

GARMIN[®]

vívofit[®] 3



Manual del usuario

© 2016 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+® y vivofit® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™, Garmin Express™ y USB ANT Stick™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

American Heart Association® es una marca comercial registrada de American Heart Association, Inc. La marca y los logotipos de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Este producto cuenta con la certificación ANT+®. Visita www.thisisant.com/directory para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles.

Número de modelo: A03009

COFETEL/IFT: RCPGAV116-0549

Contenido

Introducción	1
Inicio	1
Uso diario	1
Configuración en el smartphone	1
Vincular tu smartphone	1
Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect Mobile.....	1
Configuración en el ordenador	1
Vincular tu ordenador	1
Sincronizar los datos con un ordenador	1
Descripción general del dispositivo	2
Barra de movimiento	2
Iconos	2
Opciones del menú	2
Monitor del sueño	2
Uso de la retroiluminación	2
Bloquear el cierre	2
Historial	3
Garmin Connect	3
Personalización del dispositivo	3
Ajustes de Garmin Connect	3
ANT+ Monitor de frecuencia cardiaca	4
Vincular el monitor de frecuencia cardiaca ANT+	4
Información del dispositivo	4
vívofit 3Especificaciones de vívofit 3	4
Visualización de la información del dispositivo	4
Actualización de software	4
Cuidado del dispositivo	4
Pilas sustituibles por el usuario	5
Sustitución de la correa	5
Instalación del dispositivo en un clip para cinturón	5
Solución de problemas	6
Monitor de actividad	6
El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coincide	6
Mi dispositivo no muestra la hora correcta	6
¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?	6
Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect	6
No dispongo de un smartphone u ordenador	6
El dispositivo no se enciende	7
Reinicio del dispositivo	7
Vincular varios dispositivos móviles u ordenadores con tu dispositivo	7
Apéndice	7
Más información	7
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca	7
Acuerdo de licencia del software	7
Índice	8

Introducción

⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Inicio

Para obtener el máximo rendimiento de tu monitor de actividad, debes vincularlo con tu smartphone u ordenador, y realizar la configuración a través de tu cuenta gratuita de Garmin Connect™.

NOTA: hasta que no vincules tu dispositivo y completes el proceso de configuración, el dispositivo tendrá funcionalidad limitada.

Selecciona una opción:

- Vincula el dispositivo con tu smartphone (*Configuración en el smartphone, página 1*).
- Vincula el dispositivo con tu ordenador (*Configuración en el ordenador, página 1*).

Uso diario

Haz que tu dispositivo vívofit 3 pase a formar parte de tu estilo de vida activo: llévalo todo el día y sincroniza tus datos a menudo con tu cuenta de Garmin Connect. La sincronización te permite analizar los datos sobre pasos y sueño, ver los recuentos totales y obtener consejos de Insights en cuanto a tu actividad. Puedes utilizar tu cuenta de Garmin Connect para participar en desafíos y competir con tus amigos. También puedes personalizar la configuración del dispositivo, como por ejemplo, las pantallas para el reloj, las pantallas visibles, la frecuencia de sincronización automática y mucho más.

Configuración en el smartphone


Vincular tu smartphone

El dispositivo vívofit 3 debe vincularse directamente a través de la aplicación Garmin Connect Mobile, y no desde la configuración de Bluetooth® de tu smartphone.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala y abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
- 2 Pulsa el botón del dispositivo ① para encender el dispositivo.



La primera vez que se enciende el dispositivo, está en modo de vinculación.

SUGERENCIA: puedes pulsar el botón del dispositivo hasta que aparezca  para acceder manualmente al modo de vinculación.

- 3 Sigue las instrucciones de la aplicación para crear una cuenta y configurar el dispositivo.


NOTA: la configuración puede incluir una actualización de software que puede tardar varios minutos. Mantén el

dispositivo cerca de tu smartphone hasta que la configuración finalice.

Una vez que finalice la configuración, el dispositivo realizará un seguimiento continuo de tu actividad diaria. Debes sincronizar el dispositivo regularmente para consultar tu progreso en la aplicación.

Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect Mobile

Debes sincronizar manualmente tus datos para llevar un registro de tu progreso en la aplicación Garmin Connect Mobile. El dispositivo también sincroniza de forma automática los datos con la aplicación Garmin Connect Mobile periódicamente.

