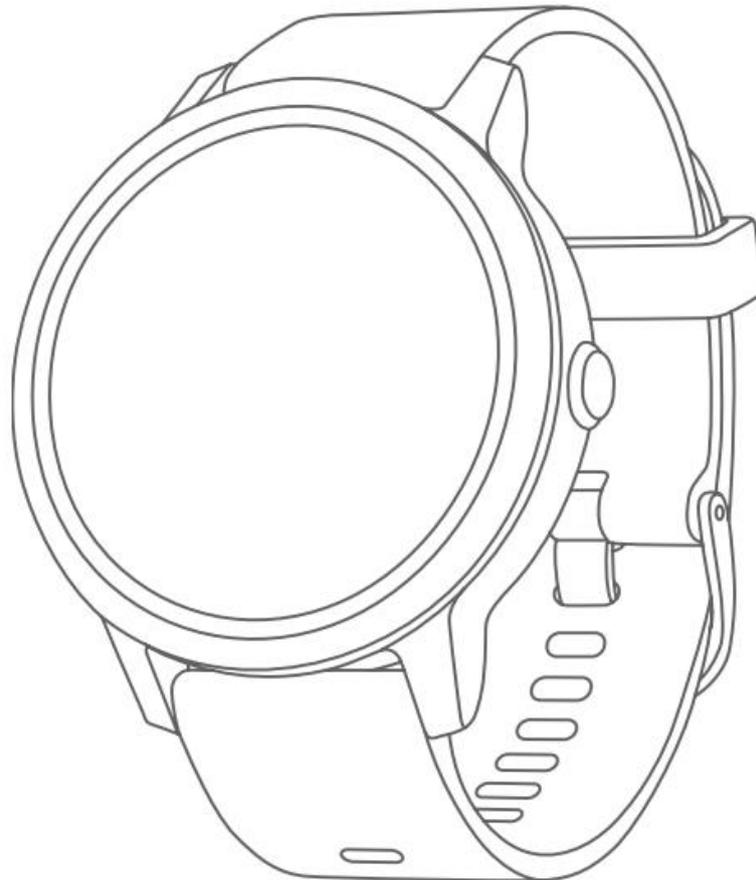


GARMIN.



VIVOACTIVE[®] 3

使用手冊

目录

开始使用.....	4
产品概览.....	4
锁定和解锁屏幕.....	4
使用控制菜单.....	4
图标.....	4
蓝牙连接.....	4
配对手机.....	4
蓝牙连接功能.....	5
智能通知.....	5
开启智能通知.....	5
查看智能通知.....	5
回复信息.....	5
接收来电.....	5
设置智能通知类别.....	5
关闭蓝牙.....	5
使用免打扰模式.....	5
查找手机.....	5
Connect IQ.....	6
下载 Connect IQ.....	6
Garmin Pay.....	6
设置您的 Garmin Pay 账户。.....	6
使用手表进行支付.....	6
在 Garmin 钱包中添加银行卡.....	6
管理 Garmin 钱包.....	6
更改您的 Garmin Pay 密码.....	6
心率监测.....	7
腕式光学心率.....	7
佩戴手表查看心率.....	7
心率监测不稳定.....	7
查看心率小工具.....	7
将心率推送到其他 Garmin 设备.....	7
关闭心率传感器.....	7
关于心率区间.....	7
设置心率区间.....	7
心率区间计算.....	8
最大摄氧量.....	8
获得最大摄氧量数值.....	8
活动监测.....	8
自动目标.....	8
久坐提醒.....	8
睡眠监测.....	9
高强度活动时间.....	9

获得高强度活动时间.....	9
Move IQ.....	9
日常活动监测设置.....	9
关闭日常活动监测.....	9
小工具.....	9
查看小工具.....	9
自定义小工具.....	9
关于“我的一天”.....	10
查看天气.....	10
心率变异及压力分数.....	10
使用压力分数小工具.....	10
遥控 VIRB.....	10
控制 VIRB.....	10
音乐控制.....	10
控制音乐播放.....	10
应用与活动.....	10
开始活动.....	10
活动记录提示：.....	11
停止活动.....	11
添加自定义活动.....	11
添加或删除我的最爱.....	11
室内活动.....	11
力量训练.....	11
校正跑步机跑步距离.....	11
室外活动.....	12
开始跑步.....	12
开始骑行.....	12
滑雪运动.....	12
游泳.....	12
开始泳池游泳.....	12
设置泳池长度.....	12
游泳术语.....	12
高尔夫.....	12
下载高尔夫球场图.....	12
打高尔夫.....	13
球洞.....	13
移动旗杆.....	13
查看旗杆方位.....	13
查看置球点和狗腿洞距离.....	13
查看障碍区.....	13
使用自动侦测功能测量击球距离.....	13
记录分数.....	14
设置计分方式.....	14
有关定分式比赛.....	14
追踪高尔夫数据.....	14
记录高尔夫数据.....	14
查看击球历史.....	14

查看本局信息.....	14	配对无线传感器.....	18
结束球局.....	14	计步器（需另行购买）.....	19
训练.....	14	计步器校正.....	19
设置个人资料.....	14	提升计步器准确性.....	19
健身目标.....	14	速度/踏频传感器（需另行购买）.....	19
训练.....	14	校准速度传感器.....	19
开始训练.....	15	其他自行车传感器（需另行购买）.....	19
使用 Garmin Connect 训练计划.....	15	温度传感器（需另行购买）.....	19
开始今天的训练.....	15	设备信息.....	19
查看训练计划.....	15	为设备充电.....	19
个人纪录.....	15	软件更新.....	20
查看个人纪录.....	15	查看设备信息.....	20
恢复个人纪录.....	15	产品规格.....	20
清除一项个人纪录.....	15	设备保养.....	20
清除全部个人纪录.....	15	清洁设备.....	20
导航.....	15	更换表带.....	20
保存位置.....	16	常见问题.....	20
删除位置.....	16	延长电池使用效能.....	20
导航到已保存的位置.....	16	重新启动.....	20
导航至起点.....	16	恢复出厂设置.....	21
停止导航.....	16	设备没有显示正确的时间.....	21
电子罗盘.....	16	获取卫星信号.....	21
手动校准电子罗盘.....	16	改善搜星效果.....	21
历史记录.....	16	我的每日步数无法显示.....	21
查看历史记录.....	16	攀爬楼层数据不准确.....	21
Garmin Connect.....	16	提升高强度活动时间与卡路里数值的准确性... 21	
使用 Garmin Connect app.....	17		
在电脑上使用 Garmin™ Connect.....	17		
设置设备.....	17		
更改表盘.....	17		
更改控制菜单.....	17		
活动设置.....	17		
自定义数据页面.....	17		
设置警示.....	17		
自动计圈.....	18		
自动暂停.....	18		
自动翻页.....	18		
手机配对设置.....	18		
系统设置.....	18		
时间设置.....	18		
闹钟设置.....	18		
背光设置.....	18		
更改数据单位.....	18		
无线传感器.....	18		

开始使用

警告

产品警告与其他重要信息，请参阅产品包装盒中的“安全及产品信息须知”内容。

您有责任以安全的方式使用设备。Garmin 不会对任何操作不当而造成的财产损失、伤害或死亡负责。

产品概览



- ① 触摸屏幕：**向上或向下滑动来查看小工具、数据页面、菜单选项等。
点击选择。
向右滑动回到上一页面。
开启活动后，向右滑动查看表盘和小工具。
长按进入设备设置，或小工具/活动设置页面。
- ② 按键：**关机状态下，按压开启设备。
长按进入控制菜单。
按压回到时间界面（除开启活动时）。
开启活动后，按压暂停活动、计圈、开始新一组力量训练、进入下一训练步骤等。
- ③ 侧滑控制：**滑动查看小工具、数据页面、菜单选项等。
在带有**+**和**-**按键的页面，向上或向下滑动来增加或减少数值。

锁定和解锁屏幕

您可以锁定屏幕来避免误操作。

- 长按按键。
- 选择。
屏幕即会锁定。
- 长按按键解锁屏幕。

使用控制菜单

控制菜单包含了多个可自定义的快捷键，如免打扰、锁

定触屏、关闭设备等。您可以添加、删除快捷键，及对其进行重新排序。

- 1 在任意界面，长按按键。



- 2 选择一个选项。

图标

图标闪烁说明设备正在搜索相应信号。图标稳定显示说明设备已找到及配对传感器。

GPS	GPS 状态
	蓝牙连接状态
	心率传感器状态
	步频传感器状态
	LiveTrack 状态
	速度和踏频传感器状态
	Varia 车灯状态
	Varia 自行车雷达状态
	Varia Vision 头戴显示器状态
	温度传感器状态
VIRB	VIRB 运动相机连接状态
	闹钟状态

