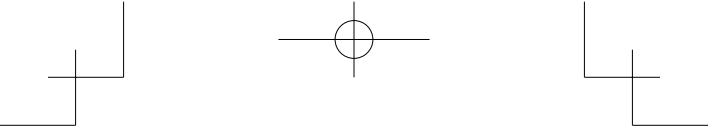




GARMIN[®]
vivoactive[®] HR
快速入门手册



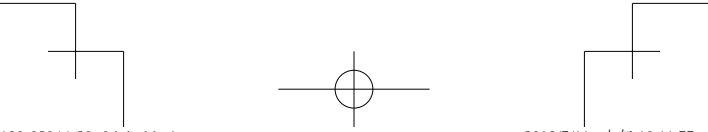


扫描以下二维码即可下载Garmin中国官方Garmin Connect Mobile App。

通过其他渠道下载的APP可能会出现无法使用的情况。

在与您的手机配对前，请先确认您的手机符合以下要求：

- iPhone 4S或以上手机 (iOS版本视App要求而定)。
- 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。





特别声明

本中文快速入门手册版权属上海佳明航电企业管理有限公司所有,任何人(及单位)未经其正式的书面授权,不得私自将本说明书全部或部分内容(包含文字与图片)进行转载、转印、复制、更改内容、扫描储存等行为供他人使用或销售。

上海佳明航电企业管理有限公司拥有更改或提升本产品功能的所有权利,产品所做的改变不会另做特别通知,若有任何功能上的问题,请关注上海佳明航电企业管理有限公司的宣传信息或官方网站(中文网站:www.garmin.com.cn)。Garmin®、AutoLocate®、BaseCamp™、MapSource®、vívoactive® 均经商标注册登记,未经上海佳明航电企业管理有限公司正式授权许可,任何人(及单位)均不得私自使用。

知识产权声明

本机功能及内容仅提供本产品购买人使用,不得私自转载、转印、复制、更改内容、扫描存储提供给他人,或用作其他用途。本机所标示的商品文字或图片均为辅助说明的用途,并非作为商标使用,原商品商标的知识产权仍为原权利人所有。

注意事项

全球卫星定位系统(Global Positioning



System, GPS), 由美国国防部研发及管理, 并负责该系统的正常运作及定位精度的控制, 基于美国本身的政策考虑或国防安全, 美国有权在不预先通知或公告的状况下, 影响整个系统的功能或定位精度 (Accuracy), 另外在使用本产品时, 由于使用的场合、环境及应用方式不同, 使用者必须特别注意下列事项或说明:

1. 该设备虽然已是一个精密的电子导航辅助仪器, 但是仍然可能因为使用者错误的操作方式、外在干扰或故障因素等, 而导致不安全的后果, 因此使用者需自行承担风险。
2. 该设备可以使用在多种环境及活动中, 使用者在佩戴时, 需自行考虑安装位置的安全性, 另外运动进行中的操作使用, 也需自行注意及承担安全责任, Garmin并不承担任何责任。
3. 该设备属于一般导航级接收机, 并不适用于做精密测量 (Precise Measurement) 及高速航空飞行器寻找地面目标点的用途。
4. 该设备符合美国 FCC 法规第15条中, 关于Class B级数码设备的条件, 使用时仍可能会有温和的无线通讯辐射。使用者需自行调整使用位置, 避免被其他设备干扰, 导致信号接收与运作不正常; 另外, 也需注意本接收机是否会影响到其他通讯设备的正常工作。上述的干扰状态并不在本产品所



保证事项内。

5. 全世界任何地区的地图都不可能是完美的, 都会有某种程度的不完整性与不准确性, 因此在使用本机时, 除了参考产品内的信息外, 使用者也需要自行注意判断与实地的状态是否相符, 上海佳明航电企业管理有限公司将努力持续改善地图的性能, 也欢迎使用者提供正确的信息。
6. 本中文使用手册仅供使用者参考, 若内容或步骤与GPS设备本身功能有所相异之处, 则以设备为准, 上海佳明航电企业管理有限公司将不另外通知, 若有疑问, 欢迎来电或询问上海佳明航电企业管理有限公司或其正式授权的经销商。
7. 本中文使用手册仅适用于vívoactive® HR中文版, 并不适用于其他语言版本的设备, 产品功能以实际销售的情况为准, 请注意。