- 1 Coloca el dispositivo cerca de tu smartphone.
- 2 Abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
SUGERENCIA: la aplicación puede estar abierta o en ejecución en segundo plano.
- 3 Mantén pulsado el botón del dispositivo hasta que aparezca .



- 4 Espera mientras se sincronizan tus datos.
- 5 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect Mobile.

Configuración en el ordenador


Vincular tu ordenador

Puedes utilizar un USB ANT Stick™ opcional para vincular tu dispositivo con tu ordenador. Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin® para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

- 1 Visita www.garminconnect.com/vivofit3.
- 2 Selecciona **Configuración en el ordenador** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para descargar e instalar la aplicación Garmin Express™.
- 3 Conecta el USB ANT Stick inalámbrico en un puerto USB.
- 4 Pulsa el botón del dispositivo ① para encender el dispositivo.




Cuando enciendas el dispositivo por primera vez, estará en modo vinculación.

- 5 Si es necesario, pulsa el botón del dispositivo hasta que aparezca .
- 6 Sigue las instrucciones de tu ordenador para añadir tu dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect y completar el proceso de configuración.



Sincronizar los datos con un ordenador

Debes sincronizar tus datos regularmente para llevar un registro del progreso en la aplicación Garmin Connect.

- 1 Coloca el dispositivo cerca de tu ordenador.
- 2 Mantén pulsado el botón del dispositivo hasta que aparezca .
- 3 Espera mientras se sincronizan tus datos.
- 4 Visualiza tus datos actuales en la aplicación Garmin Connect.

Descripción general del dispositivo

Barra de movimiento








Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La barra de movimiento te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecerá la barra de movimiento . Se añadirán nuevos segmentos  por cada 15 minutos de inactividad adicionales.




Puedes poner a cero la barra de movimiento dando un breve paseo.

Iconos

Los iconos se muestran en la parte inferior de la pantalla. Cada icono representa una función diferente. Puedes pulsar el botón del dispositivo para desplazarte por las diferentes funciones.

	La fecha actual. El dispositivo actualiza la hora y la fecha cada vez que sincronizas los datos con un smartphone u ordenador.
	El número total de pasos que has dado durante el día.
	El número de pasos que debes dar para alcanzar tu objetivo de pasos para ese día. Al utilizar la función de objetivo automático, el dispositivo aprende y te propone un nuevo objetivo al empezar el día.
	Distancia recorrida en kilómetros o millas durante el día actual.
	Cantidad total de calorías quemadas durante el día, incluidas las calorías quemadas durante la actividad física y las quemadas en reposo.
	El total de minutos de intensidad semanales.
	Tu frecuencia cardíaca y zona de frecuencia cardíaca actuales. El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardíaca compatible (opcional).

Objetivo automático

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo comienza una cuenta atrás de los pasos que te quedan para alcanzar tu objetivo diario. Una vez que alcanzas el objetivo de pasos, el dispositivo muestra  y empieza a contar el número de pasos que das por encima de tu objetivo diario.

Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes definir un objetivo de pasos personalizado en tu cuenta de Garmin Connect.

Minutos de intensidad






Para mejorar la salud, organizaciones como los Centers for Disease Control and Prevention de Estados Unidos, la American Heart Association® y la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar enérgicamente.

El dispositivo monitoriza la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento de los minutos de intensidad. Puedes

entrenar para alcanzar tu objetivo de minutos de intensidad semanal caminando enérgicamente al menos 10 minutos consecutivos.



Opciones del menú

Puedes mantener pulsado el botón del dispositivo para desplazarte por las opciones de menú.

	Inicia una actividad cronometrada.
	Detiene una actividad cronometrada.
	Permite sincronizar datos con tu cuenta de Garmin Connect.
	Permite vincular el dispositivo a través de la tecnología inalámbrica Bluetooth.
	Muestra información sobre el dispositivo y las normativas vigentes.

Registro de una actividad deportiva

Puedes registrar una actividad cronometrada, como un recorrido caminando o una carrera, que puede enviarse a tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsado el botón del dispositivo hasta que aparezca . El temporizador se iniciará.
- 2 Inicia tu actividad. **SUGERENCIA:** puedes pulsar el botón del dispositivo para desplazarte por los datos de tu actividad mientras el temporizador está en marcha.
- 3 Una vez que completes la actividad, mantén pulsado el botón del dispositivo hasta que aparezca . Se muestra un resumen. El dispositivo muestra el tiempo total y la distancia recorrida durante la actividad.
- 4 Pulsa el botón del dispositivo para salir del resumen y volver a la pantalla de inicio. Puedes sincronizar tu dispositivo para ver los detalles de actividad en tu cuenta de Garmin Connect.

