

GARMIN®

vívofit® 3



Käyttöopas

© 2016 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+® ja vívofit® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, Garmin Express™ ja USB ANT Stick™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

American Heart Association® on American Heart Association Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Bluetooth® sana ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

M/N: A03009

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Aloitus	1
Päivittäinen käyttö	1
Määrittäminen älypuhelimessa	1
Pariliittäminen älypuhelimeen	1
Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella	1
Määrittäminen tietokoneessa	1
Tietokoneen pariliittäminen	1
Tietojen synkronointi tietokoneeseen	1
Laitteen esittely	2
Liikkumispalkki	2
Kuvakkeet	2
Valikkoasetukset	2
Unen seuranta	2
Taustavalon käyttäminen	2
Soljen lukitseminen	2
Historia	2
Garmin Connect	2
Laitteen mukauttaminen	3
Garmin Connect asetukset	3
ANT+ sykevyö	3
ANT+ sykevyön pariliitos	3
Laitteen tiedot	4
vívofit 3 - tekniset tiedot	4
Laitteen tietojen näyttäminen	4
Ohjelmistopäivitys	4
Laitteen huoltaminen	4
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot	4
Hihnan vaihtaminen	5
Laitteen kiinnittäminen vyöpidikkeeseen	5
Vianmääritys	5
Aktiivisuuden seuranta	5
Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan	5
Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa	6
Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	6
Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille	6
Minulla ei ole älypuhelin tai tietokonetta	6
Laite ei käynnisty	6
Laitteen asetusten nollaaminen	6
Useiden mobiililaitteiden tai tietokoneiden pariliittäminen laitteeseen	6
Liite	6
Lisätietojen saaminen	6
Sykealuealaskenta	6
Ohjelmiston käyttöoikeussopimus	6
Hakemisto	8

Johdanto

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Aloitus

Jotta voit käyttää aktiivisuusranneketta tehokkaasti, sinun tarvitsee pariliittää se älypuhelimeen tai tietokoneeseen ja tehdä määrittys maksuttomalla Garmin Connect™-tilillä.

HUOMAUTUS: laitteen toiminnot ovat rajalliset, kunnes pariliität sen ja teet määrittökset.

Valitse vaihtoehto:

- Pariliitä laite älypuhelimeen (*Määrittys älypuhelimessa*, sivu 1).
- Pariliitä laite tietokoneeseen (*Määrittys tietokoneessa*, sivu 1).


Päivittäinen käyttö

Hyödynnä vivofit 3 laitetta arjessasi käyttämällä sitä vuorokauden ympäri ja synkronoimalla tiedot usein Garmin Connect-tilillesi. Synkronoinnin jälkeen voit analysoida askel- ja unitietoja sekä tarkastella kokonaisu-määriä ja Insights-tietoja. Garmin Connect-tilin kautta voit osallistua haasteisiin ja kilpailla kavereidesi kanssa. Voit myös mukauttaa laitteen asetuksia, kuten kellotauluja, näkyviä näyttöjä ja automaattisen synkronoinnin tiheyttä.

Määrittys älypuhelimessa

Pariliittäminen älypuhelimeen

vivofit 3 laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect Mobile-sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth®-asetuksista.

- 1 Asenna Garmin Connect Mobile-sovellus  älypuhelimien sovelluskaupasta ja avaa se.
- 2 Käynnistä laite painamalla laitteen painiketta ①.



Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa.

VIHJE: voit siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti painamalla laitteen painiketta, kunnes näyttöön tulee .


- 3 Luo tili ja määritä laite seuraamalla sovelluksen ohjeita.

HUOMAUTUS: määrittys saattaa sisältää ohjelmistopäivityksen, joka voi kestää useita minutteja. Pidä laite älypuhelimien lähellä, kunnes määrittys on valmis.

Kun määrittys on valmis, laite seuraa päivittäistä aktiivisuuttasi jatkuvasti. Synkronoi laite usein, jotta voit seurata edistymistäsi sovelluksella.

Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile-sovelluksella

Synkronoi tietosi manuaalisesti, jotta voit seurata edistymistäsi Garmin Connect Mobile-sovelluksessa. Laite synkronoi tiedot Garmin Connect Mobile-sovelluksen kanssa ajoittain myös automaattisesti.

- 1 Tuo laite älypuhelimien lähelle.
- 2 Avaa Garmin Connect Mobile-sovellus.
VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.
- 3 Paina laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti .



- 4 Odota, kun tiedot synkronoituvat.
- 5 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect Mobile-sovelluksessa.

Määrittys tietokoneessa


Tietokoneen pariliittäminen

Voit pariliittää laitteen tietokoneeseen valinnaisen USB ANT Stick™-muistitikun avulla. Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin®-jälleenmyyjältä.

- 1 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/vivofit3.
- 2 Valitse **Määrittys tietokoneessa** ja lataa ja asenna Garmin Express™-sovellus näytön ohjeiden mukaisesti.
- 3 Liitä langaton USB ANT Stick USB-porttiin.
- 4 Käynnistä laite painamalla laitteen painiketta ①.




Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa.

- 5 Paina tarvittaessa laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti .
- 6 Lisää laite tietokoneen ohjeiden mukaisesti Garmin Connect-tiliisi ja tee määrittys.

Tietojen synkronointi tietokoneeseen

Synkronoi tietosi säännöllisesti, jotta voit seurata edistymistäsi Garmin Connect-sovelluksella.

- 1 Tuo laite tietokoneen lähelle.
- 2 Paina laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti .
- 3 Odota, kun tiedot synkronoituvat.
- 4 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect-sovelluksessa.

Laitteen esittely

Liikkumispalkki

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumispalkki muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki ① tulee näkyviin, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa ② aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi.



Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä vähän.

Kuvakkeet

Kuvakkeet näkyvät näytön alareunassa. Kukin kuvake edustaa eri ominaisuutta. Voit selata ominaisuuksia laitteen painikkeella.

	Nykyinen päivämäärä. Laitte päivittää ajan ja päiväyksen aina, kun synkronoi tietosi älypuhelimien tai tietokoneeseen.
	Päivän askelten kokonaismäärä.
	Päivätavoitteeseen tarvittavien jäljellä olevien askelten määrä. Kun käytät automaattista tavoitetoimintoa, laite oppii ja ehdottaa uutta tavoitetta joka aamu.
	Kyseisenä päivänä kuljettu matka kilometreinä tai maileina.
	Kuluvana päivänä kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.
	Viikon tehominuuttisi yhteensä.
	Nykyinen syke ja sykealue. Laitteen on oltava kytkettynä yhteensopivaan sykemittariin (valinnainen).

Automaattinen tavoite

Laitte luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän aikana, laite vähentää askeleet päivätavoitteestasi. Kun saavutat askeltavoitteesi, laitteessa näkyy teksti ja laite alkaa laskea päivätavoitteen ylittäviä askeleita.

Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tililläsi.

Tehominuutit

Esimerkiksi Yhdysvaltain Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® ja maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnon parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä.

Laitte seuraa suorituksen tehoa ja tehominuutteja. Voit pyrkiä viikon tehominuuttitavoitteeseesi kävelemällä ripeästi vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti.

Valikkoasetukset

Voit selata valikkoasetuksia painamalla laitteen painiketta pitkään.

	Aloittaa ajastetun suorituksen.
	Lopettaa ajastetun suorituksen.
	Synkronoi tiedot Garmin Connect tilille.
	Pariliittää laitteen langattomalla Bluetooth tekniikalla.
	Näyttää laite- ja säädöstiedot.

Kuntoilusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa ajastetun kuntoilusuorituksen, kuten kävely- tai juoksulenkin, joka voidaan lähettää Garmin Connect tilillesi.

1 Paina laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti

Ajastin käynnistyy.

2 Aloita suoritus.

VIHJE: voit selata suoritustietoja laitteen painikkeesta, kun ajastin on käynnissä.

3 Paina suorituksen jälkeen laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti .

Yhteenveto tulee näyttöön. Laitte näyttää suorituksen kokonaisajan ja kuljetun matkan.