**GARMIN®**

生产地区: 台湾

制造厂商: 台湾国际航电股份有限公司

销售厂商: 上海佳明航电企业管理有限公司

联络地址: 上海市徐汇区桂平路391号

(新漕河泾国际商务中心A座37层)

客服专线: 400-819-1899



Garmin

安全及产品信息须知

警告

未能避免下列潜在危险情况, 可导致死亡或严重伤害。

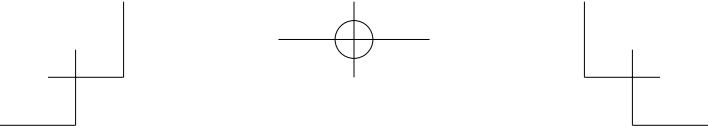
健康警告

- 开始或改变您的运动计划前请务必先咨询您的医生。若您戴有心脏节律器或其它植入身体的电子设备, 在使用心率监测带前请先咨询您的医生。
- 心率监测带及其它Garmin配件均为消费者使用设备而非医疗设备, 且可能受到一些外界因素的干扰, 因此心率读数仅供参考。若有因任何错误读数造成的后果, Garmin概不负责。

电池警告

若未遵照下列准则, 则设备内的锂电子电池寿命可能会缩短或损坏GPS设备、发生火灾、化学品灼伤、电解液泄漏及/或受伤的风险。

- 请勿将设备暴露于热源或处于高温地点。
- 请勿将设备或电池凿孔或焚化。
- 若需长时间存储设备, 请将其存放在0°-25°C温度范围内。
- 请勿在-20°-55°C以外的温度下操作



设备。

- 请勿在0°-45°C以外的温度下充电。
- 处理您的设备/电池请依照当地适用法规，咨询当地废弃物处理部门。

符合性声明

Garmin谨此声明本产品符合指令1999/5/EC 必要的要求及其他相关条款。如需查看完整的符合性声明，请参见 Garmin 网站并找出您的 Garmin 产品：www.garmin.com/compliance。

FCC符合性

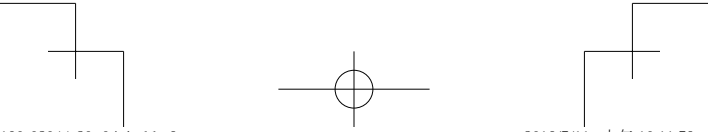
本设备符合FCC通则之第15部分。设备操作将受限于以下两个条件：

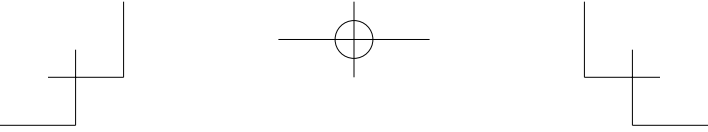
(1) 设备不得引起有害干扰。(2) 设备必须能接受任何接收到的干扰，包括引起无用操作的干扰。本设备经测试证实符合FCC通则第15部分所定义的B级数位设备限制。该限制是为了提供住宅设备对有害干扰的合理保护。

本设备可产生、使用及发射射频能量。若未依照指示进行安装及使用，可能对无线电通讯引起有害干扰。

然而，在某些设备上无法保证不会发生干扰现象。若本设备对于无线电或电视接收确实引起有害干扰（可将设备关闭再开启以进行判定），建议您采用以下方式对干扰进行修正：

- 将接收天线调整方向或改变放置地





点。

- 加大设备与接收器之间距离。
- 分开设备及GPS设备所使用的插座，使其不在同一电路。
- 洽询经销商或有经验的无线电/TV技师请求协助。

本产品内不含任何用户可自行保养的零件。不得在非Garmin授权的服务中心进行检修。经非授权之检修或修改可能造成设备永久性损坏，且将丧失您的产品保修及Part 15法规下授权给您的本设备操作权利。

加拿大工业符合性

第一类无线电通讯设备，符合加拿大工业标准RSS-210，第二类无线电通讯设备，符合加拿大工业标准RSS-310。

有限保修

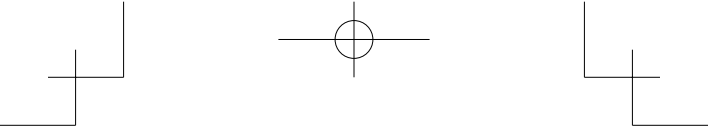
本Garmin产品从购买日起保证一年在材料或制造工艺上无任何瑕疵。在此期间Garmin将依其选择对正常使用下发生故障的零件进行检修或予以更换。本保修不适用于：(i)表面损坏，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii)电池等类消耗品，但若为材料或制造工艺瑕疵造成产品损坏者除外。(iii)因意外、滥用、误用、进水、淹水、火灾或外来因素造成的损坏。(iv)由非Garmin授权保修人员检修后造成的损坏。(v)未经Garmin书面同意，擅自修改或改变产品造成的损坏。此外，对违反任何国



