

**GARMIN®**

**vívofit® 3**



Manual do proprietário

© 2016 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Em conformidade com as leis que regem os direitos autorais, o presente manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem o prévio consentimento por escrito da Garmin. A Garmin se reserva o direito de alterar ou melhorar seus produtos e fazer mudanças no conteúdo do presente manual sem a obrigação de notificar qualquer pessoa ou organização sobre tais alterações ou melhorias. Acesse [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+® e vivoFit® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registrada nos Estados Unidos da América e em outros países. Garmin Connect™, Garmin Express™ e USB ANT Stick™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

American Heart Association® é uma marca comercial registrada da American Heart Association, Inc. A marca da palavra e os logotipos Bluetooth® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

Este produto possui certificação da ANT+®. Acesse [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) para obter uma lista de produtos e de aplicativos compatíveis.

M/N: A03009

A marca VIVO é propriedade da Telefônica Brasil S.A. e seu uso pela Garmin Brasil é feito sob licença.

# Sumário

<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
Introdução .....	1
Uso diário .....	1
<b>Configuração do smartphone .....</b>	<b>1</b>
Emparelhando com seu smartphone .....	1
Sincronizando dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile .....	1
<b>Configuração no computador .....</b>	<b>1</b>
Emparelhando o computador .....	1
Sincronizando dados com o computador .....	1
<b>Visão geral do dispositivo .....</b>	<b>2</b>
Barra de movimentação .....	2
Ícones .....	2
Opções do menu .....	2
Monitoramento do sono .....	2
Utilização da luz de fundo .....	2
Travando o fecho .....	2
<b>Histórico .....</b>	<b>3</b>
Garmin Connect .....	3
<b>Personalizar seu dispositivo .....</b>	<b>3</b>
Configurações do Garmin Connect .....	3
<b>ANT+Monitor de frequência cardíaca .....</b>	<b>4</b>
Emparelhando o monitor de frequência cardíaca ANT+ .....	4
<b>Informações sobre o dispositivo .....</b>	<b>4</b>
vívofit 3Especificações do vívofit 3 .....	4
Visualizando informações do dispositivo .....	4
Atualização do software .....	4
Cuidados com o dispositivo .....	4
Baterias substituíveis pelo usuário .....	4
Substituindo a pulseira .....	5
Instalando o dispositivo no prendedor para cinto .....	5
<b>Solução de problemas .....</b>	<b>6</b>
Monitoramento de atividades .....	6
A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem .....	6
O My device não exibe a hora correta .....	6
Meu smartphone é compatível com meu dispositivo? .....	6
Dicas para usuários Garmin Connect existentes .....	6
Eu não tenho um smartphone ou computador .....	6
Meu dispositivo não liga .....	7
Redefinindo o dispositivo .....	7
Emparelhando diversos dispositivos móveis ou computadores com o seu dispositivo .....	7
<b>Apêndice .....</b>	<b>7</b>
Obter mais informações .....	7
Cálculos da zona de frequência cardíaca .....	7
Acordo de Licença de Software .....	7
<b>Índice .....</b>	<b>8</b>



## Introdução

### ⚠️ ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Consulte sempre seu médico antes de começar ou modificar o programa de exercícios.

## Introdução

Para aproveitar ao máximo os recursos do monitor de atividades, emparelhe-o ao smartphone ou computador e conclua o processo de configuração com sua conta Garmin Connect™ gratuita.

**OBSERVAÇÃO:** até emparelhar o dispositivo e concluir o processo de configuração, os seus recursos serão limitados.

Selecione uma opção:

- Emparelhe o dispositivo com o seu smartphone (*Configuração do smartphone*, página 1).
- Emparelhe o dispositivo com o seu computador (*Configuração no computador*, página 1).

## Uso diário

Torne seu dispositivo vívofit 3 parte de seu estilo de vida ativo usando-o durante todo o dia e sincronizando seus dados frequentemente com sua conta Garmin Connect. A sincronização permite que você analise passos e dados de sono, visualize totais e obtenha insights sobre sua atividade. É possível usar sua conta Garmin Connect para participar de desafios e competir com seus amigos. Pode também personalizar as configurações do dispositivo, incluindo interface do relógio, telas visíveis, frequência da sincronização automática e mais.