Monitor del sueño

El dispositivo detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes definir tus horas de sueño habituales en la configuración de usuario de tu cuenta de Garmin Connect. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los niveles de sueño y el movimiento durante el sueño. Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: las siestas no se añaden a tus estadísticas de sueño.

Uso de la retroiluminación

En cualquier momento, mantén pulsado el botón del dispositivo para activar la retroiluminación.

La retroiluminación se desactiva automáticamente.

Bloquear el cierre

Para que el dispositivo esté seguro, debes bloquear el cierre cuando lleves el dispositivo.

Sitúa el cierre en la posición de bloqueo.

La línea roja aparece cuando el cierre está desbloqueado.



Historial

El dispositivo realiza un seguimiento de los pasos diarios y las estadísticas de sueño, así como de tus actividades físicas cronometradas. Además, muestra información de frecuencia cardiaca ANT+® opcional. Puedes enviar este historial a tu cuenta de Garmin Connect.

El dispositivo guarda los datos de hasta 4 semanas de actividad.

NOTA: si utilizas un monitor de frecuencia cardiaca, el almacenamiento de datos se verá reducido.

Cuando el almacenamiento de datos se llena, el dispositivo borra los archivos más antiguos para dejar espacio a los nuevos datos.

Garmin Connect

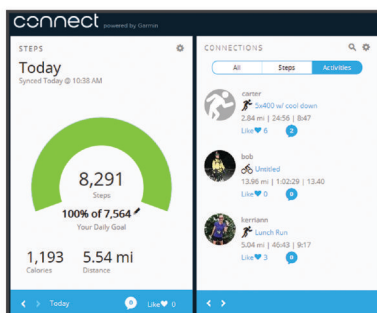
Puedes mantenerte en contacto con tus amigos en tu cuenta de Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, triatlones y mucho más. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita www.garminconnect.com/start.

Controla tu progreso: podrás hacer el seguimiento de tus pasos diarios, participar en una competición amistosa con tus contactos y alcanzar tus objetivos.

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad cronometrada y la hayas guardado en tu dispositivo, podrás cargarla en tu cuenta de Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que desees.

Analiza tus datos: puedes ver información más detallada acerca de tu actividad, incluido el tiempo, la distancia, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas y los informes personalizables.

NOTA: determinados datos requieren un accesorio opcional, como un monitor de frecuencia cardiaca.



Comparte tus actividades: puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o publicar enlaces a tus actividades en tus redes sociales favoritas.

Gestiona tu configuración: puedes personalizar la configuración de tu dispositivo y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

Personalización del dispositivo

Ajustes de Garmin Connect

Puedes personalizar la configuración de tu dispositivo y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

- En el menú de configuración de la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu dispositivo.
- En el widget de dispositivos de la aplicación Garmin Connect, selecciona **Configuración del dispositivo**.

Una que vez que hayas personalizado los ajustes, sincroniza tus datos para aplicar los cambios a tu dispositivo (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect Mobile, página 1, Sincronizar los datos con un ordenador, página 1*).

Configuración del dispositivo

En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona **Configuración del dispositivo**.

Alarma: establece la hora y la frecuencia del reloj despertador del dispositivo.

Move IQ: permite que el dispositivo detecte automáticamente patrones de actividad, como ciclismo o carrera, y muestra los detalles en la cuenta de Garmin Connect del usuario.

Alerta de inactividad: te permite activar y desactivar la línea de inactividad.

Tonos de alerta: te permite activar y desactivar los tonos de alerta. El dispositivo emite un pitido cuando los tonos de alerta están activados.

Pantallas visibles: te permite personalizar las pantallas de datos que aparecerán en el dispositivo durante el uso normal y durante una actividad cronometrada.

Pantalla de inicio: establece la pantalla predeterminada que aparece tras un periodo de inactividad. También puedes definir la pantalla predeterminada que aparece durante una actividad cronometrada.

Modo de pantalla: te permite seleccionar el modo pantalla dividida o pantalla completa. Puedes usar la opción Pantalla dividida para ver dos pantallas de datos a la vez, incluida la pantalla de inicio y las pantallas visibles seleccionadas.