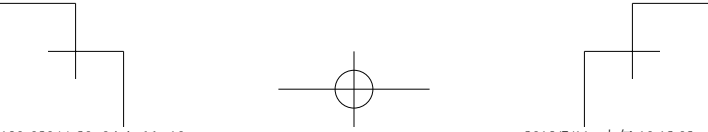
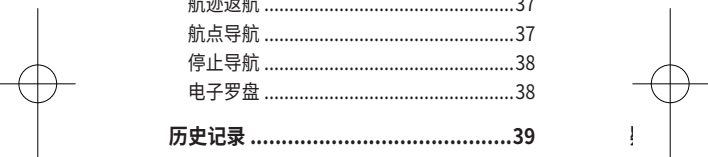
家法律而取得及／或使用的产品或服务，Garmin保留拒绝保修申请的权利。此处所述的保修及补救条款为排他性，且取代所有其它明示性或暗示性或法令的保修条件，包括在某特殊目的、法令规定或其它情况下任何商品的适售性或适用性保修衍生的任何责任。本保修提供您特定的法律权利，但此权利可能每个地区各有不同。对于任何意外、特殊、间接或衍生性损坏（可能起源于使用、误用、不会使用或产品瑕疵）Garmin将概不负责。有些地区不容有排除附带或衍生性损坏赔偿，因此上述限制对您可能不适用。Garmin保留检修或更换（新产品或全新大修过的替换产品）设备或软件权利。对于任何违反保修条款者，此为唯一且排他的补救措施。申请保修服务时请咨询您当地的Garmin授权经销商，或致电Garmin客服：400-819-1899。请将设备包装妥当并附上原始购买发票复印件，以此作为申请保修检修必要的购买证明。

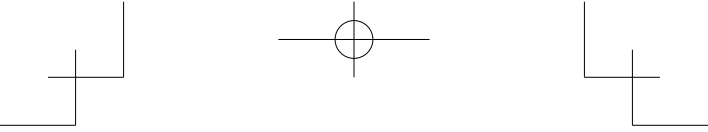
目录

产品介绍	12
按键及外观.....	12
图标.....	13
背光.....	14
勿扰模式	14
触屏.....	14
锁定和解锁屏幕.....	14
心率监测	15
佩戴手表	15
查看心率小工具.....	15
关闭腕式心率监测	16
设置心率区间	16
推送心率数据给其他Garmin设备.....	17
腕式心率不稳定.....	18
恢复心率	18
小工具	19
查看小工具.....	20
Connect IQ	20
我的一天	21
高强度活动时间.....	22
活动监测	22
查看天气	24
VIRB™ 遥控.....	24
应用	25
跑步.....	25
徒步.....	26

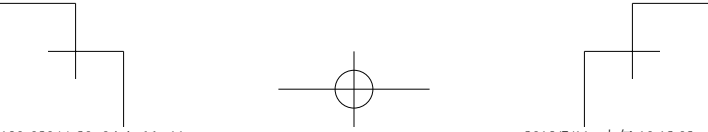
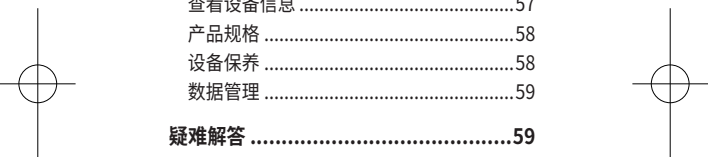


游泳.....	26
高尔夫.....	28
水上运动	30
滑雪.....	31
室内运动	32
自定义活动.....	33
智能功能	33
联机功能	33
与手机配对.....	34
导航	36
标记航点	37
航迹返航	37
航点导航	37
停止导航	38
电子罗盘	38
历史记录	39
历史记录	39
个人纪录	39
Garmin Connect.....	40
Garmin Move IQ	42
自定义设备	43
更换表盘	43
设置个人资料	43
应用设置	43
GPS设置.....	44
警示.....	44
自动计圈	46