## Configuração do smartphone


### Emparelhando com seu smartphone

O dispositivo vívofit 3 deve ser emparelhado diretamente através do aplicativo Garmin Connect Mobile, ao invés das configurações Bluetooth® no smartphone.

- 1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect Mobile.
- 2 Pressione a tecla ① no dispositivo para ligá-lo.



Na primeira vez que você ligar o dispositivo, ele entra no modo de emparelhamento.

**DICA:** você pode pressionar a tecla do dispositivo até  aparecer para entrar manualmente no modo de emparelhamento.


- 3 Siga as instruções no aplicativo para criar uma conta e configurar seu dispositivo.

**OBSERVAÇÃO:** a configuração pode incluir uma atualização de software, que pode demorar vários minutos. Mantenha o dispositivo próximo do seu smartphone até que a configuração seja concluída.

Depois que a configuração for concluída, o dispositivo controla continuamente a sua atividade diária. Sincronize seu dispositivo regularmente para acompanhar seu progresso no aplicativo.

### Sincronizando dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile

Sincronize manualmente seus dados para monitorar seu progresso no aplicativo Garmin Connect Mobile. O dispositivo também periodicamente sincroniza dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile automaticamente.

- 1 Coloque o dispositivo próximo ao smartphone.
- 2 Abra o aplicativo Garmin Connect Mobile.  
**DICA:** o aplicativo pode estar aberto ou funcionando em segundo plano.
- 3 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem  seja exibida.



- 4 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.
- 5 Veja seus dados atuais no aplicativo Garmin Connect Mobile.

## Configuração no computador


### Emparelhando o computador

Você pode usar um USB ANT Stick™ opcional para emparelhar seu dispositivo com o computador. Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin® para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

- 1 Acesse [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3).
- 2 Selecione **Configuração no computador** e siga as instruções na tela para fazer download e instalar o aplicativo Garmin Express™.
- 3 Conecte o USB ANT Stick sem fio a uma porta USB.
- 4 Pressione a tecla ① no dispositivo para ligá-lo.




Quando ligar o dispositivo pela primeira vez, ele estará no modo de emparelhamento.

- 5 Se necessário, mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem  seja exibida.
- 6 Siga as instruções no seu computador para adicionar seu dispositivo à sua conta Garmin Connect e conclua o processo de configuração.

### Sincronizando dados com o computador

Sincronize os dados regularmente para acompanhar seu progresso no aplicativo Garmin Connect.

- 1 Coloque o dispositivo próximo ao computador.
- 2 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem  seja exibida.

- 3 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.
- 4 Veja seus dados atuais no aplicativo Garmin Connect.

## Visão geral do dispositivo

### Barra de movimentação

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejáveis no metabolismo. A barra de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, a barra de movimentação ① é exibida. Segmentos complementares ② são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade.



Basta andar uma distância curta para reiniciar a barra de movimentação.

### Ícones

Os ícones aparecem na parte inferior da tela. Cada ícone representa uma função diferente. Pressione a tecla do dispositivo para alternar entre os diversos recursos.

	A data atual. O dispositivo atualiza a data e a hora sempre que você sincroniza seus dados com um smartphone ou PC.
	O número total de passos dados no dia.
	O número de passos restantes para atingir a meta do dia. Ao utilizar o recurso de objetivos automáticos, o dispositivo aprende e sugere novos objetivos ao início de cada dia.
	A distância percorrida no dia em quilômetros ou milhas.
	A quantidade de calorias queimadas no dia, incluindo as calorias ativas e as em repouso.
	O total semanal de minutos de intensidade.
	A sua frequência e zona cardíaca atuais. O dispositivo deve estar conectado a um monitor de frequência cardíaca compatível (opcional).

### Meta automática

Seu dispositivo cria automaticamente uma meta diária de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. Com o passar do dia, o dispositivo conta o número de passos restantes para seu objetivo diário. Quando você atinge o objetivo de passos, o dispositivo exibe e começa a contar o número de passos que excederem o objetivo diário.

Se você optar por não usar o recurso de meta automática, poderá definir uma meta personalizada passos em sua conta Garmin Connect.

### Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, as organizações, como a Centers for Disease Control and Prevention dos EUA, a American Heart Association® e a Organização Mundial de Saúde, recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada, como caminhadas rápidas.

