

Perspėjimas: visada pasitarkite su gydytoju prieš pradėdami ar keisdami bet kokią pratimų programą.

Naudojimo pradžia

Norėdami maksimaliai išnaudoti savo fizinės veiklos stebėjimo prietaisą, turėtumėte jį susieti su savo išmaniuoju telefonu ar kompiuteriu ir atlikti nustatymus su savo nemokama „Garmin Connect™“ paskyra.

Pastaba: kol nesusiesite savo prietaiso ir neatliksite nustatymo proceso, jo funkcijos bus ribotos.

Pasirinkite variantą:

- susieti prietaisą su išmaniuoju telefonu;
- susieti prietaisą su kompiuteriu;

Kasdieninis naudojimas

Tegul vivofit 3 prietaisas tampa Jūsų aktyvaus gyvenimo stiliaus dalimi, nešiokite jį visą dieną ir sinchronizuokite savo duomenis su savo „Garmin Connect“ paskyra. Sinchronizavę galėsite analizuoti žingsnius ir miego duomenis, matyti sumines vertes ir susidaryti nuomonę apie savo fizinę veiklą. Galite naudoti savo „Garmin Connect“ paskyrą, kai norėsite įveikti iššūkius ar varžytis su savo draugais. Čia galite keisti savo prietaiso nustatymus, įskaitant laikrodžio vaizdus, matomus ekranus, sinchronizavimo dažnumą ir kt.

Susiejimas su kompiuteriu

Prietaisui su kompiuteriu susieti galite naudoti pasirinktą „USB ANT Stick™“ modulį. Eikite į buy.garmin.com, arba kreipkitės į savo „Garmin®“ platintoją dėl informacijos apie pasirinktą priedus ir atsargines dalis.

1. Eikite į www.garminconnect.com/vivofit3;
2. Pasirinkite **Computer Setup** (Kompiuterio sąranka) ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas „Garmin Express“ programėlei atsisiųsti ir įdiegti.
3. Įkiškite „USB ANT Stick“ modulį į kompiuterio USB lizdą;
4. Prietaisui įjungti, paspauskite jo mygtuką ①. Pirmą kartą įjungus prietaisą, jis bus susiejimo režime;



5. Jei reikia, spauskite prietaiso mygtuką, kol pasirodys ;
6. Vykdykite kompiuteryje pateikiamas instrukcijas prietaisui pridėti prie „Garmin Connect“ paskyros ir sąrankos procesui užbaigti.

Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu

Norėdami stebėti savo progresą „Garmin Connect Mobile“ programėlėje, reguliariai sinchronizuokite savo duomenis.

1. Priartinkite prietaisą prie savo kompiuterio;
2. Laikykite nuspaudę prietaiso mygtuką, kol pasirodys ;
3. Palaukite, kol sinchronizuosis Jūsų duomenys;
4. Peržiūrėkite savo turimus duomenis „Garmin Connect“ programėlėje.

Judėjimo juosta („Move Bar“)

Sėdint ilgą laiką gali prasidėti nepageidaujami metaboliniai pakitimai. Ši funkcija primins Jums, kad laikas pajudėti. Judėjimo juosta ① pasirodo po vienos neaktyvumo valandos. Po kiekvienų 15 minučių neveiklumo pasirodo papildomi segmentai ②.



Judėjimo juostą galite atstatyti į pirminę padėtį nuedami trumpą atstumą.

Automatinio užduoties nustatymo („Auto Goal“) funkcija

Jūsų prietaisas automatiškai sukuria kasdieninę žingsnių užduotį atsižvelgdamas į ankstesnius aktyvumo lygius. Jums judant dienos metu prietaisas skaičiuoja kiek liko žingsnių iki dienos užduoties įvykdymo. Jums pasiekus dienos žingsnių užduoties reikšmę, prietaisas parodo ir pradeda skaičiuoti dienos užduoties reikšmę viršijančių žingsnių skaičių. Jei nusprendėte nenaudoti automatinės užduoties funkcijos, savo „Garmin Connect“ paskyroje galite nustatyti asmeninę žingsnių užduotį.

