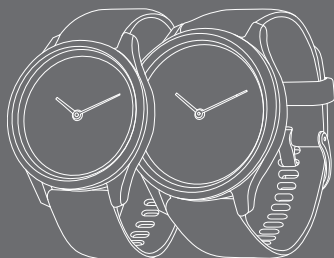


GARMIN®



VÍVOMOVE® 3/3S

Quick Start Manual	2
Manuel de démarrage rapide	11
Manuale di avvio rapido	21
Schnellstartanleitung	31
Guía de inicio rápido	42
Manual de início rápido	52
Snelstartgids	62
Lynstartvejledning	72
Aloitusopas	81
Hurtigstartveiledning	90
Snabbstartshandbok	99
Skrócony podręcznik użytkownika	108

vívomove® 3/3S

Quick Start Manual

Introduction

WARNING

See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

Always consult your physician before you begin or modify any exercise program.

Turning On and Setting Up the Device

Before you can use your device, you must plug it into a power source to turn it on.

To use the connected features of the vívomove® 3/3S device, it must be paired directly through the Garmin Connect™ app, instead of from the Bluetooth® settings on your smartphone.

- 1 From the app store on your smartphone, install the Garmin Connect app.
- 2 Plug the small end of the USB cable into the charging port on your device.



- 3 Plug the USB cable into a power source to turn on the device (page 9).

Hello! appears when the device turns on.

- 4 Open the Garmin Connect app, and follow the instructions to complete the pairing and setup process.

After you pair successfully, a message appears, and your device syncs automatically with your smartphone.

Device Modes

Glance	The watch hands show the current time, and the device is locked.
Interactive	The watch hands move away from the touchscreen, and the device unlocks.
Watch only	When the battery is low, the watch hands show the current time, and the touchscreen is off until you charge the device.

Using the Device



Double-tap: Double-tap the touchscreen ① to wake the device.

NOTE: The screen turns off when not in use. When the screen is off, the device is still active and recording data.

Wrist gesture: Rotate and lift your wrist toward your body to turn the screen on. Rotate your wrist away from your body to turn the screen off.

Swipe: When the screen is on, swipe the touchscreen to unlock the device.

Swipe the touchscreen to scroll through widgets and menu options.

Hold: When the device is unlocked, hold the touchscreen to open the menu.

Tap: Tap the touchscreen to make a selection.

Tap ← to return to the previous screen.

Widgets

Your device comes preloaded with widgets that provide at-a-glance information. You

can swipe the touchscreen to scroll through the widgets. Some widgets require a paired smartphone.



NOTE: You can use the Garmin Connect app to select the watch face and add or remove widgets.

Status and time	The current time, date, and battery status. The time and date are set automatically when the device syncs with your Garmin Connect account.
	The total number of steps taken and your goal for the day.
	The total number of floors climbed and your goal for the day.
	Your intensity minutes total and goal for the week.
	Your current Body Battery™ energy level.
	Your current stress level.
	The total amount of water consumed and your goal for the day.
	Your current heart rate in beats per minute (bpm) and seven-day average resting heart rate.
	Controls for the music player on your smartphone.

	The current temperature and weather forecast from a paired smartphone.
	Status of your current monthly menstrual cycle. You can view and log your daily symptoms.
	Upcoming appointments from your smartphone calendar.
	Notifications from your smartphone, including calls, texts, social network updates, and more, based on your smartphone notification settings.

Menu Options

You can hold the touchscreen to view the menu.

TIP: Swipe to scroll through the menu options.



	Displays the timed activity options.
	Displays the heart rate features.
	Displays the countdown timer, stopwatch, and alarm options.
	Displays the options for your Bluetooth paired smartphone.
	Displays the device settings.

Heart Rate Features

The vívomove 3/3S device has a heart rate menu, enabling you to view wrist-based heart rate data.



	Monitors the saturation of oxygen in your blood. Knowing your oxygen saturation can help you determine how your body is adapting to exercise and stress. NOTE: The pulse oximeter sensor is located on the back of the device.
	Displays your current VO2 max., which is an indication of athletic performance and should increase as your level of fitness improves.
	Broadcasts your current heart rate to a paired Garmin® device.

Aligning the Watch Hands

If the watch hands do not match the digital time, you should align them manually.

TIP: Alignment of the watch hands may be necessary after an intense workout.

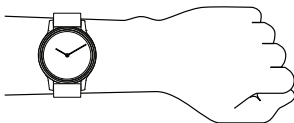
- 1 Hold the touchscreen to view the menu.
- 2 Select  >  > **Align Hands to 12:00.**
- 3 Tap  or  until the minute hand points to the 12 o'clock position.
- 4 Select .
- 5 Tap  or  until the hour hand points to the 12 o'clock position.
- 6 Select .

The message **Alignment Complete** appears.

Wearing the Device

- Wear the device above your wrist bone.

NOTE: The device should be snug but comfortable. For more accurate heart rate readings, the device should not move while running or exercising. For pulse oximeter readings, you should remain motionless.



NOTE: The optical sensor is located on the back of the device.

- See the owner's manual for more information.

Recording a Timed Activity

You can record a timed activity, which can be saved and sent to your Garmin Connect account.

- 1 Hold the touchscreen to view the menu.
- 2 Select .
- 3 Swipe to scroll through the activity list, and select an option:
 - Select  for walking.
 - Select  for running.
 - Select  for a cardio activity.
 - Select  for strength training.

- Select  for a yoga activity.
- Select  for other activity types.

NOTE: You can use the Garmin Connect app to add or remove activities.

- 4 Double-tap the touchscreen to start the activity timer.
- 5 Start your activity.
- 6 Swipe to view additional data screens.
- 7 After you complete your activity, double-tap the touchscreen to stop the activity timer.
- 8 Select an option:
 - Select  to save the activity.
 - Select  to delete the activity.
 - Select  to resume the activity.

Device Information

Charging the Device

WARNING

This device contains a lithium-ion battery. See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

NOTICE

To prevent corrosion, thoroughly clean and dry the contacts and the surrounding area before charging or connecting to a computer. Refer to the cleaning instructions in the owner's manual.

- 1 Plug the small end of the USB cable into the charging port on your device.



- 2 Plug the large end of the USB cable into a USB charging port.
- 3 Charge the device completely.

Specifications

Operating temperature range: From -10° to 50°C (from 14° to 122°F)

Charging temperature range: From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)

Wireless frequency: 2.4 GHz @ 0 dBm nominal

Getting the Owner's Manual

The owner's manual includes instructions for using device features and accessing regulatory information.

Go to www.garmin.com/manuals/vivomove3.

vívomove® 3/3S

Manuel de démarrage rapide

Introduction

AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Mise sous tension et paramétrage de l'appareil

Avant de pouvoir allumer et utiliser votre appareil, vous devez le brancher à une source d'alimentation.

Pour que vous puissiez utiliser les fonctions connectées de l'appareil vívomove 3/3S, celui-ci doit être couplé directement via l'application Garmin Connect et non pas via les paramètres Bluetooth de votre smartphone.

- 1 À partir de la boutique d'applications sur votre smartphone, installez l'application Garmin Connect.
- 2 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port situé sur votre appareil.



- 3** Branchez le câble USB sur une source d'alimentation pour allumer l'appareil (page 20).

Hello! s'affiche quand vous allumez l'appareil.

- 4** Ouvrez l'application Garmin Connect et suivez les instructions données pour procéder au couplage et au réglage.

Une fois le couplage réussi, un message s'affiche et votre appareil se synchronise automatiquement avec votre smartphone.

Modes de l'appareil

Aperçu	Les aiguilles indiquent l'heure actuelle et l'appareil est verrouillé.
Interactif	Les aiguilles s'écartent de l'écran tactile et l'appareil se déverrouille.

Montre unique-ment	Quand le niveau de batterie est faible, les aiguilles indiquent l'heure actuelle et l'écran tactile est désactivé jusqu'à ce que vous chargiez l'appareil.
--------------------	--

FR

Utilisation de l'appareil



Appuyer deux fois : appuyez deux fois sur l'écran tactile ① pour activer l'appareil.

REMARQUE : l'écran s'éteint lorsque vous ne l'utilisez pas. Lorsque l'écran est éteint, l'appareil est toujours actif et continue d'enregistrer des données.

Mouvement du poignet : faites pivoter votre poignet en le levant vers vous pour activer l'écran. Faites pivoter votre poignet en l'éloignant de vous pour désactiver l'écran.

Faire défiler : une fois l'écran allumé, balayez l'écran tactile pour déverrouiller l'appareil.

Faites glisser l'écran tactile pour faire défiler les widgets et les options du menu.

Maintenir enfoncé : lorsque l'appareil est déverrouillé, maintenez votre doigt appuyé sur l'écran tactile pour ouvrir le menu.

Appuyer : appuyez sur l'écran tactile pour valider un choix.

Appuyez sur  pour revenir à l'écran précédent.

Widgets

Votre appareil est fourni avec des widgets qui offrent des données accessibles en un clin d'œil. Vous pouvez balayer l'écran tactile pour faire défiler les widgets. Certains widgets nécessitent un smartphone couplé.

REMARQUE : vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour sélectionner le cadran de montre et ajouter ou supprimer des widgets.

	État et heure	L'heure, la date et l'état de la batterie. L'heure et la date sont réglées automatiquement quand l'appareil se synchronise avec votre compte Garmin Connect.
		Le nombre total de pas effectués et votre objectif pour la journée.
		Le nombre total d'étages gravis et votre objectif pour la journée.

	Le nombre total et l'objectif de minutes intensives pour la semaine.
	Votre niveau d'énergie Body Battery actuel.
	Votre niveau d'effort actuel.
	La quantité totale d'eau consommée et votre objectif pour la journée.
	Votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm), ainsi qu'une moyenne de votre fréquence cardiaque au repos sur sept jours.
	Les commandes du lecteur audio sur votre smartphone.
	Les prévisions météo et de température provenant d'un smartphone couplé.
	État de votre cycle menstruel mensuel actuel. Vous pouvez afficher et enregistrer vos symptômes quotidiens.
	Futurs rendez-vous à partir du calendrier de votre smartphone.
	Les notifications en provenance de votre smartphone, telles que les appels, les SMS et les mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone.

Options du menu

Vous pouvez maintenir votre doigt appuyé sur l'écran tactile pour afficher le menu.

ASTUCE : faites glisser votre doigt pour faire défiler les options du menu.



	Permet de consulter les options des activités chronométrées.
	Permet de consulter les fonctions de fréquence cardiaque.
	Permet de consulter les options du compte à rebours, du chronomètre et de l'alarme.
	Permet d'afficher les options de votre smartphone Bluetooth couplé.
	Permet de consulter les paramètres de l'appareil.

Fonctions de fréquence cardiaque

L'appareil vivomove 3/3S dispose d'un menu dédié à la fréquence cardiaque qui vous permet de consulter vos données de fréquence cardiaque mesurées au poignet.

