

**GARMIN**<sup>®</sup>

**vívofit<sup>®</sup> 3**



Kasutusjuhend

## Tutvustus

### HOIATUS

Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Alati konsulteerige oma arstiga enne, kui alustate või muudate treeningprogrammi.

### Alustamine

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

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

Valikud:

- Paarista seade nutitelefoniga (lk 3).
- Paarista seade arvutiga (lk 4).

### Igapäevane kasutamine

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

## Nutitelefoni seadistamine


### Nutitelefoni paaristamine

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

- 1 Laadi alla nutitelefoni äpipoest Garmin Connect mobiilirakendus.  
Veebilehelt [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3) leiad lisainfo paaristamise ja paigaldamise kohta.
- 2 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid, et luua konto, kasutades e-maili; seejärel ühenda seade oma kontoga ja sisesta kasutajaprofiil.  
Kasutajaprofiili kasutatakse, et määrata esmane sammude eesmärk, kulutatud kalorete hulk ja et täiustada treeningu jälgimise täpsust.
- 3 Vajuta seadmeklahvi ①, et seade sisse lülitada.



Kui lülitad seadme esimest korda sisse, on see paaristusrežiimis.

- 4 Vajadusel vajuta seadmeklahvi, kuni ilmub .

- 5 Järgi rakenduses olevaid juhiseid, et paigaldamine lõpetada.


Seadistamine on lõppenud, kui seadmes ilmub hetkeaeg.

Kui paigaldamine on lõppenud, peaksid seadme manuaalselt sünkroniseerima.

## **Andmete sünkroniseerimine**

### **Garmin Connect mobiilirakendusega**

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

- 1 Too seade oma nutitelefoni lähedusse.
- 2 Ava Garmin Connect mobiilirakendus.  
**NIPP:** Rakendus võib jääda taustal avatuks.
- 3 Hoia all seadmeklahvi, kuni ilmub .



- 4 Oota, kuni sinu andmeid sünkroniseeritakse.
- 5 Vaata oma hetkeandmeid Garmin Connect mobiilirakendusest.

## **Arvuti seadistamine**

### **Arvuti paaristamine**


Kasuta valikulist USB ANT Sticki™, et paaristada oma seade arvutiga. Mine veebilehele [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust oma Garmin® edasimüüjaga,

et saada infot valikuliste aksessuaaride ja vahetatavate osade kohta.

- 1 Mine [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3).
- 2 Vali **Computer Setup** ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid, et laadida alla ja paigaldada Garmin Express™ rakendus.
- 3 Sisesta juhtmevaba USB ANT Stick USB-porti.
- 4 Vajuta seadmeklahvi ①, et seade sisse lülitada.




Esimest korda sisse lülitades on seade paaristusrežiimis.

- 5 Vajadusel vajuta seadmeklahvi, kuni ilmub .
- 6 Järgi arvutis olevaid juhiseid, et lisada oma seade Garmin Connect kontole ja lõpetada paigaldusprotsess.

### **Andmete sünkroniseerimine arvutiga**

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

- 1 Too seade oma arvuti lähedale.
- 2 Hoia all seadmeklahvi, kuni ilmub .
- 3 Oota, kuni andmeid sünkroniseeritakse.

- 4 Vaata oma hetkeandmeid Garmin Connecti rakenduses.

## Seadme ülevaade

### Move Bar liikumismärguanne



Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Liikumismärguanne tuletab meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi mitteliikumist ilmub liikumismärguanne ① Lisasegmendid ② ilmuvad pärast igit 15 minutit inaktiivsust.






Liikumismärguande nullimiseks pead käima lühikese vahemiku.

### Ikoonid

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

	Hetkeaeg. Seade uuendab kellaega ja kuupäeva, kui sünkroniseerid oma andmed nutitelefoni või arvutiga.
	Päevas läbitud sammude koguhulk.

	Vajalike sammude arv, et jõuda päevase eesmärgini. Kui sa kasutad Auto Goal funktsiooni, pakub sulle seade iga päeva alguses uue eesmärgi.
	Läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides teatud kuupäeval.
	Kulutatud kalorete koguhulk teatud päeval, sh aktiivsed kui ka puhkeoleku kalorid.
	Sinu aktiivsete minutite nädalane kogusumma.
	Hetkepulss ja pulsitsoon. Sinu seade peab olema ühendatud sobiva pulsimonitoriga (valikuline).