Pantalla para el reloj: te permite personalizar la pantalla del reloj.

NOTA: las pantallas para reloj solo están disponibles en modo de pantalla completa.

Formato horario: configura el dispositivo para que utilice el formato de 12 o de 24 horas.

Unidades: configura el dispositivo para que muestre la distancia recorrida en kilómetros o millas.

Sincronización automática: te permite personalizar la frecuencia con la que el dispositivo sincroniza automáticamente los datos con tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: realizar sincronizaciones con mayor frecuencia reducirá la autonomía de la batería.

Configuración de usuario

En tu cuenta de Garmin Connect, selecciona **Configuración de usuario**.

Datos personales: te permite introducir la información del perfil del usuario, incluido el género, la fecha de nacimiento, la altura, el peso, las horas habituales de sueño y la clase de actividad. El dispositivo utiliza esta información para mejorar la precisión del monitor de actividad.

Pasos diarios: te permite introducir tu objetivo de pasos diario. Puedes utilizar la opción Objetivo automático para permitir que el dispositivo determine automáticamente tu objetivo de pasos.

Minutos de intensidad semanales: te permite introducir tu objetivo semanal de minutos de intensidad.

Longitud de paso personalizada: permite al dispositivo calcular de manera más precisa la distancia recorrida haciendo uso de tu longitud de paso personalizada. Puedes introducir una distancia conocida y el número de pasos necesarios para recorrer dicha distancia y, de ese modo, Garmin Connect puede calcular tu longitud de paso.

Zonas de frecuencia cardíaca: te permite calcular tu frecuencia cardíaca máxima y determinar zonas de frecuencia cardíaca personalizadas.

ANT+ Monitor de frecuencia cardíaca

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ inalámbricos. Para obtener información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores adicionales, visita <http://buy.garmin.com>.

Vincular el monitor de frecuencia cardíaca ANT+

Para poder vincular tu monitor de frecuencia cardíaca, primero debes activar la pantalla de datos de frecuencia cardíaca de tu dispositivo vívofit 3. Para obtener más información acerca de cómo personalizar las pantallas visibles, consulta [Configuración del dispositivo, página 3](#).

La vinculación consiste en la conexión de sensores inalámbricos ANT+, como la del monitor de frecuencia cardíaca con un producto compatible de Garmin. Tras realizar la primera vinculación, el producto de Garmin reconocerá automáticamente el monitor de frecuencia cardíaca cada vez que se active.

NOTA: el uso de un monitor de frecuencia cardíaca reduce la autonomía de la batería.

- 1 Ponte el monitor de frecuencia cardíaca.
- 2 Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del sensor.
NOTA: aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
- 3 Pulsa el botón del dispositivo para desplazarte hasta la pantalla de datos de frecuencia cardíaca.
El icono ♥ parpadea en la parte superior de la pantalla.
- 4 Espera a que el dispositivo se conecte al monitor de frecuencia cardíaca.

Cuando el sensor esté vinculado a tu frecuencia cardíaca, se mostrarán tu frecuencia cardíaca y zona de frecuencia cardíaca.

Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardíaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardíaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardíaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardíaca máxima.

Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a medir y a mejorar tu forma de realizar ejercicio ya que te permite comprender y aplicar estos principios.

- La frecuencia cardíaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.

- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.
- Conocer las zonas de frecuencia cardíaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardíaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 7](#)) para determinar la zona de frecuencia cardíaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no dispones de esta información, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad.

Información del dispositivo

vívofit 3 Especificaciones de vívofit 3

Tipo de pila/batería	Pila CR1632 sustituible por el usuario
Autonomía de la pila/batería	1 año
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 60 °C (de 14 °F a 140 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz Tecnología inalámbrica Bluetooth
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM ¹

Visualización de la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad, la versión del software e información sobre las normativas vigentes.

- 1 Mantén pulsado el botón del dispositivo hasta que aparezca **ABOUT**.
- 2 Pulsa el botón del dispositivo para desplazarte por las pantallas de información.

Actualización de software

Si hay una actualización de software disponible, el dispositivo la descargará automáticamente cuando lo sincronices con tu cuenta de Garmin Connect.

Durante el proceso de actualización aparece una barra de progreso. Una vez finalizada la actualización, se reiniciará el dispositivo.

Cuidado del dispositivo

AVISO

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

No lo coloques en entornos con altas temperaturas, como secadoras de ropa.