Intensyvumo minutės („Intensity minutes“)

Sveikatai pagerinti tokios organizacijos, kaip JAV ligų kontrolės ir prevencijos centrai, Amerikos širdies asociacija (angl. „American Heart Association“) ir Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja bent 150 minučių per savaitę vidutinio intensyvumo veiklos, pvz., greito ėjimo. Prietaisas stebi Jūsų aktyvumą intensyvumą ir stebi, kiek minučių praleidžiate intensyviai. Norėdami pasiekti savo savaitinę intensyvumų minučių užduotį, sparčiai eikite bent 10 minučių nesustodami.

Susiejimas su išmaniuoju telefonu

„vivofit 3“ prietaisą reikia susieti tiesiogiai per „Garmin Connect Mobile“ programėlę, o ne naudojant išmaniojo telefono „Bluetooth®“ nustatymus.

1. Iš savo telefono programėlių parduotuvės įdiekite „Garmin Connect Mobile“ programėlę. Galite apsilankyti www.garminconnect.com/vivofit3 dėl papildomos informacijos apie susiejimą ir sąranką;
2. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas paskyrai sukurti naudojant savo el. pašto adresą, prijunkite prietaisą prie savo paskyros ir įrašykite savo naudotojo profilį. Jūsų naudotojo profilis bus naudojamas Jūsų pradinei žingsnių užduočiai nustatyti, sudėtingoms kalorijoms apskaičiuoti ir veiklos stebėjimo tikslumui pagerinti;
3. Prietaisui įjungti, paspauskite jo mygtuką ①. Pirmą kartą įjungus prietaisą, jis bus susiejimo režime;



4. Jei reikia, spauskite prietaiso mygtuką, kol pasirodys ;
5. Vykdykite programėlėje pateikiamas instrukcijas sąrankos procesui užbaigti. Sąranka baigiama, kai prietaise parodomas dabartinis dienos laikas. Pasibaigus sąrankai, turėtumėte rankiniu būdu sinchronizuoti savo prietaisą.

Jūsų duomenų sinchronizavimas su „Garmin Connect Mobile“ programėle

Norėdami stebėti savo progresą „Garmin Connect Mobile“ programėlėje, savo duomenis sinchronizuokite rankiniu būdu. Jūsų prietaisas taip pat periodiškai automatiškai sinchronizuoja duomenis su „Garmin Connect Mobile“ programėle.

1. Priartinkite prietaisą šalia savo išmaniojo telefono;
 2. Atidarykite „Garmin Connect Mobile“ programėlę;
- Patarimas:** programėlė gali būti atidaryta ar veikti fone.
3. Laikykite nuspaudę prietaiso mygtuką, kol pasirodys ;



4. Palaukite, kol sinchronizuosis Jūsų duomenys;
5. Peržiūrėkite savo esamus duomenis „Garmin Connect Mobile“ programėlėje.

Piktogramos

Piktogramos pasirodo ekrano apačioje. Kiekviena piktograma vykdo skirtingą funkciją. Spauskite prietaiso mygtuką funkcijoms paslinkti.

	Data. Prietaisas atnaujina laiką ir datą, kai duomenis sinchronizujete su išmaniuoju telefonu ar kompiuteriu.
	Bendras nueitų žingsnių skaičius.
	Likusių žingsnių skaičius iki dienos užduoties įvykdymo. Naudojant automatinės užduoties funkciją, prietaisas kiekvienos dienos pradžioje pasiūlo Jums naują užduotį.
	Šios dienos nukeliamas atstumas kilometrais ar myliomis.
	Šios dienos sudėgintų kalorijų skaičius, įskaitant aktyvaus ir poilsio laiko metu.
	Bendras savaitinis intensyvumų minučių skaičius.
	Jūsų dabartinis širdies ritmas ir širdies ritmo zona. Jūsų prietaisas turi būti prijungtas prie suderinamo širdies ritmo daviklio (pasirenkamas).

