。

通过 Garmin Connect Mobile app 同步数据

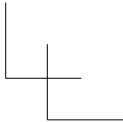
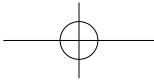
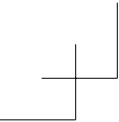
您的设备会自动同步数据到 Garmin Connect Mobile app。您也可以随时手动同步数据到手机。

注意：同步数据前，请先将设备与手机配对。

- 1 保持设备与手机的距离在3米以内。
- 2 在手机上打开 Garmin Connect app。
- 3 长按屏幕进入菜单。
- 4 选择 。
- 5 等待数据同步完成。
- 6 Garmin Connect Mobile app 上查看数据。

安装 Garmin Express™

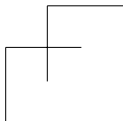
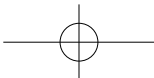
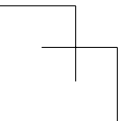
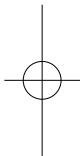
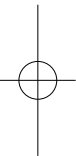
- 1 通过USB将您的设备连接到电脑。
- 2 前往 http://www.garmin.com.cn/products/apps/Garmin_Connect_Mobile/ 下载 Garmin Express。
- 3 依照屏幕提示进行操作。



通过电脑同步数据

在可以通过电脑同步数据前，您需要先安装 Garmin Express 电脑端软件。

- 1 通过充电夹将 vivosmart 3 连接到电脑。
- 2 打开 Garmin Express 程序。
设备将进入移动磁盘模式。
- 3 依照屏幕提示进行操作。
- 4 在 Garmin Connect 查看您的数据。




自定义您的设备


设备设置

您可以在 vivosmart 3 自定义相关设置。有些设置通过 Garmin Connect 才能完成。

长按屏幕进入菜单，选择 .

：配对手机，更改蓝牙设置。



：更改显示设置

：设置设备时间显示，包括时间格式（12小时制/24小时制）、手动设置时间等。

：开启或关闭活动追踪及久坐提醒。

：更改系统设置。


蓝牙设置

长按屏幕进入菜单，选择  > .

您的当前蓝牙状态会显示出来。

：开启或关闭设备蓝牙。

注意：只有在蓝牙被开启时，其他蓝牙设置项目才会出现。

：打开或关闭智能通知。您可以选择**仅来电**，在设备上仅接收来电提醒。

配对手机：您可以将设备通过蓝牙与兼容的手机配对。配对、智能通知、上传数据等功能需要配合手机 Connect Mobile app 使用。

显示设置

长按屏幕进入菜单，选择 ⚙️ > 💡。

亮度：设置屏幕亮度。

您可以选择 **自动**，或通过 ▲ 或 ▼ 手动设置屏幕亮度。

注意：屏幕亮度越亮，耗费的电量就会越多。

显示超时：设置屏幕自动关闭的时间。

注意：显示超时时间越长，耗费的电量就会越多。

手动设置时间

当您的设备与手机配对时，设备时间会自动校准。您也可以手动来设置时间：

- 1 长按屏幕进入菜单。
- 2 选择 ⚙️ > ⌚ > **设置时间** > **手动设置**。
- 3 点击屏幕，切换小时、分钟、月份、日期、年份。
- 4 点击 ▲ 或 ▼ 更改设置。
- 5 点击屏幕切换到下一项设置。
- 6 选择 ✓ 保存设置。

系统设置

长按屏幕进入菜单，选择 ⚙️ > 🛠️。

震动：选择震动程度。

注意：震动程度越大，耗费的电量就会越多。

手腕：设置设备被佩戴在哪个手腕上。



语言：设置设备语言。

单位：设置设备显示距离的单位为公里或英里。

关于：显示设备ID、软件版本、监管信息、许可协议、剩余电池电量等。

恢复默认值：重置用户数据和设置。

关闭腕式心率监测

- 1 长按屏幕进入菜单。
- 2 选择  > 关闭。

通过Garmin Connect设置

您可以通过 Garmin Connect 设置您的设备，包括设备设置、活动模式设置、用户设置等。

- 在 Garmin Connect 菜单中，选择 **Garmin设备**，并选择 vivosmart 3。
- 您可以通过 **设备设置**、**用户设置**、**活动选项** 来更改设备设置。

设置完成后，下一次同步数据时，设备的设置即会被更改。



设备信息

规格参数：

电池类型	可充电内置锂电池
电池续航	约5天，GPS模式下约9小时
操作温度范围	-20°到50°C
充电温度范围	0°到45°C
无线通信规格	2.4GHz ANT+无线通信协议, 蓝牙无线传输技术 (BLE)
防水等级	水下50米