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

Limpeza del dispositivo

1 Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.

2 Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

SUGERENCIA: para obtener más información, visita www.garmin.com/fitandcare.

Pilas sustituibles por el usuario

⚠ ADVERTENCIA

No utilices ningún objeto puntiagudo para extraer las baterías.

Mantén la batería fuera del alcance de los niños.

No te pongas nunca las baterías en la boca. En caso de ingestión, consulta con un médico o con el centro de control de intoxicaciones local.

Las pilas sustituibles de tipo botón pueden contener preclorato. Se deben manejar con precaución. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

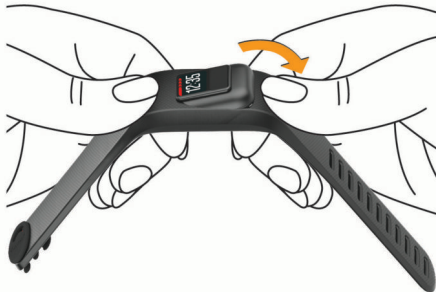
⚠ ATENCIÓN

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las baterías.

Sustituir la pila

El dispositivo utiliza una pila CR1632.

1 Extrae el dispositivo de la correa.



2 Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del dispositivo.

3 Retira la carcasa posterior y la pila.



4 Inserta la nueva pila con el extremo negativo orientado hacia el interior de la tapa frontal.

5 Comprueba que la junta no está dañada y que está totalmente asentada en la carcasa posterior.

6 Vuelve a colocar la carcasa posterior y los cuatro tornillos.

7 Aprieta los cuatro tornillos firmemente por igual.

8 Inserta el dispositivo en la correa de silicona flexible ajustando el material de la correa alrededor del dispositivo.

La flecha del dispositivo debe estar alineada con la flecha del interior de la correa.



Sustitución de la correa

Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales.

1 Extrae el dispositivo de la correa.



2 Inserta el dispositivo en la correa de silicona flexible ajustando el material de la correa alrededor del dispositivo.

La flecha del dispositivo debe estar alineada con la flecha del interior de la correa.



Instalación del dispositivo en un clip para cinturón

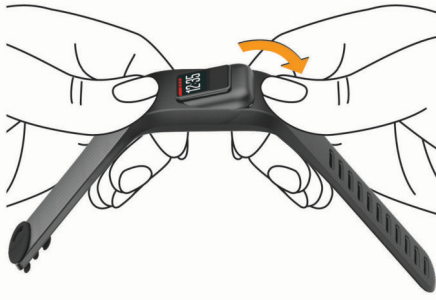
AVISO

No ajustes el clip para cinturón a objetos con un grosor superior a 6 mm.

Puedes utilizar el clip para cinturón adicional para colocar el dispositivo en la cinturilla, el cinturón o en el bolsillo de tu

camisa. Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales.

- 1 Extrae el dispositivo de la correa.



- 2 Inserta el dispositivo en el clip de silicona flexible ajustando el material del clip alrededor del dispositivo.

La flecha del dispositivo debe estar alineada con la flecha del clip.



Para quitar el dispositivo del clip para cinturón, retira el material flexible del clip del dispositivo.



Solución de problemas

Monitor de actividad

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad, visita garmin.com/ataccuracy.

Mi recuento de pasos no parece preciso

Si tu recuento de pasos no parece preciso, puedes probar estos consejos.

- Ponte el dispositivo en la muñeca no dominante.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando empujes un cochecito o un cortacésped.
- Lleva el dispositivo en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

NOTA: el dispositivo puede interpretar algunos movimientos repetitivos, como lavar los platos, doblar la ropa o dar palmadas, como pasos.

El recuento de pasos de mi dispositivo y mi cuenta de Garmin Connect no coincide

El recuento de pasos de tu cuenta de Garmin Connect se actualiza al sincronizar tu dispositivo.

- 1 Selecciona una opción:

- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Sincronizar los datos con un ordenador*, página 1).
- Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect Mobile (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect Mobile*, página 1).

- 2 Espera mientras el dispositivo sincroniza tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

NOTA: refrescar la aplicación Garmin Connect Mobile o la aplicación Garmin Connect no sincroniza los datos ni actualiza el recuento de pasos.