	Permet de surveiller la saturation de l'oxygène dans votre sang. Avec cette information, vous pourrez plus facilement déterminer comment votre corps s'adapte à l'exercice et à l'effort. REMARQUE : le capteur de l'oxymètre de pouls est situé à l'arrière de l'appareil.
VO₂	Affiche votre VO₂ max actuelle, qui représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore.
	Diffuse votre fréquence cardiaque actuelle vers un appareil Garmin couplé.

Alignement des aiguilles de la montre

Si les aiguilles de la montre n'indiquent pas la même heure que l'horloge numérique, vous devez les aligner manuellement.

ASTUCE : vous devrez peut-être aligner les aiguilles après un entraînement intense.

- 1 Maintenez la pression sur l'écran tactile pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez  >  > **Aligner les aiguilles sur 12h00.**
- 3 Appuyez sur  ou  jusqu'à ce que l'aiguille des minutes pointe sur le 12.
- 4 Sélectionnez .

5 Appuyez sur **↵** ou **↵** jusqu'à ce que l'aiguille des heures pointe sur le 12.

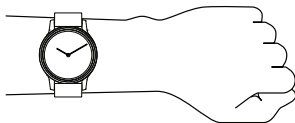
6 Sélectionnez **✓**.

Le message **Alignement terminé** s'affiche.

Port de l'appareil

- Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os.

REMARQUE : l'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, l'appareil ne doit pas bouger pendant que vous courez ni pendant vos entraînements. Pour effectuer un relevé avec l'oxymètre de pouls, vous devez rester immobile.



REMARQUE : le capteur optique est situé à l'arrière de l'appareil.

- Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Enregistrement d'une activité chronométrée

Vous pouvez enregistrer une activité chronométrée, qui peut être enregistrée puis envoyée à votre compte Garmin Connect.

- 1 Maintenez la pression sur l'écran tactile pour afficher le menu.

- 2 Sélectionnez .
- 3 Faites glisser votre doigt pour faire défiler la liste des activités, et sélectionnez une option :
 - Sélectionnez  pour marcher.
 - Sélectionnez  pour courir.
 - Sélectionnez  pour une activité de cardio.
 - Sélectionnez  pour faire de la musculation.
 - Sélectionnez  pour une activité de yoga.
 - Sélectionnez  pour les autres types d'activité.
- REMARQUE :** vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour ajouter ou supprimer des activités.
- 4 Appuyez deux fois sur l'écran tactile pour démarrer le chronomètre d'activité.
- 5 Démarrez votre activité.
- 6 Faites glisser votre doigt pour afficher des écrans de données supplémentaires.
- 7 À la fin de votre activité, appuyez deux fois sur l'écran tactile pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 8 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez  pour enregistrer l'activité.
 - Sélectionnez  pour supprimer l'activité.

- Sélectionnez ► pour reprendre l'activité.

FR

Informations sur l'appareil

Chargement de l'appareil

⚠ AVERTISSEMENT

Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage du manuel d'utilisation.

- 1 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port situé sur votre appareil.



2 Branchez la grande extrémité du câble USB sur un port de chargement USB.

3 Chargez complètement l'appareil.

Caractéristiques

Plage de températures de

fonctionnement : de -10 à 50 °C (de 14 à 122 °F)

Plage de températures de chargement :

de 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)

Fréquence sans fil : 2,4 GHz à 0 dBm nominal

Téléchargement du manuel d'utilisation

Le manuel d'utilisation comprend des instructions sur la manière d'utiliser des fonctionnalités de l'appareil et d'obtenir des informations de réglementation.

Rendez-vous sur www.garmin.com/manuals/vivomove3.

vívomove® 3/3S Manuale di avvio rapido

Introduzione

AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

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

Accensione e configurazione del dispositivo

Per utilizzare il dispositivo, è necessario collegarlo a una fonte di alimentazione per accenderlo.



Per utilizzare le funzioni di connettività del dispositivo vívomove 3/3S è necessario associarlo direttamente dall'app Garmin Connect anziché dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone.

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare la app Garmin Connect.
- 2 Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta di ricarica del dispositivo.



- 3 Collegare il cavo USB a una fonte di alimentazione per accendere il dispositivo (pagina 30).

Hello! appare quando si accende il dispositivo.

- 4 Aprire l'app Garmin Connect e seguire le istruzioni per completare il processo di associazione e configurazione.

Dopo l'associazione, viene visualizzato un messaggio e il dispositivo viene sincronizzato automaticamente con lo smartphone.

Modalità del dispositivo

Colpo d'occhio	Le lancette dell'orologio mostrano l'ora corrente e il dispositivo è bloccato.
Interattivo	Le lancette dell'orologio si spostano sul touchscreen e il dispositivo si sblocca.
Solo orologio	Quando la batteria è scarica, le lancette dell'orologio mostrano l'ora corrente e il touchscreen rimane spento finché il dispositivo non viene caricato.



Utilizzo del dispositivo



Toccare due volte: toccare due volte il touchscreen ① per riattivare il dispositivo.

NOTA: quando non è utilizzato, lo schermo si spegne. Il dispositivo rimane attivo e registra i dati anche quando lo schermo è spento.

Movimenti del polso: ruotare e sollevare il polso verso il corpo per accendere lo schermo. Ruotare il polso lontano dal corpo per spegnere lo schermo.



Scorri: quando lo schermo è acceso, scorrere il touchscreen per sbloccare il dispositivo.

Scorrere il touchscreen per visualizzare i widget e le opzioni di menu.

Pressione prolungata: quando il dispositivo è sbloccato, tenere premuto il touchscreen per aprire il menu.

Tocca: toccare il touchscreen per effettuare una selezione.

Toccare  per tornare alla schermata precedente.

Widget

Il dispositivo viene fornito con widget precaricati che forniscono informazioni al primo sguardo. È possibile scorrere il touchscreen per sfogliare i widget. Alcuni widget richiedono l'associazione di uno smartphone.

NOTA: è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per selezionare il quadrante dell'orologio e aggiungere o rimuovere widget.

Stato e ora	L'ora corrente, la data e lo stato della batteria. L'ora e la data vengono impostate automaticamente quando il dispositivo viene sincronizzato con l'account Garmin Connect.
	Il numero totale di passi effettuati e l'obiettivo del giorno.
	Il numero totale di piani saliti e l'obiettivo del giorno.
	Il totale dei minuti di intensità e l'obiettivo della settimana.
	Il livello di energia Body Battery corrente.
	Il livello di stress corrente.
	La quantità totale di acqua consumata e l'obiettivo del giorno.
	La frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e la frequenza cardiaca a riposo su una media di sette giorni.
	Consente di controllare il lettore musicale sullo smartphone.
	La temperatura corrente e la previsione meteo da uno smartphone associato.
	Stato del ciclo mestruale mensile corrente. È possibile visualizzare e registrare i sintomi giornalieri.
	Gli appuntamenti in programma dal calendario dello smartphone.



	Notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.
---	--

Opzioni del menu

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.

SUGGERIMENTO: trascinare per scorrere le opzioni del menu.



	Visualizza le opzioni delle attività a tempo.
	Visualizza le funzioni della frequenza cardiaca.
	Visualizza le opzioni del conto alla rovescia, del cronometro e della sveglia.
	Visualizza le opzioni dello smartphone Bluetooth associato.
	Visualizza le impostazioni del dispositivo.

Funzioni della frequenza cardiaca

Il dispositivo vivomove 3/3S è dotato di un menu relativo alla frequenza cardiaca, che consente di visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca al polso.

	Esegue il monitoraggio della saturazione di ossigeno nel sangue. Conoscere la propria saturazione di ossigeno consente di stabilire in che modo il corpo si adatti all'esercizio e allo stress. NOTA: il sensore del pulsossimetro è situato sul retro del dispositivo.
VO₂	Consente di visualizzare il VO₂ max. corrente, ossia un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora.
	Trasmette la frequenza cardiaca corrente a un dispositivo Garmin associato.



Allineamento delle lancette dell'orologio

Se le lancette dell'orologio non sono allineate all'ora digitale, è necessario allinearle manualmente.

SUGGERIMENTO: dopo un allenamento intenso potrebbe essere necessario allineare le lancette dell'orologio.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Allinea le lancette sulle 12:00.**
- 3 Toccare  o  finché la freccia dei minuti non è puntata a ore 12.
- 4 Selezionare .

5 Toccare **10** finché la lancetta delle ore non è puntata a ore 12.

6 Selezionare **✓**.

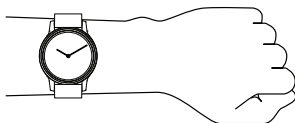
Viene visualizzato il messaggio

Allineamento completato.

Come indossare il dispositivo

- Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso.

NOTA: il dispositivo deve essere aderente ma comodo. Per letture della frequenza cardiaca più precise, il dispositivo non deve muoversi durante la corsa o l'allenamento. Per le letture del pulsossimetro, si dovrebbe restare immobili.



NOTA: il sensore ottico è situato sul retro del dispositivo.

- Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente.

Registrazione di un'attività a tempo

È possibile registrare un'attività cronometrata, che è possibile salvare e inviare all'account Garmin Connect.

1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.

2 Selezionare **X**.

3 Trascinare per scorrere l'elenco delle attività e selezionare un'opzione:

- Selezionare  per la camminata.
- Selezionare  per la corsa.
- Selezionare  per un'attività cardio.
- Selezionare  per l'allenamento della forza funzionale.
- Selezionare  per un'attività di yoga.
- Selezionare  per altri tipi di attività.

NOTA: è possibile utilizzare la app Garmin Connect per aggiungere o rimuovere attività.

4 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.

5 Iniziare l'attività.

6 Scorrere per visualizzare ulteriori schermate dati.

7 Al termine dell'attività, toccare due volte il touchscreen per fermare il timer dell'attività.

8 Selezionare un'opzione:

- Selezionare  per salvare l'attività.
- Selezionare  per eliminare l'attività.
- Selezionare  per riprendere l'attività.



Info sul dispositivo

Caricamento del dispositivo

AVVERTENZA

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per *avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti*, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia nel Manuale Utente.

- 1 Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta di ricarica del dispositivo.



- 2 Collegare l'estremità più grande del cavo USB a una porta di ricarica USB.
- 3 Caricare completamente il dispositivo.

Specifiche

Intervallo temperatura di esercizio: da
-10° a 50 °C (da -14° a 122 °F)

Intervallo temperatura di ricarica: da 0° a
45 °C (da 32° a 113 °F)

Frequenza wireless: 2,4 GHz @ 0 dBm
nominali

Manuale Utente

Il Manuale Utente include le istruzioni per
l'utilizzo delle funzioni del dispositivo e
l'accesso alle informazioni sulle normative.

Visitare il sito Web [www.garmin.com](http://www.garmin.com/manuals/vivomove3)
/manuals/vivomove3.

DE

vivomove® 3/3S Schnellstartanleitung

Einführung

WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und
sonstigen wichtigen Informationen der
Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und
Produktinformationen*", die dem Produkt
beiliegt.

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt
beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm
beginnen oder ändern.