4 Voit sulkea yhteenvedon ja palata aloitusnäyttöön laitteen painikkeesta.

Synkronoituasi laitteen voit tarkastella suoritustietoja Garmin Connect tililläsi.

Unen seuranta

Laitte tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unetilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin.

Taustavalon käyttäminen

Voit ottaa taustavalon käyttöön milloin tahansa painamalla laitteen painiketta pitkään.

Taustavalo sammuu automaattisesti.

Soljen lukitseminen

Lukitse solki käyttäessäsi laitetta, jotta se pysyy paikallaan.

Käännä solki lukitusasentoon.

Punainen viiva näkyy, kun solki ei ole lukossa.



Historia

Laitte seuraa päivittäisiä askelmääriä ja unitilastoja sekä ajastettuja kuntoilusuorituksia ja valinnaisia ANT+® syketytoja. Nämä historiatiedot voi lähettää Garmin Connect tilillesi.

Laitte säilyttää suoritustietoja enintään 4 viikkoa.

HUOMAUTUS: kun käytät sykemittaria, tietoja säilytetään lyhemmän aikaa.

Kun tietojen tallennustila on täynnä, laite alkaa vapauttaa tilaa poistamalla vanhimpia tiedostoja.

Garmin Connect

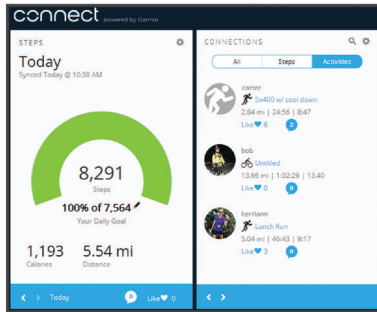
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa www.garminconnect.com/start.

Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua ystävällismieliseen kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut ajastetun suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisää tietoja suorituksestasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit ja mukautettavia raportteja.

HUOMAUTUS: joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa laitteen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

Laitteen mukauttaminen

Garmin Connect asetukset

Voit mukauttaa laitteen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

- Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetusvalikosta **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- Valitse Garmin Connect sovelluksen laitewidgetissä **Laiteasetukset**.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi (*Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella*, sivu 1, *Tietojen synkronointi tietokoneeseen*, sivu 1).

Laiteasetukset

Valitse Garmin Connect tilillä **Laiteasetukset**.

Herätys: määrittää herätysajan ja -tiheyden laitetta varten.

Move IQ: ominaisuuden avulla laite tunnistaa automaattisesti liikekaavoja, kuten pyöräily ja juoksu, ja näyttää tiedot Garmin Connect tililläsi.

Liikkumishälytys: voit ottaa liikkumispalkin käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

Hälytysäänet: voit ottaa hälytysäänet käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Laitteesta kuuluu merkkiääni, kun hälytysäänet ovat käytössä.

Näkyvät näytöt: voit mukauttaa normaalikäytön ja ajastetun suorituksen aikana näkyviä tietonäyttöjä.

Aloituspäätös: määrittää oletuspäätöksen, joka näkyy, kun laite on ollut käyttämättömänä. Voit määrittää myös ajastetun suorituksen aikana näkyvän oletuspäätöksen.

Näytön tila: voit valita jaetun näytön tai koko näytön tilan. Valitsemalla Jaettu näyttö -vaihtoehdon voit tarkastella samanaikaisesti kahta datanäyttöä, kuten aloituspäätöksen ja haluamaasi näkyvää näyttöä.

Kellotaulu: voit mukauttaa kellotaulua.

HUOMAUTUS: kellotaulut ovat käytettävissä ainoastaan koko näytön tilassa.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Yksikkö: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan kilometreinä tai mailleina.

Automaattinen synkronointi: voit määrittää, miten usein laite synkronoi tiedot automaattisesti Garmin Connect tilillesi.

HUOMAUTUS: pariston kesto lyhenee sitä enemmän, mitä useammin synkronoi tietoja.

Käyttäjäasetukset

Valitse Garmin Connect tilillä **Käyttäjäasetukset**.