O dispositivo monitora a intensidade de suas atividades e os minutos de intensidade. Você pode trabalhar para conseguir atingir seu objetivo de minutos de intensidade semanal fazendo uma caminhada rápida por, pelo menos, 10 minutos consecutivos.

### Opções do menu

Mantenha a tecla do dispositivo pressionada para alternar entre as opções do menu.

	Inicia uma atividade cronometrada.
	Para uma atividade cronometrada.
	Sincroniza dados com a sua conta Garmin Connect.
	Emparelha o seu dispositivo, usando a tecnologia sem fio Bluetooth.
	Exibe informações sobre o dispositivo e regulatórias.

### Gravando uma atividade física

Você pode iniciar uma atividade física cronometrada, como andar ou correr, as quais podem ser salvas e enviadas para sua conta do Garmin Connect.

- 1 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que a mensagem seja exibida.  
O cronômetro começa a marcar.
- 2 Inicie sua atividade.  
**DICA:** você pode pressionar a tecla do dispositivo para percorrer por seus dados de atividades enquanto o cronômetro está funcionando.
- 3 Após finalizar sua atividade, mantenha a tecla do dispositivo pressionada até aparecer.  
Um resumo aparece. O dispositivo exibe o tempo total e a distância percorrida durante a atividade.
- 4 Pressione a tecla do dispositivo para fechar o resumo e retornar à tela inicial.

Você pode sincronizar seu dispositivo para visualizar os detalhes em sua conta Garmin Connect.

### Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o dispositivo automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir a quantidade normal de horas de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. As estatísticas do sono incluem total de horas de sono, nível do sono e movimento durante o sono. Você pode visualizar as estatísticas de descanso em sua conta do Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono.

### Utilização da luz de fundo

A qualquer momento, mantenha a tecla do dispositivo pressionada para ligar a luz de fundo.

A luz de fundo é desligada automaticamente.

### Travando o fecho

Para manter o dispositivo protegido, trave o fecho enquanto utiliza o dispositivo.

Gire as presilhas para a posição de bloqueio.

A linha vermelha é exibida quando o fecho está destravado.



## Histórico

Seu dispositivo mantém um registro de seus passos diários, estatísticas do sono, assim como de suas atividades físicas cronometradas e informações ANT+® opcionais de frequência cardíaca. Esse histórico pode ser enviado para sua conta Garmin Connect.

Seu dispositivo armazena seus dados de atividade por até 4 semanas.

**OBSERVAÇÃO:** quando estiver usando um monitor de frequência cardíaca, seu armazenamento de dados é reduzido.

Quando o armazenamento de dados estiver cheio, o dispositivo exclui os arquivos menos recentes para que novos dados sejam gravados.

## Garmin Connect

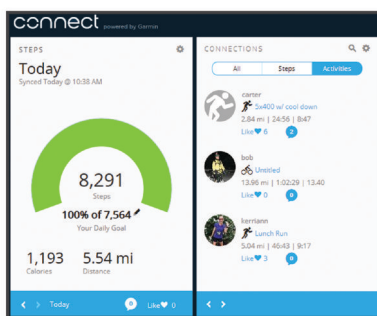
Você pode conectar-se a seus amigos através de sua conta do Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, triatlo e muito mais. Para registrar para uma conta gratuita, acesse [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Acompanhe seu progresso:** você pode acompanhar seus passos diários, entrar em uma competição amigável com suas conexões e atingir suas metas.

**Armazene suas atividades:** após completar e salvar uma atividade cronometrada em seu dispositivo, você pode carregar esta atividade em sua conta do Garmin Connect e manter salva por quanto tempo quiser.

**Análise suas informações:** você pode ver informações detalhadas sobre sua atividade, incluindo tempo, distância, frequência cardíaca, calorias queimadas e relatórios personalizáveis.

**OBSERVAÇÃO:** algumas informações exigem acessórios opcionais, como um monitor de frequência cardíaca.



**Compartilhe suas atividades:** você e seus amigos podem se conectar e seguir as atividades uns dos outros ou publicar suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

**Gerencie suas configurações:** você pode personalizar seu dispositivo e configurações de usuário em sua conta do Garmin Connect.

## Personalizar seu dispositivo

### Configurações do Garmin Connect

Você pode personalizar as configurações de seu dispositivo e usuário em sua conta do Garmin Connect.