蓝牙连接

配对手机

要使用部分 vivoactive 3 的功能，您需要先通过 Garmin Connect app 将设备与手机配对。

- 1 在 app 商城，或者通过二维码，下载 Garmin Connect Mobile app。
- 2 在设备上选择一个选项：
 - 如果您是首次配对设备，长按按键开启设备。
 - 如果您已经配对过设备，长按屏幕进入菜单，选择 **设置>手机>配对手机**。

3 在手机上选择一个选项：

- 如果这是您首个配对的设备，请依照屏幕提示进行配对。
- 如果已经配对过设备，请选择 **Garmin 设备>新增设备**。

蓝牙连接功能

通过蓝牙，您可以将自己的 vívoactive 3 与手机相连。设备的部分功能在蓝牙连接手机后可用。

智能通知：在您的 vívoactive 3 上显示手机通知。

LiveTrack：在您运动过程中，让您的好友时刻知道您的位置与动向。

上传活动：配对手机后，设备会自动将活动上传至 Garmin Connect。

Connect IQ：您可以通过 Connect IQ 下载表盘、小工具、数据字段、应用程序等。

软件更新：Connect app 会将最新软件更新推送给您。

天气：您可以查看当前天气及天气预报。

蓝牙传感器：您可以配对其他蓝牙传感器，如蓝牙心率带等。

查找我的手机：可查找已配对 vívoactive 3，并且在蓝牙连接范围内的手机。

查找我的手表：可查找已配对手机，并且在蓝牙连接范围内的 vívoactive 3。

智能通知

将 vívoactive 3 通过蓝牙与手机相连，即可接收手机智能通知。

开启智能通知

在开启智能通知前，您需要先将 vívoactive 3 与手机相连。

- 1 长按屏幕进入菜单。
- 2 选择 **设置>手机>智能通知**。
- 3 选择 **活动期间** 设置开启活动状态下是否接收智能通知。
- 4 选择一个选项。
- 5 选择 **非活动时** 设置普通状态下是否接收智能通知。
- 6 选择一个选项。
- 7 选择 **显示时长**。
- 8 选择通知显示的时间长度。

查看智能通知

- 1 在时间界面，滑动到智能通知小工具，查看智能通知。
- 2 选择一条通知。
- 3 滑动查看通知信息。
- 4 选择一个选项：
 - 要对信息进行操作，选择 **忽略** 或 **回复**。可用

选项依手机型号而有所不同。

- 要返回上一页面，向右滑动。

回复信息

注意：此功能仅安卓手机可用。

当您在 vívoactive 3 上接收到手机短信通知后，您可以在手表上选择信息进行快速回复。

注意：此功能通过您的手机发送短信。有关短信限制及资费问题，请咨询您的手机运营商。

- 1 滑动到智能通知页面。
- 2 选择一条信息。
- 3 选择 **回复**。
- 4 选择一条想要回复的信息。

您的手机会以短信的方式发从所选的回复信息。

接收来电

当您的手机上有新的来电，vívoactive 3 会显示来电者的姓名和电话。您可以接通或者挂断电话。如果您的设备与安卓手机相连，您可以通过 vívoactive 3 进行短信回复。

- 要接通电话，请选择 .
- 要挂断电话，请选择 .
- 要挂断电话并发送短信，请选择 ，并在列表中选择一条要发送的信息。

设置智能通知类别

您可以在手机上设置 vívoactive 3 接收的智能通知的类别。

选择一个选项：

- 如果是苹果设备，可以通过手机的通知中心来设置智能通知的类别。
- 如果是安卓设备，选择 **设置>智能通知**。

关闭蓝牙

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **设置>手机>状态>关闭**，来关闭 vívoactive 3 上的蓝牙。

使用免打扰模式

您可以使用免打扰模式，关闭警示和智能通知的背光和震动提示。

- 要手动开启免打扰模式，长按按键，并选择 .
- 要在睡眠时段内自动开启免打扰模式，请前往 Garmin Connect app，选择相应设备，选择 **设备设置**，开启睡眠期间免打扰。

查找手机

在蓝牙连接范围内，您可以通过设备查找您的手机。

- 1 长按按键。
- 2 选择 .

信号强度提示条会在 vivoactive 3 的屏幕上出现。在您靠近手机时，信号提示条会增加。

3 按压按键停止搜索。

Connect IQ

您可以通过 Garmin Connect Mobile app 来添加 Connect IQ，为设备更换表盘、小工具、数据字段、应用程序等。

屏幕背景：可下载并自定义屏幕背景。

数据字段：您可以下载数据字段，来获得更多传感器数据、活动、历史记录等的呈现方式。您可以将 Connect IQ 的数据字段添加到活动数据页面中。

小工具：提供快捷浏览页面，如传感器数据、智能通知等。

应用程序：增加手表的交互功能，如新的运动类型等。

下载 Connect IQ

在您下载 Connect IQ 前，需要先下载 Garmin Connect Mobile app，并与 vivoactive 3 配对。

- 1 点击 Connect Mobile app 中的菜单图标，并选择 Connect IQ 应用商店。
- 2 选择您的设备。
- 3 选择 Connect IQ。
- 4 根据屏幕提示进行安装。

Garmin Pay

Garmin Pay 让您可以直接通过手表来进行支付。

设置您的 Garmin Pay 账户。

您可以在 Garmin Pay 账户下添加多张银行卡。

- 1 在 Garmin Connect 的 vivoactive 3 设置页面，选择 **Garmin Pay>创建您的钱包**。
- 2 依照屏幕提示创建账户。

使用手表进行支付

在可以进行支付前，您需要至少添加一张银行卡。

您可以使用手表在商店中直接进行支付。

- 1 长按按键。
- 2 选择 
- 3 输入四位密码。

注意：连续三次密码输入错误，您的账号会被锁定。

您需要通过 Garmin Connect 重新设置密码。

您上一次使用的银行卡会出现在页面上。



- 4 如果您添加了多张银行卡，向下滑动切换下一张。
- 5 在 60 秒内，将手表靠近 POS 机，将表面朝向读卡器。支付成功后，手表会发出震动提示，同时界面上会显示成功标志。

提示：在您成功输入密码后，在 24 小时内，无需输入密码即可进入钱包。如果您脱下手表或关闭心率监测，在下次支付时，您需要再一次输入 Garmin 钱包密码。

在 Garmin 钱包中添加银行卡

您可以在 Garmin 钱包中添加借记卡或信用卡（具体情况依不同银行而有所不同）。

- 1 在 Connect app 的 vivoactive 3 设置页面，选择 **Garmin Pay** 
- 2 依照屏幕提示输入银行卡信息，并添加到 Garmin Pay 中。

银行卡添加完成后，您可以在支付时，在 vivoactive 3 上选择想要使用的银行卡。

管理 Garmin 钱包

您可以通过 Garmin Connect 查看银行卡使用情况，或删除银行卡。

- 1 在 Connect app 的 vivoactive 3 设置页面，选择 **Garmin Pay>管理您的钱包**。
- 2 要删除某张银行卡，选择相应银行卡，然后选择 **删除银行卡**。

银行卡会彻底从您的钱包中删除。如果您想要重新添加银行卡，需要重新输入银行卡信息。

更改您的 Garmin Pay 密码

要更改密码，您需要知道原来的密码。如果您忘记了原来的密码，您需要删除钱包，然后重新创建钱包、添加银行卡。

您可以更改在 vivoactive 3 上进入 Garmin 钱包的密码。

- 1 在 Garmin Connect 的 vivoactive 3 设置页面，选择 **Garmin Pay>重置密码**。
- 2 依照屏幕提示操作。

下次您要进入手表上的 Garmin 钱包，您需要输入新的密码。

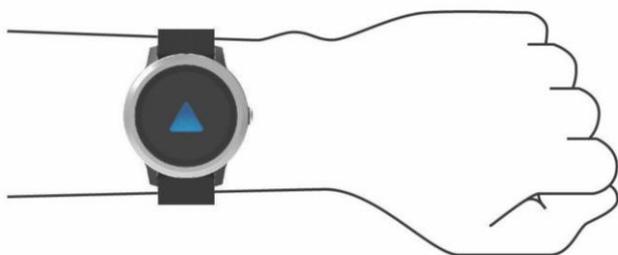
心率监测

vivoactive 3 搭载腕式光学心率传感器，您可以在心率小工具中查看心率数值。您也可以配对心率传感器（需另行购买）。如果同时开启腕式心率和佩戴 ANT+心率带，设备会使用 ANT+心率带的值。