Einschalten und Einrichten des Geräts

Damit Sie das Gerät verwenden können,
müssen Sie es an eine Stromquelle
anschießen, um es einzuschalten.

Zur Verwendung der Online-Funktionen des vívomove 3/3S Geräts muss es direkt über die Garmin Connect App gekoppelt werden und nicht über die Bluetooth Einstellungen des Smartphones.

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect App.
- 2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Ladeanschluss am Gerät.



- 3 Schließen Sie das USB-Kabel an eine Stromquelle an, um das Gerät einzuschalten (Seite 40).

Hello! wird angezeigt, wenn sich das Gerät einschaltet.

- 4 Öffnen Sie die Garmin Connect App, und folgen Sie den Anweisungen, um Kopplung und Einrichtung abzuschließen.

Nach der erfolgreichen Kopplung wird eine Nachricht angezeigt, und das Gerät führt automatisch eine Synchronisierung mit dem Smartphone durch.

Gerätemodi

Schnell- info	Die Uhrzeiger zeigen die aktuelle Zeit an, und das Gerät ist gesperrt.
Interaktiv	Die Uhrzeiger werden auf dem Touchscreen verschoben, und das Gerät wird entsperrt.
Uhrbetrieb	Wenn der Akku schwach ist, zeigen die Uhrzeiger die aktuelle Zeit an, und der Touchscreen ist bis zum Laden des Geräts ausgeschaltet.

DE

Verwenden des Geräts



Zweimal tippen: Tippen Sie zweimal auf den Touchscreen ①, um das Gerät zu aktivieren.

HINWEIS: Das Display schaltet sich aus, wenn es nicht verwendet wird. Wenn das Display aus ist, bleibt das

Gerät weiterhin aktiv und zeichnet Daten auf.

Armbewegungen: Drehen Sie das Handgelenk zum Körper, und heben Sie den Arm an, um das Display einzuschalten. Drehen Sie das Handgelenk vom Körper weg, um das Display auszuschalten.

Streichen: Wenn das Display eingeschaltet ist, streichen Sie über den Touchscreen, um das Gerät zu entsperren.

Streichen Sie über den Touchscreen, um Widgets und Menüoptionen zu durchblättern.

Gedrückt halten: Wenn das Gerät entsperrt ist, berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü zu öffnen.

Tippen: Tippen Sie auf den Touchscreen, um eine Auswahl zu treffen.

Tippen Sie auf ↶, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

Widgets

Auf dem Gerät sind Widgets vorinstalliert, die auf einen Blick Informationen liefern. Streichen Sie über den Touchscreen, um die Widgets zu durchblättern. Zur Verwendung einiger Widgets muss ein Smartphone gekoppelt sein.

HINWEIS: Verwenden Sie die Garmin Connect App, um das Displaydesign auszuwählen und Widgets hinzuzufügen oder zu entfernen.

Status und Uhrzeit	Die aktuelle Uhrzeit, das Datum und der Akkuladestand. Die Uhrzeit und das Datum werden automatisch eingestellt, wenn das Gerät mit dem Garmin Connect Konto synchronisiert wird.
	Die Gesamtanzahl an Schritten für den Tag und das Tagesziel Schritte.
	Die Gesamtanzahl der hochgestiegenen Stockwerke und das Tagesziel.
	Die Gesamtanzahl der Intensitätsminuten und das Wochenziel.
	Ihr aktueller Body Battery Energiehaushalt.
	Ihr aktueller Stresslevel.
	Die Gesamtmenge an Wasser, die Sie zu sich genommen haben, und das Tagesziel.
	Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) und der Durchschnitt der Herzfrequenz in Ruhe für sieben Tage.
	Funktionen für den Music Player Ihres Smartphones.
	Die aktuelle Temperatur und Wettervorhersage von einem gekoppelten Smartphone.

	Der Status Ihres derzeitigen monatlichen Menstruationszyklus. Sie können Ihre täglichen Symptome anzeigen und aufzeichnen.
	Bevorstehende Termine aus dem Kalender des Smartphones.
	Benachrichtigungen vom Smartphone (entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen Ihres Smartphones), darunter Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr.

Menüoptionen

Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.

TIPP: Streichen Sie über das Display, um die Menüoptionen zu durchblättern.



	Zeigt die Optionen für Aktivitäten mit Zeitangabe an.
	Zeigt die Herzfrequenzfunktionen an.
	Zeigt die Optionen für den Countdown-Timer, die Stoppuhr und den Alarm an.

	Zeigt die Optionen für das über Bluetooth gekoppelte Smartphone an.
	Zeigt die Geräteeinstellungen an.

Herzfrequenzfunktionen

Das vívomove 3/3S Gerät verfügt über ein Herzfrequenzmenü, sodass Sie am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten anzeigen können.

	Überwacht die Sauerstoffsättigung des Bluts. Wenn Sie Ihre Sauerstoffsättigung kennen, können Sie besser ermitteln, wie sich Ihr Körper an Training und Stress anpasst. HINWEIS: Der Pulsoximeter-Sensor befindet sich auf der Rückseite des Geräts.
	Zeigt die aktuelle VO2max an, die ein Gradmesser der Ausdauerleistungsfähigkeit ist und sich mit verbesserter Fitness erhöhen sollte.
	Überträgt die aktuelle Herzfrequenz an ein gekoppeltes Garmin Gerät.

DE

Ausrichten der Uhrzeiger

Wenn die Uhrzeiger nicht mit der digitalen Uhrzeit übereinstimmen, sollten Sie sie manuell ausrichten.

TIPP: Nach einer intensiven Trainingseinheit kann es erforderlich sein, die Uhrzeiger auszurichten.

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.

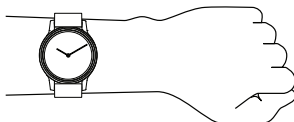
- 2 Wählen Sie  >  > **Zeiger auf 12:00 stellen.**
- 3 Tippen Sie auf  bzw. , bis der Minutenzeiger auf 12 Uhr zeigt.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Tippen Sie auf  bzw. , bis der Stundenzeiger auf 12 Uhr zeigt.
- 6 Wählen Sie .

Die Nachricht **Ausrichtung abgeschlossen** wird angezeigt.

Tragen des Geräts

- Tragen Sie das Gerät über dem Handgelenk.

HINWEIS: Das Gerät sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein. Sie erhalten genauere Herzfrequenzdaten, wenn sich das Gerät während des Laufens oder des Trainings nicht bewegt. Damit Sie Pulsoximeterwerte erhalten, sollten Sie sich nicht bewegen.



HINWEIS: Der optische Sensor befindet sich auf der Rückseite des Geräts.

- Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

Aufzeichnen von Aktivitäten mit Zeitangabe

Sie können eine Aktivität mit Zeitangabe aufzeichnen, die Sie speichern und an das Garmin Connect Konto senden können.

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Streichen Sie über das Display, um die Aktivitätsliste zu durchblättern, und wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie  für das Gehen.
 - Wählen Sie  für das Lauftraining.
 - Wählen Sie  für Cardio-Aktivitäten.
 - Wählen Sie  für das Krafttraining.
 - Wählen Sie  für Yoga-Aktivitäten.
 - Wählen Sie  für andere Aktivitätstypen.

HINWEIS: Verwenden Sie die Garmin Connect App, um Aktivitäten hinzuzufügen oder zu entfernen.

- 4 Tippen Sie zweimal auf den Touchscreen, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Starten Sie die Aktivität.
- 6 Streichen Sie über das Display, um weitere Datenseiten anzuzeigen.
- 7 Tippen Sie nach Abschluss der Aktivität zweimal auf den Touchscreen, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.

DE

8 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie , um die Aktivität zu speichern.
- Wählen Sie , um die Aktivität zu löschen.
- Wählen Sie , um die Aktivität fortzusetzen.

Geräteinformationen

DE

Aufladen des Geräts

WARNUNG

Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch in den Anweisungen zum Reinigen.

- 1 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Ladeanschluss am Gerät.



DE

- 2 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Ladeanschluss am Computer.
- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Technische Daten

Betriebstemperaturbereich: -10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)

Ladetemperaturbereich: 0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)

Funkfrequenz: 2,4 GHz bei 0 dBm (nominal)

Benutzerhandbuch

Das Benutzerhandbuch enthält Anweisungen zum Verwenden von Gerätefunktionen sowie für den Zugriff auf aufsichtsrechtliche Informationen.

Rufen Sie die Website
www.garmin.com/manuals/vivomove3 auf.

vívomove® 3/3S

Guía de inicio rápido

Introducción

ADVERTENCIA

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

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

ES

Encender y configurar el dispositivo

Para poder usar el dispositivo, debes conectarlo a una fuente de alimentación para encenderlo.

Para usar las funciones de conectividad del dispositivo vívomove 3/3S, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Connect, no desde la configuración de Bluetooth en tu smartphone.

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone, instala la aplicación Garmin Connect.
- 2 Conecta el extremo pequeño del cable USB al puerto de carga del dispositivo.



- 3** Conecta el cable USB a una fuente de alimentación para encender el dispositivo (página 51).

Hello! aparecerá en el dispositivo al encenderlo.

- 4** Abre la aplicación Garmin Connect y sigue las instrucciones para completar el proceso de vinculación y configuración.

Tras vincularlo correctamente, aparece un mensaje y tu dispositivo se sincroniza automáticamente con tu smartphone.

Modos del dispositivo

Vistazo	Las agujas del reloj muestran la hora actual mientras el dispositivo está bloqueado.
Interactivo	Las agujas del reloj se retiran de la pantalla táctil y el dispositivo se desbloquea.

ES

Solo reloj	Cuando la batería es baja, las agujas del reloj muestran la hora actual y la pantalla táctil se desactiva hasta que cargues el dispositivo.
------------	---

Usar el dispositivo



Tocar dos veces: toca dos veces la pantalla táctil ① para activar el dispositivo.

NOTA: la pantalla se desactiva cuando no está en uso. Cuando la pantalla se apaga, el dispositivo sigue activo y registrando datos.

Mover la muñeca: gira y levanta la muñeca acercándola al cuerpo para activar la pantalla. Gira la muñeca y sepárala del cuerpo para desactivar la pantalla.

Deslizar: cuando esté encendida la pantalla, desliza el dedo por la pantalla táctil para desbloquear el dispositivo.

Desliza el dedo por la pantalla táctil para desplazarte por los widgets y las opciones de menú.

Mantener pulsado: cuando el dispositivo esté desbloqueado, mantén pulsada la pantalla táctil para abrir el menú.

Tocar: toca la pantalla táctil para realizar una selección.

Toca  para volver a la pantalla anterior.

Widgets

El dispositivo incluye widgets para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Puedes deslizar el dedo por la pantalla táctil para desplazarte por los widgets. Algunos widgets requieren la vinculación de un smartphone.

NOTA: puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para seleccionar la pantalla del reloj y añadir o eliminar widgets.