- No menu de configurações do aplicativo móvel Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin** e selecione seu dispositivo.
- No widget do dispositivo no aplicativo Garmin Connect, selecione **Configurações do dispositivo**.

Depois de personalizar as configurações, sincronize seus dados para aplicar as alterações ao seu dispositivo (*Sincronizando dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile*, página 1, *Sincronizando dados com o computador*, página 1).

### Configurações do dispositivo

Da sua conta Garmin Connect, selecione **Configurações do dispositivo**.

**Alarme:** configura a hora do despertador e frequência para seu dispositivo.

**Move IQ:** permite que seu dispositivo detecte padrões de atividade automaticamente, como de ciclismo ou corrida e exibe os detalhes em sua conta Garmin Connect.

**Alerta de movimento:** permite ligar e desligar a barra de movimento.

**Toques de alerta:** permite ligar e desligar os toques de alerta. O dispositivo soará um bipe quando os toques de alerta estiverem ligados.

**Telas visíveis:** permite que você personalize as telas de dados que são exibidas no seu dispositivo durante o uso normal e durante uma atividade cronometrada.

**Tela Início:** configura a tela padrão que é exibida depois de um período de inatividade. Você também pode configurar a tela padrão que é exibida durante uma atividade cronometrada.

**Modo da tela:** permite que você selecione o modo de tela dividida ou tela inteira. Você pode usar a opção Tela dividida para visualizar duas telas de dados de uma vez, incluindo sua tela inicial e suas telas visíveis selecionadas.

**Interface da pulseira:** permite que você personalize a interface do relógio.

**OBSERVAÇÃO:** as interfaces do relógio estão disponíveis apenas no modo de tela inteira.

**Formato de hora:** configura o dispositivo para mostrar a hora no formato de 12 horas ou 24 horas.

**Unidades:** configura o dispositivo para exibir a distância viajada em quilômetros ou milhas.

**Sincronização automática:** permite que você personalize com qual frequência seu dispositivo sincroniza dados automaticamente com sua conta Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** a sincronização mais frequente diminui a vida útil da bateria.

### Configurações do usuário

Da sua conta Garmin Connect, selecione **Configurações do usuário**.

**Informações pessoais:** permite que você insira suas informações de perfil de usuário, incluindo sexo, data de nascimento, altura, peso, horas normais de sono e classe de atividades. O dispositivo usa essas informações para melhorar a precisão do monitoramento de atividades.

**Passos diários:** permite que você insira seu objetivo de passos diários. Você pode usar a opção Objetivo automático para permitir que seu dispositivo defina seu objetivo de passos automaticamente.

**Minutos de intensidade semanais:** permite que você insira seu objetivo de minutos de intensidade semanal.

**Comprimento de passo personalizado:** permite que seu dispositivo calcule a distância viajada de forma mais precisa utilizando seu comprimento de passo personalizado. Você pode inserir uma distância conhecida e os números de passos necessários para alcançar a distância, e o Garmin Connect pode calcular o comprimento do seu passo.

**Zonas de frequência cardíaca:** permite que você estime sua frequência cardíaca máxima e determine suas zonas de frequência cardíaca personalizadas.



## ANT+Monitor de frequência cardíaca

O seu dispositivo pode ser usado com sensores ANT+ sem fio. Para mais informações sobre compatibilidade e compra de sensores opcionais, acesse <http://buy.garmin.com>.

### Emparelhando o monitor de frequência cardíaca ANT+

Para poder emparelhar seu monitor de frequência cardíaca, você deve ativar a tela de dados de frequência cardíaca em seu dispositivo vívofit 3. Para obter mais informações sobre como personalizar as telas visíveis, consulte [Configurações do dispositivo](#), página 3.

O emparelhamento é a conexão de ANT+ sensores sem fio, como o seu monitor de frequência cardíaca com um produto Garmin compatível. Após emparelhar pela primeira vez, o produto Garmin reconhece automaticamente o monitor de frequência cardíaca sempre que for ativado.

**OBSERVAÇÃO:** usar um monitor de frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca.
- 2 Coloque o dispositivo ao alcance de até 3 m (10 pés) do sensor.

**OBSERVAÇÃO:** afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.

- 3 Pressione a tecla do dispositivo para rolar até a tela de dados de frequência cardíaca.

O ícone ♥ pisca na parte superior da tela.