Meniu punktai


	START	Pradėti nustatyto laiko fizinę veiklą.
	STOP	Sustabdyti nustatyto laiko fizinę veiklą.
	SYNC	Sinchronizuoti duomenis su Jūsų „Garmin Connect“ paskyra.
	PAIR	Susieja Jūsų prietaisą naudojant „Bluetooth“ bevielę technologiją.
	ABOUT	Parodo prietaiso ir teisinę informaciją.

Miego stebėjimas

Kol miegate, prietaisas stebi Jūsų judesius. Miego statistika apima bendras miego valandas, miego lygius ir judesius miego metu. Savo įprastą miego valandas galite nustatyti „Garmin Connect“ paskyros naudotojo nustatymuose. Savo miego statistiką galite peržvelgti „Garmin Connect“ paskyroje.


Kūno rengybos (fitness) treniruotės įrašymas

Galite įrašyti nustatytos trukmės treniruotę, pvz., ėjimą ar bėgimą, kurią galite nusiųsti į savo „Garmin Connect“ paskyrą.

1. Laikykite nuspaudę prietaiso mygtuką, kol pasirodys . Prasideda laikmačio skaičiavimas;

2. Pradėkite treniruotę;

Patarimas: veikiant laikmačiui, galite spausti prietaiso mygtuką savo veiklos duomenims peržiūrėti.

3. Baigę savo veiklą, laikykite nuspaudę prietaiso mygtuką, kol pasirodys . Pasirodo santrauka. Prietaise rodomas bendras laikas ir veiklos metu nukeliamas atstumas.

4. Paspauskite prietaiso mygtuką santraukai uždaryti ir grįžti į pradinį ekraną. Galite sinchronizuoti savo prietaisą veiklos duomenims peržiūrėti savo „Garmin connect“ paskyroje.

Istorija

Jūsų prietaisas stebi Jūsų kasdieninius žingsnius ir miego statistiką bei Jūsų nustatyto laiko fizines veiklas bei, pasirinktinai, ANT+® širdies ritmo informaciją. Šią istoriją galite nusiųsti į savo „Garmin Connect“ paskyrą. Prietaisas Jūsų veiklos duomenis saugo iki 4 savaitių.

Pastaba: naudojant širdies ritmo daviklį, sumažės atminties vietos likusiems duomenims saugoti.

Duomenų saugyklai prisipildžius, prietaisas ištrina seniausius duomenis pakeisdamas juos naujais.

Jūsų pasirenkamo ANT+ širdies ritmo daviklio susiejimas


Kad galėtumėte susieti savo širdies ritmo daviklį, turite aktyvuoti širdies ritmo duomenų ekraną savo „vivoFit 3“ prietaise. Susiejimas yra ANT+ belaidžių jutiklių sujungimas. Pavyzdžiui, širdies pulso daviklio su „Garmin“ prietaisu. Po pirmojo susiejimo, Jūsų „Garmin“ įrenginys automatiškai atpažins Jūsų širdies ritmo daviklį, kai tik jis bus aktyvuotas.

Pastaba: naudojant širdies ritmo daviklį, sutrumpėja baterijos veikimo trukmė.

1. Užsidėkite širdies ritmo daviklį;

2. Žiūrėkite, kad prietaisas būtų ne toliau 3 metrų nuo jutiklio;

Pastaba: susiejimo metu stovėkite 10 m atokiau nuo kitų ANT+ jutiklių.

