

**GARMIN**<sup>®</sup>

**vívofit<sup>®</sup> 3**  
Спортивные часы



Руководство пользователя

Все права защищены. В соответствии с законом о защите авторских прав данное руководство не может копироваться (частично или полностью) без письменного согласия компании Garmin. Компания Garmin оставляет за собой право на изменение или улучшение своих продуктов, а также на изменение содержания данного руководства пользователя без каких-либо обязательств по оповещению физических или юридических лиц о подобных изменениях или улучшениях. Информацию о текущих обновлениях и дополнениях относительно использования данного продукта см. на сайте [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, логотип Garmin, ANT+® и vivofit® являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний, зарегистрированными в США и других странах. Garmin Connect™, Garmin Express™ и USB ANT Stick™ являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения компании Garmin.

American Heart Association® является зарегистрированной торговой маркой American Heart Association, Inc. Торговая марка и логотипы Bluetooth® являются собственностью Bluetooth SIG, Inc., и использование этих марок компаниями Garmin осуществляется по лицензии. Прочие торговые марки и торговые названия являются собственностью соответствующих владельцев.

Данный продукт имеет сертификацию ANT+™. Список совместимых продуктов и приложений см. на сайте [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03009

## Введение

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Правила безопасности и важную информацию о приборе вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

Перед тем, как начать заниматься спортом или изменить программу тренировки, обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом.

### Начало работы

Для использования всех возможностей трекера активности вы должны установить сопряжение со смартфоном или компьютером и выполнить процедуру настройки, используя бесплатную учетную запись Garmin Connect™.

ПРИМЕЧАНИЕ: До установки сопряжения и выполнения процедуры настройки устройство будет иметь ограниченные возможности.

Выполните одно из следующих действий:

- Установите сопряжение устройства со смартфоном (см. п. «Настройка с помощью смартфона», стр. 1).
- Установите сопряжение устройства с компьютером (см. п. «Настройка с помощью компьютера», стр. 1).

### Ежедневное использование

Чтобы устройство vivoFit 3 стало частью вашего активного образа жизни, носите его каждый день и регулярно выполняйте синхронизацию данных с использованием учетной записи Garmin Connect. Благодаря синхронизации вы сможете анализировать информацию о количестве шагов и параметрах сна, просматривать итоговые данные и получать рекомендации касательно ваших занятий. Используйте учетную запись Garmin Connect для участия в дружеских соревнованиях. Кроме того, вы можете изменить настройки устройства, включая циферблаты, экраны, частоту автоматической синхронизации и т.д.

### Настройка с помощью смартфона

#### Сопряжение со смартфоном

Устройство vivoFit 3 должно быть сопряжено непосредственно через приложение Garmin Connect Mobile, а не с помощью настроек Bluetooth® вашего смартфона.

1. Используя магазин приложений на смартфоне, установите и откройте прило-

жение Garmin Connect Mobile.

Дополнительную информацию о сопряжении и настройке см. на сайте [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3).


**2.** Следуйте экранным инструкциям для создания учетной записи с использованием электронного адреса, подключения устройства к вашей учетной записи и входа в профиль пользователя.

Профиль пользователя используется для задания начального целевого количества шагов, определения сожженных калорий и повышения точности отслеживания вашей активности.

**3.** Нажмите кнопку ① для включения устройства.



При включении устройства в первый раз оно находится в режиме сопряжения.

**4.** При необходимости нажимайте на кнопку до тех пор, пока не появится .

**5.** Следуйте инструкциям приложения для завершения процедуры настройки.

Настройка завершена, когда на экране устройства появится текущее время суток.

После завершения настройки вы можете выполнять синхронизацию устройства вручную.


### Синхронизация данных с помощью приложения Garmin Connect Mobile

Необходимо вручную выполнять синхронизацию данных для просмотра вашего прогресса в приложении Garmin Connect Mobile. Кроме того, время от времени устройство выполняет синхронизацию автоматически.