### **Automaatne eesmärkide seadistamine (Auto Goal)**

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi suunas. Kui saavutad oma sammu eesmärgi, ilmub 📍 ja algab käidud sammude loendamine, mis ületavad su päevast eesmärki.

Kui sa ei soovi funktsiooni kasutada, võid luua kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connecti kontol.

### **Aktiivsed minutid**






Oma tervise parandamiseks soovivad paljud juhtivad tervishoiu organisatsioonid (USA haiguste ärahoidmise ja vältimise keskus, Ameerika Südame Assotsiatsioon® ja WTO) harrastada nädalas vähemalt 150 minutit

intensiivset mõõdukat tegevust, nt kerge jalutuskäik.

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


### Menüü valikud

Hoia seadmeklahvi, et sirvida läbi menüüvalikute.


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

### Treeningu salvestamine

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

- 1 Hoia all seadme klahvi, kuni ilmub . Taimer käivitub.
- 2 Alusta oma treeningut.  
**NIPP:** Vajuta seadmeklahvi, et sirvida läbi treeningandmete, kui taimer töötab.



- 3** Pärast treeningu lõpetamist hoi a seadmeklahvi, kuni ilmub  .  
Ilmub kokkuvõte. Seade kuvab treeningu kogusumma ja läbitud vahemaa.
- 4** Vajuta seadmeklahvi, et kokkuvõte lõpetada ja naasta kodulekraanile.  
Sünkroniseeri oma seade, et vaadata treeningu detaile oma Garmin Connect kontol.

### **Unemonitor**

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

### **Taustavalguse kasutamine**

Mis tahes ajal hoi a all seadmeklahvi, et taustavalgustus sisse lülitada.

Taustavalgus lülitub automaatselt välja.

### **Klambri kinnitamine**

Hoidmaks seade kindlalt paigal, kinnita klamber.

Keera klamber lukustatud asendisse.

Kui klamber on lukustamata, ilmub punane joon.



## Ajalugu

Sinu seade jälgib sinu igapäevaseid samme ja unestatistikat, lisaks ajastatud treeninguid ja valikulist ANT+® pulsiinfot. Ajalugu saab edastada Garmin Connect kontole.

Seade salvestab kuni 4 nädala jagu treeningandmeid.

**MÄRKUS:** Kui sa kasutad pulsimonitori, on su andmemaht väiksem.

Kui andmemaht saab täis, kustutab seade ruumi tegemiseks vanemad failid.

## Garmin Connect

Garmin Connectis saad ühineda sõpradega.

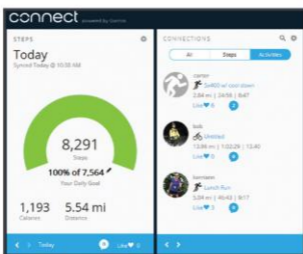
Garmin Connect tagab kõik vahendid, et jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja üksteist julgustada. Salvesta oma aktiivsed tegevused, sh jooksmine, jalutuskäigud, rattasõidud, ujumised, matkamised, triatlonid ja muu. Tasuta kontole sisselogimiseks mine [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Track your progress:** Võimaldab pidada statistikat päevas tehtud sammude kohta, ühineda sõbraliku võistlusega ja saavutada oma eesmärgid.

**Store your activities:** Pärast tegevuse lõpetamist ja selle seadmes salvestamist laadi andmed üles Garmin Connecti ja hoia nii kaua, kui tarvis.

**Analyze your data:** Vaata detailsemat infot oma tegevuse, sh aja, vahemaa, südame löögisageduse, kulutatud kalorite ja kohandatud raportite kohta.

**MÄRKUS:** Osad andmed eeldavad valikulist lisaseadet, nt pulsivööd.



**Share your activities:** Ühine sõpradega, et saaksite üksteise kavasad proovida, või saatke lingid oma tegevustest internetti.

**Manage your settings:** Kohanda oma seadet ja kasutajaandmeid Garmin Connect kontol.

## Seadme kohandamine

### Garmin Connect sätted

Kohanda oma seadme ja kasutaja sätteid oma Garmin Connect kontrol.

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

Pärast sätete kohandamist sünkroniseeri oma andmed, et muudatused rakenduksid su seadmes (lk 4-5).

### Seadme sätted

Garmin Connect kontrol vali **Device Settings**.