查看设备信息

您可以查看设备ID，软件版本和剩余电量。

- 1 长按屏幕进入菜单。
- 2 选择  >  > 关于。
- 3 滑动屏幕查看信息。

为设备充电

警告

设备包含一颗锂电池，如需产品警告与其他重要信息，请参阅本手册前文中的“重要安全和产品信息”内容。



注意

为了防止充电接口被腐蚀，在充电前，请确保设备、充电器的金属接口及周围区域是干燥的，然后再连接电脑。

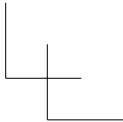
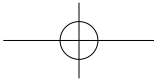
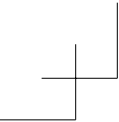
- 1 捏住充电夹的尾端 ① 打开充电夹。



- 2 将充电夹的触点与设备的触点②对其，然后松开充电夹尾端。
- 3 将USB线的另一头连接到电源。
- 4 为设备充电。

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。
- 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。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,这可能对设备造成永久的损坏。

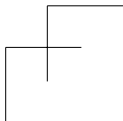
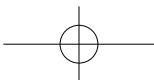
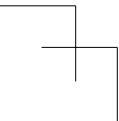
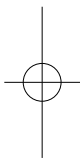
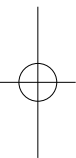
清洁设备

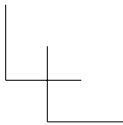
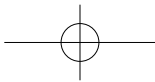
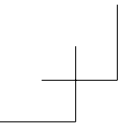
注意

哪怕是少量的汗液或水汽，都可能导致充电接触点的腐蚀，进而会影响到设备的正常充电。

- 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。





清洁设备后，请将设备完全擦干。





常见问题

手机没有与设备配对

- 打开手机蓝牙。
- 打开手机 Garmin Connect Mobile app，选择  或 ，然后选择 **Garmin设备 > 新增设备**，进入设备配对页面。
- 在设备上，长按进入菜单页面，选择  >  > **配对手机** 进入配对模式。

压力分数没有显示

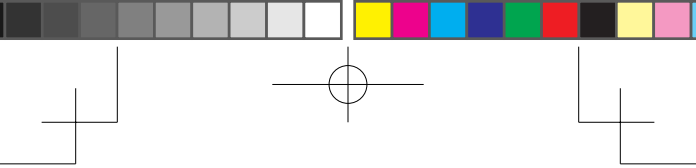
设备会监测您整日的心率及活动状况，并在您相对静止的情况下来测量您的压力分数。设备不会在您开启活动的情况下计算压力分数。

如果设备上的压力分数显示的是横杠而不是数值，请您静止等待片刻，设备会监测您的心率并计算压力分数。

攀爬楼层数据不准确

您的设备预置气压计，可以追踪您的楼层攀爬数量。3米被视为一层。

- 找到设备背面，充电接口边上的气压计小孔，并清洁小孔周围区域。当小孔被堵住时，气压计的表现可能会被影响。您可以用罐装空气清理小孔内的灰尘，并用水冲洗此区域。清洗完成后，请彻底擦干设备。

- 
- 在爬楼梯时，请勿手扶扶手，或一步跨多级台阶。

心率数据错误提示

如果心率数据错误或者没有显示，您可以尝试以下方法：

- 在佩戴设备前请清洗并擦干您的手腕。
- 请勿在佩戴设备的位置涂抹防晒霜、润肤露、放蚊液等。
- 请勿用指甲刮擦心率监测组件。
- 请佩戴设备在您的手腕腕骨处，设备需要佩戴处于紧贴并且舒适的程度。
- 在开始活动前先热身5-10分钟来获得心率数据。
- 在每次活动后用清水冲洗设备。

电池使用时间过短

您可以通过以下方法来延长您的电池使用时间：

- 在 Garmin Connect 上，关闭 **自动活动监测** 功能。
- 关闭自动背光。
- 限制您手机通知中心的通知数量。
- 关闭智能通知。
- 当您没有连接时，请关闭蓝牙无线传输。
- 停止心率推送。




- 关闭光学心率传感器（光学心率用来计算高强度活动时间、最大摄氧量、压力分数、卡路里消耗等数据）。

恢复出厂设置

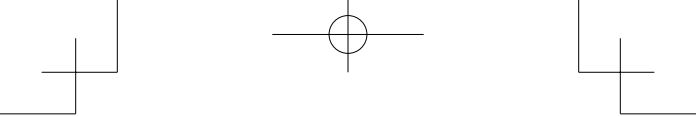
您可以把设备恢复为出厂默认设置。

注意：这会删除所有的用户信息和历史数据。

- 长按屏幕进入菜单。
- 选择  >  > 恢复默认值 > 。

软件更新

当有可用的软件更新时,您的设备会在您与 Garmin Connect 同步时自动下载并升级。您可以通过将设备连接电脑端的 Garmin Express 或连接手机端的 Garmin Connect Mobile app 来获得软件更新。