自动暂停	47
自动翻页	47
蓝牙设置	48
Garmin Connect设置	48
Garmin Sports(佳速度)	50
系统设置	53
ANT+传感器	55
配对心率带(选购)	55
速度或踏频传感器(选购)	55
设备信息	56
为设备充电	56
查看设备信息	57
产品规格	58
设备保养	58
数据管理	59
疑难解答	59
重置机台设置	59
恢复出厂设置	60
延长电池使用效能	60
改善搜星效果	60
兼容手机	61
通过Garmin Connect Mobile更新软件	61
通过Garmin Connect Express更新软件	62
我的每日活动数没有出现	62
如何手动配对ANT+传感器?	62
支持与更新	63



产品介绍

警告



如需产品警告与其他重要信息，请参阅本手册前文中的“重要安全和产品信息”内容。

在开始或更改您的运动计划之前，请务必咨询您的医生。

按键及外观



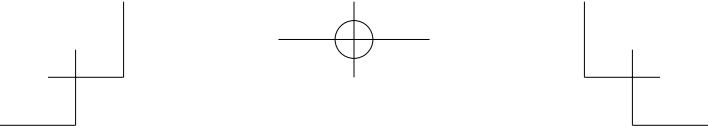
①	触摸显示屏	上下滑动屏幕，可以滚动查看小工具页、数据页及菜单页 向右滑动屏幕可以返回上一页。 轻触屏幕确认当前选项。 活动时长按屏幕可返回时间界面
---	-------	--

②		轻按返回前一个页面。 轻按可以计圈(需用户进行设置) 长按查看快捷菜单,可以开关或关机。
③		轻按查看应用程序。 轻按可开启/结束活动或应用。 长按可查看菜单。

图标

图标闪烁表示设备正在搜索配件。稳定的图标表示设备已找到信号或已和配件成功配对。

GPS	GPS状态
	蓝牙状态
	心率监测器状态
	计步器状态
	LiveTrack状态
	速度、踏频传感器状态
	温度传感器状态
VIRB	VIRB运动摄像机状态
	闹钟状态



背光

- 任意时间, 触屏或滑动屏幕可以打开背光。
注意:警示或有通知会自动开启背光。
- 设置背光

勿扰模式

开启勿扰模式, 会关闭背光、警示音、震动。因此, 您睡觉或看电影时可以开启勿扰模式。

注意:您可以通过Garmin Connect设置您的睡眠时间。此期间, 设备会自动开启勿扰模式。

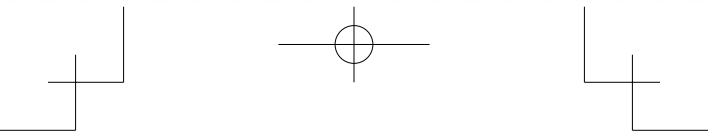
1. 长按 ←
2. 选择 **勿扰模式**

小技巧:退出勿扰模式, 长按 ←, 选择 **勿扰模式**。

触屏

- 手表界面, 上下滑动屏幕, 可滚动查看设备中的小工具。
- 活动开始计时前, 长按数据域可更换显示数据。
- 活动过程中, 滑动屏幕可查看下一页数据。
- 活动过程中, 长按屏幕可以返回时间界面查看当前时间及其他小工具。

锁定和解锁屏幕

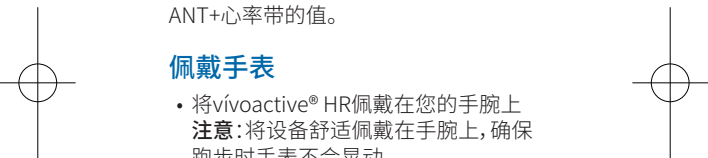


您可以锁定屏幕以避免误按。

1. 选择锁屏后想要显示的界面
2. 长按 ←
3. 选择 **锁定按键**
4. 长按任意按键可解锁屏幕

心率监测

vivoactive® HR搭配elevate腕式光学心率传感器，您可以在心率小工具中查看4小时心率值。也可以搭配兼容的ANT+心率传感器使用。如果同时开启腕式心率和佩戴ANT+心率带，设备会优先使用ANT+心率带的值。



佩戴手表

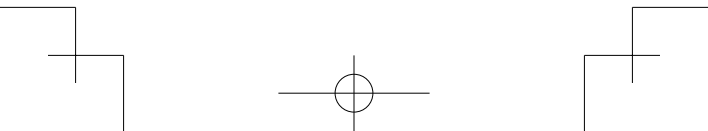
- 将vivoactive® HR佩戴在您的手腕上
注意：将设备舒适佩戴在手腕上，确保跑步时手表不会晃动。