**1.** Поднесите устройство к смартфону.

**2.** Откройте приложение Garmin Connect Mobile.

**СОВЕТ:** Приложение может быть открыто или работать в фоновом режиме.

**3.** Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении, пока не появится значок .



4. Подождите, пока не завершится синхронизация данных.

5. Просматривайте текущие данные в приложении Garmin Connect Mobile.

## Настройка с помощью компьютера


### Сопряжение с компьютером

Вы можете использовать дополнительный аксессуар USB ANT Stick™ для сопряжения устройства с компьютером. Информацию о дополнительных аксессуарах и запасных деталях вы можете получить на сайте [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или у дилера Garmin®.

1. Зайдите на сайт [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3).
2. Выберите Computer Setup (настройка компьютера) и следуйте экранной инструкцией для загрузки и установки приложения Garmin Express™.
3. Подключите аксессуар USB ANT Stick к USB-порту.
4. Нажмите кнопку ① для включения




При включении устройства в первый раз оно находится в режиме сопряжения.

5. При необходимости нажимайте на кнопку до тех пор, пока не появится .

6. Следуйте инструкциям на экране компьютера для добавления устройства к учетной записи Garmin Connect и завершения процедуры настройки.

## Синхронизация данных с помощью компьютера

Необходимо вручную выполнять синхронизацию данных для просмотра вашего прогресса в приложении Garmin Connect.

1. Поднесите устройство к компьютеру.
2. Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении, пока не появится значок .
3. Подождите, пока не завершится синхронизация данных.
4. Просматривайте текущие данные в приложении Garmin Connect.

## Краткий обзор устройства

### Индикатор движения

Нахождение в сидячем положении в течение продолжительного времени может запустить в организме нежелательные изменения метаболического состояния. Индикатор движения напомнит вам о том, что пришло время немного подвигаться. После часа без активности на экране появится индикатор движения ①. После каждых дополнительных 15 минут неактивности будет добавляться сегмент ②.



После короткой прогулки индикатор движения исчезнет.

### Значки

В нижней части экрана показаны значки. Каждый значок относится к соответствующей функции. Вы можете прокручивать различные функции устройства, нажимая на кнопку.

	Текущая дата. Устройство обновляет время и дату при выполнении синхронизации со смартфоном или компьютером.
	Общее количество шагов за день.
	Количество шагов, которое вам осталось до достижения целевого значения. Устройство изучает ваш уровень активности и предлагает новую цель в начале каждого дня.
	Расстояние, которое вы прошли за текущий день (в километрах или милях).
	Общее количество калорий, израсходованных за текущий день (включая нагрузку и отдых).
	Общее количество минут интенсивности за неделю.
	Текущая частота пульса и зона частоты пульса. Устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру (опция).

### Автоматически устанавливаемые цели

Устройство автоматически рассчитывает целевое значение количества шагов на каждый день на основе вашего предыдущего уровня активности. Когда вы двигаетесь в течение дня, целевое количество шагов начинает уменьшаться. Когда вы выполните заданное количество шагов, на дисплее появится значок +, и устройство начнет подсчитывать количество шагов сверх заданной цели.

Если вы не хотите использовать функцию автоматического расчета целевого количества шагов на день, то вы можете задать свою цель с помощью учетной записи Garmin Connect.






### Минуты интенсивности

Такие организации, как Центр контроля и профилактики заболевания США, Американская ассоциация кардиологов и Всемирная организация здравоохранения, рекомендуют отводить не менее 150 минут в неделю на занятия с умеренным уровнем активности (например, быстрая ходьба) для улучшения здоровья.

Устройство отслеживает интенсивность ваших занятий и подсчитывает минуты интенсивности. Для продвижения к желаемому результату достаточно походить в быстром темпе не менее 10 минут.


### Опции меню

Для прокрутки опций меню удерживайте кнопку устройства в нажатом положении.

-  START Начало занятия с регистрацией времени.
-  STOP Остановка занятия с регистрацией времени.
-  SYNC Синхронизация данных с использованием вашей учетной записи Garmin Connect.
-  PAIR Синхронизация устройства с помощью беспроводной технологии Bluetooth.
-  ABOUT Просмотр информации об устройстве и нормативной информации.