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

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

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

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

**Visible Screens:** Võimaldab kohandada seadmel tavakasutamisel või ajastatud treeningu ajal ilmuvaid ekraane.

**Home Screen:** Määrab ekraani, mida kuvada pärast liikumatult oldud aega. Saad määrata vaikimisi ekraani ajastatud treeningu ajaks.

**Screen Mode:** Võimaldab valida jaotatud ekraani või täisekraani vahel. Kasuta jaotatud ekraani, et vaadata kahte andmeekraani korraga, sh koduekraani ja sinu valitud nähtavat ekraani.

**Watch Face:** Kohanda numbrilauda.

**MÄRKUS:** Numbrilauad on saadaval vaid täisekraanirežiimis.

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

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

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

**MÄRKUS:** Sagedasem sünkroniseerimine vähendab aku kestvust.

### ***Kasutajasätted***

Garmin Connect kontrol vali **User Settings**.

**Personal Information:** Võimaldab sisestada kasutajaprofiili andmeid, sh sugu, sünniaega, pikkust, kaalu, normaalseid unetunde ja treeningklassi. Seade kasutab seda infot, et täiustada treeningu jälgimise täpsust.

**Daily Steps:** Võimaldab sul sisestada päevase sammude eesmärgi. Kasuta Auto Goal sätet, et võimaldada seadmel määrata sammu eesmärk automaatselt.

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

**Custom Step Length:** Võimaldab seadmel täpsemalt välja arvutada läbitud vahemaad, kasutades sinu tavapärast sammu pikkust. Sisesta juba teada vahemaa ja vahemaa läbimiseks kuluvate sammude arv, seejärel Garmin Connect arvutab välja su sammu pikkuse.

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

## **ANT+ pulsimõõtja**

Seadet on võimalik kasutada koos juhtmevabade ANT+ anduritega. Rohkem informatsiooni seadmega ühilduvate andurite ja nende ostmise kohta:  
<http://buy.garmin.com>.

## **ANT+ pulsimõõtja paaristamine**

Enne pulsimõõtja paaristamist pead vivofit 3 seadmes lubama pulsi andmeekraani. Lisainfot nähtavate ekraanide kohandamise kohta leiad lk 12.

Paaristamine on ANT+ juhtmevaba anduri ühendamine, nt pulsimõõtja ühendamine, Garmini seadmega. Pärast esimest paaristamist ühendub seade automaatselt anduriga, kui alustad treenimist ja kui andur on aktiivne.

**MÄRKUS:** Pulsimõõtja kasutamine vähendab aku kestvust.

**1** Aseta pulsimõõtja endale peale.

- 2 Too seade 3 m ulatusse andurist.  
**MÄRKUS:** Ole paaristamise ajal 10 m kaugusel teistest ANT+ anduritest.
- 3 Vajuta seadmeklahvi, et minna pulsiandmete ekraanile.  
Ekraani ülaosas vilgub ♥ ikoon.
- 4 Oota, kuni seade ühendub pulsimonitoriga.  
Kui andur on seadmega paaristatud, ilmuvad pulss ja pulsitsoon.

### ***Südame löögisagedustsoonid***

Paljud sportlased kasutavad südame löögisagedustsooni, et mõõta ja suurendada südame-veresoonkonna vastupidavust ja treenituse taset. Südame löögisagedustsoon mõõdab südamelööke minutis. Viis kõige sagedamini kasutatud löögi-sagedustsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Südame löögisagedustsoonid arvutatakse põhinedes maksimaalsetele südamelöökide protsentidele.

### ***Treeningute eesmärgid***

Teades oma südame löögisagedustsoone on võimalik mõõta ja täiustada oma treeningut.

- Südamelöögid mõõdavad tavapäraselt treeningu intensiivsust.
- Kindlates südame löögisagedustsoonides treenides suureneb südame-veresoonkonna vastupidavus ja tugevus.

- Teades oma südame löögisagedustsooni, võib see ennetada ületreenimist ja vältida vigastuste ohtu.

Kui tead oma maksimaalset südamerütmi, võid kasutada tabelit (lk 26), et leida enda eesmärkide saavutamiseks sobivaim südame löögisagedustsoon.

Kui sa ei tea oma maksimaalset südamerütmi, siis saad kasutada internetis olevaid kalkulaatoreid. Mõned jõusaalid või tervisekeskused on varustatud vastavate testidega, mis mõõdavad maksimaalset südamerütmi. Maksimaalne südamerütm on 220 miinus sinu vanus.