- 请不要破坏手表背面的心率监测器。

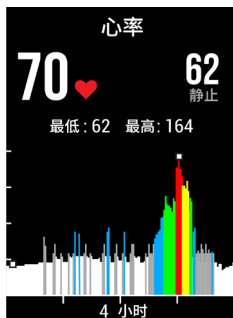
查看心率小工具

该小工具可以显示您当前每分钟心率值 (bpm)，当天最低静止心率以及4小时



心率图表。


1. 在时间界面, 向下滑动屏幕。



2. 轻触界面, 可查看您7天平均静止心率值。

关闭腕式心率监测

vivoactive™ HR默认自动开启腕式心率监测功能。设备默认使用腕式心率监测您的心跳情况除非您搭配使用心率带。

1. 长按 
2. 选择 **设置 > 传感器及配件 > 心率 > 腕式心率 > 关闭**

设置心率区间

设备使用您一开始输入的用户数据来定义您心率区间, 且跑步与骑行各有独立的心率区间。为了取得准确的卡路里数据, 请设置您的最大心率。当然您也可以



在设备或Garmin Connect上手动设置心率区间与静止心率。

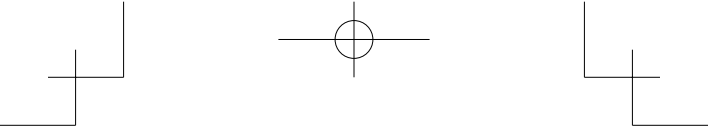
1. 长按 **—**。
2. 选择 **设置 > 个人信息 > 心率区间**。
3. 选择 **默认** 来查看设备的默认区间(选用)。

默认值可用于跑步、骑行或游泳。

4. 选择 **跑步或骑行**。
5. 选择 **偏好 > 自定义**。
6. 选择 **基于**
7. 选择以下动作：
 - 点选 **BPM** 基于每分钟心跳值设置心率区间。
 - 点选 **最大心率%** 基于最大心率的百分比设置心率区间。
 - 点选 **储备心率%** 基于储备心率(最大心率减去静止心率)的百分比设置心率区间。
8. 选择 **最大心率**, 输入您的最大心率。
9. 选择区间, 输入各区间的分界值。
10. 选择 **静止心率**, 输入静止心率的值。

推送心率数据给其他Garmin设备

其他Garmin设备和vívoactive® HR配对后, 可以从vívoactive® HR获取心率数据。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:推送心率数据会比较耗电。

1. 长按 **■**。
2. 选择 **设置 > 传感器及配件 > 心率 > 心率推送 > 开启**

注意:推送心率时仅可以查看心率界面

3. 连接配对其他支持Garmin ANT+ 的设备。

小技巧:在心率推送界面,按任意键,选择**是**,即可关闭心率推送。

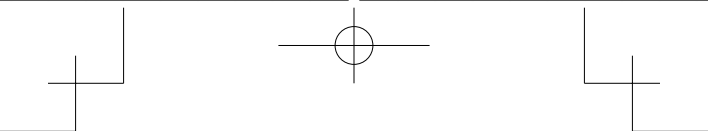
腕式心率不稳定

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
- 请将手表佩戴在手腕处,松紧要合适。
注意:可以尝试更换手腕佩戴手表
- 活动前,可以热身5~10分钟来获取心率数据。
注意:天气寒冷的时候,请在室内做热身运动。
- 每次训练后请用清水冲洗设备。

恢复心率

如果您运动时有开启腕式心率监测或佩戴心率带,活动后,可以查看恢复心率。恢复心率是运动心率和停止运动2分钟



后心率的差值。例如，跑步结束后，停止计时。您的心率是140bpm。放松2分钟后，您的心率值为90bpm。您的恢复心率是50bpm (140减90)。一些研究将恢复心率和心脏健康联系在一起，数值越高，心脏越健康。