### Запись спортивного занятия

Вы можете записать спортивное занятие с измерением времени (например, ходьбу или бег), а затем передать данные на вашу учетную запись Garmin Connect.

**1.** Нажмите кнопку прибора и удерживайте ее в нажатом положении, пока не появится значок . Запустится таймер.

**2.** Начиная занятие.

**СОВЕТ:** Пока таймер включен, с помощью кнопки прибора вы можете прокручивать экраны данных.

**3.** После завершения занятия удерживайте кнопку прибора до тех пор, пока не появится значок .

Появятся итоговые данные: общее время и пройденное расстояние.

**4.** Нажмите кнопку прибора для завершения просмотра итоговых данных и возврата к главному экрану.

Можно выполнить синхронизацию для просмотра подробных показателей занятия в учетной записи Garmin Connect.

### Наблюдение за сном

В режиме сна устройство наблюдает за вашими движениями. Статистика сна включает общее количество часов сна, уровни сна и движения во сне. Вы можете задать ваши стандартные часы сна в настройках пользователя учетной записи Garmin Connect. Для просмотра статистики сна используйте вашу учетную запись Garmin Connect.

### Использование подсветки

Для включения подсветки удерживайте кнопку устройства в нажатом положении. Подсветка отключается автоматически.

### Блокировка застежки

Чтобы браслет был надежно закреплен на руке, необходимо блокировать застежку во время ношения устройства.

Поверните застежку в заблокированное положение.

Когда застежка разблокирована, появится красная полоска.



### Архив

Устройство ежедневно отслеживает количество шагов и статистику сна, а также спортивные действия с регистрацией времени и дополнительную информацию с пульсометра ANT+. Эти архивные данные могут быть переданы на вашу учетную запись Garmin Connect.

Ваши данные хранятся в устройстве до 4 недель.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При использовании пульсометра срок хранения данных может уменьшиться.

Когда память заполняется, устройство удаляет самые старые данные для записи новой информации.

### Garmin Connect

С помощью учетной записи Garmin Connect вы можете связываться с друзьями. Приложение Garmin Connect предоставляет инструменты для



отслеживания и анализа данных, а также для обмена информацией. Вы можете записывать события вашей активной жизни, включая пробежки, прогулки, велосипедные и плавательные тренировки, походы, триатлон и многое другое. Для бесплатного создания новой учетной записи зайдите на сайт [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Отслеживайте свой прогресс:** Вы можете отслеживать количество шагов за день, участвовать в дружеских соревнованиях с другими пользователями и достигать поставленных целей.

**Хранение занятий:** После завершения и сохранения занятия с регистрацией времени в памяти прибора вы можете загрузить данные в приложение Garmin Connect и хранить их там сколько захотите.

**Анализ данных:** Вы можете просматривать подробную информацию о записанном занятии, включая время, расстояние, частоту пульса, сожженные калории и настраиваемые отчеты.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Некоторые данные требуют использования дополнительных аксессуаров, например, пульсометра.



**Обмен информацией о занятиях:** Вы можете связываться с друзьями для отслеживания занятий или размещать ссылки на занятия в социальных сетях.

**Управление настройками:** Вы можете настраивать прибор и задавать настройки пользователя с помощью учетной записи Garmin Connect.

## Настройка устройства

### Настройки Garmin Connect

Вы можете задавать настройки устройства и настройки пользователя с помощью вашей учетной записи Garmin Connect.

- В меню настроек приложения Garmin

Connect Mobile выберите Garmin Devices (устройства Garmin) и затем выберите ваше устройство.

- Среди виджетов в приложении Garmin Connect выберите Device Settings (настройки устройства).

После задания настроек выполните синхронизацию, чтобы изменения на вашем устройстве вступили в силу (см. п. «Синхронизация данных с помощью приложения Garmin Connect Mobile», «Синхронизация данных с помощью компьютера»).