Mi dispositivo no muestra la hora correcta

El dispositivo actualiza la hora y la fecha cada vez que sincronizas el dispositivo con un ordenador o dispositivo móvil. Debes sincronizar el dispositivo para que reciba la hora correcta al cambiar de zona horaria, y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Comprueba que tu ordenador o dispositivo móvil muestra la hora local correcta.
- 2 Selecciona una opción:
 - Sincronizar tu dispositivo con un ordenador (*Sincronizar los datos con un ordenador*, página 1).
 - Sincronizar tu dispositivo con un dispositivo móvil (*Sincronizar datos con la aplicación Garmin Connect Mobile*, página 1).

La hora y la fecha se actualizan automáticamente.

¿Es mi smartphone compatible con mi dispositivo?

El dispositivo vívoFit 3 es compatible con smartphones con tecnología inalámbrica Bluetooth Smart.

Visita www.garmin.com/ble para obtener información sobre los dispositivos compatibles.

Consejos para usuarios existentes de Garmin Connect

- 1 En la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona ☰ o ⋮.
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** > **Añadir dispositivo**.

No dispongo de un smartphone u ordenador

Puedes encender el dispositivo y usarlo con funcionalidad limitada hasta que completes el proceso de configuración en un smartphone u ordenador. Antes de realizar la configuración, solo podrás usar las funciones de recuento de pasos, objetivo automático y línea de inactividad. El dispositivo restablece el recuento de pasos una vez al día. El dispositivo procura restablecer el recuento de pasos mientras duermes, en función de tu nivel de inactividad desde el primer día de uso. Tu dispositivo no almacena datos de historial hasta que no se complete la configuración.

Configura el dispositivo en un smartphone (*Configuración en el smartphone*, página 1) u ordenador (*Configuración en el ordenador*, página 1) para utilizar otras funciones del dispositivo.

NOTA: el proceso de configuración solo se realiza una vez y te permite utilizar todas las funciones disponibles del dispositivo.

El dispositivo no se enciende

Si el dispositivo no se enciende, es posible que tengas que sustituir las pilas.

Consulta la sección *Sustituir la pila*, página 5.

Reinicio del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo. Con esta acción no se borra ningún dato.

NOTA: restablecer el dispositivo también restablece la línea de inactividad.

1 Mantén pulsado el botón del dispositivo durante 10 segundos hasta que la pantalla se apague.

2 Suelta el botón del dispositivo.

El dispositivo se restablece y la pantalla se enciende.

Vincular varios dispositivos móviles u ordenadores con tu dispositivo

Puedes vincular tu dispositivo vívofit 3 con varios dispositivos móviles y varios ordenadores. Por ejemplo, puedes vincular tu dispositivo con un smartphone y una tableta, así como con el ordenador de casa y el ordenador del trabajo. Puedes repetir el proceso de vinculación para cada dispositivo móvil u ordenador (*Vincular tu smartphone*, página 1, *Vincular tu ordenador*, página 1).

Garmin Ltd. y sus subsidiarias (“Garmin”) conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el “Software”) en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

Apéndice

Más información

- Visita www.support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita <http://buy.garmin.com> o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca

Zona	% de la frecuencia cardíaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Índice

A

accesorios 4, 7
actividades 2
actualizaciones, software 4
acuerdo de licencia del software 7
almacenar datos 3
ANT+ sensores, vinculación de 4
aplicaciones 1

B

batería, optimizar 3
botones 2

C

clip para el cinturón 5
configuración 3
 dispositivo 3
correas 5

D

datos 2
 almacenar 3
 transferir 3

E

especificaciones 4

F

frecuencia cardiaca, zonas 4, 7

G

Garmin Connect 1–3
Garmin Express 1
guardar actividades 2

H

historial 1, 3
 enviar al ordenador 1, 3
hora del día 6

I

iconos 2
ID de unidad 4

L

limpiar el dispositivo 4, 5

M

minutos de intensidad 2
modo sueño 2
monitor de actividad 2
Move IQ 3

O

objetivos 3
ordenador 7

P

piezas de repuesto 5
pila, sustituir 5

R

reinicio del dispositivo 7
retroiluminación 2

S

seguimiento en vivo de la actividad 2
sensores ANT+ 4
smartphone 1, 6
 vinculación de 7
software
 actualizar 4
 versión 4
solución de problemas 6, 7
sustituir la pila 5

T

Tecnología Bluetooth 6
temporizador 2

U

USB ANT Stick 1

V

vinculación de, smartphone 7
vincular 6
vincular sensores ANT+ 4