Henkilötiedot: voit määrittää käyttäjäprofiilisi tiedot, kuten sukupuolen, syntymäajan, pituuden, painon, normaalin nukkuma-ajan ja aktiivisuusluokan. Laite parantaa aktiivisuuden seurannan tarkkuutta antamiesi tietojen perusteella.

Päivittaiset askeleet: voit määrittää päivittäisen askeltavoitteen. Käyttämällä Automaattinen tavoite -asetusta voit antaa laitteen määrittää askeltavoitteen automaattisesti.

Tehominuutit viikossa: voit määrittää viikoittaisen tehominuutitavoitteen.

Mukautettu askeleen pituus: laite voi laskea kuljetun matkan tavallistakin tarkemmin mukautetun askeleen pituutesi avulla. Kun annat tietyn matkan ja askelmäärän, joka siihen tarvitaan, Garmin Connect laskee askeleesi pituuden.

Sykealueet: voit arvioida enimmäisykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita.

ANT+ sykevyö

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa <http://buy.garmin.com>.

ANT+ sykevyön pariliitos

Ennen kuin voit pariliittää sykemittarin, sinun on otettava käyttöön syketietonäyttö vivofit 3 laitteessa. Lisätietoja näkyvien näyttöjen mukauttamisesta on kohdassa *Laiteasetukset*, sivu 3.

Pariliitoksen avulla langattomat ANT+ anturit, kuten sykemittari, liitetään Garmin yhteensopivaan laitteeseen. Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, Garmin tuote tunnistaa sykemittarin automaattisesti aina, kun se aktivoidaan.

HUOMAUTUS: sykemittarin käyttäminen lyhentää pariston kestoja.

1 Aseta sykemittari paikalleen.

2 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

3 Siirry syketietonäyttöön painamalla laitteen painiketta.

♥ vilkkuu näytön yläreunassa.

4 Odota, kun laite muodostaa yhteyden sykemittariin.

Kun anturi on pariliitetty laitteeseen, näet sykkeesi ja sykealueesi.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoaan sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla.

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumiskärsiä.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta*, sivu 6-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

Laitteen tiedot

vívofit 3 - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR1632-paristo
Paristonkesto	1 vuosi
Käyttölämpötila	-10–60 °C (14–140 °F)
Radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö Langaton Bluetooth tekniikka
Vesitiiviys	5 ATM ¹

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota ja säädöstietoja.

- 1 Paina laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti **ABOUT**.
- 2 Voit selata tietonäyttöä painamalla laitteen painiketta.

Ohjelmistopäivitys

Kun saatavissa on ohjelmistopäivitys, laite lataa sen automaattisesti, kun synkronoit laitteen Garmin Connect tilillesi. Päivityksen aikana näkyy edistymispalkki. Kun päivitys on valmis, laite käynnistyy uudelleen.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikä.

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtelee laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Älä aseta laitetta kuumaan paikkaan, kuten kuivausrumpuun.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Laitteen puhdistaminen

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

VIHJE: Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

VAROITUS

Älä irrota vaihdettavaa akkua terävällä esineellä.

Säilytä akku poissa lasten ulottuvilta.

Älä koskaan laita akkuja suuhun. Jos joku on nielassut akun, ota yhteys lääkäriin tai paikalliseen myrkytyskeskukseen.

Vaihdettavat nappiparistot saattavat sisältää perklooraattimateriaalia. Saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

HUOMIO

Kysy lisätietoja akkujen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

Pariston vaihtaminen

Laite käyttää yhtä CR1632-paristoa.

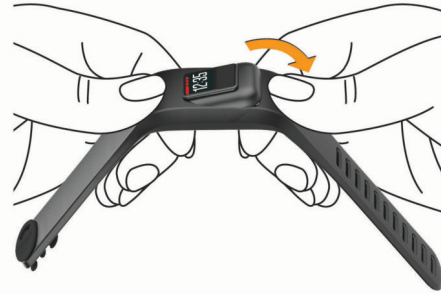
- 1 Irrota laite hinnasta.