### Настройки устройства

В учетной записи Garmin Connect выберите Device Settings (настройки устройства).

**Alarm (будильник):** Настройка времени и частоты срабатывания будильника.

**Move IQ:** Позволяет устройству автоматически определять тип занятия (например, велоспорт или бег) и отображать подробные данные в вашей учетной записи Garmin Connect.

**Move Alert (предупреждение о движении):** Позволяет включить или отключить индикатор движения.

**Alert Tones (сигналы предупреждений):** Вы можете включить или отключить сигналы предупреждений. Во включенном состоянии устройство будет подтверждать предупреждение звуковым сигналом.

**Visible Screens (отображаемые экраны):** Позволяет настроить экраны данных, показанные во время нормального использования и во время занятия с регистрацией времени.

**Home Screen (главный экран):** Настройка экрана по умолчанию, который появляется после определенного периода без действий. Кроме того, вы можете настроить экран, показанный по умолчанию во время занятия с регистрацией времени.

**Screen Mode (режим экрана):** Позволяет выбрать режим разделенного или полного экрана. При использовании опции разделенного экрана вы можете одновременно просматривать два экрана данных, включая главный экран и отображаемый экран.

**Watch Face (циферблат):** Позволяет настроить циферблат.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Циферблаты отображаются только в режиме полного экрана.

**Time Format (формат времени):** Настройка 12- или 24-часового формата времени.

**Units (единицы измерения):** Выбор единиц измерения расстояния (километры или мили).

**Auto-Sync (автоматическая синхронизация):**

Позволяет определять частоту автоматической синхронизации устройства с учетной записью Garmin Connect.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При частой синхронизации быстрее расходуется заряд батареи.

Настройки пользователя

В учетной записи Garmin Connect выберите User Settings (настройки пользователя).

**Personal Information (личная информация):**

Позволяет ввести информацию профиля пользователя, включая пол, дату рождения, рост, вес, стандартные часы сна и класс активности. Устройство использует эти данные для повышения точности слежения за активностью.

**Daily Steps (шаги за день):** Позволяет задавать целевое значение количества шагов в день. Вы можете также использовать опцию "Auto Goal" (автоматическая цель), чтобы устройство выдавало целевое количество шагов автоматически.

**Weekly Intensity Minutes (минуты интенсивности за неделю):** Позволяет задавать целевое значение минут интенсивности за неделю.

**Custom Step Length (пользовательская длина шага):** Позволяет задать длину шага, чтобы устройство более точно рассчитывало пройденное расстояние. Вы можете ввести известное расстояние и количество шагов, чтобы приложение Garmin Connect рассчитало вашу длину шага.

**Heart Rate Zones (зоны частоты пульса):** Позволяет оценить максимальную частоту пульса и определить ваши зоны частоты пульса.

### Пульсометр ANT+

Ваше устройство может использоваться с беспроводными датчиками ANT+. Дополнительную информацию о совместимости и покупке дополнительных датчиков см. на сайте <http://buy.garmin.com>.

### Сопряжение с пульсометром ANT+

Перед установкой сопряжения пульсометра необходимо включить экран данных частоты пульса в приборе vivoFit 3. Дополнительную информацию о настройке экранов устройства см. п. «Настройки устройства».

Под сопряжением понимается подключение беспроводных датчиков ANT+, например, пульсометра, к совместимым устройствам Garmin. После установки сопряжения в первый раз устройство Garmin будет автоматически распознавать пульсометр при каждом включении.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Использование пульсометра ведет к сокращению периода работы батареи.

1. Закрепите пульсометр на груди.

2. Поднесите устройство к датчику на расстояние не более 10 футов (3 м).  
ПРИМЕЧАНИЕ: Во время установки сопряжения не приближайтесь к другим датчикам ANT+ на расстояние ближе 10 м.
3. Нажимайте на кнопку устройства, пока на экране не появится экран частоты пульса.  
В верхней части экрана мигает значок♥.
4. Дождитесь, пока устройство не подключится к пульсометру.