	Estado y hora	La hora, la fecha y el estado actual de la batería. La hora y la fecha se ajustan automáticamente cuando el dispositivo se sincroniza con tu cuenta de Garmin Connect.
		El número total de pasos dados y tu objetivo correspondiente al día.
		El número total de pisos subidos y tu objetivo correspondiente al día.

	El total de minutos de intensidad y el objetivo correspondiente a la semana.
	Tu nivel de energía de Body Battery actual.
	El nivel de estrés actual.
	La cantidad total de agua consumida y tu objetivo correspondiente al día.
	Tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y la frecuencia cardiaca en reposo media de los últimos siete días.
	Controles para el reproductor de música de tu smartphone.
	La temperatura actual y la previsión del tiempo desde un smartphone vinculado.
	El estado del ciclo menstrual actual. Puedes ver y registrar tus síntomas diarios.
	Las próximas citas y los próximos eventos del calendario del smartphone.
	Notificaciones de tu smartphone, incluidas las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone.

Opciones del menú

Mantén pulsada la pantalla táctil para ver el menú.

SUGERENCIA: desliza el dedo para desplazarte por las opciones del menú.



	Muestra las opciones de actividades cronometradas.
	Muestra las funciones de frecuencia cardiaca.
	Muestra el temporizador de cuenta atrás, el cronómetro y las opciones de alarma.
	Muestra las opciones para tu smartphone con Bluetooth vinculado.
	Muestra la configuración del dispositivo.

ES

Funciones de frecuencia cardiaca

El dispositivo vívomove 3/3S incluye un menú de frecuencia cardiaca que te permite consultar los datos del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.

	Controla la saturación de oxígeno en sangre. Conocer la saturación de oxígeno puede ayudarte a determinar cómo se está adaptando tu cuerpo al ejercicio y el estrés. NOTA: el pulsioxímetro está ubicado en la parte trasera del dispositivo.
VO₂	Muestra tu VO₂ máximo actual, que es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora.
	Transmite tu frecuencia cardiaca actual a un dispositivo Garmin vinculado.

Alinear las manecillas del reloj

Si las manecillas del reloj no coinciden con la hora digital, deberías alinearlas manualmente.

SUGERENCIA: es posible que sea necesario alinear las manecillas del reloj después de una sesión de entrenamiento intensa.

- 1 Mantén pulsada la pantalla táctil para ver el menú.
- 2 Selecciona  >  > **Alinear manecillas a las 12:00.**
- 3 Toca  o  hasta que la manecilla de los minutos señale las doce en punto.
- 4 Selecciona .
- 5 Toca  o  hasta que la manecilla de las horas señale las doce en punto.

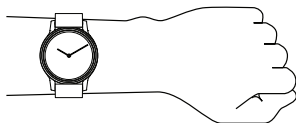
6 Selecciona ✓.

Aparece el mensaje **Alineación completada**.

Usar el dispositivo

- Ponte el dispositivo en la muñeca.

NOTA: el dispositivo debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardiaca más precisas, el dispositivo no debe moverse durante la carrera o el ejercicio. Para efectuar lecturas de pulsioximetría, debes permanecer quieto.



ES

NOTA: el sensor óptico está ubicado en la parte trasera del dispositivo.

- Consulta el manual del usuario para obtener más información.

Registrar una actividad cronometrada

Puedes registrar una actividad cronometrada que puede guardarse y enviarse a tu cuenta de Garmin Connect.

- 1 Mantén pulsada la pantalla táctil para ver el menú.
- 2 Selecciona X.

3 Desliza el dedo para desplazarte por la lista de actividades y, a continuación, selecciona una opción:

- Selecciona  para andar.
- Selecciona  para correr.
- Selecciona  para realizar un entrenamiento cardiovascular.
- Selecciona  para realizar un entrenamiento de fuerza.
- Selecciona  para hacer yoga.
- Selecciona  para realizar otros tipos de actividades.

NOTA: puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para agregar o eliminar actividades.

4 Toca dos veces la pantalla táctil para iniciar el tiempo de actividad.

5 Inicia tu actividad.

6 Desliza el dedo para ver otras pantallas de datos.

7 Cuando acabes la actividad, toca dos veces la pantalla táctil para detener el tiempo de actividad.

8 Selecciona una opción:

- Selecciona  para guardar la actividad.
- Selecciona  para borrar la actividad.
- Selecciona  para reanudar la actividad.

Información del dispositivo

Cargar el dispositivo

ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza en el manual del usuario.

- 1 Conecta el extremo pequeño del cable USB al puerto de carga del dispositivo.



- 2 Conecta el extremo grande del cable USB a un puerto de carga USB.
- 3 Carga por completo el dispositivo.

Especificaciones

Rango de temperatura de

funcionamiento: de -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)

Rango de temperatura de carga: de 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)

Frecuencia inalámbrica: 2,4 GHz a 0 dBm nominal

Cómo obtener el manual del usuario

El manual del usuario incluye instrucciones para utilizar las funciones del dispositivo y acceder a la información sobre las normativas vigentes.

Visita www.garmin.com/manuals/vivomove3.

PT

vívomove® 3/3S Manual de início rápido

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.

Ligar e Configurar o dispositivo

Antes de utilizar seu dispositivo, você deve conectá-lo a uma fonte de energia antes de ligá-lo.

Para usar os recursos conectados do dispositivo vívomove 3/3S, ele deve ser emparelhado diretamente por meio do app Garmin Connect, em vez de pelas configurações do Bluetooth em seu smartphone.

- 1 Na loja de aplicativos em seu smartphone, instale o aplicativo Garmin Connect.
- 2 Conecte a extremidade menor do cabo USB na porta de carregamento no seu dispositivo.



- 3 Conecte o cabo USB a uma fonte de energia para ligar o dispositivo (página 61).
Hello! é exibido quando o dispositivo é ligado.
- 4 Abra o app Garmin Connect e siga as instruções para concluir o processo de emparelhamento e de configuração.

Depois de emparelhar com êxito, uma mensagem será exibida e o dispositivo

sincronizará automaticamente com o seu smartphone.

Modos do dispositivo

Olhar rapidamente	Os ponteiros do relógio mostram a hora atual e o dispositivo é bloqueado.
Interativo	Os ponteiros do relógio se afastam da tela sensível ao toque e o dispositivo é desbloqueado.
Apenas relógio	Quando a bateria está fraca, os ponteiros do relógio mostram a hora atual, e a tela sensível ao toque fica desligada até você carregar o dispositivo.

PT

Usando o dispositivo



Tocar duas vezes: toque duas vezes na tela sensível ao toque ① para ativar o dispositivo.

OBSERVAÇÃO: a tela desliga quando não está em uso. Quando a tela está desligada, o dispositivo permanece ativo e gravando informações.

Gesto de punho: gire e levante seu pulso em direção ao seu corpo para ligar a tela. Gire seu punho para longe do seu corpo para desativar a tela.

Deslizar: com a tela ativada, deslize o dedo sobre a tela sensível ao toque para desbloquear o dispositivo.

Deslize a tela sensível ao toque para navegar pelos widgets e pelas opções do menu.

Manter pressionado: quando o dispositivo estiver desbloqueado, mantenha pressionada a tela sensível ao toque para abrir o menu.

Tocar: toque a tela sensível ao toque para selecionar.

Toque em ↩ para retornar à tela anterior.

Widgets

O dispositivo vem pré-carregado com widgets que fornecem informações gerais. Você pode deslizar a tela sensível ao toque para navegar pelos widgets. Alguns widgets exigem o uso de um smartphone emparelhado.

OBSERVAÇÃO: você pode usar o app Garmin Connect para selecionar o visor do relógio e adicionar ou remover widgets.

Status e hora	A hora atual, a data e o status da bateria. A hora e a data são ajustadas automaticamente quando o dispositivo sincroniza com sua conta do Garmin Connect.
	O número total de passos dados e o objetivo de passos do dia.
	O número total de andares subidos e o objetivo de passos do dia.
	O total de minutos de intensidade e o objetivo da semana.
	Seu nível de energia Body Battery atual.
	O nível atual de estresse.
	A quantidade total de água consumida e seu objetivo para o dia.
	Sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e a média de sete dias da frequência cardíaca em repouso.
	Controles do player de música do seu smartphone.
	A temperatura atual e a previsão do tempo de um smartphone emparelhado.
	Status do seu ciclo menstrual mensal atual. Você pode visualizar e registrar seus sintomas diários.

1	Futuros compromissos no calendário do seu smartphone.
	Notificações emitidas pelo seu smartphone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas configurações de notificação do seu smartphone.

Opções do menu

Você pode manter pressionada a tela sensível ao toque para visualizar o menu.

DICA: deslize para exibir as opções do menu.



pt

	Exibe as opções de atividade cronometradas.
	Exibe os recursos de frequência cardíaca.
	Exibe as opções de temporizador, cronômetro e alarme.
	Exibe as opções para seu smartphone emparelhado com Bluetooth.
	Exibe as configurações do dispositivo.

Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo vívomove 3/3S apresenta um menu de frequência cardíaca, que permite visualizar os dados de frequência cardíaca medida no pulso.



Monitora a saturação de oxigênio no seu sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a exercícios e tensões.

OBSERVAÇÃO: o sensor do oxímetro de pulso encontra-se na parte de trás do dispositivo.



Exibe seu VO2 máximo atual, que é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora.



Transmite sua frequência cardíaca atual para um dispositivo Garmin emparelhado.

PT

Alinhar os ponteiros do relógio

Se os ponteiros do relógio não corresponderem à hora digital, você deve alinhá-los manualmente.

DICA: o alinhamento dos ponteiros do relógio pode ser necessário após um treino muito intenso.

- 1 Pressione a tela sensível ao toque para visualizar o menu.
- 2 Selecione  >  > **Alinhe os ponteiros em \n12:00.**

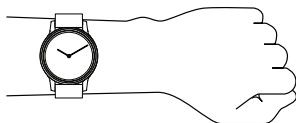
- 3 Toque em **1** ou **2** até que o ponteiro de minutos aponte para às 12 horas.
- 4 Selecione **✓**.
- 5 Toque em **1** ou **2** até que o ponteiro de hora aponte para às 12 horas.
- 6 Selecione **✓**.

A mensagem **Alinhamento concluído** é exibida.

Usar o dispositivo

- Utilize o dispositivo acima do seu pulso.

OBSERVAÇÃO: o dispositivo deve estar justo, mas confortável. Para leituras de frequência cardíaca mais precisas, o dispositivo não deve se mover durante a corrida ou exercícios. Para leituras do oxímetro de pulso, você deve permanecer imóvel.



OBSERVAÇÃO: o sensor óptico encontra-se na parte de trás do dispositivo.

- Consulte o manual do proprietário para obter mais informações.

Gravando uma atividade cronometrada

Você pode gravar uma atividade cronometrada, que pode ser salva e enviada para sua conta do Garmin Connect.

- 1 Pressione a tela sensível ao toque para visualizar o menu.
- 2 Selecione .
- 3 Deslize para navegar pela lista de atividades e selecione uma opção:
 - Selecione  para caminhar.
 - Selecione  para correr.
 - Selecione  para uma atividade cardiovascular.
 - Selecione  para o treinamento de força.
 - Selecione  para uma atividade de ioga.
 - Selecione  para outros tipos de atividades.

