

**GARMIN®**

**vívofit® 3**



**Manuale Utente**

© 2016 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web [www.garmin.com](http://www.garmin.com) per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, ANT+® e vivofit® sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, Garmin Express™ e USB ANT Stick™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

American Heart Association® è un marchio registrato di American Heart Association, Inc. Il marchio e i logo Bluetooth® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Questo prodotto è certificato ANT+®. Per un elenco di prodotti compatibili e applicazioni, visitare il sito Web [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03009

# Sommario

<b>Introduzione</b>	<b>1</b>
Operazioni preliminari	1
Uso quotidiano	1
<b>Configurazione dello smartphone</b>	<b>1</b>
Associazione allo smartphone	1
Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile	1
<b>Configurazione del computer</b>	<b>1</b>
Associazione del computer	1
Sincronizzazione dei dati con il computer	1
<b>Panoramica del dispositivo</b>	<b>2</b>
Barra di movimento	2
Icone	2
Opzioni del menu	2
Rilevamento del sonno	2
Uso della retroilluminazione	2
Blocco della fibbia	2
<b>Cronologia</b>	<b>3</b>
Garmin Connect	3
<b>Personalizzazione del dispositivo</b>	<b>3</b>
Impostazioni Garmin Connect	3
<b>ANT+ Fascia cardio</b>	<b>4</b>
Associazione della fascia cardio ANT+	4
<b>Info sul dispositivo</b>	<b>4</b>
Caratteristiche tecniche di vívofit 3	4
Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo	4
Aggiornamento software	4
Manutenzione del dispositivo	4
Batterie sostituibili dall'utente	4
Sostituzione del cinturino	5
Installazione del dispositivo all'attacco per cintura	5
<b>Risoluzione dei problemi</b>	<b>6</b>
Rilevamento delle attività	6
I passi sul dispositivo e sull'account Garmin Connect non corrispondono	6
Il dispositivo non visualizza l'ora corretta	6
Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?	6
Suggerimenti per gli utenti Garmin Connect esistenti	6
Non si dispone di uno smartphone o di un computer	6
Il dispositivo non si accende	6
Reimpostazione del dispositivo	6
Associazione di più dispositivi mobili o computer al dispositivo	7
<b>Appendice</b>	<b>7</b>
Ulteriori informazioni	7
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca	7
Contratto di licenza software	7
<b>Indice</b>	<b>8</b>



# Introduzione

## ⚠ AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

## Operazioni preliminari

Per ottenere il massimo dal rilevatore di attività, è necessario associarlo allo smartphone o al computer e completare il processo di configurazione con l'account gratuito Garmin Connect™.

**NOTA:** finché non viene effettuata l'associazione e non si completa il processo di configurazione, il dispositivo ha funzionalità limitate.

Selezionare un'opzione:

- Associare il dispositivo allo smartphone (*Configurazione dello smartphone, pagina 1*).
- Associare il dispositivo al computer (*Configurazione del computer, pagina 1*).

## Uso quotidiano

Il dispositivo vívofit 3 diventerà parte del proprio stile di vita attivo indossandolo tutto il giorno e sincronizzando spesso i dati con l'account Garmin Connect. La sincronizzazione consente di analizzare i passi e i dati sul sonno, visualizzare i valori totali e ottenere dettagli importanti sull'attività. È possibile utilizzare l'account Garmin Connect per partecipare a gare e competere con i propri amici. È inoltre possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo, inclusi i quadranti dell'orologio, le schermate visibili, la frequenza di sincronizzazione automatica e molto altro.

## Configurazione dello smartphone

### Associazione allo smartphone

Il dispositivo vívofit 3 deve essere associato direttamente tramite l'app Garmin Connect Mobile e non dalle impostazioni Bluetooth® sullo smartphone.

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect Mobile.
- 2 Premere il tasto ① per accedere il dispositivo.



La prima volta che si accende il dispositivo, questo è in modalità di associazione.

**SUGGERIMENTO:** è possibile premere il tasto del dispositivo finché non compare per entrare manualmente in modalità di associazione.

- 3 Seguire le istruzioni nell'app per creare un account e configurare il dispositivo.

**NOTA:** la configurazione può includere un software che richiede diversi minuti. Tenere il dispositivo vicino allo smartphone finché la configurazione non è completata.

Al termine della configurazione, il dispositivo rileva continuamente l'attività giornaliera. È necessario sincronizzare spesso il dispositivo per analizzare i progressi nell'app.

## Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile

Sincronizzare manualmente i dati per monitorare i progressi nell'app Garmin Connect Mobile. Il dispositivo sincronizza periodicamente e automaticamente i dati con l'app Garmin Connect Mobile.

- 1 Avvicinare il dispositivo allo smartphone.
- 2 Aprire l'app Garmin Connect Mobile.  
**SUGGERIMENTO:** l'app può essere aperta o eseguita in background.
- 3 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato



- 4 Attendere che i dati vengano sincronizzati.
- 5 Visualizzare i dati correnti nell'app Garmin Connect Mobile.

## Configurazione del computer

### Associazione del computer

È possibile utilizzare un USB ANT Stick™ opzionale per associare il dispositivo al computer. Visitare il sito Web [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) oppure contattare il proprio rivenditore Garmin® per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

- 1 Visitare il sito Web [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3).
- 2 Selezionare **Impostazione del computer** e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per scaricare e installare l'applicazione Garmin Express™.
- 3 Collegare USB ANT Stick wireless a una porta USB.
- 4 Premere il tasto ① per accedere il dispositivo.



Quando si accende il bracciale per la prima volta, quest'ultimo si mette in modalità di associazione.

- 5 Se necessario, premere il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato .
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sul computer per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect e completare il processo di configurazione.

## Sincronizzazione dei dati con il computer

È necessario sincronizzare i dati regolarmente per tenere traccia dei progressi nell'applicazione Garmin Connect.

- 1 Avvicinare il dispositivo al computer.
- 2 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato .

- 3 Attendere che i dati vengano sincronizzati.
- 4 Visualizzare i dati correnti nell'applicazione Garmin Connect.

## Panoramica del dispositivo

### Barra di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. La barra di movimento viene visualizzata quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, la barra di movimento ① viene visualizzata. Vengono visualizzati ulteriori segmenti ② dopo altri 15 minuti di inattività.



È possibile reimpostare la barra di movimento percorrendo a piedi una breve distanza.

### Icone

Le icone vengono visualizzate nella parte inferiore dello schermo. Ciascuna icona rappresenta una funzione differente. Premere il tasto del dispositivo per scorrere le diverse funzioni.

	La data corrente. Il dispositivo aggiorna l'ora e la data quando i dati vengono sincronizzati con uno smartphone o computer.
	Il numero totale di passi effettuati in un giorno.
	Il numero di passi rimanenti necessari a raggiungere l'obiettivo di passi giornaliero. Con la funzione di obiettivo automatico, il dispositivo memorizza e propone un nuovo obiettivo all'inizio di ciascun giorno.
	La distanza percorsa in chilometri o in miglia per il giorno corrente.
	La quantità di calorie totali bruciate per il giorno corrente, incluse quelle durante l'attività e quelle a riposo.
	Il totale dei minuti di intensità settimanali.
	La frequenza cardiaca e la zona di frequenza cardiaca correnti. Il dispositivo deve essere collegato a una fascia cardio compatibile (opzionale).

### Obiettivo automatico

Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si muove durante il giorno, il dispositivo conta il numero di passi rimanenti per raggiungere l'obiettivo giornaliero. Quando si raggiunge l'obiettivo di passi, il bracciale visualizza e inizia a contare il numero di passi effettuati oltre l'obiettivo giornaliero.

Se si sceglie di non utilizzare la funzione di obiettivo automatico, è possibile impostare un obiettivo di passi personalizzato sull'account Garmin Connect.

### Minuti di intensità

Per migliorare la salute, organizzazioni come la U.S. Centers for Disease Control and Prevention, la American Heart Association® e l'Organizzazione Mondiale della Sanità, consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata, ad esempio una camminata veloce.

Il dispositivo monitora l'intensità delle attività e tiene traccia dei minuti di intensità. È possibile allenarsi per raggiungere l'obiettivo di minuti di intensità settimanali camminando velocemente almeno 10 minuti consecutivi.

### Opzioni del menu

Tenere premuto il tasto del dispositivo per scorrere le opzioni del menu.

	Consente di avviare un'attività a tempo.
	Consente di interrompere un'attività a tempo.
	Consente di sincronizzare i dati con l'account Garmin Connect.
	Consente di associare il dispositivo mediante la tecnologia wireless Bluetooth.
	consente di visualizzare le informazioni sul dispositivo e la licenza.