## Seadme teave

### Tehnilised andmed

Aku tüüp	Kasutaja vahetatav CR1632 aku
Aku eluiga	1 aasta
Töötamp. vahemik	-10° kuni 60°C (14° kuni 140°F)
Raadiosagedus / protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth-ühendus
Veekindlus	5 ATM*

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

### Seadme info vaatamine

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



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

## **Tarkvara uuendamine**

Kui tarkvarauuendus on saadaval, laadib seade automaatselt uuenduse alla, kui sa sünkroniseerid oma seadme Garmin Connect kontoga.

Uuendamise ajal ilmub edenemistulp. Kui uuendus on lõpetatud, seade taaskäivitub.

## **Seadme hooldus**

### **MÄRKUS**

Ära käi seadmega karmilt ümber, kuna see võib seadme eluiga lühendada.

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

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

Loputa seadet puhta veega pärast kokkupuudet kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või mõne muu karmitoimelise kemikaaliga. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada seadme korpust.

Ära aseta kõrge temperatuuriga keskkonda, nagu riidekuivatisse.

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

## **Seadme puhastamine**

- 1 Puhasta seadet õrnatoimelises puhastusvahendis niisutatud lapiga.

## 2 Pühi kuivaks.

Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

**NIPP:** Lisainfot leiad  
[www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Kasutaja vahetatavad akud

### HOIATUS

Ära kasuta akude eemaldamiseks teravaid esemeid.

Hoia akud laste ulatusest väljas.

Ära kunagi pane akusid suhu. Allaneelamisel võta kohe ühendust arsti ja kohaliku mürgituskeskusega.

Vahetatavad noopakud võivad sisaldada perkloriiti. Vaja võib minna erikäitlust. Vaata ka [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### HOIATUS

Akude õigeks käitlemiseks võta ühendust kohaliku jäätmekäitlusametiga.

### **Äku vahetamine**

Seade töötab ühe CR1632 akuga.

## 1 Eemalda seade rihma küljest.



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



- 4** Sisesta uus aku, positiivne külg suunaga esikorpuse sisekülje poole.
- 5** Veendu, et tihend ei ole kahjustatud ja et see sobitub tagakorpusesse.
- 6** Aseta tagasi tagakaas ja neli kruvi.
- 7** Kinnita neli kruvi ühtlaselt ja kindlalt.
- 8** Aseta seade painduvasse silikoonrihma, venitades selle ümber seadme.  
Seadmel olev nool peab olema kohakuti rihma sees oleva noolega.



## Rihma vahetamine

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

- 1 Eemalda seade rihma küljest.



- 2 Aseta seade painduvasse silikoonrihma, venitades selle ümber seadme.

Seadmel olev nool peab olema kohakuti rihma sees oleva noolega.



## Seadme paigaldamine rihmaklambrisse

### MÄRKUS

Ära kinnita rihmaklambrisse objekti, mis on paksem kui 6 mm.

Kasuta rihmaklambrit, et asetada seade oma vööle või särgitasku. Mine veebilehele [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust Garminiga edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride kohta.

- 1 Eemalda seade rihma küljest.



- 2 Aseta seade painduvasse silikoonklambrisse, venitades selle ümber seadme.

Seadmel olev nool peab olema kohakuti klambri oleva noolega.



Kui soovid seadme rihmaklambrist eemaldada, haara klambri külgedest ja keera seda eri suundades. Eemalda seade, venitades rihmaklambri materjali ümber seadme.



## Veaotsing

### Sammude info ei tundu olevat õige

Kui su sammude arv ei tundu olevat õige, proovi järgnevaid nippe.

- Ära kanna seadet oma domineerival käel.
- Kanna seadet taskus, kui lükkad lapsevankrit või muruniidukit.
- Kanna seadet taskus siis, kui sul on käed kinni.

**MÄRKUS:** Seade võib pidada mõnda korduvat liigutust sammudeks (nt nõudepesemist, pesuvoltimist ja kätega plaksutamist).

## **Sammude arv seadmes ja minu Garmin Connect kontol ei ühti**

Garmin Connect konto sammude arv uueneb, kui sa sünkroniseerid oma seadme.

### **1** Valikud:

- Sünkroniseeri om sammude arvu Garmin Connect rakendusega (lk 5).
- Sünkroniseeri oma sammude arvu Garmin Connect mobiilirakendusega (lk 4).

### **2** Oota, kuni seade sünkroniseerib sinu andmeid.

Sünkroniseerimine võib võtta aega kuni mitu minutit.