Когда сопряжение с датчиком будет установлено, на дисплее появится ваша частота пульса и зона частоты пульса.

#### **Информация о зонах частоты пульса**

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для измерения нагрузки своей сердечно-сосудистой системы и улучшения спортивной формы. Зона частоты пульса представляет собой диапазон, измеренный в ударах в минуту. Пять общепринятых зон пронумерованы от 1 до 5. Чем больше номер, тем выше интенсивность нагрузки. Как правило, зоны частоты пульса рассчитываются на основе процента от максимальной частоты пульса.

#### **Спортивные цели**

Зная свои зоны частоты пульса, вы можете определять и улучшать спортивную форму с помощью следующих принципов:

- Частота пульса является хорошим измерителем интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенной зоне частоты пульса помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы и общую физическую форму.
- Знание своих зон частоты пульса поможет вам предотвратить перегрузку и снизить риск травм.

Если вы знаете свое значение максимальной частоты пульса, то вы можете использовать таблицу (см. «Расчет зон частоты пульса») для определения зон частоты пульса, которые оптимально подходят для ваших спортивных целей. Если же вам неизвестно свое значение максимальной частоты пульса, воспользуйтесь одним из калькуляторов в интернете. Некоторые спортивные залы и центры здоровья проводят тестирование для определения максимальной частоты пульса. По умолчанию максимальная частота пульса определяется как 220 минус ваш возраст.

## Информация об устройстве

### Технические характеристики vivoFit 3

Тип батареи	Батарея CR1632, заменяемая пользователем
Период работы батареи	1 год
Диапазон рабочих температур	От -10° до 60° C (от 14° до 140° F)
Радио частота/ протокол	Протокол беспроводной связи 2,4 ГГц ANT+
Беспроводная технология	Bluetooth Smart
Водонепроницаемость	5 ATM*

\* Устройство выдерживает давление эквивалентное глубине 50 метров. Дополнительную информацию см. на сайте [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Просмотр информации об устройстве

Вы можете просмотреть идентификационный номер устройства, версию программного обеспечения и нормативную информацию.

1. Удерживайте кнопку устройства, пока не появится экран ABOUT (информация).
2. Нажимая на кнопку устройства, прокручивайте экраны с информацией.

### Обновление программного обеспечения

При наличии обновления программного обеспечения ваше устройство автоматически загрузит и установит это обновление при очередной синхронизации устройства с приложением Garmin Connect.

Во время процедуры обновления будет показан индикатор выполнения. После завершения обновления будет выполнен перезапуск устройства.

### Уход за устройством

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Избегайте сильных сотрясаний устройства, поскольку это может сократить срок службы.

Не используйте острые предметы для чистки устройства.

Не используйте химические чистящие вещества, растворители и средства от насекомых, которые могут разрушить пластиковые компоненты и покрытия.

После контакта с хлоркой, морской водой, солнцезащитными кремами, косметическими средствами, спиртом и прочими веществами следует тщательно промыть устройство пресной водой.

Длительный контакт с подобными веществами может привести к повреждениям корпуса.

Не кладите прибор в места с высокой температурой (например, в сушику для белья).

Не подвергайте прибор длительному воздействию экстремальных температур, поскольку это может привести к серьезным поломкам.

## Чистка устройства

1. Протрите корпус тканью, смоченной в бытовом очистителе.
2. Вытрите насухо.

После чистки дайте устройству полностью высохнуть.

**СОВЕТ:** Дополнительную информацию см. на сайте [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

Батареи, заменяемые пользователем

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Не используйте острые предметы для извлечения батарей.

Храните батареи в местах, недоступных для детей.

Не кладите батареи в рот. При случайном проглатывании обратитесь к врачу или в местный токсикологический центр.

Заменяемые батареи могут содержать материал перхлорат. При работе с этим материалом могут применяться специальные правила. См. [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

По вопросу утилизации батарей обратитесь в местную организацию, ведающую утилизацией технических отходов.