### Registrazione di un'attività di fitness

È possibile registrare un'attività di fitness a tempo, ad esempio una camminata o un corsa, che è possibile inviare all'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato . Il timer viene avviato.
- 2 Iniziare l'attività.  
**SUGGERIMENTO:** è possibile premere il tasto del dispositivo per scorrere i dati dell'attività mentre il timer è in esecuzione.
- 3 Dopo aver completato l'attività, tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato . Viene visualizzato un riepilogo. Il dispositivo visualizza il tempo totale e la distanza percorsa durante l'attività.
- 4 Premere il tasto del dispositivo per terminare il riepilogo e tornare alla schermata iniziale.  
È possibile sincronizzare il dispositivo per visualizzare i dettagli dell'attività sull'account Garmin Connect.

### Rilevamento del sonno

Durante il sonno, il dispositivo rileva automaticamente tale attività e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, i livelli di sonno e il movimento durante il sonno. È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

**NOTA:** i sonnellini non vengono aggiunti alle statistiche sul sonno.

### Uso della retroilluminazione

In qualsiasi momento, tenere premuto il tasto del dispositivo per attivare la retroilluminazione.

La retroilluminazione viene disattivata automaticamente.

### Blocco della fibbia

Per fissare il dispositivo al polso, è necessario bloccare la fibbia.

Bloccare la fibbia.

La linea rossa viene visualizzata quando la fibbia è sbloccata.



# Cronologia

Il dispositivo tiene traccia dei passi giornalieri e delle statistiche sul sonno, nonché dei dati delle attività di fitness a tempo e delle informazioni sulla frequenza cardiaca ANT+® opzionali. Questa cronologia può essere inviata all'account Garmin Connect.

Il dispositivo memorizza i dati sulle attività fino a 4 settimane.

**NOTA:** quando si utilizza una fascia cardio, la memoria dati viene ridotta.

Quando la memoria dati è piena, il dispositivo elimina i file meno recenti per fare spazio ai nuovi dati.

## Garmin Connect

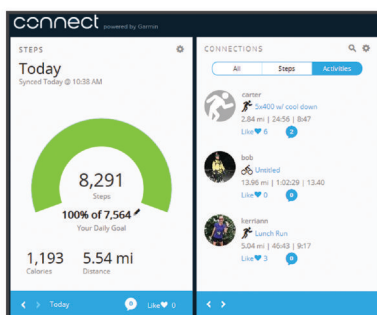
È possibile connettersi con gli amici sull'account Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Rilevamento dei progressi:** è possibile rilevare i progressi giornalieri, partecipare a una gara amichevole con i propri contatti e raggiungere gli obiettivi impostati.

**Memorizzazione delle attività:** dopo aver completato e salvato un'attività a tempo utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla sull'account Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

**Analisi dei dati:** è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, frequenza cardiaca, calorie bruciate e report personalizzabili.

**NOTA:** alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.



**Condivisione delle attività:** è possibile connettersi con gli amici per seguire reciprocamente le attività o pubblicare collegamenti alle proprie attività sui social network preferiti.

**Gestione delle impostazioni:** è possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

## Personalizzazione del dispositivo

### Impostazioni Garmin Connect

È possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

- Nel menu delle impostazioni nell'app Garmin Connect Mobile, selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il dispositivo.
- Nel widget dei dispositivi nell'applicazione Garmin Connect, selezionare **Impostazioni dispositivo**.

Dopo aver personalizzato le impostazioni, sincronizzare i dati per applicare le modifiche sul dispositivo (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile*, pagina 1, *Sincronizzazione dei dati con il computer*, pagina 1).

### Impostazioni del dispositivo

Sull'account Garmin Connect, selezionare **Impostazioni dispositivo**.

**Allarme:** consente di impostare l'ora e la frequenza della sveglia per il dispositivo.

**Move IQ:** consente al dispositivo di rilevare automaticamente i modelli di attività, ad esempio ciclismo o corsa, e visualizzare i dettagli sull'account Garmin Connect.

**Avviso di movimento:** consente di attivare e disattivare la barra di movimento.

**Toni avviso:** consente di attivare e disattivare i toni di avviso. Il dispositivo invia un segnale quando i toni di avviso sono attivati.

**Schermate visibili:** consente di personalizzare le schermate dati visualizzate sul dispositivo durante l'uso normale e durante un'attività a tempo.