OBSERVAÇÃO: você pode usar o app Garmin Connect para adicionar ou remover atividades.

- 4 Toque duas vezes na tela sensível ao toque para iniciar o temporizador de atividades.
- 5 Inicie sua atividade.
- 6 Deslize para visualizar outras telas de dados.
- 7 Depois de concluir a atividade, toque duas vezes na tela sensível ao toque para parar o temporizador de atividades.
- 8 Selecione uma opção:
 - Selecione  para salvar a atividade.
 - Selecione  para excluir a atividade.

- Selecione ► para retomar a atividade.

Informações sobre o dispositivo

Carregando o dispositivo

⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. 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.

AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza no manual do proprietário.

- 1 Conecte a extremidade menor do cabo USB na porta de carregamento no seu dispositivo.



- 2 Conecte a extremidade maior do cabo USB à porta de carregamento USB.

3 Carregue o dispositivo completamente.

Especificações

Intervalo de temperatura de

funcionamento: de -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)

Intervalo de temperatura de

carregamento: de 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)

Frequência sem fio: 2,4 GHz a 0 dBm
nominal

Introdução ao Manual do proprietário

O manual do proprietário inclui instruções para usar os recursos do dispositivo e acessar informações regulamentares.

Acesse www.garmin.com/manuals/vivomove3.

NL

vívomove® 3/3S Snelstartgids

Inleiding

WAARSCHUWING

Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Het toestel inschakelen en instellen

Voordat u uw toestel kunt gebruiken, moet u het aansluiten op een voedingsbron en inschakelen.

Om gebruik te maken van de connected functies van het vivomove 3/3S toestel moet het toestel rechtstreeks via de Garmin Connect app worden gekoppeld in plaats van via de Bluetooth instellingen op uw smartphone.

- 1 U kunt de Garmin Connect app via de app store op uw telefoon downloaden en installeren.
- 2 Steek het kleine uiteinde van de USB-kabel in de oplaadpoort op het toestel.



- 3 Sluit de USB-kabel op een voedingsbron aan om het toestel in te schakelen (pagina 71).

Hello! wordt weergegeven zodra het toestel is ingeschakeld.

- 4 Open de Garmin Connect app en volg de instructies om het toestel te koppelen en in te stellen.

Als het toestel is gekoppeld, wordt een bericht weergegeven en synchroniseert uw toestel automatisch met uw smartphone.

Toestelmodi

Kort zichtbaar	De horlogewijzers geven de huidige tijd weer en het toestel is vergrendeld.
Interactief	De horlogewijzers bewegen weg van het aanraakscherm en het toestel wordt ontgrendeld.
Alleen horloge	Als de batterij bijna leeg is, geven de horlogewijzers de huidige tijd weer en is het aanraakscherm uitgeschakeld tot u het toestel oplaadt.

Het toestel gebruiken



Dubbeltikken: Tik twee keer op het aanraakscherm ① om het toestel wakker te maken.

OPMERKING: Het scherm wordt uitgeschakeld als het inactief is. Als het scherm uit is, blijft het toestel actief en legt het gegevens vast.

Polsgebaar: Draai en til uw pols op in de richting van uw lichaam om het scherm in te schakelen. Draai uw pols weg van uw lichaam om het scherm uit te schakelen.

Vegen: Veeg over het scherm om het toestel te ontgrendelen als het scherm is ingeschakeld.

Veeg over het aanraakscherm om door widgets en menuopties te bladeren.

Vasthouden: Als het toestel is ontgrendeld, houdt u het aanraakscherm ingedrukt om het menu te openen.

Tikken: Tik op het aanraakscherm om een selectie te maken.

Tik op  om terug te gaan naar het vorige scherm.

Widgets

Uw toestel wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde widgets die u direct informatie geven. U kunt vegen over het aanraakscherm om door de widgets te bladeren. Voor sommige widgets is koppeling met een smartphone vereist.

OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app gebruiken om de watch face te selecteren en om widgets toe te voegen of te verwijderen.

Status en tijd	De huidige tijd, datum en batterij-status. De datum en tijd worden automatisch ingesteld wanneer het toestel synchroniseert met uw Garmin Connect account.
----------------	--



	Het totale aantal stappen dat u hebt gezet en uw doel voor de dag.
	Het totale aantal verdiepingen omhoog en uw doel voor de dag.
	Uw aantal minuten intensieve training en doel voor de week.
	Uw huidige Body Battery energieniveau.
	Uw huidige stressniveau.
	De totale hoeveelheid gedronken water en uw doel voor de dag.
	Uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en de gemiddelde rusthartslag over een periode van zeven dagen.
	Hiermee kunt u de muzikspeler op uw smartphone bedienen.
	De huidige temperatuur en weersverwachting via een gekoppelde smartphone.
	Status van uw huidige maandelijkse menstruatiecyclus. U kunt uw dagelijkse symptomen bekijken en vastleggen.
	Aankomende afspraken uit de agenda van uw smartphone.

	Meldingen van uw smartphone, zoals inkomende oproepen, sms-berichten en updates van sociale netwerken enz., volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone.
---	---

Menuopties

Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.

TIP: Veeg om door de menuopties te bladeren.



	Geeft de activiteitopties met tijdmeting weer.
	Geeft de hartslagmeetfuncties weer.
	Geeft de afteltimer, stopwatch en alarmopties weer.
	Geeft de opties weer voor uw Bluetooth gekoppelde smartphone.
	Geeft de toestelinstellingen weer.



Hartslagmeetfuncties

Het vívomove 3/3S toestel beschikt over een hartslagmenu waardoor u uw hartslaggegevens aan de pols kunt bekijken.

	Bewaakt de zuurstofsaturatie in uw bloed. Als u uw zuurstofsaturatie weet, kunt u bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan training en stress. OPMERKING: De Pulse Ox-sensor bevindt zich aan de achterkant van het toestel.
VO₂	Geeft uw huidige VO ₂ max. weer. Dit is een indicatie van atletische prestaties, deze waarde groeit mee met uw fitheid.
	Verzendt uw huidige hartslaggegevens naar een gekoppeld Garmin toestel.

De horlogewijzers uitlijnen

Als de horlogewijzers niet overeenkomen met de digitale tijd, moet u de horlogewijzers handmatig uitlijnen.

NL

TIP: Na een intense workout is het mogelijk nodig de wijzers opnieuw uit te lijnen.

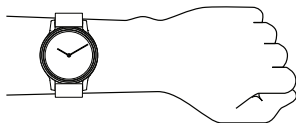
- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Stel wijzers in op 12:00.**
- 3 Tik op  of  tot de minutenwijzer op 12 uur staat.
- 4 Selecteer .
- 5 Tik op  of  tot de uurwijzer op 12 uur staat.
- 6 Selecteer .

Het bericht **Uitlijning voltooid** wordt weergegeven.

Het toestel dragen

- Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht.

OPMERKING: Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak. Voor een nauwkeurigere hartslagmeting, mag het toestel tijdens het hardlopen of de training niet bewegen. Voor pulse oxymeterwaarden moet u bewegingloos blijven.



OPMERKING: De optische sensor bevindt zich aan de achterkant van het toestel.

- Raadpleeg de gebruikershandleiding voor meer informatie.

Een activiteit met tijdmeting registreren

U kunt een activiteit met tijdmeting registreren die kan worden opgeslagen en verzonden naar uw Garmin Connect account.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .

3 Veeg om door de activiteitenlijst te bladeren en selecteer een optie:

- Selecteer  voor wandelen.
- Selecteer  voor hardlopen.
- Selecteer  voor een cardioactiviteit.
- Selecteer  voor krachttraining.
- Selecteer  voor een yoga-activiteit.
- Selecteer  voor andere activiteitstypen.

OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app gebruiken om activiteiten toe te voegen of te verwijderen.

4 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.

5 Start de activiteit.

6 Veeg om meer gegevensschermen te bekijken.

7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.

8 Selecteer een optie:

- Selecteer  om de activiteit op te slaan.
- Selecteer  om de geselecteerde activiteit te verwijderen.
- Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Toestelinformatie

Het toestel opladen

WAARSCHUWING

Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

LET OP

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan grondig te reinigen en af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer. Raadpleeg de instructies voor reiniging in de Gebruikershandleiding.

- 1 Steek het kleine uiteinde van de USB-kabel in de oplaadpoort op het toestel.



- 2 Steek het grote uiteinde van de USB-kabel in een USB-oplaadpoort.
- 3 Laad het toestel volledig op.

Specificaties

Bedrijfstemperatuurbereik: Van -10° tot 50°C (van 14° tot 122°F)

Laadtemperatuurbereik: Van 0° tot 45°C (van 32° tot 113°F)

Draadloze frequentie: 2,4 GHz bij 0 dBm nominaal

De gebruikershandleiding downloaden

De gebruikershandleiding bevat instructies voor het gebruik van de toestelfuncties en informatie over regelgeving.

Ga naar www.garmin.com/manuals/vivomove3.

vivomove® 3/3S

Lynstartvejledning

Introduktion

ADVARSEL

DA

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Aktivering og opsætning af enheden

Inden du kan bruge enheden, skal du sætte den i en strømkilde for at tænde for den.

Hvis du vil bruge de tilsluttede funktioner i vivomove 3/3S enheden, skal den parres direkte via Garmin Connect appen i stedet

for fra Bluetooth indstillingerne på din smartphone.

- 1 Fra app-butikken på din telefon skal du installere Garmin Connect appen.
- 2 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på din enhed.



- 3 Sæt USB-kablet i en strømkilde for at tænde for enheden (side 80).

Hello! vises, når enheden tænder.

- 4 Åbn Garmin Connect appen, og følg instruktionerne for at gennemføre parrings- og opsætningsprocessen.

Når parringen er gennemført, vises en meddelelse, og din enhed synkroniseres automatisk med din smartphone.

Enhedens tilstande

Overblik	Urets visere angiver det aktuelle klokkeslæt, og enheden er låst.
Interaktiv	Urets visere bevæger sig fra touchscreenen, og enheden låser op.

DA

Kun ur	Når batteriet er lavt, angiver urets visere den aktuelle tid, og touchscreenen er deaktiveret, indtil du oplader enheden.
--------	---

Brug af enheden



Dobbelttryk: Dobbelttryk på touchscreenen ① for at vække enheden.

BEMÆRK: Skærmen slukkes, når den ikke er i brug. Når skærmen er slukket, er enheden stadig aktiv og registrerer data.

DA

Håndledsbevægelser: Roter og løft dit håndled mod kroppen for at tænde for skærmen. Roter håndledet væk fra kroppen for at slukke for skærmen.

Stryg: Når skærmen er tændt, skal du stryge på touchscreenen for at låse enheden op.

Stryg på touchscreenen for at rulle gennem widgets og menupunkter.

Hold: Hold på touchscreenen for at åbne menuen, når enheden er låst op.

Tryk: Tryk let på touchscreenen for at foretage et valg.