小技巧:为了获得更准确的数值，运动结束后要停止活动，设备正在计算您的恢复心率，恢复心率出现后，再保存或放弃活动。

小工具

设备出厂前已预装部分Widgets/小工具，此功能让您可迅速浏览信息。部分小工具需透过蓝牙联机至兼容的智能型手机。

注意:部分小工具出厂为隐藏状态，您可以在手动更改状态。

通知:根据智能型手机的通知设置，提醒来电或短信。

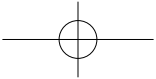

日历:根据智能型手机的日历，显示即将来临的会议。

音乐控制:通过手表控制手机中的音乐播放器

天气:显示目前气温和天气预报。

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:追踪您的每日活动数、目标活动



数、移动距离、攀爬楼层数。

高强度活动:记录进行中等或高等强度活动的时间。每周高强度活动目标及当前进度。

心率:显示当前每分钟心跳次数 (bpm), 当天最低静止心率及心率图表。

上次运动:显示上次活动的统计信息以及本周总距离。

遥控VIRB:可以通过手表控制VIRB运动摄像机。

上次活动:显示上次活动的统计信息, 如上次跑步、上次骑行、上次游泳。

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。



查看小工具

时间界面, 上下滑动可查看小工具。

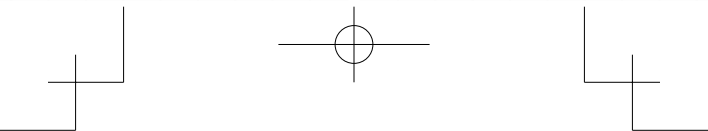
Connect IQ

您可以使用Garmin手机版应用程序从Garmin或其他提供者处下载Connect IQ相关选项至您的设备。

表盘:自定义手表的时间页面

数据字段:下载新的数据字段, 显示传感器、活动或历史资料。您可以新增Connect IQ的数据字段来新建功能或页面。

Widget小工具:提供一目了然的信息, 包含传感器数据与提示信息。



Apps应用程序:增加互动功能到设备,例如新的户外活动或健身活动。

下载 *Connect IQ*

从Garmin Connect 手机版应用程序下载Connect IQ之前,必须先将您的设备与智能型手机进行配对。

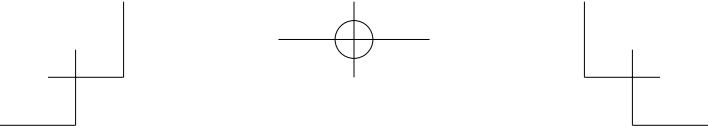
1. 开启Garmin Connect 手机版应用程序,点选 **更多 > Connect IQ应用商店**。
2. 点选您的设备的型号。
3. 选择要下载Connect IQ项目
4. 按屏幕操作

使用计算机下载*Connect IQ*

1. 将设备与计算机的USB端口相连接。
2. 前往 <https://apps.garmin.com/zh-CN/>。
3. 选择要下载的CIQ
4. 点选下载,选择 **要发送的设备 > 确认设备**
5. 按屏幕指示操作

我的一天

我的一天小工具是统计当天活动信息。无论是攀爬楼梯还是记录活动,都会出现在此小工具中。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。轻触屏幕可以查看更多。



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。

该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,努力实现每周高强度活动目标。

获取高强度活动时间

设备通过比较您的活动时的心率和平均静止心率,判断高强度活动。如果关闭腕式心率监测,设备则通过分析每分钟步频数判断中高强度活动。

- 固定时间活动能够增加高强度活动监测的准确性
- 连续进行不低于10分钟的中高强度活动

活动监测

使用久坐提示

在使用久坐提示之前,您必须先开启活动监测功能。

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,屏幕会提示该起来活动一下!与红色提示条,及振动提醒。

自动目标

设备会根据您的个人基本数据与活动等级, 计算您的每日活动数目标, 并显示于屏幕上方。



假如不想使用自动设定目标的功能, 您也可以在Garmin Connect上自定义个人目标活动数。

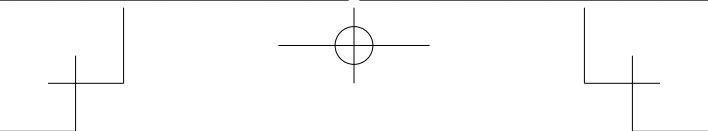
查看活动步数及攀爬楼层数

在时间界面, 上下滑动至步数界面。轻触屏幕可以查看过去7天每日步数。向上滑动可以查看每日爬楼数。

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。

关闭活动监测



1. 长按 
2. 选择 **设置>活动监测>状态>关闭**

查看天气

1. 在时间界面, 向下滑动至小工具**天气**。
2. 点击查看每小时或每天的天气情况。
3. 向下滑动查看当前天气情况。

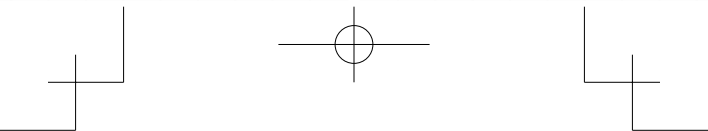
VIRB™ 遥控

VIRB 遥控功能让您从一段距离外控制VIRB运动摄影机。前往 <http://www.garmin.com.cn/products/onthetrail/virb-xe/> 获得更多信息。