**Schermata iniziale:** consente di impostare la schermata predefinita visualizzata dopo un periodo di inattività. È possibile anche impostare la schermata predefinita visualizzata durante un'attività a tempo.

**Modo schermo:** consente di selezionare la modalità schermo diviso o schermo intero. È possibile utilizzare l'opzione Schermata divisa per visualizzare due schermate dati contemporaneamente, inclusa la schermata iniziale e le schermate visibili selezionate.

**Quadrante orologio:** consente di personalizzare il quadrante dell'orologio.

**NOTA:** i quadranti dell'orologio sono disponibili esclusivamente nella modalità schermo intero.

**Formato orario:** consente di impostare il dispositivo per visualizzare l'ora in formato 12 ore o 24 ore.

**Unità:** consente di impostare il dispositivo per visualizzare la distanza percorsa in chilometri o in miglia.

**Sincronizzazione automatica:** consente di personalizzare la frequenza con cui il dispositivo esegue automaticamente la sincronizzazione dei dati con l'account Garmin Connect.

**NOTA:** una sincronizzazione più frequente riduce la durata della batteria.

### Impostazioni utente

Sull'account Garmin Connect, selezionare **Impostazioni utente**.

**Informazioni personali:** consente di immettere le informazioni relative al profilo utente, inclusi sesso, data di nascita, altezza, peso, ore di sonno normali e classe di attività. Il dispositivo utilizza queste informazioni per migliorare la precisione del rilevamento dell'attività.

**Passi giornalieri:** consente di immettere l'obiettivo di passi giornalieri. È possibile utilizzare l'impostazione Obiettivo automatico per consentire al dispositivo di stabilire automaticamente l'obiettivo di passi.

**Minuti di intensità settimanali:** consente di immettere l'obiettivo di minuti di intensità settimanali.

**Lunghezza passi personalizzata:** consente al dispositivo di calcolare con maggiore precisione la distanza percorsa utilizzando la lunghezza passi personalizzata. È possibile immettere una distanza nota e il numero di passi necessari a copirla, e Garmin Connect può calcolare la lunghezza del passo.

**Zone di intensità:** fornisce una stima della frequenza cardiaca massima e consente di determinare le zone di frequenza cardiaca personalizzate.



## ANT+ Fascia cardio

Il dispositivo può essere utilizzato con i sensori ANT+ wireless. Per ulteriori informazioni sulla compatibilità e l'acquisto dei sensori opzionali, accedere a <http://buy.garmin.com>.

### Associazione della fascia cardio ANT+

Prima di associare la fascia cardio, è necessario attivare la schermata dati della frequenza cardiaca sul dispositivo vívofit 3. Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione delle schermate visibili, vedere *Impostazioni del dispositivo*, pagina 3. L'associazione è la connessione di sensori wireless ANT+, come la fascia cardio, a un dispositivo compatibile Garmin. Dopo la prima associazione, il dispositivo Garmin riconosce automaticamente la fascia cardio ogni volta che questa viene attivata.

**NOTA:** l'uso della fascia cardio riduce la durata della batteria.

- 1 Indossare la fascia cardio.
- 2 Posizionare il dispositivo entro la portata di 3 m (10 piedi) dal sensore.  
**NOTA:** mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori ANT+ durante l'associazione.
- 3 Premere il tasto del dispositivo per scorrere la schermata dei dati della frequenza cardiaca.  
L'icona ♥ lampeggia nella parte superiore dello schermo.
- 4 Attendere che il dispositivo si colleghi alla fascia cardio.  
Quando il sensore viene associato al dispositivo, vengono visualizzate la frequenza cardiaca e la zona della frequenza cardiaca.

### Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

### Obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi.

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (*Calcolo delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 7) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

## Info sul dispositivo

### Caratteristiche tecniche di vívofit 3

Tipo di batteria	Batteria CR1632 sostituibile dall'utente
Durata della batteria	1 anno

Intervallo temperatura di esercizio	Da -10 a 60 °C (da 14 a 140 °F)
Frequenza radio/protocollo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz Tecnologia wireless Bluetooth
Classificazione di impermeabilità	5 ATM <sup>1</sup>

### Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare l'ID unità, la versione del software e le informazioni sulle normative.

- 1 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **ABOUT**.
- 2 Premere il tasto del dispositivo per scorrere le schermate delle informazioni.

### Aggiornamento software

Se è disponibile un aggiornamento software, il dispositivo scarica automaticamente l'aggiornamento quando viene sincronizzato con l'account Garmin Connect.