Tryk på  for at vende tilbage til det forrige skærbillede.

Widgets

Enheden leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Du kan stryge hen over touchscreenen for at rulle gennem dine widgets. Nogle widgets kræver en parret smartphone.

BEMÆRK: Du kan bruge Garmin Connect appen til at vælge urskiven og tilføje eller fjerne widgets.

Status og klokkeslæt	Det aktuelle klokkeslæt, den aktuelle dato og batteristatus. Klokkeslæt og dato indstilles automatisk, når enheden synkroniserer med din Garmin Connect konto.
	Det samlede antal skridt, du har taget, og dit mål for dagen.
	Det samlede antal etager, du er gået op, og dit mål for dagen.
	Dit samlede antal minutter med høj intensitet og målet for ugen.
	Dit aktuelle Body Battery energiniveau.
	Dit aktuelle stressniveau.

DA

	Den samlede mængde vand, du har indtaget, og dit mål for dagen.
	Din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og din gennemsnitlige hvilepuls over en syv-dages periode.
	Kontroller til musikafspilleren på din smartphone.
	Den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra en parret smartphone.
	Status for din aktuelle månedlige menstruationscyklus. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer.
	Kommende møder fra din smartphone-kalender.
	Meddelelser fra din smartphone, herunder opkald, sms'er og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger.

Menupunkter

Du kan trykke vedvarende på touchscreenen for at se menuen.

TIP: Stryg for at rulle igennem menupunkterne.



	Viser indstillingerne for aktiviteter med tidtagning.
	Viser pulsmålerfunktionerne.
	Viser nedtællingstimer-, stopur- og alarmindstillinger.
	Viser indstillingerne for din Bluetooth parrede smartphone.
	Viser enhedsindstillingerne.

Pulsmålerfunktioner

vivomove 3/3S enheden har en pulsmenu, som giver dig mulighed for at få vist håndledsbaserede pulldata.

	Overvåger iltmætningen i dit blod. At kende iltmætningen kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan din krop tilpasser sig til motion og stress. BEMÆRK: Sensoren til måling af iltmætning er placeret på bagsiden af enheden.
VO₂	Viser dit aktuelle VO ₂ -max, som er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre.
	Sender din aktuelle puls til en parret Garmin enhed.

DA

Justering af urets visere

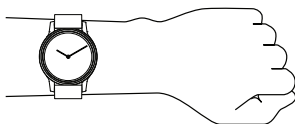
Hvis urets visere ikke stemmer overens med den digitale tid, skal du justere dem manuelt.

TIP: Det kan være nødvendigt at justere urets visere efter en intens træning.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
 - 2 Vælg  >  > **Juster visere til 12:00**.
 - 3 Tryk på  eller , indtil den store viser (minutviseren) peger på kl. 12.
 - 4 Vælg .
 - 5 Tryk på  eller , indtil den lille viser (timeviseren) peger på kl. 12.
 - 6 Vælg .
- Meddelelsen **Justering gennemført** vises.

Sådan bæres enheden

- Bær enheden over håndledsknoglen.
BEMÆRK: Enheden bør sidde tæt og behageligt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør enheden ikke bevæge sig, når du løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



BEMÆRK: Den optiske sensor er placeret på bagsiden af enheden.

- Se brugervejledningen for at få yderligere oplysninger.

Registrerer en aktivitet med tidtagning

Du kan registrere en aktivitet med tidtagning, som kan gemmes og sendes til din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Stryg på skærmen for at rulle gennem aktivitetslisten, og vælg en mulighed:
 - Vælg  for gang.
 - Vælg  for løb.
 - Vælg  for en kardioaktivitet.
 - Vælg  for styrketræning.
 - Vælg  for en yogaaktivitet.
 - Vælg  for andre aktivitetstyper.

BEMÆRK: Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje eller fjerne aktiviteter.

- 4 Tryk to gange på touchscreenen for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Start din aktivitet.
- 6 Stryg for at se yderligere dataskærbilleder.
- 7 Når din aktivitet er forbi, trykker du to gange på touchscreenen for at stoppe aktivitetstimeren.
- 8 Vælg en mulighed:
 - Vælg  for at gemme aktiviteten.
 - Vælg  for at slette aktiviteten.

DA

- Vælg ► for at genoptage aktiviteten.

Enhedsoplysninger

Opladning af enheden

⚠ ADVARSEL

Denne enhed indeholder et litiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen i brugervejledningen.

- 1 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på din enhed.



- 2 Sæt det store stik på USB-kablet i en USB-opladerport.

3 Oplad enheden helt.

Specifikationer

Driftstemperaturområde: Fra -10 til 50° C
(fra -14 til 122°F)

Temperaturområde ved opladning: Fra 0°
til 45°C (fra 32° til 113°F)

Trådløs frekvens: 2,4 GHz ved 0 dBm
nominelt

Sådan henter du brugervejledningen

Brugervejledningen indeholder vejledning i
brug af tilbehør til enheden og
standardoplysninger vedrørende adgang.

Gå til www.garmin.com/manuals/vivomove3.

vivomove® 3/3S **Aloitusopas**

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.

Laitteen käynnistäminen ja määrittäminen

Liitä laite virtalähteeseen ennen
ensimmäistä käyttökertaa, jotta se
käynnistyy.

Jos haluat käyttää vívomove 3/3S laitteen yhteysominaisuuksia, laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth asetuksista.

- 1 Asenna Garmin Connect sovellus älypuhelimesi sovelluskaupasta.
- 2 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



- 3 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen ja käynnistä laite (sivu 89).
Hello! näkyy, kun laite käynnistyy.
- 4 Avaa Garmin Connect sovellus ja tee pariliitos ja määrittäminen ohjeiden mukaisesti.

FI

Kun pariliitos onnistuu, näyttöön tulee ilmoitus ja laite synkronoituu älypuhelimien kanssa automaattisesti.

Laitteen tilat

Vilkaisu

Kellon osoittimet näyttävät kellonajan, ja laite on lukittu.

Vuorovai- kutteinen	Kellon osoittimet siirtyvät pois kosketusnäytöstä, ja laitteen lukitus avautuu.
Vain kello	Kun akun virta on vähissä, kellon osoittimet näyttävät kellonajan, ja kosketusnäyttö on poissa käytöstä, kunnes lataat laitteen.

Laitteen käyttäminen



Kaksoisnapautus: herätä laite kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä ①.

HUOMAUTUS: näyttö sammuu, kun sitä ei käytetä. Laite on silti aktiivinen ja tallentaa tietoja, vaikka näyttö on sammuksissa.

Ranneliike: ota näyttö käyttöön kääntämällä ja nostamalla rannetta itseäsi kohti. Sammuta näyttö kiertämällä rannetta pois päin itsestäsi.



Pyyhkäisy: kun näyttö on käytössä, voit avata laitteen lukituksen pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.

Selaa widgetejä ja valikkoja pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.

Painaminen pitkään: kun näytön lukitus on avattu, avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

Napautus: voit tehdä valintoja napauttamalla kosketusnäyttöä.

Napauttamalla kohtaa  voit palata edelliseen näyttöön.

Widgetit

Laitteessa on esiladattuna widgetejä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Voit selata widgetejä pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä. Joihinkin widgeteihin tarvitaan pariliitetty älypuhelin.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksella voit valita kellotaulun ja lisätä tai poistaa widgetejä.

Tila ja aika	Nykyinen aika, päiväys ja akun tila. Kellonaika ja päiväys asetetaan automaattisesti, kun laite synkronoituu Garmin Connect tilisi kanssa.
	Päivän askelmäärä ja -tavoite.
	Päivän kiivettyjen kerrosten määrä ja tavoite.
	Viikon tehominuuttien määrä ja tavoite.

	Nykyinen Body Battery energiata-sosi.
	Nykyinen stressitasosi.
	Juodun veden kokonaismäärä ja päivän tavoite.
	Nykyinen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräinen leposykkeesi seitsemän päivän ajalta.
	Älypuhelimien musiikkisoittimen hallinta.
	Nykyinen lämpötila ja sääennuste pariliitetystä älypuhelimesta.
	Kuukautiskierron nykyinen tila. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.
	Näyttää tapaamiset älypuhelimien kalenterista.
	Älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti ilmoitukset esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.



Valikkoasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

VIHJE: voit selata valikkoasetuksia pyyhkäisemällä.



	Näyttää ajoitetun suorituksen asetukset.
	Näyttää sykeominaisuudet.
	Näyttää laskurijajastimen, ajanoton ja hälytyksen asetukset.
	Näyttää Bluetooth pariliitetyn älypuhelimien asetukset.
	Näyttää laiteasetukset.

Sykeominaisuudet

vivomove 3/3S laitteessa on sykevalikko, josta voit tarkastella rannesykemittaustietoja.

	Seuraa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin. HUOMAUTUS: pulssioksimetrin anturi on laitteen taustapuolella.
VO₂	Näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyä, joka ilmaisee suorituskyyä ja voi parantua kunnon kasvaessa.
	Lähetää nykyistä sykettäsi pariliitettyyn Garmin laitteeseen.

FI

Kellon osoittimien kohdistaminen

Jos kellon osoittimien näyttämä kellonaika ei vastaa digitaalista kellonaikaa, kohdista ne manuaalisesti.

VIHJE: kellon osoittimet tarvitsee ehkä kohdistaa intensiivisen harjoituksen jälkeen.

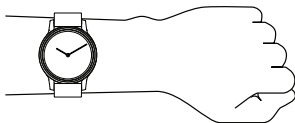
- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  >  > **Kohdista osoittimet aikaan 12.00.**
- 3 Napauta  tai , kunnes minuuttiviisari osoittaa klo 12:ta.
- 4 Valitse .
- 5 Napauta  tai , kunnes tuntiviisari osoittaa klo 12:ta.
- 6 Valitse .

Esiin tulee viesti **Kohdistus valmis.**

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Laite ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.



- Lisätietoja on käyttöoppaassa.

Ajoitetun suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa ajoitetun suorituksen, joka voidaan tallentaa ja lähettää Garmin Connect tilillesi.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Selaa suoritusluetteloa pyyhkäisemällä ja valitse vaihtoehto:
 - Jos kävelet, valitse .
 - Jos juokset, valitse .
 - Jos kyseessä on kardiosuoritus, valitse .
 - Jos voimaharjoittelet, valitse .
 - Jos joogaat, valitse .
 - Jos kyseessä on jokin muu suoritus, valitse .

HUOMAUTUS: voit lisätä tai poistaa suorituksia Garmin Connect sovelluksella.

- 4 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Aloita suoritus.
- 6 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä.
- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus painamalla .
 - Poista suoritus painamalla .
 - Jatka suoritusta painamalla .

Laitteen tiedot

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet käyttöoppaasta.

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitântään.



- 2 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin USB-latausporttiin.
- 3 Lataa laitteen akku täyteen.