摇控VIRB 运动摄影机

必须先启用VIRB摄影机上的遥控设置, 才能使用此功能。如需详细信息, 请参考《VIRB 系列使用手册》。同时您也必须设置手表上的VIRB小工具为显示状态。

1. 开启VIRB运动摄影机。
2. 在vívoactive® HR时间界面, 向下滑动查看VIRB小工具。
3. 等待设备与VIRB运动摄影机相连。
4. 选择以下动作:
 - 点击屏幕, 开始录像。手表屏幕显示影片录影时间。
 - 点击屏幕, 结束录像。
 - 向右滑动屏幕, 点击屏幕, 进行拍



照。

应用

您可以按 **■** 键在设备中查看应用。部分应用需要蓝牙连接手机才能使用。

活动:您的设备会预装一部分运动和户外的应用,包括跑步、骑行、游泳、高尔夫等。

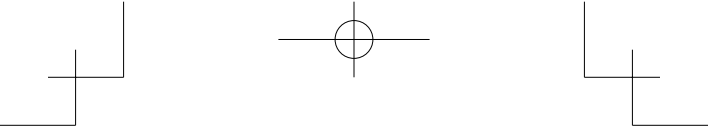
查找手机:您可以使用预装的app来查看已通过蓝牙配对的手机。

该设备可以使用在户外、运动训练与健身活动中。当一项活动开始时,手表会显示及记录您的传感器数据。您可以储存活动并于Garmin Connect 进行分享。您也可以通过Connect账户添加Connect IQ™应用程序。

跑步

跑步时若想搭配ANT+传感器使用,请先将传感器与您的设备进行配对。

1. 配对ANT+传感器,如心率传感器、速度传感器、踏频传感器(选用)。
2. 按 **■** 键。
3. 选择 **跑步**。
4. 若使用 ANT+传感器,请等待设备与传感器连接。
5. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
6. 按 **■** 键开启秒表计时。



只有当秒表开始计时，活动才会被记录。

7. 开始活动。
8. 上下滑动屏幕查看数据页。
9. 活动结束后，按 **■** > **✓**。

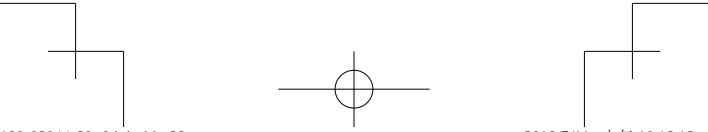
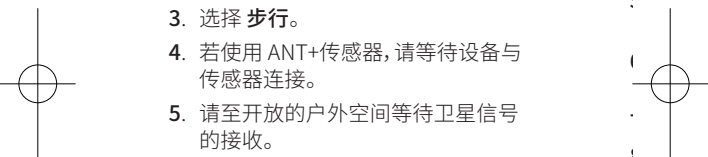
徒步

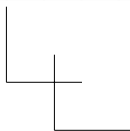
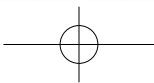
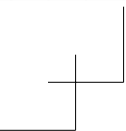
徒步时若想搭配ANT+传感器使用，请先将传感器与您的设备进行配对。

1. 佩戴如计步器或心率传感器等ANT+传感器设备 (选购)。
2. 按 **■** 键。
3. 选择 **步行**。
4. 若使用 ANT+传感器，请等待设备与传感器连接。
5. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
6. 按 **■** 键开启秒表计时。
只有当秒表开始计时，活动才会被记录。
7. 开始活动。
8. 上下滑动屏幕查看数据页。
9. 活动结束后，按 **■** > **✓**。

游泳

注意：设备仅供游泳使用，佩戴此设备进行潜水有可能造成设备损坏，此类损坏并不在保修的范围。



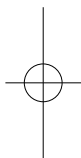
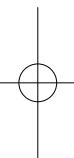