Durante il processo di aggiornamento viene visualizzata una barra di avanzamento. Quando l'aggiornamento è completo, il dispositivo viene riavviato.

### Manutenzione del dispositivo

#### AVVISO

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Sciogliere accuratamente il dispositivo con acqua dolce dopo l'esposizione a cloro, acqua salata, creme solari, cosmetici, alcool o altri prodotti chimici corrosivi. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare il corpo del dispositivo.

Non posizionare il dispositivo in ambienti ad alte temperature, ad esempio nell'asciugatrice.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

### Pulizia del dispositivo

- 1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
- 2 Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

**SUGGERIMENTO:** per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Batterie sostituibili dall'utente

#### ⚠ AVVERTENZA

Non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie.

Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini.

Non mettere mai le batterie in bocca. Nel caso vengano ingoiate, contattare un medico o il centro di controllo veleni locale.

Le batterie a pila di ricambio possono contenere materiale in perclorato, per cui potrebbe essere richiesto un trattamento

<sup>1</sup> Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



### **⚠ ATTENZIONE**

Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

## **Sostituzione della batteria**

Il dispositivo utilizza una batteria CR1632.

- 1 Rimuovere il dispositivo dal cinturino.



- 2 Rimuovere le quattro viti sul retro del dispositivo con un cacciavite Phillips piccolo.
- 3 Rimuovere la scocca posteriore e la batteria.



- 4 Inserire la nuova batteria con il lato negativo rivolto verso l'interno del coperchio anteriore.
- 5 Assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata e che sia inserita completamente nella scocca posteriore.
- 6 Riposizionare la scocca posteriore e le quattro viti.
- 7 Serrare saldamente le quattro viti.
- 8 Inserire il dispositivo nel cinturino in silicone flessibile allargando il materiale del cinturino attorno al dispositivo. La freccia sul dispositivo deve essere allineata alla freccia sul cinturino.



## **Sostituzione del cinturino**

Visitare il sito Web [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) oppure contattare il rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali.

- 1 Rimuovere il dispositivo dal cinturino.



- 2 Inserire il dispositivo nel cinturino in silicone flessibile allargando il materiale del cinturino attorno al dispositivo. La freccia sul dispositivo deve essere allineata alla freccia sul cinturino.



## **Installazione del dispositivo all'attacco per cintura**

### **AVVISO**

Non collegare all'attacco per cintura oggetti con spessore superiore a 6 mm.

È possibile utilizzare l'attacco per cintura opzionale per collegare il dispositivo al cinturino o al taschino di una camicia. Visitare il sito Web [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) oppure contattare il rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali.

- 1 Rimuovere il dispositivo dal cinturino.



- 2 Inserire il dispositivo nella custodia a clip di silicone allargando il materiale della custodia attorno al dispositivo. La freccia sul dispositivo deve essere allineata alla freccia sulla custodia a clip.



Per rimuovere il dispositivo dall'attacco per cintura, tirare la clip flessibile per estrarla dal dispositivo.



## Risoluzione dei problemi

### Rilevamento delle attività

Per ulteriori informazioni sulla precisione del rilevamento dell'attività, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

- Indossare il dispositivo sul polso non preferito.
- Riporre il dispositivo in tasca quando si spinge un passeggino o un tagliaerba.
- Riporre il dispositivo in tasca quando si utilizzano attivamente solo le mani o le braccia.

**NOTA:** il dispositivo potrebbe interpretare alcuni movimenti ripetitivi, come lavare i piatti, piegare la biancheria o applaudire, come passi.

### I passi sul dispositivo e sull'account Garmin Connect non corrispondono

Il numero di passi sull'account Garmin Connect viene aggiornato quando si sincronizza il dispositivo.

- 1 Selezionare un'opzione:
  - Sincronizzare il numero di passi con l'applicazione Garmin Connect (*Sincronizzazione dei dati con il computer*, pagina 1).
  - Sincronizzare il numero di passi con l'app Garmin Connect Mobile (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile*, pagina 1).

- 2 Attendere la sincronizzazione dei dati da parte del dispositivo.

La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

**NOTA:** l'aggiornamento dell'app Garmin Connect Mobile dell'applicazione Garmin Connect non sincronizza i dati né aggiorna il numero di passi.