腕式光学心率

佩戴手表查看心率

- 将 vivoactive 3 佩戴在手腕上
注意：请将手表贴合皮肤佩戴，同时保持舒适性，并确保在跑步或运动时手表不会晃动。



- 注意：**心率传感器在设备的背面。
- 有关心率监测准确性，请前往 <http://www.garmin.com.cn/legal/atdisclaimer>。

心率监测不稳定

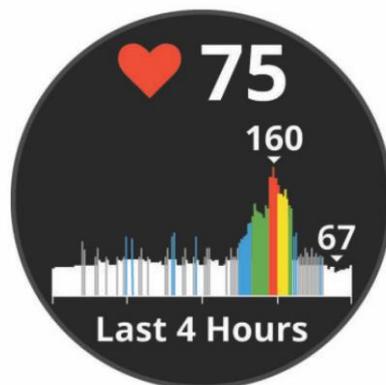
如果心率不显示或者显示不稳定，你可以尝试下面的方法：

- 佩戴设备前清洁手腕并保持干燥。
- 佩戴手表的部位避免涂防晒霜、润肤露、驱蚊液等。
- 避免划伤设备背后的光学心率传感器。
- 请将手表贴合皮肤佩戴，同时保持舒适性。
- 等  图标闪烁结束后再开始活动。
- 活动前，做 5~10 分钟热身来获取心率数据。
注意：天气寒冷的时候，请在室内做热身运动。
- 每次运动或训练后请用清水冲洗设备。

查看心率小工具

心率小工具可以显示您当前每分钟心率值 (bpm)。图表显示您的当前心率、最低和最高心率、及显示心率区间分布的图表。

- 在时间页面，滑动查看心率小工具。



- 点击屏幕查看过去 7 天的平均静止心率。

将心率推送到其他 Garmin 设备

您可以将 vivoactive 3 的心率推送到其他已配对的 Garmin 设备上。例如，骑行时您可以推送心率数据给 Edge 设备，或者活动时可以推送给 VIRB 运动摄像机。

注意：使用心率数据推送功能会比较耗电。

- 长按屏幕。
- 选择 **设置>传感器及配件>心率**。
- 选择一个选项：
 - 选择 **心率推送** 来开始心率推送功能。
 - 选择 **活动时推送心率** 来在活动中推送心率。
- 将 vivoactive 3 与兼容 Garmin ANT+的设备配对。
注意：不同设备配对的方式可能有所不同。请查看相应设备的使用手册。

关闭心率传感器

vivoactive 3 默认是开启腕式心率监测功能。设备会自动使用腕式心率监测器测得的心率值，如果佩戴 ANT+心率带，设备会优先使用心率带的数值。

注意：关闭心率传感器同时也会关闭 Garmin Pay 功能中是否佩戴的监测。进而每一次进入钱包时，您都需要输入 Garmin 钱包密码。

- 长按屏幕。
- 选择 **设置>传感器和配件>心率**。

关于心率区间

大部分的运动员使用心率区间来测量及增强他们的心肺能力，并提升健康水平。心率区间是指每分钟心跳次数的特定范围，通常将分为五个区间。一般来说，心率区间基于最大心率百分比而得出。

设置心率区间

设备根据您的输入的个人信息来自产生您的心率区间，并区分了跑步与骑行活动的心率区间。为了取得更准确

的卡路里数据，请设置您的最大心率。当然您也可以设备或 Garmin Connect 上手动调整每个心率区间的数值。

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **设置>个人信息>心率区间**。
- 3 选择 **默认** 来查看默认值。
默认值可以被用于跑步和骑行模式中。
- 4 选择 **跑步** 或 **骑行**。
- 5 选择 **偏好 > 自定义**。
- 6 选择 **最大心率**，并输入您的最大心率。
- 7 选择一个区间，并输入区间数值。

心率区间计算

区间	最大心率%	身体感觉	作用
1	50-60%	非常放松，几乎没有疲劳，有节奏的呼吸。	帮助热身、放松以及协助恢复。
2	60-70%	舒适轻松，心血管负荷低，稍微深呼吸。	提高一般基础训练，提升恢复能力以及促进新陈代谢。
3	70-80%	有节奏的步幅，稳步控制的快速呼吸。	提高一般健身训练程度，提高接受中等强度训练能力，以及提高训练效率。
4	80-90%	快速的步幅，稍有不舒适感，导致肌肉疲劳与呼吸急促。	提高接受高强度与高速运动的能力。
5	90-100%	身体感到无法支撑，呼吸与肌肉感觉非常疲劳。	呼吸与肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。

最大摄氧量

最大摄氧量指的是您在从事最激烈运动时，每分钟所消耗的氧气的最高值，以毫升为单位。

设备上会显示您的最大摄氧量数值，及对应的图表。在 Garmin Connect 上，您可以看到其他详细信息，包括最大摄氧量数值与您的体能年龄。体能年龄可以告诉您，您的体能状况在同性别、同年龄段用户中的相对表现。随着体能状况的改善，体能年龄会有所下降。

简单来说，最大摄氧量是一名运动员表现的指标；当您

的体能逐渐变好，您的最大摄氧量数值即会上升。

获得最大摄氧量数值

要获得最大摄氧量，请开启心率，并进行 15 分钟以上快走或跑步活动。

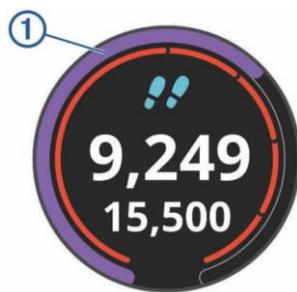
- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **我的资料>最大摄氧量**。
如果您已经进行过 15 分钟以上的快走或跑步，您的最大摄氧量数值会在屏幕上显示。设备中显示的日期，是最近一次获得测量结果的日期。每当您完成 15 分钟以上的快走或者跑步，设备都会更新您的最大摄氧量数值。您可以手动开启最大摄氧量测试来更新数值。
- 3 要开始最大摄氧量数值，向上滑动，并选择 **现在测试**。
- 4 依照屏幕提示测量您的最大摄氧量。
此过程大约需要 15 分钟。测量结束后，屏幕会显示消息提示。

活动监测

活动监测功能可记录每天的活动数、活动数目标、高强度活动时间、攀爬楼层数、活动距离、消耗的卡路里以及睡眠状况。卡路里消耗为基础代谢卡路里加上活动消耗卡路里的总和。

自动目标

设备会根据您的活动程度，自动显示您的每日活动数目标。在您每日的活动过程中，设备会显示您的活动进度①。



如果您不想使用自动目标功能，您也可以在 Garmin Connect 上自定义每日活动目标。

久坐提醒

久坐不动易影响身体的代谢机能，此功能提醒您起来动一动！若您久坐超过一小时，屏幕会出现提示语，并显示红色提示条。若您依然处于久坐状态，此后一小时内，每 15 分钟会显示一条短的红色提示条。在震动开启的情况下，设备也会进行震动提示。

起身动一动，久坐提示条即会消除（一般需要几分

钟)。

睡眠监测

在睡眠模式下，设备会侦测您的休息状况，包括总睡眠时数、睡眠深浅与睡眠活动。您可以在 Garmin Connect 中设置您平时睡眠时间。也可以通过 Garmin Connect 查看睡眠情况。

注意：午休不会记录在您的睡眠记录中。您可以开启在常规睡眠时间内自动开启勿扰模式，来关闭闹铃以外的智能通知与警示。

高强度活动时间

为了更加健康，美国疾病和预防控制中心，美国心脏协会和世界卫生组织，推荐每周至少需要 150 分钟中等强度活动，如快走。或者每周 75 分钟高强度活动，如跑步。

设备可以监测您的活动强度并记录参与中等活动强度和高活动强度活动的时间。通过进行连续 10 分钟中等或高强度活动，可以努力实现每周高强度活动目标。

获得高强度活动时间

vivoactive 3 通过将您的心率数值与您的平均静止心率比较，来计算您的高强度活动时间。如果心率被关闭，设备会通过您的步频来计算。

- 开启一个活动以更准确地记录高强度活动时间。
- 请保持 10 分钟以上中等或高强度活动。
- 请全天佩戴设备(包括白天及晚上)，以获得更准确的静止心率数值。

Move IQ

Move IQ 功能可以自动识别您的活动类型，包括持续 10 分钟以上的步行、跑步、自行车、游泳、椭圆机等。您可以通过 Garmin Connect 上的时间轴来查看 Move IQ 活动记录。但是 Move IQ 的记录不会显示在活动列表中。