- 4 Aguarde até que o dispositivo se conecte ao seu monitor de frequência cardíaca.

Quando o sensor estiver emparelhado com o seu dispositivo, sua frequência e zona de frequência cardíaca serão exibidos.

### Sobre zonas de frequência cardíaca

Muitos atletas utilizam zonas de frequência cardíaca para medir e aumentar sua força cardiovascular e melhorar seu nível de treino. A zona de frequência cardíaca é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de frequência cardíaca são numeradas de 1 a 5 de acordo com o aumento da intensidade. Geralmente, as zonas de frequência cardíaca são calculadas com base na porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.

### Metas de treino

Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a mensurar e melhorar seu treino entendendo e aplicando esses princípios.

- Sua frequência cardíaca é uma boa medida de intensidade do exercício.
- Treinar em certas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a melhorar sua capacidade cardiovascular e força.
- Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode impedir seu treino excessivo e pode diminuir o risco de lesão.

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca](#), página 7) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

Se você não sabe sua frequência cardíaca máxima, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Algumas academias e clínicas podem fornecer um teste que mede a frequência cardíaca máxima. A frequência cardíaca mínima padrão é 220 menos sua idade.

## Informações sobre o dispositivo

### vívofit 3Especificações do vívofit 3

Tipo de pilha	Bateria CR1632 substituível pelo usuário
Duração da pilha	1 ano.
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -10° a 60 °C (de 14° a 140 °F)
Frequência/protocolo de rádio	Protocolo de comunicações sem fio ANT+ de 2,4 GHz Tecnologia sem fio Bluetooth
Classificação de impermeabilidade	5 ATM <sup>1</sup>

### Visualizando informações do dispositivo

Você pode visualizar ID da unidade, versão do software e informações regulatórias.

- 1 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada até que **ABOUT** apareça.
- 2 Pressione a tecla do dispositivo para rolar pelas telas de informações.

### Atualização do software

Quando uma atualização de software estiver disponível, seu dispositivo baixará automaticamente a atualização quando você sincronizar seu dispositivo com sua conta Garmin Connect.

Uma barra de progresso aparece durante o processo de atualização. Quando concluir a atualização, seu dispositivo reiniciará.

### Cuidados com o dispositivo

#### AVISO

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Evite pressionar as teclas debaixo de água.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

Evite produtos químicos, solventes, e repelentes de insetos que possam danificar os componentes de plástico e acabamentos.

Lave o dispositivo com água abundante após exposição a cloro, água salgada, protetor solar, cosméticos, álcool ou a outros químicos abrasivos. A exposição prolongada a essas substâncias pode danificar o revestimento.

Não os coloque em ambientes de alta temperatura, tais como secadora de roupas.

Não coloque o dispositivo em locais com exposição prolongada a temperaturas extremas, pois isso pode causar danos permanentes.

### Limpeando o dispositivo

- 1 Limpe o dispositivo usando um pano umedecido com solução de detergente neutro.
- 2 Seque-o com um pano.

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

**DICA:** para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Baterias substituíveis pelo usuário

#### ⚠ ATENÇÃO

Não use um objeto pontudo para remover as pilhas.

Mantenha a bateria longe de crianças.

<sup>1</sup> O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



Nunca coloque baterias na boca. Em caso de ingestão, consulte um médico ou centro de controle de envenenamento.

Baterias do tipo botão substituíveis podem conter perclorato. Pode ser necessário manusear com cuidado. Consulte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### **⚠ CUIDADO**

Entre em contato com o departamento de descarte local para reciclar as pilhas corretamente.

## **Substituindo a bateria**

O dispositivo usa uma bateria CR1632.

- 1 Retire o dispositivo da pulseira.



- 2 Use uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte inferior do dispositivo.
- 3 Remova a tampa posterior e a bateria.



- 4 Coloque a nova bateria com o lado negativo virado para o interior da tampa frontal.
  - 5 Verifique se a gaxeta não está danificada e que está completamente encaixada na tampa posterior.
  - 6 Substitua a tampa posterior e os quatro parafusos.
  - 7 Aperte os quatro parafusos firmemente.
  - 8 Insira o dispositivo na pulseira de silicone flexível, esticando o material da pulseira em torno do dispositivo.
- A seta no dispositivo deve estar alinhada com a seta dentro da pulseira.



## **Substituindo a pulseira**

Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais.