## Замена батареи

В устройстве используется одна батарея С1632.

1. Снимите модуль с браслета.



2. С помощью маленькой крестообразной отвертки снимите четыре винта, расположенные на задней панели модуля.
3. Снимите заднюю крышку и извлеките батарею.



4. Установите новую батарею. Положительная сторона должна быть направлена внутрь лицевой крышки.
5. Убедитесь, что прокладка не повреждена и полностью расположена в задней крышке.
6. Установите на место заднюю крышку и четыре винта.
7. Равномерно и надежно затяните винты.
8. Вставьте устройство в гибкий силиконовый браслет. Для этого растяните материал браслета вокруг прибора. Стрелка на приборе должна совпадать со стрелкой внутри браслета.



### Замена браслета

Информацию о дополнительных аксессуарах вы можете получить на сайте [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или у дилера Garmin.

1. Снимите устройство с браслета.



2. Вставьте устройство в гибкий силиконовый браслет, растягивая материал браслета вокруг устройства. Стрелка на приборе должна совпадать со стрелкой внутри браслета.



### Установка устройства в зажим для ношения на ремне

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не прикрепляйте зажим для ношения на ремне к предметам толще 6 мм.

Используйте дополнительный зажим для ношения на ремне, чтобы прикрепить устройство к ремню или карману рубашки.

Информацию о дополнительных аксессуарах вы можете получить на сайте [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или у дилера Garmin.

**1.** Снимите устройство с браслета.



**2.** Вставьте устройство в гибкий силиконовый зажим, растягивая материал зажима вокруг устройства.

Стрелка на приборе должна совпадать со стрелкой на зажиме.





Чтобы снять устройство с зажима сожмите обе стороны зажима и скрутите его в противоположных направлениях. Извлеките прибор, растягивая материал зажима вокруг устройства.



### Поиск и устранение неисправностей Устройство неверно подсчитывает количество шагов

Если вам кажется, что устройство неверно подсчитывает количество шагов, попробуйте выполнить следующее:

- Не носите часы на доминантной руке (то есть, правшам рекомендуется носить браслет на левой руке).
- Носите устройство в кармане, когда толкаете коляску или газонокосилку.
- Носите устройство в кармане, если вы активно работаете только руками.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Устройство может воспринимать некоторые повторяющиеся движения (при мытье посуды, складывании белья или хлопках в ладоши) как шаги.

### Количество шагов на экране устройства и в учетной записи Garmin Connect не совпадает

Количество шагов в учетной записи Garmin Connect обновляется при выполнении синхронизации с устройством.

1. Выполните одно из следующих действий:
  - Выполните синхронизацию количества шагов с приложением Garmin Connect (см. п. «Синхронизация данных с помощью компьютера», стр. 1).
  - Выполните синхронизацию количества шагов с приложением Garmin Connect Mobile (см. п. «Синхронизация данных с помощью приложения Garmin Connect Mobile»).

2. Дождитесь, пока устройство не выполнит синхронизацию.

Синхронизация может занять несколько минут.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Обновление приложения Garmin

Connect Mobile или Garmin Connect не синхронизирует и не обновляет количество шагов.

### **Устройство не отображает правильное время**

Прибор обновляет время и дату при синхронизации с компьютером или мобильным устройством. Для получения правильного времени при переезде в другой часовой пояс и изменении поправки на летнее/зимнее время необходимо выполнить синхронизацию прибора.

1. Убедитесь, что ваш компьютер или мобильное устройство показывают правильное время.
2. Выполните одно из следующих действий:
  - Выполните синхронизацию прибора с компьютером (см. п. «Синхронизация данных с помощью компьютера»).
  - Выполните синхронизацию прибора с мобильным устройством (см. п. «Синхронизация данных с помощью приложения Garmin Connect Mobile»).

Время и дата будут обновлены автоматически.

### **Как установить сопряжение между новым устройством и существующей учетной записью Garmin Connect?**

Если вы уже устанавливали сопряжение другого устройства с приложением Garmin Connect Mobile, то вы можете добавить новое устройство с помощью меню настроек приложения.