日常活动监测设置

长按屏幕，选择 **设置>活动监测**。

状态：关闭日常活动监测功能。

久坐提醒：在表盘及活动数页面显示久坐提醒警示条。设备同时会通过震动来给您提示。

目标达成提醒：您可以开启或关闭目标达成提醒，或仅在活动中开启。当您完成每日活动目标、攀爬楼层目标、周高强度活动时间时，设备会给您提示。

Move IQ：您可以开启或关闭 Move IQ 自动活动监测。

关闭日常活动监测

关闭日常活动监测后，您的活动数，攀爬楼层，高强度活动时间，睡眠监测和 Move IQ 等数据将都不会被记录。

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **设置>活动追踪>状态>关闭**。

小工具

设备预置 Widgets 小工具，让您可迅速浏览信息。部分小工具需设备通过蓝牙与手机配对后才可使用。

有些小工具非默认显示，您可以将他们手动添加到小工具页面。

通知：根据手机的通知设置，显示来电、短信、app 信息等。

日历：显示手机日历安排事项。

音乐控制：通过手表控制手机中的音乐播放器。

天气：显示当前气温和天气预报。

我的一天：显示当天活动统计数据。包括上次保存的活动、高强度活动时间、攀爬楼层数、步数、消耗的卡路里等。

活动数：显示当天的活动数、活动目标、活动距离。

高强度活动时间：记录进行中等或高等强度活动的时间、周高强度活动目标，及目标完成情况。

心率：显示当前心率，及心率图表。

上次活动：显示上次活动的信息，及本周总的活动距离/卡路里等。

遥控 VIRB：将 vivoactive 3 与 VIRB 相机想配对，即可以通过手表控制 VIRB 运动摄像机。

卡路里：显示当天消耗的卡路里值。

高尔夫：显示上一球局信息。

攀爬楼层：显示你攀爬楼层数以及目标完成情况。

压力分数：显示当前压力分数，并有深呼吸指导，帮助您放松身体，缓解压力。

查看小工具

在时间页面，向上或向下滑动。

自定义小工具

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **设置>小工具**。
- 3 选择一个选项：
 - 选择开启或关闭一个小工具，或对小工具进行重新排序。
 - 选择 **新增** 来添新的小工具。

关于“我的一天”

“我的一天”小工具是对您当天活动的统计信息。小工具中的数据会依当前活动情况而变化。其中包含您的最近一次活动记录、高强度活动时间、攀爬楼层、活动数、卡路里消耗等。

查看天气

- 1 在时间页面，滑动到天气页面。
- 2 点击屏幕查看小时天气。
- 3 向下滑动查看每日天气。

心率变异及压力分数

设备通过在您静止时分析您的心率变异状况，来计算您的压力分数。训练、运动、睡眠、营养、生活或工作压力等，都会影响到您的压力分数。压力分数由 0-100 的数字显示。0-25 表示您处于静息，即无压力状态；26-50 表示压力低；51-75 表示压力中等；76-100 表示压力高。压力分数可以帮助您了解自己的每日压力状况。要获得较好测量结果，建议在睡觉时也佩戴设备。

将设备与 Garmin Connect 同步后，可查看自己的全天压力分数信息，压力变化趋势，及其他信息。

使用压力分数小工具

压力分数小工具显示您的当前压力及过去 4 小时的压力变化图。其中包含深呼吸指导，可以帮助您放松身心。

- 1 在您处于静坐或者非活动状态时，滑动查看压力分数小工具。
- 2 点击屏幕，查看近 4 小时的压力分数。
- 3 要开始深呼吸指导，向上滑动屏幕，选择 **是**，然后输入持续时间。

遥控 VIRB

遥控 VIRB 功能让您可以通过设备遥控 VIRB 运动相机。

控制 VIRB

在您使用遥控 VIRB 功能前，您需要在 VIRB 上开启远程控制。具体请见相应的 VIRB 使用手册。同时，您需要在设备的小工具中添加 VIRB 遥控。

- 1 开启 VIRB 相机。
- 2 在 vivoactive 3 上，滑动查看 VIRB 小工具。
- 3 等待设备与 VIRB 相机相连。
- 4 选择一个选项：
 - 要开始录影，点击屏幕。
录影计时器即会在屏幕中显示。

- 要停止录影，再次点击屏幕。
- 要拍照，向右滑动，然后点击屏幕。

音乐控制

音乐控制让您可以通过设备控制手机音乐播放。设备会控制手机上已经开启的，或最近开启的音乐播放器。如果没有开启的音乐播放器，小工具页面即不会显示具体播放内容。

控制音乐播放

- 1 在手机上，开始播放歌曲或列表。
- 2 在 vivoactive 3 上，滑动到音乐控制小工具。
进度条①表示当前歌曲的播放进度。



- 3 选择一个选项：
 - 要调到上一个或下一个音频，请选择 **▶▶** 或 **◀◀**。
 - 要暂停或者继续播放，请选择 **||** 或 **▶**。
 - 要增加或减小音量，选择 **•••**，然后选择 **+** 或 **-**。
提示： 向上或向下滑动页面，或滑动侧滑控制，也可以调整音量。
 - 要切换歌曲，请选择 **••• > ⌂**。
 - 要更改重复模式，请选择 **••• > U**。

应用与活动

设备预置了多种应用和活动模式。您也可以通过 Connect IQ 下载其他应用程序。

应用程序：为您的设备添加更多功能，如导航到已保存地点等。

活动模式：设备预置多种室内和室外活动模式，包括跑步、骑行、力量训练、高尔夫等。开启一个活动后，设备会记录并显示活动数据。您可以将此数据保存并上传至 Garmin Connect。

Connect IQ 应用程序：您可以通过 Connect IQ 应用商店下载并安装其他应用程序。

开始活动

当你开始一个室外活动时，GPS 会自动开启。

- 1 按压按键。

2 如果您是首次开始一个活动，请勾选要添加到我的最爱中的活动类型，然后选择 **完成**。

3 选择一个选项：

- 选择一个活动类型。
- 选择 ，然后选择列表中的其他活动类型。

4 如果活动需要 **GPS**，请在户外空旷地方等待设备完成卫星定位。

提示：如果**GPS**显示的背景为灰色，说明设备没有成功搜索到卫星。

5 等待 **准备就绪** 字样出现在屏幕上。

当设备能正常监测到您的心率、搜索到 **GPS**、连接到您的无线传感器（如果有）后，设备即准备就绪。

6 按压按键开启活动计时器。

只有在开启活动计时器后，设备才会开始记录您的运动数据。

活动记录提示：

- 在你开始活动前，请先确保设备充满电。
- 向上或向下滑动查看数据页面。

停止活动

1 按压按键。

2 选择一个选项：

- 如果是间歇训练，等待屏幕上出现 **休息**，然后选择 **停止>完成**。
- 如果是其他活动，选择 **完成**。

3 选择一个选项：

- 要保存活动，请选择 。
- 要删除活动，请选择 。

添加自定义活动

您可以创建自定义活动，并添加到活动列表。

1 按压按键。

2 选择  > **+** > **创建**。

3 选择一个活动类型。

4 更改活动模式设置。

5 完成活动后，选择 **完成**。

6 选择一个选项：

- 要增加到我的最爱列表，选择 。
- 要添加到  中，选择 。

添加或移除我的最爱

在时间页面按压按键，即会进入我的最爱列表，可以让您快速进入最常进行的活动。当您第一次开始活动时，设备会引导您选择活动并添加到我的最爱。您可以随时

添加或者删除活动。

1 长按屏幕。

2 选择 **设置>应用程序**。

我的最爱中的活动类型会出现在列表顶端的白色背景下。其他活动会出现在黑色背景下。

3 选择一个选项：

- 要在我的最爱中添加活动，选择 **添加最爱**。
- 要移除我的最爱中的活动，选择 **删除最爱**。

室内活动

vivoactive 3 设备可用于在室内训练，例如在室内跑步机上跑步或使用室内骑行台。室内活动时，**GPS** 为关闭状态。

当 **GPS** 关闭时在跑步或步行时，设备会通过内置的加速度计来计算速度，距离和步频。加速度计会自校准。在使用 **GPS** 进行几次室外跑步或步行之后，速度，距离和步频数据的准确度会提高。