- 1 Retire o dispositivo da pulseira.



- 2 Insira o dispositivo na pulseira de silicone flexível, esticando o material da pulseira em torno do dispositivo.
- A seta no dispositivo deve estar alinhada com a seta dentro da pulseira.



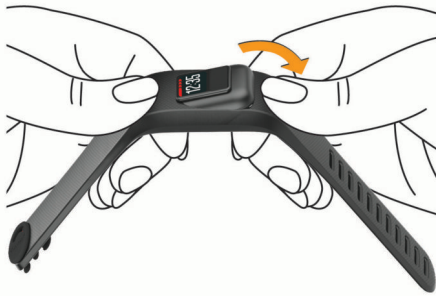
## **Instalando o dispositivo no prendedor para cinto**

### **AVISO**

Não fixe o prendedor para cinto em objetos mais espessos que 6 mm.

Você pode usar o prendedor para o cinto opcional para fixar o dispositivo ao do cinto, correia ou bolso da camisa. Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais.

- 1 Retire o dispositivo da pulseira.



- 2 Insira o dispositivo em um prendedor de silicone flexível, esticando o material em torno do dispositivo. A seta no dispositivo deve estar alinhada com a seta no pulseira.



Para remover o dispositivo do prendedor para cinto, puxe o material flexível do prendedor para longe do dispositivo.



## Solução de problemas

### Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

#### A contagem de passos não está precisa.

Se a sua contagem de passos não está precisa, você pode tentar as dicas a seguir.

- Utilizar o dispositivo no seu pulso dominante.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto usa ativamente as mãos ou braços.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo pode interpretar algumas movimentos repetitivos como lavar a louça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

### A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem

A contagem de passos na sua conta do Garmin Connect é atualizada quando você sincroniza o dispositivo.

#### 1 Selecione uma opção:

- Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Connect (*Sincronizando dados com o computador, página 1*).
- Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Connect Mobile (*Sincronizando dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile, página 1*).

#### 2 Aguarde enquanto o dispositivo sincroniza seus dados.

A sincronização pode levar vários minutos.

**OBSERVAÇÃO:** a atualização do aplicativo Garmin Connect Mobile ou do aplicativo Garmin Connect não sincroniza os dados ou atualiza sua contagem de passos.

### O My device não exibe a hora correta

O dispositivo atualiza a data e a hora sempre que você sincroniza seu dispositivo com um computador ou dispositivo móvel. Você deve sincronizar seu dispositivo para receber a data e hora corretas ao mudar de fuso horário e para atualizar o horário de verão.

#### 1 Confirme que o seu computador ou dispositivo móvel exibe a data e hora local corretas.

#### 2 Selecione uma opção:

- Sincronize seu dispositivo com um computador (*Sincronizando dados com o computador, página 1*).
- Sincronize seu dispositivo com um dispositivo móvel (*Sincronizando dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile, página 1*).

A data e hora são atualizadas automaticamente.

### Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?

O dispositivo vívoFit 3 é compatível com smartphones que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart.

Acesse [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) para obter informações de compatibilidade.

### Dicas para usuários Garmin Connect existentes

- 1 No aplicativo Garmin Connect Mobile, selecione ☰ ou ⋮.
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo**.

### Eu não tenho um smartphone ou computador

Você pode ligar o dispositivo e usá-lo com funcionalidade limitada até concluir o processo de configuração em um smartphone ou computador. Antes da configuração, você pode usar apenas a contagem de passos, o objetivo automático e a barra de movimento. Seu dispositivo zera a contagem de passos uma vez ao dia. O dispositivo tenta zerar sua contagem de passos enquanto você está dormindo, com base em seu nível de inatividade a partir do primeiro dia de uso. Seu dispositivo não armazena dados históricos até a configuração ser concluída.

Configure o dispositivo em um smartphone (*Configuração do smartphone, página 1*) ou computador (*Configuração no computador, página 1*) para usar os recursos adicionais do dispositivo.

**OBSERVAÇÃO:** a configuração é um processo realizado uma única vez e permite que você use todos os recursos disponíveis no dispositivo.

## Meu dispositivo não liga

Se o seu dispositivo não liga, pode ser necessário substituir as baterias.

Vá para [Substituindo a bateria, página 5](#).

## Redefinindo o dispositivo

Se o dispositivo parar de responder, pode ser necessário reiniciá-lo. Isso não apaga seus dados.