Tekniset tiedot

Käyttölämpötila: -10–50 °C (14–122 °F)

Latauslämpötila: 0–45 °C (32–113 °F)

Langaton taajuus: 2,4 GHz (nimellinen 0 dBm)

Käyttöoppaan hakeminen

Käyttöopas sisältää laitteen ominaisuuksien käyttöohjeet ja säädstietojen avausohjeet.

Siirry osoitteeseen www.garmin.com/manuals/vivomove3.

vivomove® 3/3S

Hurtigstartveiledning

Innledning

ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Slå på og konfigurere enheten

Før du kan bruke enheten, må du koble den til en strømkilde for å slå den på.

For at du skal kunne bruke funksjonene til vivomove 3/3S-enheten, må den parkobles direkte via Garmin Connect appen og ikke fra Bluetooth innstillingene på smarttelefonen.

NB

- 1 Installer Garmin Connect appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Koble den minste enden av USB-kabelen til ladeporten på enheten.



- 3** Koble USB-kabelen til en strømkilde for å slå på enheten (side 97).

Hello! vises når enheten slås på.

- 4** Åpne Garmin Connect appen, og følg instruksjonene for å fullføre parkoblingen og konfigureringen.

Når du har parkoblet enhetene, vises en melding, og enheten synkroniseres automatisk med smarttelefonen.

Enhetsmoduser

Øyekast	Urviserne viser gjeldende klokkeslett, og enheten er låst.
Interaktiv	Urviserne beveger seg vekk fra berøringsskjermen, og enheten låses opp.
Kun klokke	Når batterinivået er lavt, viser urviserne gjeldende klokkeslett, og berøringsskjermen er av til du lader enheten.

NB

Bruke enheten



Dobbeltrykk: Trykk to ganger på berøringsskjermen ① for å aktivere enheten.

MERK: Skjermen slår seg av når den ikke er i bruk. Når skjermen er av, er enheten fremdeles aktiv og registrerer data.

Håndleddsbevegelser: Roter og løft håndleddet mot kroppen for å slå skjermen på. Roter håndleddet vekk fra kroppen for å slå skjermen av.

Sveip: Når skjermen er på, kan du sveipe på berøringsskjermen for å låse opp enheten.

Sveip på berøringsskjermen for å bla gjennom widgets og menyalternativer.

Hold nede: Når enheten er låst opp, kan du holde på berøringsskjermen for å åpne menyen.

Trykk: Trykk på berøringsskjermen for å foreta et valg.

Trykk på  for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Widgets

Enheten leveres forhåndslastet med widgets som gir oversiktlig informasjon. Du kan sveipe på berøringsskjermen for å bla gjennom widgetene. Noen widgets krever en parkoblet smarttelefon.

MERK: Du kan bruke Garmin Connect appen til å velge urskive og legge til eller fjerne widgeter.

Status og klokkeslett	Gjeldende klokkeslett, dato og batteristatus. Klokkeslett og dato angis automatisk når enheten synkroniseres med Garmin Connect kontoen.
	Totalt antall skritt og målet ditt for den aktuelle dagen.
	Totalt antall etasjer og målet ditt for den aktuelle dagen.
	Intensitetsminutter totalt og målet for den aktuelle uken.
	Gjeldende Body Battery energinivå.
	Gjeldende stressnivå.
	Total mengde vann og målet ditt for den aktuelle dagen.
	Den gjeldende pulsen din i slag per minutt (bpm) og gjennomsnittlig hvilepuls over sju dager.

NB

	Kontroller for musikkspilleren på smarttelefonen.
	Gjeldende temperatur og værmelding fra en parkoblet smarttelefon.
	Status for den gjeldende månedlige menstruasjonssyklusen. Du kan vise og loggføre daglige symptomer.
	Kommende avtaler fra smarttelefonkalenderen.
	Varsler på smarttelefonen, inkludert anrop, meldinger, oppdateringer fra sosiale nettverk og annet, basert på varslingsinnstillingene på smarttelefonen.

Menyalternativer

Du kan holde på berøringsskjermen for å vise menyen.

TIPS: Sveip for å bla gjennom menyalternativene.



NB

	Viser alternativene for tidsstyrt aktivitet.
	Viser pulsmålingsfunksjonene.
	Viser alternativene for nedtellingstid-taker, stoppeklokke og alarm.

	Viser alternativene for Bluetooth parkoblet smarttelefon.
	Viser enhetsinnstillingene.

Pulsfunksjoner

vívomove 3/3S enheten har en pulsmålingsmeny som lar deg vise pulsmålingsdata på håndleddet.

	Måler oksygenmetningen i blodet. Hvis du kjenner oksygenmetningen din, kan det gjøre det enklere å se hvordan kroppen din tilpasser seg til trening og stress. MERK: Pulsoksimetersensoren er plassert på baksiden av enheten.
	Den viser gjeldende kondisjon, som viser atletisk prestasjon og øker etter hvert som du kommer i bedre form.
	Sender den gjeldende pulsen din til en parkoblet Garmin enhet.

Justere urviserne

Hvis urviserne ikke samsvarer med det digitale klokkeslettet, kan du justere urviserne manuelt.

TIPS: Det kan være nødvendig å stille urviserne etter en intens treningsøkt.

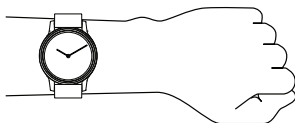
- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg  >  > **Still inn urvisere til 12:00.**

NB

- 3 Trykk på **⏮** eller **⏭** til minuttviseren peker mot kl. 12.
- 4 Velg **✓**.
- 5 Trykk på **⏮** eller **⏭** til timeviseren peker mot kl. 12.
- 6 Velg **✓**.
Meldingen **Innstilling fullført** vises.

Ha på deg enheten

- Fest enheten over håndleddbenet.
MERK: Enheten skal sitte stramt, men behagelig. Enheten bør ikke bevege seg under løping eller trening for at pulsmålingen skal bli mest mulig nøyaktig. Du bør stå helt stille for å få pulsoksymetermålinger.



MERK: Den optiske sensoren er plassert på baksiden av enheten.

- Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

Registrere en aktivitet du tar tiden på

Du kan registrere en aktivitet du tar tiden på, som kan lagres og sendes til Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg **⌕**.

3 Sveip for å bla gjennom aktivitetslisten, og velg et alternativ:

- Velg  for gåturer.
- Velg  for løpeturer.
- Velg  for en kondisjonsaktivitet.
- Velg  for styrketrening.
- Velg  for en yogaaktivitet.
- Velg  for andre aktivitetstyper.

MERK: Du kan bruke Garmin Connect appen til å legge til eller fjerne aktiviteter.

4 Dobbeltrykk på berøringsskjermen for å starte aktivitetstidtakeren.

5 Start aktiviteten.

6 Sveip for å vise flere dataskjermbilder.

7 Når du har fullført aktiviteten, dobbeltrykker du på berøringsskjermen for å stoppe aktivitetstidtakeren.

8 Velg et alternativ:

- Velg  for å lagre aktiviteten.
- Velg  for å slette aktiviteten.
- Velg  for å fortsette aktiviteten.

Informasjon om enheten

Lade enheten



ADVARSEL

Denne enheten inneholder et litiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

NB

LES DETTE

Tørk godt av og rengjør kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon. Se instruksjoner for rengjøring i brukerveiledningen.

- 1 Koble den minste enden av USB-kabelen til ladeporten på enheten.



- 2 Koble den største enden av USB-kabelen til en USB-ladeport.
- 3 Lad enheten helt opp.

Spesifikasjoner

Driftstemperaturområde: Fra -10 til 50°C
(fra 14 til 122°F)

Ladetemperaturområde: Fra 0 til 45°C (fra
 32 til 113°F)

Trådløs frekvens: $2,4\text{ GHz}$ ved 0 dBm
nominell

NB

Få tak i brukerveiledningen

Brukerveiledningen inneholder instruksjoner for hvordan du bruker enhetsfunksjonene og får tilgang til informasjon om forskrifter.

Gå til www.garmin.com/manuals/vivomove3.

vívomove® 3/3S

Snabbstartshandbok

Introduktion

VARNING

I guiden *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon*, som medfølger i produktfôrpackningen, finns viktig informasjon och produktvarningar.

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Sätta på och ställa in enheten

Innan du kan använda enheten måste du ansluta den till en strömkälla för att sätta på den.

Om du ska kunna använda vívomove 3/3S enhetens anslutningsfunksjoner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, i stället för via Bluetooth inställningarna på din smartphone.

- 1 Installera appen Garmin Connect på din smartphone från app store.
- 2 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till laddningsporten på din enhet.

SV



- 3 Anslut USB-kabeln till en strömkälla för att sätta på enheten (sidan 106).

Hello! visas när enheten slås på.

- 4 Öppna Garmin Connect appen och följ instruktionerna för att slutföra hoppningen och konfigureringsprocessen.

När ihoppningen är klar visas ett meddelande och enheten synkroniseras automatiskt med din smartphone.

Enhetslägen

Överblick	Visarna visar tiden och enheten är låst.
Interaktiv	Visarna försvinner från pekskärmen och enheten här upplåst.
Endast klocka	När batterinivån är låg visar visarna tiden och pekskärmen är avstängd tills du laddar enheten.

Använda enheten



Dubbelklicka: Dubbelklicka på pekskärmen ① för att aktivera enheten.

Obs! Skärmen stängs av när den inte används. När skärmen är avstängd är enheten fortfarande aktiv och registrerar data.

Handledsgest: Vrid och lyft handleden mot kroppen för att slå på skärmen. Vrid handleden bort från kroppen för att stänga av skärmen.

Dra: När skärmen är påslagen kan du dra med fingret på pekskärmen för att låsa upp enheten.

Dra med fingret på pekskärmen för att bläddra igenom widgets och menyalternativ.

Håll ned: När enheten är olåst kan du trycka och hålla ned på pekskärmen om du vill öppna menyn.

Tryck: Gör ett val genom att peka på pekskärmen.

SV

Tryck på  för att återgå till föregående skärm.

Widgets

Enheten levereras med förinstallerade widgets som ger snabb information. Du kan dra med fingret på pekskärmen om du vill bläddra bland olika widgets. För vissa widgets behöver du en hopparad smartphone.

Obs! Du kan använda Garmin Connect appen till att välja urtavla och lägga till eller ta bort widgets.

	Aktuell tid, datum och batteristatus. Tid och datum ställs in automatiskt när enheten synkroniserar med ditt Garmin Connect konto.
	Det totala antalet steg och ditt mål för dagen.
	Totalt antal trappor uppför och ditt mål för antal trappor under dagen.
	Totalt antal intensiva minuter och målet för veckan.
	Din aktuella Body Battery energinivå.
	Din aktuella stressnivå.
	Den sammanlagda mängden vatten du har druckit och dagens mål.

sv

	Din aktuella puls i slag per minut (bpm) och veckans medelvilo-puls.
	Kontroller för musikspelaren i din smartphone.
	Aktuell temperatur och väderprognos från en ihopparad smartphone.
	Status för din menscykel den aktuella månaden. Du kan visa och logga dagliga symptom.
	Kommande möten från kalendern i din smartphone.
	Aviseringar från din smartphone, inklusive samtal, sms, uppdateringar i sociala nätverk med mera, baserat på aviseringsinställningarna i din smartphone.