附录

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，您可以使用相应教程测量自己的最大心率。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

大部分的运动员使用心率区间来测量及增加他们的心肺能力，或增加他们的健身水平。心率区间是指每分钟的心跳范围设置，通常分为五个区间。一般来说，心率区间是基于最大心率百分比所得出。

心搏区间计算

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，稍有不舒适，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。

最大摄氧量规格表

表格中显示根据年龄和性别估算的 VO2 max 的平均水平

男性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
优秀	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
极好	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良好	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
尚可	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
差	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性	百分比	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
优秀	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
极好	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
尚可	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
差	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅	汞	镉	六价铬	多溴联	多溴二苯醚
印刷电路板组件	X	0	0	0	0	0
屏幕/背光	X	0	0	0	0	0
金属零件	X	0	0	0	0	0
电缆 电缆组件 连接器	X	0	0	0	0	0
电池	0	0	0	0	0	0

本表格依据SJ/T11364的规定编制。

O: 代表此种部件的所有均质材料中所含的该种有害物质均低于 (GB/T26572) 规定的限量

X: 代表此种部件所用的均质材料中, 至少有一类材料其所含的有害物质高于(GB/T26572)规定的限量

* 該產品說明書應提供在環保使用期限和特殊標記的部分詳細講解產品的擔保使用條件。



產品

007-02641-09



GARMIN 佳明™
产品保修凭证
(第一联:生产商联)

保修凭证是产品出现质量问题时，消费者享受保修权利的凭证

客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

保修说明:

- 当设备出现故障，客户凭购机的有效发票及保修凭证享受保修服务。
- 产品主机享有自购买日起一年的保修，其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
- 下列情况不属于保修范围，为非保修产品，维修网点将一律按照保外收费维修处理：
 - 产品无购机发票和保修凭证，亦不能提供有效证据证明产品在保修期限内，并超过出厂日期15个月。
 - 主机和发票或保修凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
 - 产品主机和配件曾受到：非正常或错误使用，非正常条件不当的存储，未经授权的拆卸或改动。事故、不恰当的安装造成的损坏。
 - 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
 - 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
 - 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
- 对于保外付费维修，修复后相同故障经维修中心检验属实，享有90天保修期。
- 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话，以便维修中心能及时通知取机。
- 保修凭证须在销售时当即填写完整，经销商盖章后方可生效。

详细的《售后服务条款》请登录Garmin.com.cn查询，Garmin公司对所述信息保留解释权。

Garmin中国公司：上海佳明航电企业管理有限公司
 地址：上海市徐汇区桂平路391号新漕河泾国际商务中心A座37楼 电话：400-819-1899



维修中心 签名 和盖章			
故障 处理			
故障 描述			
送修 地点			
送修 单号			
送修 日期			



GARMIN 佳明™

产品保修凭证
(第二联:客户留存)

保修凭证是产品出现质量问题时, 消费者享受保修权利的凭证

客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

保修说明:

1. 当设备出现故障, 客户凭购机的有效发票及保修凭证享受保修服务。
2. 产品主机享有自购买日起一年的保修, 其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
3. 下列情况不属于保修范围, 为非保修产品, 维修网点将一律按照保外收费维修处理:
 - (1) 产品无购机发票和保修凭证, 亦不能提供有效证据证明产品在保修期限内, 并超过出厂日期15个月。
 - (2) 主机和发票或保修凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
 - (3) 产品主机和配件曾受到: 非正常或错误使用, 非正常条件不当的存储, 未经授权的拆卸或改动。事故、不恰当的安装造成的损坏。
 - (4) 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
 - (5) 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
 - (6) 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
4. 对于保外付费维修, 修复后相同故障经维修中心检验属实, 享有90天保修期。
5. 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话, 以便维修中心能及时通知取机。
6. 保修凭证须在销售时当即填写完整, 经销商盖章后方可生效。

详细的《售后服务条款》请登录Garmin.com.cn查询, Garmin公司对所述信息保留解释权。

Garmin中国公司: 上海佳明航电企业管理有限公司
地址: 上海市徐汇区桂平路391号新漕河泾国际商务中心A座37楼 电话: 400-819-1899



维修中心 签名 和盖章			
故障处理			
故障描述			
送修地点			
送修单号			
送修日期			





GARMIN

© 2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries

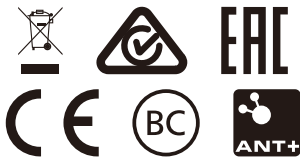
Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas
66062, USA

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

上海佳明航电企业管理有限公司
上海市徐汇区桂平路391号
新漕河泾国际商务中心A座37楼

Garmin.com.cn



190-02169-20 Rev. A 

April 2017

Printed in Taiwan