- 2 Irrota laitteen taustapuolella olevat neljä ruuvia ristipääruuvitalalla.
- 3 Irrota kotelon takakansi ja paristo.



- 4 Aseta uusi paristo etukannen sisäpuolelle negatiivinen puoli kantta vasten.
- 5 Varmista, että tiiviste on kunnossa ja paikallaan kotelon takakannessa.
- 6 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.
- 7 Kiristä neljä ruuvia yhtä tiukalle.
- 8 Aseta laite joustavaan silikonihintaan venyttämällä hihna laitteen ympärille.
Laitteen nuolen on oltava hihnan sisäpuolella olevan nuolen suuntainen.



- 2 Aseta laite joustavaan silikonipidikkeeseen venyttämällä pidike laitteen ympärille.
Laitteen nuolen on oltava pidikkeen nuolen suuntainen.

Hihnan vaihtaminen

Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

- 1 Irrota laite hihnasta.



- 2 Aseta laite joustavaan silikonihihnassa venyttämällä hihna laitteen ympärille.
Laitteen nuolen on oltava hihnan sisäpuolella olevan nuolen suuntainen.



Irrota laite vyöpidikkeestä vetämällä joustavaa pidikettä pois päin laitteesta.



Vianmääritys

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä laitetta toisessa ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: laite saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

Laitteen kiinnittäminen vyöpidikkeeseen

HUOMAUTUS

Älä kiinnitä vyöpidikettä yli 6 mm:n paksuisiin kohtiin.

Valinnaisella vyöpidikkeellä voit kiinnittää laitteen vyötärönauhaan, vyöhön tai paidantaskuun. Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

- 1 Irrota laite hihnasta.

- Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen*, sivu 1).
 - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect Mobile sovelluksella (*Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella*, sivu 1).

- Odot, kun laite synkronoi tietosi.
Synkronointi voi kestää useita minutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect Mobile sovelluksen tai Garmin Connect sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa

Laite päivittää ajan ja päiväyksen aina, kun synkronoit laitteen tietokoneeseen tai mobiililaitteeseen. Synkronoi laite, jotta saat oikean ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- Varmista, että tietokoneessa tai mobiililaitteessa näkyy oikea paikallinen aika.
- Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi laite tietokoneeseen (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen*, sivu 1).
 - Synkronoi laite mobiililaitteeseen (*Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella*, sivu 1).

Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

vívofit 3 laite on yhteensopiva langatonta Bluetooth Smart tekniikkaa käyttävien älypuhelimien kanssa.

Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ble.

Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille

- Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksessa ☰ tai ⋮.
- Valitse **Garmin-laitteet > Lisää laite**.

Minulla ei ole älypuhelin tai tietokonetta

Voit käynnistää laitteen ja käyttää sen rajallisia toimintoja, kunnes määrität sen asetukset älypuhelimessa tai tietokoneessa. Ennen määrittämistä voit käyttää ainoastaan askelmäärää, automaattista tavoitetta ja liikumisrajoitusta. Laite nollaa askelmäärän kerran päivässä. Laite yrittää nollata askelmäärän nukkuessasi ensimmäisen käyttöpäiväsi lepovaiheen perusteella. Laite ei tallenna historiatietoja, ennen kuin asetukset on määritetty.

Määritä laite älypuhelimessa (*Määrittäminen älypuhelimessa*, sivu 1) tai tietokoneessa (*Määrittäminen tietokoneessa*, sivu 1), jotta voit käyttää muitakin laitteen toimintoja.

HUOMAUTUS: asetukset tarvitsee määrittää vain kerran, ja sen ansiosta voit käyttää kaikkia laitteen toimintoja.

Laite ei käynnisty

Jos laite ei enää käynnisty, paristot on ehkä vaihdettava.

Siirry kohtaan *Pariston vaihtaminen*, sivu 4.

Laitteen asetusten nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava. Tämä ei poista tietoja.

HUOMAUTUS: laitteen nollaaminen nollaa myös liikumisrajoitusta.