Menyalternativ

Du kan hålla ned på pekskärmen för att visa menyn.

TIPS: Dra med fingret för att bläddra igenom menyalternativen.



	Visar alternativen för schemalagd aktivitet.
	Visar pulsfunktioner.

SV

	Visar nedräkningstimer, stoppur och larmalternativ.
	Visar alternativen för din Bluetooth ihopparade smartphone.
	Visar enhetsinställningar.

Pulsfunktioner

vívomove 3/3S enheten har en pulsmeny, vilket ger dig möjlighet att visa handledsbaserade pulldata.

	Övervakar syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan hjälpa dig att avgöra hur din kropp anpassar sig till träning och stress. Obs! Pulsoximetersensor sitter på baksidan av enheten.
VO₂	Visar ditt nuvarande VO ₂ -max, vilket är en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar.
	Sänder din aktuella puls till en ihopparad Garmin enhet.

Justera visarna

Om visarna inte visar samma tid som den digitala klockan bör du justera dem manuellt.

TIPS: Det kan bli nödvändigt att justera klockans visare efter ett intensivt träningspass.

sv

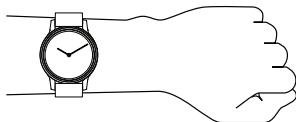
- Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- Välj  >  > **Ställ visarna på 12:00.**

- 3 Tryck på **↶** eller **↷** tills minutvisaren pekar rakt uppåt.
- 4 Välj **✓**.
- 5 Tryck på **↶** eller **↷** tills timvisaren pekar rakt uppåt.
- 6 Välj **✓**.
Meddelandet **Inställning slutförd** visas.

Bära enheten

- Bär enheten ovanför handlovsbenet.

Obs! Enheten ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska enheten inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av enheten.

- Mer information finns i användarhandboken.

Spela in en schemalagd aktivitet

Du kan spela in en schemalagd aktivitet, som du kan spara och skicka till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj **⌘**.

3 Dra med fingret för att bläddra igenom aktivitetslistan och välj ett alternativ:

- Välj  för gång.
- Välj  för löpning.
- Välj  för en konditionsträningsaktivitet.
- Välj  för styrketräning.
- Välj  för en yoga-aktivitet.
- Välj  för andra aktivitetstyper.

Obs! Du kan använda Garmin Connect appen till att lägga till eller ta bort aktiviteter.

4 Dubbelklicka på pekskärmen för att starta aktivitetstimern.

5 Starta aktiviteten.

6 Dra med fingret för att visa fler datasidor.

7 Efter avslutad aktivitet dubbelklickar du på pekskärmen för att stoppa aktivitetstimern.

8 Välj ett alternativ:

- Välj  för att spara aktiviteten.
- Välj  om du vill ta bort den valda aktiviteten.
- Välj  för att fortsätta aktiviteten.

Enhetsinformation

Ladda enheten

sv



VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i

produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna i användarhandboken.

- 1 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till laddningsporten på din enhet.



- 2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport.
- 3 Ladda enheten helt.

Specifikationer

Drifttemperaturområde: Från -10 till 50 °C
(från 14 till 122 °F)

Laddningstemperaturområde: Från 0° till
45° C (från 32° till 113° F)

Trådlös frekvens: 2,4 GHz vid 0 dBm
nominell

SV



Hämta användarhandboken

Användarhandboken innehåller instruktioner om hur du använder enhetens funktioner och får tillgång till information om regler.

Gå till www.garmin.com/manuals/vivomove3.

vívomove® 3/3S

Skrócony podręcznik użytkownika

Wstęp



OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Włączanie i konfiguracja urządzenia

Przed użyciem urządzenia należy podłączyć je do źródła zasilania, aby je włączyć.

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować urządzenie vívomove 3/3S bezpośrednio z poziomą aplikacją Garmin Connect, a nie z poziomą ustawień Bluetooth w smartfonie.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj aplikację Garmin Connect.

- 2** Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu ładowania w urządzeniu.



- 3** Podłącz przewód USB do źródła zasilania, aby włączyć urządzenie (strona 117).

Hello! wyświetli się na ekranie po włączeniu urządzenia.

- 4** Uruchom aplikację Garmin Connect i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

Po udanym sparowaniu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat i urządzenie zsynchronizuje się automatycznie ze smartfonem.

Tryby urządzenia

Szybki podgląd	Wskaźniki zegarka pokazują aktualny czas, a urządzenie jest zablokowane.
----------------	--

Interaktywny	Wskazówki znikają z ekranu dotykowego, a urządzenie zostaje odblokowane.
Tylko zegarek	Gdy stan naładowania baterii jest niski, wskazówki zegarka pokazują aktualny czas, a ekran dotykowy pozostaje wyłączony do momentu naładowania urządzenia.

Korzystanie z urządzenia



Dwukrotne dotknięcie: Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego ①, aby wybudzić urządzenie.

UWAGA: Ekran wyłączy się, jeśli urządzenie nie będzie używane. Gdy ekran jest wyłączony, urządzenie nadal pozostaje aktywne i rejestruje dane.

Gest nadgarstkiem: Obróć nadgarstkiem i unieś go w kierunku ciała, aby wyłączyć ekran. Obróć nadgarstkiem w kierunku

przeciwnym do ciała, aby wyłączyć ekran.



Przesunięcie palcem: Przesuń palcem po włączonym ekranie dotykowym, aby odblokować urządzenie.

Przesuń palcem po ekranie dotykowym, aby przewijać widżety i opcje menu.

Przytrzymanie: Po odblokowaniu urządzenia przytrzymaj ekran dotykowy, aby otworzyć menu.

Dotknięcie: Dotknij ekranu dotykowego, aby dokonać wyboru.

Dotknij , aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Widżety

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. Przesuwaj palcem po ekranie dotykowym, aby przewijać widżety. Niektóre widżety wymagają sparowania ze smartfonem.

UWAGA: Aplikacja Garmin Connect umożliwia dostosowanie tarczy zegarka oraz dodawanie i usuwanie widżetów.

Status i godzina	Bieżąca godzina, data i stan baterii. Godzina i data są ustawiane automatycznie, gdy urządzenie łączy się z Twoim kontem Garmin Connect.
	Łączna liczba kroków wykonanych w ciągu dnia oraz dzienny cel kroków.

	Łączna liczba pokonanych pięter oraz dzienny cel pokonywania pięter.
	Łączna liczba minut intensywnej aktywności oraz tygodniowy cel minut intensywnej aktywności.
	Bieżący poziom energii Body Battery.
	Poziom wysiłku.
	Całkowita ilość wypitej wody i dzienny cel.
	Wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (bpm) i średnia wartość tętna spoczynkowego z siedmiu dni.
	Zapewnia sterowanie odtwarzaczem muzyki w smartfonie.
	Bieżąca temperatura i prognoza pogody ze sparowanego smartfona.
	Stan bieżącego miesięcznego cyklu menstruacyjnego. Umożliwia wyświetlanie oraz zapisywanie codziennych objawów.
	Nadchodzące spotkania z kalendarza w smartfonie.

	Powiadomienia ze smartfona dotyczące połączeń i esemesów, a także powiadomienia z sieci społecznościowych i wielu innych (zależnie od ustawień powiadomień ze smartfona).
---	--



Opcje menu

Możesz przytrzymać ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.

PORADA: Przeciągnij, aby przewijać opcje menu.



	Wyświetla opcje aktywności z pomiarem czasu.
	Wyświetla funkcje związane z tętnem.
	Wyświetla opcje minutnika, stopera i alarmu.
	Wyświetla opcje smartfona sparowanego przez Bluetooth.
	Wyświetla ustawienia urządzenia.

Funkcje związane z tętnem

Urządzenie vívomove 3/3S umożliwia wyświetlanie danych tętna mierzonego na nadgarstku.

	Monitoruje poziom stężenia tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku. UWAGA: Pulsoksymetr znajduje się z tyłu urządzenia.
VO_2	Wyświetla bieżący pułap tlenowy, który jest wskaźnikiem wydolności sportowca i który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji.
	Przesyła bieżące tętno do sparowanego urządzenia Garmin.

Ustawianie wskazówek zegarka

Jeśli czas wskazywany przez wskazówki zegarka nie odpowiada czasowi na zegarku cyfrowym, ustaw je ręcznie.

PORADA: Po intensywnym treningu może być konieczne wyrównanie wskazówek.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  >  > **Wyrównaj wskazówki na 12:00.**
- 3 Dotykaj  lub , aż wskazówka minutowa będzie wskazywać godzinę 12:00.
- 4 Wybierz .
- 5 Dotykaj  lub , aż wskazówka godzinowa będzie wskazywać godzinę 12:00.
- 6 Wybierz .

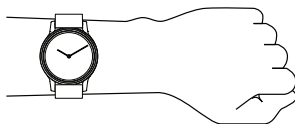
Pojawi się komunikat **Wyrównywanie zakończono**.

PL

Noszenie urządzenia

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, urządzenie nie może się przesuwać po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesuwać po ciele.



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji zawiera podręcznik użytkownika.

Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu

Możesz zarejestrować mierzoną aktywność, a następnie zapisać ją i przesłać do konta Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno **X**.

3 Przeciagnij, aby przewijać listy z aktywnościami i wybrać jedną z poniższych opcji:

- Wybierz  dla chodu.
- Wybierz  dla biegania.
- Wybierz  dla treningu cardio.
- Wybierz  dla treningu siłowego.
- Wybierz  dla jogi.
- Wybierz  dla innych typów aktywności.

UWAGA: Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać aktywności.

4 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby uruchomić stoper aktywności.

5 Rozpocznij aktywność.

6 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.

7 Po zakończeniu aktywności dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zatrzymać stoper aktywności.

8 Wybierz opcję:

- Wybierz kolejno , aby zapisać aktywność.
- Wybierz kolejno , aby usunąć wybraną aktywność.
- Wybierz , aby wznowić aktywność.

Informacje o urządzeniu

Ładowanie urządzenia

PL

OSTRZEŻENIE

To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia można znaleźć w podręczniku użytkownika.

- 1 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu ładowania w urządzeniu.



- 2 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB ładowania.
- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

Dane techniczne

Zakres temperatury roboczej: Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)

Zakres temperatury ładowania: Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)

Częstotliwość bezprzewodowa: 2,4 GHz przy 0 dBm (nominalna)

Pobieranie podręcznika użytkownika

Podręcznik użytkownika zawiera instrukcje dotyczące korzystania z funkcji urządzenia i uzyskania dostępu do informacji prawnych.

Odwiedź stronę www.garmin.com/manuals/vivomove3.



support.garmin.com

© 2019 Garmin Ltd. or its subsidiaries
Garmin®, the Garmin logo, and vívomove® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Body Battery™ and Garmin Connect™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

M/N: A03697, AA3697

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.



Printed in Taiwan
July 2019
I90-02588-90_0A