提示：握住跑步机的扶手会降低记录精确度。您可以使用可选的步频传感器来记录，距离，配速和步频。

当关闭 **GPS** 骑行时，除非配对速度或踏频传感器，速度和距离将不可用。

力量训练

您可以记录力量训练的次数和组数。

1 按压按键。

2 选择 **力量训练**。

3 按压按键开始活动。

4 开始第一组力量训练。

设备会记录您的训练次数。在您完成至少 6 次后，次数会在屏幕上显示。

提示：在一组中，设备只能记录同一个动作的训练次数。如果您想改变动作，请结束本组，并开启新一组动作。

5 按压按键结束本组动作。

设备会显示本组训练次数。几秒后，屏幕上会出现休息计时器。

6 如有需要，长按屏幕，选择 **编辑上次组数**，并编辑训练次数。

7 休息完后，点击开始下一组。

8 重复以上步骤，直到完成力量训练。

9 完成最后一组后，在休息计时器页面，选择 **停止>**  来结束并保存活动。

校正跑步机跑步距离

要记录更准确的跑步机跑步距离，跑步距离为 1.5 公里及以上时，您可以在跑步结束后校准跑步机跑步距离。

1 开始跑步机活动，并至少跑 1.5 公里。

- 2 完成跑步后，按压按键，并选择 **完成**。
- 3 选择一个选项：
 - 第一次使用跑步机模式跑步后，选择 。
 - 要手动校正跑步机距离，选择 **•••>校正**。
- 4 核对屏幕上的跑步距离，并输入正确的距离。

室外活动

Vivoactive 预置多种室外活动模式，如跑步、骑行等。打开室外活动模式后，GPS 会自动开启。

开始跑步

- 1 按压按键。
- 2 选择 **跑步**。
- 3 若配对了无线传感器，等待传感器与设备相连。
- 4 到户外，等待设备搜索卫星信号。
- 5 按压按键开始计时器。
只有在计时器开启后，设备才会记录运动数据。
- 6 开始活动。
- 7 滑动查看数据页面。
- 8 跑步结束后，按压按键，然后选择  保存活动。

开始骑行

- 1 按压按键。
- 2 选择 **骑行**。
- 3 若配对了无线传感器，等待传感器与设备相连。
- 4 到户外，等待设备搜索卫星信号。
- 5 按压按键开始计时器。
只有在计时器开启后，设备才会记录运动数据。
- 6 开始活动。
- 7 滑动查看数据页面。
- 8 跑步结束后，按压按键，然后选择  保存活动。

滑雪运动

设备会记录您每一次滑雪或雪板滑雪的细节。默认情况下，在进行下坡滑雪或雪板滑雪时，此功能会开启，设备会自动记录您的活动信息。在您停止下滑或坐缆车时，计时器会自动暂停。当您再次开始下滑，计时器会自动开启。您可以随时查看滑雪数据。

- 1 开启一个滑雪或雪板滑雪活动。
- 2 长按屏幕。
- 3 选择 **查看滑降**。
- 4 选择来查看您的上次滑雪，此次滑雪数据，及滑雪数据的总计信息。
滑雪页面包括了时间，距离，最大速度，平均速度和总下降。

游泳

注意

设备仅供水面游泳使用。佩戴此设备进行水肺潜水可能会造成设备损坏，此类损坏并不在保修的范围。

注意：游泳时，设备无法测量心率。

开始泳池游泳

注意：开启泳池游泳后，心率会自动关闭。

- 1 按压按键。
- 2 选择 **泳池游泳**。
- 3 选择泳池长度，或输入自定义长度。
- 4 按压按键开启计时器。
只有在计时器开始后，设备才会记录运动数据。
- 5 开始活动。
设备会记录游泳的趟数和距离。
- 6 休息时，按压按键暂停计时器。
界面颜色即会更改，屏幕会出现休息计时器。
- 7 按压按键继续活动。
- 8 结束活动后，长按按键停止计时器，再一次长按按键以保存活动。

设置泳池长度

- 1 按压按键。
- 2 选择 **泳池游泳>泳池长度**。
- 3 选择泳池长度，或输入自定义长度。

游泳术语

趟：完成游泳池一个泳道长度。

圈：连续游完一趟或多趟。休息后即开始新的一圈。

划水：佩戴设备完成一次完整的划水动作。

SWOLF：SWOLF 分数是完成单趟泳池长度所需的时间（以秒为单位），加上划水次数的总合。例如，花 30 秒与 15 次划水数游完单趟泳池长度，则 SWOLF 为 45，若在开放水域游泳，SWOLF 会以每 25 米为一趟来计算。SWOLF 可测量游泳效率，和高尔夫一样，分数越低表示表现越佳。

高尔夫

下载高尔夫球场图

若是初次使用，请先从 Garmin Connect Mobile app 下载球场信息图。

- 1 在 Garmin Connect app 上，选择 **下载高尔夫球场图>+**。

2 选择一个球场。

3 选择 **下载**。

下载完成后，相应的高尔夫球场图会出现在您的 vivoactive 3 上。

打高尔夫

第一次打球前，需要从 Garmin Connect Mobile app 下载球场信息。从 Garmin Connect Mobile 下载的球场图会自动更新。打球前，请将设备充满电。

1 按压按键。

2 选择 **高尔夫**。

3 等待设备搜星完成。

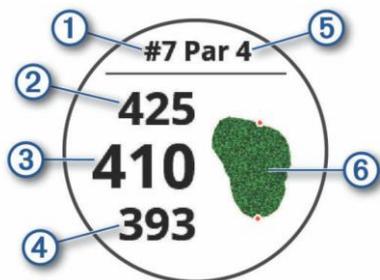
4 从列表中选择可用的球场图。

5 滑动查看球洞。

当你移动至下一个球洞时，设备会自动切换到下一个球洞。

球洞

因为球洞位置会发生变化，设备提供的是距果岭前、中、后沿的距离，而不是到实际球洞的距离。



①	当前球洞编号
②	当前标准杆数
③	距果岭后沿的距离
④	距离选定的旗杆距离
⑤	距果岭前沿的距离
⑥	果岭图

移动旗杆

您可以放大果岭并移动旗杆。

1 选择地图。

您会看到果岭的放大图。

2 滑动选择旗杆位置。

🚩 表示已选择的旗杆位置。

3 按压按键选择旗杆位置。

屏幕上的距离会基于新的旗杆位置更新。旗杆位置只在本局中保留。

查看旗杆方位

旗杆指引功能可以通过罗盘，来告诉您旗杆在果岭上的位置。这可以帮助您在树林或者沙坑时，也能超正确的方向击球。

注意：请勿在高尔夫车中使用此功能。高尔夫车可能会

干扰罗盘的准确性

1 按压按键。

2 选择 📍。

箭头指向旗杆位置。

查看置球点和狗腿洞距离

您可以在标准杆 4 和第 5 洞查看置球点和狗腿洞列表。

1 按压按键。

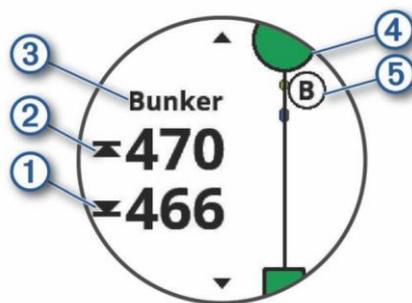
2 选择 📍。

注意：

查看障碍区

您可以在标准杆 4 和第 5 洞查看球道上障碍物的距离。影响击球选择的障碍会以单个或群组的形式呈现，来帮助您决定是采取保守还是激进的打法。

1 在球洞信息页面，按压按键，选择 ⚠️。



- 距离最近的障碍区前①后②的距离。
- 障碍区类型③显示在屏幕上方。
- 果岭在屏幕顶端以绿色半圆④的形式呈现。
- 障碍区⑤呈现在果岭下方，与球道的相对位置上。