3. Spauskite prietaiso mygtuką kol pasirodys širdies ritmo duomenų ekranas. Ekranu viršuje mirksi  piktogramą.

4. Palaukite, kol prietaisas prisijungs prie Jūsų širdies ritmo daviklio. Atlikus jutiklio susiejimą su Jūsų prietaisu, pasirodo Jūsų širdies ritmas ir širdies ritmo zona.

„Garmin Connect“ nustatymai

Galite sinchronizuoti savo prietaiso nustatymus ir naudotojo nustatymus savo „Garmin connect“ paskyroje.

• „Garmin Connect Mobile“ programėlės nustatymų meniu pasirinkite **Garmin Devices** („Garmin“ prietaisai) ir pasirinkite savo prietaisą.

• „Garmin Connect“ programėlės prietaisų valdiklyje („widget“) pasirinkite **Device Settings** (Prietaiso nustatymai).

Pakeitę nustatymus, atlikite savo duomenų sinchronizavimą, kad pakeitimai atsirastų prietaise.

Prietaiso nustatymai

Savo „Garmin Connect“ paskyroje pasirinkite **Device Settings** (Prietaiso nustatymai).

Alarm (Žadintuvas): žadintuvo laikui ir prietaiso dažniui nustatyti.

Move IQ: leidžia prietaisui automatiškai aptikti veiklos brožuos, pvz., važiavimą dviračiu ar bėgimą, ir duomenis pateikti Jūsų „Garmin Connect“ paskyroje.

Move Alert (Priminimas pajudėti): leidžia įjungti ar išjungti judėjimo juostą.

Alert Tones (Perspėjimo garsai): leidžia įjungti ar išjungti perspėjimo garsus. Prietaisas pypsį jei perspėjimo garsai yra įjungti.

Visible Screens (Matomi ekranai): leidžia nustatyti, kokie duomenų ekranai prietaise bus rodomi įprasto naudojimo metu ir užduoto laiko veiklos metu.

Home Screen (Pagrindinis ekranas): leidžia nustatyti ekraną, kuris standartiškai pasirodys po tam tikro veiklos nebuvimo laiko. Taip pat leidžia nustatyti ekraną, kuris standartiškai pasirodys užduoto laiko veiklos metu.

Screen Mode (Ekranų režimas): leidžia pasirinkti padalinto ekrano ar viso ekrano režimą.

Padalinto ekrano („Split Screen“) pasirinkimą galite naudoti, jei vienu metu norite matyti du duomenų ekranus, įskaitant Jūsų pagrindinį ekraną ir pasirinktus matomus ekranus.

Watch Face (Laikrodžio vaizdas): leidžia keisti laikrodžio vaizdą.

Pastaba: laikrodžio vaizdai rodomi tik viso ekrano režimu.

Time Format (Laiko formatai) leidžia nustatyti, kad prietaiso laikas būtų rodomas 12 valandų ar 24 valandų formatu.

Units (Matavimo vienetai): leidžia nustatyti, kad nukeliamas atstumas prietaise būtų rodomas kilometrais ar myliomis.

Auto Sync (Automatinis sinchronizavimas): leidžia nustatyti, kaip dažnai prietaisas turi automatiškai sinchronizuoti duomenis su „Garmin Connect“ paskyra.

Pastaba: kuo dažnesnis sinchronizavimas, tuo trumpesnė baterijos veikimo trukmė.

Naudotojo nustatymai

Savo „Garmin Connect“ paskyroje pasirinkite **User Settings** (Naudotojo nustatymai).

Personal Information (Asmeninė informacija): leidžia įrašyti naudotojo profilio informaciją.

Daily Steps (Kasdieniai žingsniai): leidžia įrašyti per dieną nueinamų žingsnių užduotį.

Weekly Intensity Minutes (Savaitinės intensyvumo minutės): leidžia įrašyti savaitinių intensyvumo minučių užduotį.

Custom Step Length (Asmeninis žingsnio ilgis): leidžia Jūsų prietaisui tiksliau apskaičiuoti atstumą.