1. Откройте приложение Garmin Connect Mobile.
2. В меню настроек выберите Garmin Devices (устройства Garmin) > **+**.
3. Следуйте экранным инструкциям.

### **Совместим ли мой смартфон с устройством vivoFit 3?**

Устройство vivoFit 3 совместимо со смартфонами, использующими беспроводную технологию Bluetooth Smart.

Информацию о совместимости см. на сайте [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### **У меня нет компьютера или мобильного устройства**

До выполнения процедуры настройки на компьютере или смартфоне вы можете включить прибор vivoFit 3 и использовать его с ограниченными функциями. Без настройки можно использовать только счетчик шагов, автоматическую цель и индикатор движения. Счетчик шагов будет сбрасываться каждый день. Обнуление счетчика шагов будет происходить во время вашего сна, с учетом уровня активности первого

дня использования. До выполнения настройки прибор не будет хранить архивные данные. Для использования дополнительных функций прибора необходимо выполнить настройку vivofit 3 с помощью смартфона (см. п. «Настройка с помощью смартфона») или компьютера (см. п. «Настройка с помощью компьютера»).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Процедура настройки выполняется один раз, и после этого вы получаете доступ ко всем имеющимся функциям прибора.

### **Устройство не включается**

Если ваше устройство не включается, попробуйте заменить батарею.

См. п. «Замена батареи».

### **Перезагрузка прибора**

Если прибор перестал реагировать на команды, можно выполнить его перезагрузку. При этом ваши данные не удаляются.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Выполнение перезагрузки приводит к сбросу индикатора движения.

1. Удерживайте кнопку устройства в течение 10 секунд, пока не выключится экран.
2. Отпустите кнопку устройства.

### **Устройство перезагрузится, и экран включится.**

Сопряжение нескольких мобильных устройств или компьютеров с прибором vivofit 3  
Можно установить сопряжение устройства vivofit 3 с несколькими мобильными устройствами и несколькими компьютерами. Например, вы можете настроить сопряжение vivofit 3 со смартфоном, планшетным компьютером, а также стационарными компьютерами дома и на работе. Повторите процедуры сопряжения для каждого дополнительного мобильного устройства или компьютера (см. п. «Сопряжение со смартфоном», «Сопряжение с компьютером»).

## **Приложение**

### **Получение дополнительной информации**

- Зайдите на сайт [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Зайдите на сайт [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Зайдите на сайт <http://buy.garmin.com> или обратитесь к дилеру Garmin за информацией о дополнительных аксессуарах или запасных деталях.

## Расчет зон частоты пульса

	% от максимальной частоты пульса	Ощущения	Результат
1	50–60%	Расслабленный темп; ритмичное дыхание	Аэробная нагрузка начального уровня; снижение стресса
2	60–70%	Комфортный темп; более глубокое дыхание; можно разговаривать	Базовая тренировка сердечнососудистой системы; хороший восстановительный темп
3	70–80%	Умеренный темп; разговаривать становится труднее	Повышенная аэробная нагрузка; оптимальная тренировка сердечнососудистой системы
4	80–90%	Быстрый темп, не вполне комфортный; затрудненное дыхание	Улучшенная аэробная нагрузка; улучшение скоростных показателей
5	90–100%	Спринтерский темп, который невозможно поддерживать длительное время; сильно затрудненное дыхание	Анаэробная и мышечная нагрузка; повышенная мощность

**Лицензия на программное обеспечение**  
ИСПОЛЬЗУЯ ДАННЫЙ ПРИБОР, ВЫ ПРИНИМАЕТЕ УСЛОВИЯ ПРИВЕДЕННОГО НИЖЕ ЛИЦЕНЗИОННОГО СОГЛАШЕНИЯ НА ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ. ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТИТЕ ДАННОЕ СОГЛАШЕНИЕ.