2 滑动查看当前球洞的其他障碍区。

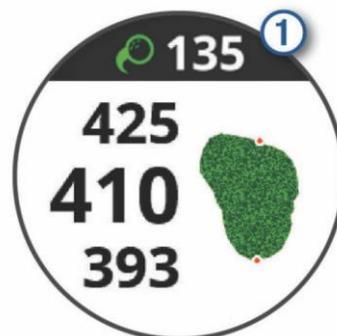
使用自动侦测功能测量击球距离

vivoactive 3 含有自动侦测和记录功能。每次您沿着球道击球，设备会记录您的击球距离。您可以稍后查看。

注意：推球入洞不会被记录下来。

1 开始球局。

当设备侦测到击球时，距离会显示在屏幕顶端①。



注意：您可以点击顶端来隐藏击球距离 10 秒。

- 2 走路或坐车到球所在的位置。
- 3 开始下一次击球。
设备会显示您最近一次击球的距离。

记录分数

- 1 在高尔夫模式下，按压按键。
- 2 选择。
- 3 如有需要，长按屏幕设置分数，或更改球洞标准杆。
- 4 向上或向下滑动切换球洞。
- 5 点击屏幕中央。
- 6 选择或设置分数。

设置计分方式

您可以更改计分方式。

- 1 在计分卡页面，长按屏幕。
- 2 选择 **高尔夫设置>计分>计分方式**。
- 3 选择一种计分方式。

有关定分式比赛

当您选择了定分式比赛，分数会以相对于标准杆的击球数量而定。在一局比赛的最后，分数最高者获胜。

定分式比赛的计分卡中以分数代替标准杆数。

分数	相对标准杆数
0	高于标准杆 2 杆及以上
1	高于标准杆 1 杆
2	等于标准杆数
3	低于标准杆 1 杆
4	低于标准杆 2 杆
5	低于标准杆 3 杆

追踪高尔夫数据

开启数据追踪功能后，您可以查看当前球局的数据。您也可以通过 **Garmin Connect app** 对比不同球局的成绩。

- 1 在计分页面，长按屏幕。
- 2 选择 **高尔夫设置>计分>数据追踪**。

记录高尔夫数据

在记录高尔夫数据前，请选开启数据追踪功能。

- 1 在计分卡页面，点击屏幕中央。
- 2 选择挥杆数，然后选择 **下一步**。
- 3 选择推杆数，然后选择 **完成**。
- 4 选择一个选项：
 - 如果球击中球道，请选择。
 - 如果球偏离球道，请选择或。

查看击球历史

- 1 在完成一洞后，按压按键。
- 2 选择查看最后一次击球记录。
- 3 选择查看此洞的其他击球记录。

查看本局信息

在一局球局中，您可以查看分数、数据、及步数信息。

- 1 按压按键。
- 2 选择。

结束球局

- 1 按压按键。
- 2 选择 **结束**。
- 3 选择一个选项：
 - 要查看数据和本局信息，请点击分数。
 - 要保存球局并回到时间界面，请选择 **保存**。
 - 要编辑计分卡，请选择 **编辑分数**。
 - 要放弃球局并回到时间界面，请选择 **放弃**。
 - 要暂停球局并准备稍后继续，请选择 **暂停**。

训练

设置个人资料

您可以更新您的性别、生日、身高、体重、心率区间。设备将使用这些信息来计算出正确的训练数据。

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **设置>个人信息**。
- 3 选择一个选项。

健身目标

了解心率区间并应用以下原则可以帮助您测量及改善您的健康：

- 心率区间是测量运动强度的好方法。
- 在某些心率区间锻炼可以帮助提高心血管能力和强度。
- 了解心率区间可防止过度训练，减少受伤风险。

如果知道自己的最大心率，您可以查询下文所列心率区间表来确认健身目标下最适合的锻炼心率区间。

如果不清楚自己的最大心率，您可以使用佳速度上提供的心率区间测量教程。部分健身房和健康中心也可以提供此服务。预设的最大心率为 220 减去自己的年龄。

训练

您可以自定义训练计划，设置每个阶段的目标、距离、时间和预定消耗热量值。设置方式可以使用 **Garmin Connect** 建立新计划，或是从 **Garmin Connect** 上选取网站提供的训练计划，再将这些数据传输至设备。您可以使用 **Garmin Connect** 来安排训练时程，预先规划训练的内容，并将它保存在设备中。

开始训练

设备会引导您进行训练。

- 1 按压按键。
- 2 选择一个活动。
- 3 选择 **训练**。

注意：只有在当前活动有预置训练计划的情况下，此选项才会出现。

- 4 选择一个训练。
- 5 按压按键开启活动计时器。
设备会显示训练计划中第一个步骤的目标。
- 6 完成步骤后，按压按键。
有关此步骤的汇总信息会在屏幕上显示。几秒钟后，会出现休息计时器，及下一步骤的目标。
- 7 休息时，滑动屏幕查看信息及有关下一个步骤的信息。
- 8 当您准备好开始下一步骤，按压按键。
- 9 重复 5-8，直到完成所有训练步骤。

提示：如果您想提前结束，您可以在休息计时器页面选择停止。

使用 Garmin Connect 训练计划

在下载 Garmin 的训练计划之前，您必须先具备 Garmin Connect 的账号。

浏览 Garmin Connect 取得训练计划、日程与路线，并下载此训练至您的设备。

1. 连接设备与计算机。
2. 前往 <https://connect.garmin.cn/zh-CN/>。
3. 选择训练计划并安排日程。
4. 在日程表中检查训练计划。
5. 选择 ，并依照屏幕指示进行操作。

开始今天的训练

在您发送训练计划到设备后，您可以快速启动当天的训练计划。

- 1 按压按键。
- 2 选择一个活动。
如果当天有训练计划，设备会显示训练计划的名称，并提醒您开始训练。
- 3 选择 。
- 4 选择 **预览** 查看训练的步骤。查看完成后向右滑动退出预览。
- 5 按压按键开始训练。

查看训练计划

您可以在训练日程中查看训练计划。

- 1 按压按键。
- 2 选择一个活动。
- 3 选择 **训练>训练日程**。
- 4 选择一个训练。

- 5 选择一个选项。
 - 要查看训练步骤，选择 **查看**。
 - 要开始训练，选择 **开始训练**。

个人纪录

完成活动时，设备会显示此次活动达到的新纪录。个人纪录包含完成标准比赛距离的最快时间、最长骑行距离与最长跑步距离。

查看个人纪录

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **历史记录>个人纪录**。
- 3 选择一个运动。
- 4 选择一个纪录。
- 5 选择查看个人纪录

恢复个人纪录

您可以将个人纪录恢复至前一次的纪录。

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **历史记录>个人纪录**。
- 3 选择一个运动。
- 4 选择一个纪录来恢复。
- 5 选择 **前次>是**。
注意：此动作并不会删除任何已保存的活动。

清除一项个人纪录

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **历史记录>个人纪录**。
- 3 选择一个运动。
- 4 选择一个纪录来删除。
- 5 选择 **清除个人纪录>是**。
注意：此动作并不会删除任何已保存的活动

清除全部个人纪录

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **历史记录>个人纪录**。
- 3 选择一个运动。
- 5 选择 **清除所有纪录>是**。
此动作只会删除该项活动的个人纪录。

导航

您可以使用 GPS 功能来保存位置、导航到位置，及找到回家的方向。

保存位置

一个位置是您保存在设备中的航点。如果您想要记录位置或者返回某个地点，您可以选择保存位置。

- 1 走到要保存的地点。
- 2 按压按键。
- 3 选择 **导航>保存位置**。

注意：要快速保存位置，您可以选择控制菜单中的📍。在设备搜索到 GPS 信号后，位置信息即会出现。

- 4 选择 **保存**。
- 5 选择一个图标。

删除位置

- 1 按压按键
- 2 选择 **导航>已保存位置**。
- 3 选择一个位置。
- 4 选择 **删除>是**。

导航到已保存的位置

在导航前，需要先搜索卫星。

- 1 按压按键。
- 2 选择 **导航>已保存位置**。
- 3 选择一个地点，然后选择 **前往**。
- 4 选择一个活动。

电子罗盘会出现。

- 5 向前移动。
- 电子罗盘会指向已保存地点的方向。

提示：想要获得较为准确的导航，请跟随屏幕顶端的箭头指向前进。

- 6 按压按键开始活动计时器。

导航至起点

在您导航之起点前，请先搜索卫星，开启活动计时器，并开始活动。

在您活动的过程中，您可以返回起点。如在一个陌生的城市跑步，您不知道如何返回，您可以通过此功能返回您的住所。此功能并非在所有活动模式下都可以使用。

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **导航>航迹返航**。

电子罗盘会出现。

- 3 向前移动。
- 电子罗盘箭头指向您的起始位置。

注意：想要更准确的导航，请依照箭头方向前进。

停止导航

- 想要停止导航继续活动能够，长按屏幕，然后选择 **停止导航**。
- 想要停止导航并结束活动，按压按键，然后选择 **完成**。

电子罗盘

设备内置可自动校正的三轴电子罗盘。罗盘显示依不同活动类型、是否启用 GPS、及是否导航到目的地而有所不同。

手动校准电子罗盘

注意

请在室外校准电子罗盘。要提升准确性，校准时请勿靠近任何磁性的物体，如车辆、房屋、高压电线等。

您的设备在出厂前已经经过校准。另外，设备会自动校准。如果您产生了非正常的罗盘使用行为，如进行了长距离的运动，或在极端的气温下使用，您可以手动校准电子罗盘。

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **设置>传感器和配件>电子罗盘>校正>开始**。
- 3 依照屏幕提示进行操作。