### Il dispositivo non visualizza l'ora corretta

Il dispositivo aggiorna l'ora e la data quando viene sincronizzato con un computer o dispositivo mobile. È necessario sincronizzare il dispositivo per ricevere l'ora corretta quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

- 1 Verificare che il computer o dispositivo mobile visualizzi l'ora locale corretta.
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Sincronizzare il dispositivo con un computer (*Sincronizzazione dei dati con il computer*, pagina 1).
  - Sincronizzare il dispositivo con uno smartphone (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile*, pagina 1).

L'ora e la data vengono aggiornate automaticamente.

### Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?

Il dispositivo vívofit 3 è compatibile con lo smartphone se si utilizza la tecnologia Bluetooth Smart wireless.

Per informazioni sulla compatibilità, visitare il sito Web [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble)

### Suggerimenti per gli utenti Garmin Connect esistenti

- 1 Nell'app Garmin Connect Mobile, selezionare ☰ o ⋮.
- 2 Selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo**.

### Non si dispone di uno smartphone o di un computer

Finché non si completa il processo di configurazione su uno smartphone o un computer, è possibile accendere il dispositivo e utilizzarlo con funzionalità limitate. Prima di procedere alla configurazione, è possibile utilizzare solo le funzioni per contare il numero di passi, stabilire l'obiettivo automatico e visualizzare la barra di spostamento. Il bracciale reimposta il numero di passi una volta al giorno. Il bracciale tenta di reimpostare il numero di passi durante il sonno, in base al livello di inattività, dal primo giorno di utilizzo. Il bracciale non memorizza alcun dato nella cronologia finché la configurazione non è completa.

Configurare il dispositivo su uno smartphone (*Configurazione dello smartphone*, pagina 1) o su un computer (*Configurazione del computer*, pagina 1) per utilizzare le altre funzioni.

**NOTA:** la configurazione è un processo da eseguire una sola volta e consente di utilizzare tutte le funzioni disponibili.

### Il dispositivo non si accende

Se il dispositivo non si accende più, potrebbe essere necessario sostituire le batterie.

Andare a *Sostituzione della batteria*, pagina 5.

### Reimpostazione del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo. Questa operazione non comporta la cancellazione dei dati.

**NOTA:** il ripristino del dispositivo comporta il ripristino anche della barra di spostamento.

- 1 Tenere premuto il tasto del dispositivo per 10 secondi fino a quando lo schermo non si spegne.
  - 2 Rilasciare il tasto del dispositivo.
- Il dispositivo si ripristina e lo schermo si accende.

## Associazione di più dispositivi mobili o computer al dispositivo

È possibile associare il dispositivo vivoFit 3 a più dispositivi mobili o computer. Ad esempio, è possibile associare il dispositivo a uno smartphone e a un tablet e al computer di casa e dell'ufficio. È possibile ripetere il processo di associazione per ogni ulteriore dispositivo mobile o computer (*Associazione allo smartphone, pagina 1, Associazione del computer, pagina 1*).

Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

## Appendice

### Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web [www.support.garmin.com](http://www.support.garmin.com) per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Visitare il sito Web [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

### Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

### Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi

### A

accessori 4, 7  
aggiornamenti, software 4  
applicazioni 1  
associazione 6  
    smartphone 7  
associazione dei sensori ANT+ 4  
attacco per cintura 5  
attività 2

### B

batteria  
    ottimizzazione 3  
    sostituzione 4, 5

### C

computer 7  
contratto di licenza software 7  
cronologia 1, 3  
    invio al computer 1, 3

### D

dati 2  
    memorizzazione 3  
    trasferimento 3

### E

elastici 5

### F

frequenza cardiaca, zone 4, 7

### G

Garmin Connect 1–3  
Garmin Express 1

### I

icone 2  
ID Unità 4  
impostazioni 3  
    dispositivo 3

### M

memorizzazione dei dati 3  
minuti di intensità 2  
modalità risparmio energetico 2  
Move IQ 3

### O

obiettivi 3  
ora del giorno 6

### P

parti di ricambio 5  
pulizia del dispositivo 4

### R

reimpostazione del dispositivo 6  
retroilluminazione 2  
rilevamento delle attività 2  
risoluzione dei problemi 6, 7

### S

salvataggio delle attività 2  
sensori ANT+ 4  
    associazione 4  
smartphone 1, 6  
    associazione 7  
software  
    aggiornamento 4  
    versione 4  
sostituzione della batteria 5  
specifiche 4

### T

tasti 2  
tecnologia Bluetooth 6  
timer 2