Компания Garmin Ltd. и дочерние компании (далее именуется "Garmin") предоставляет вам ограниченную лицензию на использование программного обеспечения данного устройства (далее именуется «Программное обеспечение») в двоичной форме для нормальной эксплуатации данного продукта. Все права собственности и авторские права на данное программное обеспечение остаются у компании Garmin и/или провайдеров компании.

Данное программное обеспечение является собственностью компании Garmin и/или провайдеров компании и защищается законом об авторских правах США и международными законами об авторских правах. Кроме того, структура, строение и кодировка данного программного обеспечения, для которого исходный код не предоставлен, являются ценными коммерческими секретными данными компании Garmin и/или провайдеров компании, и что Программное обеспечение в форме исходного кода является ценными коммерческими секретными данными компании Garmin и/или провайдеров компании. Вы не можете декомпилировать, разбивать на компоненты, вносить любые изменения и преобразовывать в читаемую форму данное программное обеспечение или любую его часть, а также создавать любые работы на базе данного программного обеспечения. Вы не можете экспортировать или повторно экспортировать данное программное обеспечение в любую страну, если это нарушает законы управления экспортом США или другой страны



**NAVICOM**<sup>®</sup>  
navigation & communication

Модель:

Дата продажи:

Серийный номер:

Гарантийный период: 12 месяцев

Печать продающей организации:

Подпись \_\_\_\_\_

### **Внимание!**

Убедитесь, что гарантийный талон заполнен полностью, содержит оригинальные печати продающей организации, серийный номер изделия соответствует номеру, указанному в талоне. Без правильно оформленной гарантии и при наличии исправлений в талоне претензии на качество изделия не принимаются.

Компания Garmin устанавливает следующие сроки службы на свою продукцию:

- 3 года для автомобильной электроники (автомониторы, проекционные системы, видеорегистраторы и т.п.)
- 3 года на спортивные устройства (спортивные часы, велонавигаторы и т.п.)
- 3 года на экшн-камеры
- 4 года на ручные туристические навигаторы
- 5 лет на морское оборудование (картплотеры, эхолоты, радары и т.п.)

Если в течение гарантийного периода в изделии появляется дефект по причине его несовершенной конструкции, недостаточной квалификации изготовления или некачественных материалов, мы гарантируем выполнение бесплатного гарантийного ремонта (замены) дефектного изделия (части или частей дефектного изделия) при соблюдении следующих условий:

1. Изделие должно эксплуатироваться только в бытовых целях в соответствии со стандартной инструкцией по эксплуатации, предусмотренной фирмой-изготовителем.
2. Настоящая гарантия не распространяется на изделия, поврежденные в результате:
  - природных катаклизмов, пожара, механических воздействий, попадания внутрь изделия инородных тел любого происхождения,
  - неправильной регулировки или некачественного ремонта, если они произведены лицом не имеющим полномочий на оказание таких услуг,
  - а также по причинам, возникшим в процессе установки, адаптации, освоения, модификации или эксплуатации с нарушением технических условий, или во время транспортировки изделия к покупателю.
3. Настоящая гарантия не распространяется на расходные материалы (аккумуляторы и т.п.).
4. Настоящая гарантия не распространяется на изделия с измененным, удаленным, стертыми т.п. серийным номером.

Приборы, признанные Авторизованными сервисными центрами Garmin как неремонтопригодные, в течение гарантийного срока подлежат замене по гарантии бесплатно на такой же или на аналогичный по основным техническим характеристикам.

За пределами гарантийного срока, а так же не гарантийные по прочим причинам, неремонтопригодные приборы заменяются на аналогичные на платной основе.

Гарантийное обслуживание  
производится  
по адресу:  
г. Москва,  
3-й Угрешский проезд, д.8, стр.13  
ЗАО «Навиком»

Сервисный центр  
тел.: 495 (287)-7096  
e-mail: Support@garmin.ru

Полный список  
сервисных центров  
смотрите на  
[http://www.garmin.ru/support/  
services/](http://www.garmin.ru/support/services/)



  
**GARMIN**®

  
**NAVICOM**®  
navigation & communication

**EAC**