**OBSERVAÇÃO:** reiniciar o dispositivo também reinicia a barra de movimento.

1 Mantenha a tecla do dispositivo pressionada por 10 segundos até que a tela desligue.

2 Solte a tecla do dispositivo.

O dispositivo é reiniciado e a tela é ligada.

## Emparelhando diversos dispositivos móveis ou computadores com o seu dispositivo

Você pode emparelhar seu dispositivo vívofit 3 com diversos dispositivos móveis e computadores. Por exemplo, você pode emparelhar seu dispositivo com um smartphone e um tablet, e com seus computadores de casa e do trabalho. Você pode repetir o processo de emparelhamento para cada dispositivo móvel ou computador adicional ([Emparelhando com seu smartphone, página 1](#), [Emparelhando o computador, página 1](#)).

## Apêndice

### Obter mais informações

- Consulte [www.support.garmin.com](http://www.support.garmin.com) para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Acesse [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Acesse <http://buy.garmin.com>, ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

### Cálculos da zona de frequência cardíaca

Zona	% da frequência cardíaca máxima	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

## Acordo de Licença de Software

AO UTILIZAR O DISPOSITIVO, VOCÊ ACEITA E CONCORDA COM OS TERMOS E CONDIÇÕES DO SEGUINTE ACORDO DE LICENÇA DE SOFTWARE. LEIA O PRESENTE CONTRATO NA ÍNTEGRA.

A Garmin Ltd. e suas subsidiárias (doravante nesta denominada a "Garmin") concedem uma licença limitada para o uso do software incorporado neste dispositivo (doravante nesta denominado o "Software") em forma executável em código binário na operação normal do produto. A titularidade, os direitos de propriedade e os direitos de propriedade intelectual do Software e com relação a ele continuam sendo da Garmin e/ou seus fornecedores contratados.

Você reconhece que esse Software é propriedade da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados e está protegido pelos direitos autorais dos Estados Unidos da América e tratados internacionais de direitos autorais. Não obstante, você também reconhece que a estrutura, a organização e o código do Software, o código-fonte do qual não é fornecido, representam segredos comerciais e industriais extremamente valiosos da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados e que o Software, na sua forma de código-fonte, permanecerá sendo um segredo comercial e industrial extremamente valioso da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados. Você concorda que não descompilará, não desmontará, não modificará, não efetuará engenharia reversa no Software e qualquer outra parte do mesmo e não reduzirá o Software e qualquer outra parte do mesmo a uma forma que possa ser lida por humanos, tampouco criará trabalhos derivados baseados no Software. Você concorda em não exportar nem reexportar o Software para qualquer país em infração das leis de controle de exportação dos Estados Unidos da América ou leis de controle de exportação de outro país aplicável.

# Índice

## A

acessórios 4, 7  
ANT+ sensores 4  
aplicativos 1  
armazenar informações 3  
atividades 2  
atualizações, software 4

## B

bateria  
    maximizando 3  
    substituindo 4, 5

## C

computador 7  
configurações 3  
    dispositivo 3  
cronômetro 2

## D

dados 2  
    armazenar 3  
    transferir 3

## E

emparelhando 6  
    smartphone 7  
emparelhando sensores ANT+ 4  
especificações 4

## F

frequência cardíaca, zonas 4  
Frequência cardíaca, zonas 7

## G

Garmin Connect 1–3  
Garmin Express 1

## H

histórico 1, 3  
    enviando para o computador 1  
    enviar para o computador 3  
hora do dia 6

## I

ícones 2  
ID de unidade 4

## L

limpando o dispositivo 4  
luz de fundo 2

## M

minutos de intensidade 2  
modo de descanso 2  
monitoramento de atividades 2  
Move IQ 3

## O

objetivos 3

## P

peças de reposição 5  
preendedor para cinto 5  
pulseiras 5

## R

rastreamento de atividades 2  
redefinindo o dispositivo 7

## S

salvando atividades 2  
Sensores ANT+, emparelhando 4  
smartphone 1, 6  
    emparelhando 7  
software  
    atualizar 4  
    versão 4  
software license agreement 7  
solução de problemas 6, 7

substituindo a bateria 5

## T

teclas 2  
Tecnologia Bluetooth 6

## U

USB ANT Stick 1