- Paina laitteen painiketta 10 sekunnin ajan, kunnes näyttö sammuu.

- Vapauta laitteen painike.

Laite nollautuu ja näyttö syytty.

Useiden mobiililaitteiden tai tietokoneiden pariliittäminen laitteeseen

vívofit 3 laitteen voi pariliittää useisiin mobiililaitteisiin ja tietokoneisiin. Laitteen voi pariliittää esimerkiksi älypuhelimien, tablettiin sekä koti- ja työtietokoneeseen. Voit toistaa pariliitoksen jokaisessa mobiililaitteessa tai tietokoneessa (*Pariliittäminen älypuhelimien, sivu 1, Tietokoneen pariliittäminen*, sivu 1).

Liite

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta www.support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/learningcenter.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta <http://buy.garmin.com> tai Garmin jälleenmyyjältä.

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisyk-keestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobic harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobic kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

KÄYTTÄMÄLLÄ LAITETTA HYVÄKSYT SEURAAVAN OHJELMISTON KÄYTTÖOIKEUSSOPIMUKSEN EHDOT. LUE TÄMÄ SOPIMUS HUOLELLISESTI.

Garmin Ltd. ja/tai sen tytäryhtiöt myöntävät käyttäjälle rajallisen käyttöoikeuden tämän laitteen kiinteään ohjelmistoon (Ohjelmisto) suoritettavassa binaarimuodossa tuotteen normaalin käytön yhteydessä. Ohjelmiston nimi sekä omistus- ja immateriaalioikeudet säilyvät Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajilla.

Käyttäjä hyväksyy, että ohjelmisto on Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien omaisuutta ja Yhdysvaltain sekä kansainvälisten tekijänoikeuslakien ja -sopimusten suojaama. Lisäksi käyttäjä hyväksyy, että ohjelmiston, jonka lähdekoodia ei toimiteta, rakenne, järjestys ja koodi sisältää Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaita liikesalaisuuksia, ja lähdekoodimuotoinen ohjelmisto pysyy Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaana liikesalaisuutena. Käyttäjä lupaa, ettei pura, muuta, käännä takaisin tai muunna ohjelmistoa tai mitään sen osaa ihmisen luettavaan muotoon tai luo sen perusteella johdannaisteoksia. Käyttäjä lupaa, ettei vie eikä jälleenvie ohjelmistoa mihinkään

sellaiseen maahan, johon vieminen rikkoisi Yhdysvaltain tai jonkin muun asianmukaisen maan vientirajoituslakeja.

Hakemisto

A

aika **6**
ajastin **2**
aktiivisuuden seuranta **2**
ANT+ anturien pariiliitos **3**
ANT+ anturit **3**
 pariiliitos **3**
asetukset **3**
 laite **3**

B

Bluetooth tekniikka **6**

G

Garmin Connect **1–3**
Garmin Express **1**

H

hihnat **5**
historia **1, 2**
 lähettäminen tietokoneeseen **1, 2**

K

kuvakkeet **2**

L

laitteen asetusten nollaaminen **6**
laitteen puhdistaminen **4**
laitteen tunnus **4**
lepotila **2**
lisävarusteet **3, 6**

M

Move IQ **3**

O

ohjelmisto
 päivittäminen **4**
 versio **4**
ohjelmiston käyttöoikeussopimus **6**

P

painikkeet **2**
pariiliitos **6**
 älypuhelin **6**
paristo
 maksimoiminen **3**
 vaihtaminen **4**
pariston vaihtaminen **4**
päivitykset, ohjelmisto **4**

S

sovellukset **1**
suoritukset **2**
suoritusten tallentaminen **2**
syke, alueet **3, 4, 6**

T

taustavalo **2**
tavoitteet **3**
tehominuuttia **2**
tekniset tiedot **4**
tiedot **2**
 siirtäminen **2**
 tallentaminen **2**
tietojen tallentaminen **2**
tietokone **6**

U

USB ANT Stick **1**

V

varaosat **5**
vianmääritys **5, 6**
vyöpidike **5**

Ä

älypuhelin **1, 6**
 pariiliitos **6**