提示：用您的手腕画 8 字，直到出现屏幕提示。

历史记录

设备会保留 14 天的日常活动追踪及心率监测数据，及 7 次最近的活动数据。您可以同步上传记录到 Garmin Connect，并在 Garmin Connect 上查看其它的活动记录和日常活动监测数据。

当设备内存已满时，您最早的数据会被覆盖。

查看历史记录

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **历史记录**。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **活动** 查看最近七次活动详情。
 - 选择 **总计** 查看跑步、骑行、游泳的总计信息。

Garmin Connect

设备可透过手机 APP、计算机上传您的活动资料到 Garmin Connect™。Garmin Connect™可显示分析信息并与您的好友互动分享，记录您的各种活动信息如跑步、骑单车、游泳、登山、马拉松以及其他活动。

您可以下载手机 App，并创建帐户进行配对。与计算机联机时需透过 Garmin Express 软件作为配对与数据传输工具。

- **储存您的活动：**当您配戴您的设备完成活动并储存后，您可将您的活动信息上传到 Garmin Connect™ 并依您的喜好自行留存。
- **分析您的信息：**您可以查看更多详细的活动信息如时间、距离、高度、心率、卡路里消耗、最大摄氧量、跑步动态信息、地图上的活动轨迹、配速、速度图表与各种自定义的报表。
注意：有些信息需要搭配选购配件，例如速度踏频传感器等，才可显示。
- **查看您的每日活动进度：**您可以查看每日的活动进度，并与好友进行步数挑战。
- **分享您的活动：**您可以与好友分享自己的活动，或将自己的活动分享到社交网站上。
- **管理您的设备：**您可以在 Connect app 上更改个人信息及设备设置。
- **登录 Connect IQ 应用商城：**您可以下载应用程序、表盘、小工具、数据字段等。

使用 Garmin Connect app

设备具有多项蓝牙相关功能，您需要透过 Garmin Connect app 与您的手机或是移动设备联机后即可使用。

- 1 下载安装并打开 Garmin Connect Mobile APP。
- 2 确保智能手机与设备保持在 10 米的范围内。
- 3 依照屏幕提示进行配对操作。配对完成后，您的设备会自动同步数据。

在电脑上使用 Garmin™ Connect

您可以通过 Garmin Express 将您的活动数据上传到 Garmin Connect 网站以查看更详尽的分析信息，在 Garmin Connect 上您可在地图上看到您的活动并将活动信息分享给您的好友。

- 1 使用 USB 将设备与您的计算机联机。
- 2 下载并安装 Garmin Express：
<http://www.garmin.com.cn/products/apps/garmin-express/>
- 3 打开 Garmin Express，选择 新增设备，并按照屏幕提示进行操作。

设置设备

更改表盘

您可以选择预置的表盘，或使用 Connect IQ 来下载表盘。您也可以更改表盘上的内容显示。

- 1 在时间页面，长按屏幕。
- 2 选择 **表盘**。
- 3 向上或向下滑动选择表盘。
- 4 点击屏幕，选择一个选项：
 - 选择 **套用** 来激活表盘。
 - 选择 **自定义** 来更改表盘内容。

更改控制菜单

您可以增加、删除、更改控制菜单的显示内容。

- 1 长按按键。
控制菜单即会出现，
- 2 长按屏幕。
控制菜单会呈现可编辑状态。
- 3 选择想要更改的快捷方式。
- 4 选择一个选项：
 - 想要更改快捷方式的位置，选择想要放置的位置，或将快捷方式拖动到新的位置。
 - 想要删除快捷方式，选择 
- 5 若有需要，选择  增加新的快捷方式。
注意：只有在您移除了至少一个快捷方式后，此选项才会出现。

活动设置

自定义数据页面

您可以依照训练需要自定义数据栏位。

- 1 按压按键。
- 2 选择一个活动。
- 3 选择 **设置>数据页**。
- 4 选择一个选项：
 - 要更改屏幕上的数据显示方式和数量，选择 **栏位设置**。
 - 要更改数据栏位显示，选择页面，然后选择 **编辑数据页面**。
 - 要显示或者关闭页面，点击页面右侧开启或关闭按钮。
 - 要显示或关闭心率区间页面，选择 **心率区间图**。

设置警示

- 1 按压按键。
注意：此功能并非所有活动都可用。
- 2 选择一个活动。
- 3 选择 **设置>警示**。
- 4 选择一个选项：
 - 要添加新的警示，选择 **新增**。

- 要编辑警示，选择相应警示名称。
- 5 选择警示类型。
 - 6 选择一个区间，或输入最大/最小值，或输入自定义数值。
 - 7 开启警示。

自动计圈

您可以使用自动计圈功能，以特定的距离进行计圈，来比较自己在活动中不同阶段的表现。

- 1 按压按键。
- 2 选择一个活动。
注意：此功能并非所有活动都可用。
- 3 选择 **设置>圈数**。
- 4 选择一个选项：
 - 点击右侧按钮开启或关闭自动计圈功能。
 - 点击 **自动计圈** 更改计圈距离。

每次您完成了一圈，屏幕会出现本圈用时的提示信息，在振动开启的情况下，设备会发出振动提示。

自动暂停

您可以使用自动暂停功能，在停止活动，或配速低于某个值时自动暂停计时器。

注意：自动暂停期间，设备不会记录数据。

- 1 按压按键。
- 2 选择一个活动。
- 3 选择 **设置>自动暂停**。
注意：此功能并非所有活动都可用。
- 4 选择一个选项：
注意：此功能并非所有活动都可用。
 - 要在停止活动时自动暂停，选择 **当静止时**。
 - 要在配速低于某个数值时暂停，选择 **配速**。

自动翻页

您可以使用自动翻页功能，在活动时让数据页面自动滚动。

- 1 按压按键。
- 2 选择一个活动。
- 3 选择 **设置>自动翻页**。
注意：此功能并非所有活动都可用。
- 4 选择翻页速度。

手机配对设置

长按屏幕进入菜单，选择 **设置>手机**。

状态：显示当前蓝牙连接状态。

智能通知：开启或关闭设备智能通知选项。

配对手机：将设备与手机配对。

连接警示：当您的设备连上或断连手机时，设备会发出提示。

停止 LiveTrack：停止正在进行的 LiveTrack。

系统设置

长按屏幕进入菜单，选择 **设置>系统**。

时间设置

长按屏幕进入菜单，选择 **设置>系统>时间**。

时间格式：设置 12 小时制或 24 小时制。

时间设置：选择手动设置时间，或自动与手机时间同步。

闹钟设置

- 1 长按屏幕进入菜单。
- 2 选择 **时间>闹钟>新增**。
- 3 选择 **时间** 来设置时间。
- 4 选择 **重复** 设置重复频率。

背光设置

长按屏幕进入菜单，选择 **设置>系统>背光**。

模式：开启或关闭背光。

手势：选择是否抬手显示背光。您可以选择总是开启、仅活动中开启、或关闭抬手背光。

亮度：设置屏幕显示的亮度。

更改数据单位

您可以更改距离、配速/速度、高度、体重、身高、温度等数据的单位。

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **设置>系统>单位**。
- 3 选择一个数据类型。
- 4 选择单位。