Heart Rate Zones (Širdies ritmo zonos): leidžia įvertinti Jūsų sparčiausią širdies ritmą ir širdies ritmo zonas.

Naudotojo keičiamos baterijos

Perspėjimas: nenaudokite aštrių daiktų baterijoms išimti!

Perspėjimas: saugokite bateriją nuo vaikų!

Perspėjimas: niekada nedėkite baterijų į burną! Prarijus, kreipkitės į gydytoją ar vietinį apsinuodijimų kontrolės centrą.

Perspėjimas: keičiamose monetos tipo baterijose gali būti perchlorato. Gali būti taikomi specialūs naudojimo reikalavimai.

Dėmesio: Kreipkitės į savo vietinį atliekų šalinimo skyrių dėl tinkamo baterijų utilizavimo.

Baterijos pakeitimas

Prietaise naudojama viena CR1632 baterija.

1. Nuimkite prietaisą nuo apyrankės;



2. Mažu kryžiniu atsuktuvu atsukite prietaiso gale esančius keturis varžtelius;

3. Nuimkite galinį korpusą ir bateriją;



4. Įdėkite naują bateriją pliuso ženklui nukreiptu į priekinio dangtelio vidinę dalį;

5. Patikrinkite, ar nepažeista tarpinė ir ar ji pilnai guli galiniame korpusė;

6. Atgal uždėkite galinį korpusą ir įsukite keturis varžtelius;

7. Vienodai ir tvirtai priveržkite keturis varžtelius;

8. Įstatykite prietaisą į lanksčią silikoninę apyrankę ir užtempkite apyrankės medžiagą aplink prietaisą;

Ant prietaiso esanti rodyklė turi sutapti su apyrankės viduje esančia rodykle.



Apyrankės pakeitimas

Eikite į buy.garmin.com, arba kreipkitės į savo „Garmin®“ platintoją dėl informacijos apie pasirenkamus priedus.

1. Nuimkite prietaisą nuo apyrankės;

2. Įstatykite prietaisą į lanksčią silikoninę apyrankę ir užtempkite apyrankės medžiagą aplink prietaisą;

Ant prietaiso esanti rodyklė turi sutapti su apyrankės viduje esančia rodykle.

Prietaiso priežiūra

Nenaudokite aštrių daiktų prietaisui valyti!

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą!

Gerai nuskalaukite prietaisą gėlu vandeniu, jei ant jo pateko chloras, druskingas vanduo, kremas nuo saulės, kosmetika, alkoholis ar kiti stipriai veikiantys chemikalai. Ilgalaisiais šių medžiagų poveikis gali pažeisti korpusą.

Saugokite prietaisą nuo stiprių smūgių ir grubaus elgesio, kadangi dėl to gali sutrumpėti gaminio tarnavimo laikas.

Nelaikykite prietaiso ten, kur jį ilgą laiką gali veikti itin aukšta temperatūra, nes tai gali nepataisomai sugadinti prietaisą.

Nelaikykite aukštos temperatūros aplinkose, pvz., drabužių džiovyklėje!

Specifikacijos

Baterijos tipas	Naudotojo keičiama CR1632 baterija
Baterijos tarnavimo laikas	Iki 1 metų
Atsparumas vandeniui	5ATM*
Radio dažnis / protokolai	2,4 GHz ANT+ belaidžio ryšio protokolas, „Bluetooth Smart“ belaidė technologija
Darbinė temperatūra	Nuo -10°C iki 60°C

* Prietaisas atlaiko 50 m gylį atitinkantį slėgį. Daugiau informacijos

www.garmin.com/waterrating.

Galite pamatyti įrenginio ID numerį, programinės įrangos versiją ir teisinę informaciją.

1. Laikykite nuspaudę prietaiso mygtuką, kol pasirodys **ABOUT** (Prietaiso informacija);

2. Spauskite prietaiso mygtuką informaciniams ekranams paslinkti.