**MÄRKUS:** Garmin Connect mobiilirakenduse või Garmin Connect rakenduse uuendamine ei sünkroniseeri sinu andmeid ega uuenda sinu sammude arvu.

## **Mu seade ei näita õiget aega**

Seade uuendab kellaega ja kuupäeva, kui sa sünkroniseerid oma seadme arvuti või mobiiliga. Sünkroniseeri oma seade, et aeg oleks õige, kui sa muudad ajatsoone.

- 1 Veendu, et su arvuti või mobiil näitab õiget kohalikku aega.
- 2 Valikud:
  - Sünkroniseeri oma seade arvutiga (lk 5).
  - Sünkroniseeri oma seade mobiiliga (lk 4).

Kellaaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

### **Kuidas ma paaristan uue seadme juba olemasoleva Garmin Connect kontoga?**

Kui sa oled juba ühe seadme paaristanud Garmin Connect mobiilirakendusega, saad lisada uue seadme rakenduste sättemenüüst.

- 1 Ava Garmin Connecti mobiilirakendus.
- 2 Sättemenüüst vali **Garmin Devices** > **+**.
- 3 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

### **Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?**

VívoFit 3 seade ühildub nutitelefonidega, mis kasutavad Bluetoothi juhtmevaba ühendust.

Mine [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble), et leida infot ühildumise kohta.

### **Mul ei ole nutitelefoni ega arvutit**

Saad seadme sisse lülitada ja kasutada seda piiratud funktsionaalsusega, kuni sa oled lõpetanud paigaldamise nutitelefonis või arvutis.



Enne paigaldamist saad kasutada vaid sammude lugemist, automaatset eesmärkide seadistamist ja liikumismärguannet. Seade nullib su sammude arvu korra päevas. Seade üritab magamise ajal sammude arvu nullida, põhinedes su inaktiivsustasemel alates esimesest kasutuskorrast. Sinu seade ei salvesta ajalugu, kuni paigaldamine on lõpetatud.

Paigalda seade nutitefonis (lk 3) või arvutis (lk 4), et kasutada seadme lisafunktsioone.

**MÄRKUS:** Seadistamine on ühekordne toiming ja see võimaldab sul kasutada kõiki saadaval olevaid seadme funktsioone.

## **Mu seade ei lülita sisse**

Kui su seade ei lülita end enam sisse, peaksid aku ära vahetama.

Vaata lk 18.

## **Seadme algladimine**

Kui seade ei vasta, tuleb teha sellele algladimine. See toiming ei kustuta su andmeid.

**MÄRKUS:** Seadme algladimine algladib ka liikumistulba.

- 1** Hoia seadmeklahvi 10 sekundit, kuni ekraan lülitub välja.
- 2** Vabasta seadmeklahv.  
Seade taaskäivitub ja ekraan lülitub uuesti sisse.

## **Mitme mobiili või arvuti paaristamine seadmega**

Paarista vívofit 3 seade erinevate mobiilide ja arvutitega. Näiteks võid paaristada oma seadme nutitelefoni või tahvelarvutiga, kodu- või tööarvutiga.

Korda paaristusprotsessi iga mobiilseadme või arvutiga (vt lk 3-4).

## Lisa

### Lisainfo

- Mine [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Mine [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Mine <http://buy.garmin.com> või võta ühendust oma Garmin'i edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride ja vahetusosade kohta.

### Südame löögisagedustsooni tabel

Tsoon	Max südame löögisageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Lõõgastatud, kerge liikumiskiirus; rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus, veidi sügavam hingamine; suhtlemine võimalik	Põhitaseme kardiotreening; hea taastumiskiirus

Tsoon	Max südame löögisageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav; raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus
5	90–100%	Sprindikiirus; võimatu hoida pika aja vältel; hingeldamine	Anaeroobne Ja muskulaarne vastupidavus; suurenenud vastupidavusvõime

## Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in

binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.







Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, and vivofit® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Garmin Connect™, Garmin Express™, and USB ANT Stick™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

American Heart Association® is a registered trademark of American Heart Association, Inc. The Bluetooth® word mark and logos are owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+® certified. Visit [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) for a list of compatible products and apps.

M/N: A03009

Käesoleva vivofit 3 ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-02026-00, läbivaadatud versioon A) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni vivofit 3 töötamise ja kasutamise kohta.

GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA EESTIKEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE EGA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.



© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries

[www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)

June 2016