无线传感器

该设备可以配对 ANT+或蓝牙传感器。具体配对方式可参考相应配件的使用手册。

配对无线传感器

在首次使用 ANT+或蓝牙传感器前，需先将您的设备与传感器进行配对。完成配对后，当开始活动时，传感器即自动与设备连接并开始记录数据。

注意：一些 ANT+传感器在您开始活动，并靠近设备时，会自动配对。

- 1 将设备与传感器需保持在 3 米之内的距离。

- 2 如果配对的是心率带，请佩戴心率传感器。
若您没有佩戴的话，心率传感器不会传送或接收数据。
- 3 长按屏幕。
- 4 选择 **设置>传感器及配件>添加配件**。
- 5 将传感器与配件保持在 3 米内，并等待传感器连接。
传感器连接后，会在屏幕上方显示提示信息。

计步器（需另行购买）

设备与计步器兼容。当进行室内训练或是 GPS 信号微弱时，可以使用计步器取代 GPS 来记录配速和距离。计步器随时待命可传送数据（如同心率传感器）。

若您超过 30 分钟未活动，计步器会自动关闭，以节省电池电量。当电池低电量时，设备上会显示提示信息。

计步器校正

在校正之前，需先完成设备与计步器的配对。如果您知道自己的校正系数

推荐手动校正计步器。若您曾使用其它 Garmin 产品校正计步器，您可能知道您的校正系数。

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **设置>传感器及配件>计步器>校正系数**。
- 3 调整校正系数：
 - 假如测出的距离太短，请提高校正系数。
 - 假如测出的距离太长，请降低校正系数。

提升计步器准确性

在校准计步器前，请先搜索 GPS 信号并配对计步器。计步器有自动校正的功能。在户外使用 GPS 跑步数次，即可得更为准确的速度与距离。

- 1 在室外空旷区域站立 5 秒。
- 2 开始跑步活动。
- 3 连续跑步 10 分钟以上。
- 4 活动结束后，保存活动。
计步器会基于活动数据自动校准。

速度/踏频传感器（需另行购买）

您可以使用兼容的自行车速度或者踏频传感器来获取数据。

- 手表和传感器配对。
- 设置自行车轮圈尺寸。
- 开始骑行。

校准速度传感器

在校准速度传感器前，您需要先将传感器与设备配对。手动校准可提升传感器准确性。

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **设置>传感器及配件>速度/踏频>轮圈尺寸**。
- 3 选择一个选项：
 - 选择 **自动** 自动计算您的轮圈尺寸并校准您的速度传感器。
 - 选择 **手动** 然后手动输入轮圈尺寸并校准传感器。

其他自行车传感器（需另行购买）

vivoactive 3 可对 Varia Vision 头戴显示器、Varia 自行车车灯、自行车雷达，来提升骑行的安全性。

注意：要配对其他 Varia 产品，请先升级 vivoactive 3 软件版本。

温度传感器（需另行购买）

温度传感器是测量温度的 ANT+ 传感器。您可以将传感器装在固定带或固定环上，使其接触环境空气，确保温度数据源的一致与正确性。但必须先将温度传感器与您的设备配对，才能显示提供的温度数据。

设备信息

为设备充电

警告

设备包含一颗锂电池，如需产品包装盒内“重要安全和产品信息”内容。

注意

为了防止充电接口被腐蚀，在充电前，请确保设备、充电器的金属接口及周围区域是干燥的，然后再连接电脑。

- 1 将 USB 数据线较小的一头插入设备的充电接口。



- 2 将 USB 数据线较大的一头插入电脑的 USB 接口。
- 3 等待设备充满电。

软件更新

您可以使用 Garmin Connect Mobile 手机 app 或 Garmin Express 电脑软件进行软件升级。

将设备与 Garmin Connect Mobile 手机 app 配对, Connect 会自动向设备推送软件更新。更新完成后, 设备会自动重启。

您也可以将设备通过 USB 数据线与电脑相连, 打开 Garmin Express, 添加设备, 并进行软件更新。

查看设备信息

您可以查看设备 ID、软件版本、监管信息、电池电量、及 CMIIT ID 等。

- 1 长按屏幕进入菜单。
- 2 选择 **设置>系统>关于**。
- 3 滑动屏幕查看信息。

产品规格

电池种类	可充电式锂电池
电池续航	手表模式: 约 7 天 GPS 模式: 约 11 小时
防水等级	游泳可用*
操作温度范围	-20°~50° C (-4°~122° F)
充电温度范围	0°~45° C (32°~113° F)
无线频率/协议	2.4 GHz, ANT+无线通信协议, 蓝牙无线传输技术 (BLE)

* 详情请见 www.garmin.com.cn/support/water_rating。
请勿在水下操作按键。

设备保养

注意

请勿剧烈震动或暴力使用设备, 这有可能导致设备使用寿命下降。

请勿在水下操作按键。

请勿使用尖硬物品来清理设备。

请勿使用尖硬物品来操作触摸屏。

避免使用化学清洁剂或溶剂, 这些可能对塑料部件造成损坏。

在与氯, 盐水, 防晒霜, 化妆品, 酒精或其它刺激化学物质接触后请用清水完全冲洗。长时间与这些物质接触可能导致设备的损坏。

请勿把设备长时间储存在极度温度下, 这可能会对设备造成永久的损坏。

清洁设备

注意

哪怕是少量的汗液或水汽, 都可能导致充电接触点的腐蚀, 进而会影响到设备的正常充电。

- 1 请用温和的清洁剂沾湿过的棉布来擦拭设备。
- 2 擦干设备。
清洁设备后, 请将设备完全擦干。

更换表带

设备兼容 20mm 款的表带。您可以前往 www.garmin.com.cn 购买兼容表带, 或通过 Garmin 经销商了解更多可选配件信息。

- 1 扳动表带卡扣①移除表带。



- 2 将新表带卡扣的一端插入表带接口。
- 3 扳动另一端表带卡扣, 并将另一端卡入表带接口。
- 4 重复上述 1-3 步更换另一边表带。

常见问题

延长电池使用效能

您可以通过以下方式提升电池续航:

- 降低背光亮度与待机时间。
- 当您不需要联机时关闭无线蓝牙功能。
- 关闭日常活动追踪。
- 限制机台显示的智能通知。
- 停止心率推送。
- 关闭腕式心率监测功能。

重新启动

如果设备长时间没有响应, 您可能需要重新启动。

注意: 重新启动可能会擦除您的数据和设置。

- 1 长按按键 15 秒。
设备即会关闭。
- 2 按压按键开启设备。

恢复出厂设置

注意：此步骤将会删除所有已输入的信息与活动记录。如果您设置了 Garmin 钱包，恢复出厂设置会从设备中删除您的钱包。

您可以重置机台内的所有设置回到出厂默认值

- 1 长按屏幕。
- 2 选择 **设置>系统>恢复默认设置>是**。

设备没有显示正确的时间

在设备搜索到卫星信号，或与手机配对后，设备会自动校准时间。您可以在切换时区后同步设备来获得正确的时间。

- 1 长按屏幕，选择 **设置>系统>时间**。
- 2 确认时间设置为 **自动**。
- 3 选择一个选项：
 - 确认您的手机显示的是正确时间，并将设备与手机同步。
 - 开启一个室外活动，并到室外空旷区域搜索卫星信号。

设备时间即会自动校准。

获取卫星信号

设备需要在开放的户外空间以收取卫星信号。

- 1 到户外开放空间，将设备正面朝上对准天空。
- 2 等待设备收取卫星信号。
这可能需要 30~60 秒。

改善搜星效果

- 将设备经常与 Garmin Connect 账号同步：
 - 将您的设备通过 USB 数据传输线，并通过 Garmin Express 与账号同步。
 - 将您的设备通过 Garmin Connect Mobile 手机 app 与手机同步。

同步账号后，卫星信息会自动下载到您的设备，您可快速地收取卫星信号。

- 将您的设备带到大片空旷开放区域远离大楼或是树木。
- 保持原地不要移动几分钟。

我的每日步数无法显示

每天的步数计算会在午夜自动归零。

如果出现了横杠而非数字，您可将您的设备搜索卫星信号并自动设定时间。

攀爬楼层数据不准确

您的设备预置气压计，可以追踪您的楼层攀爬数量。3 米被视为一层。

- 在爬楼梯时，请勿手扶扶手，或一步跨多级台阶。

提升高强度活动时间与卡路里的数值的准确性

您可以通过在室外进行 20 分钟以上的走路或跑步活动，来提升数值的准确性。

- 1 在手表页面，找到 **我的一天** 小工具。
- 2 选择 **!**。
- 3 依照屏幕提示进行操作。