注意:用此设备游泳时,无法记录心率数据

泳池游泳

注意:游泳时,腕式心率无法使用。

1. 按 **■** 键。
2. 选择 **泳池游泳**。
3. 选择泳池大小,或输入自定义的尺寸。
4. 按 **■** 键开始计时。
只有当秒表开始计时,活动才会被记录。
5. 开始活动。
设备会自动记录游泳的圈数与趟数。
6. 休息时请按 **←** 键以暂停活动计时器。
7. 按 **←** 键恢复计时。
8. 活动结束后,按 **■**, 选择 **✓**

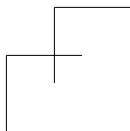
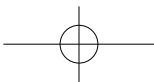
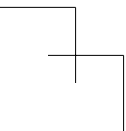


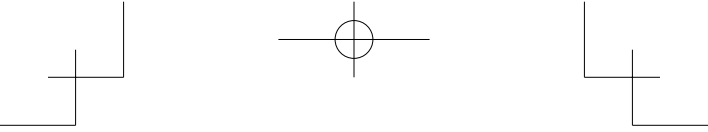
设置泳池大小

1. 按 **■** 键
2. 选择 **泳池游泳**
3. 长按 **■** 键
4. 选择 **泳池游泳设置**
5. 选择 **泳池长度**
6. 选择游泳长度,或自定义尺寸

游泳专门术语

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。

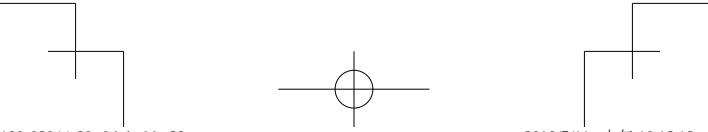
高尔夫

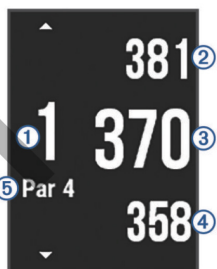
第一次打球前,需要从Garmin Connect Mobile app下载球场信息。从Garmin Connect Mobile下载的球场图会自动更新。

1. 按 **■** 键
2. 选择 **高尔夫**
3. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
4. 球场列表中选择球场图。
5. 结束活动后,长按 **■**,选择 **结束球局**

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	距果岭后沿的距离
③	距果岭中间的距离
④	距果岭前沿的距离
⑤	该球洞的标准杆
▲	下一个球洞
▼	前一个球洞

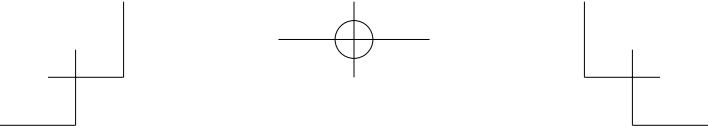
查看置球点和狗腿洞距离

左右滑动屏幕可以在手表界面查看到置球点和狗腿洞的距离。

高尔夫里程计

你可以用里程计来记录时间、距离和步数。里程计会自动开启或结束当你开始或结束球局。

1. 左右滑动直至出现里程计画面
2. 如果需要的话, 长按 **■**, 选择**重置里程计**可以将里程计重置为零。



计分板

1. 在球洞信息页, 长按 **—**
2. 选择**开始计分**
当你在果岭上时会出现计分卡页面。
3. 选择 **—** 或 **+** 设置分数。
4. 选择 **✓**。您的得分则会更新。

查看分数

1. 在球洞信息界面, 按 **—**
2. 选择 **计分卡**, 选择一个球洞。
3. 选择 **—** 或 **+** 可以变更球洞得分。
4. 选择 **✓**。您的得分则会更新。

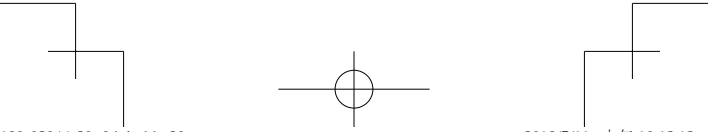
击球距离

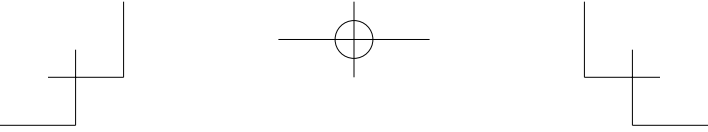
1. 击球后, 观察球落地的位置。
2. 选择 **—**
3. 走路或者乘车到球的位置。
当到下一个球洞时, 该距离会自动重置。
4. 如果需要的话, 长按 **—**, 选择 **新的击球** 重置距离。

水上运动

划船

1. 按 **—** 键
2. 选择 **划船**
3. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。





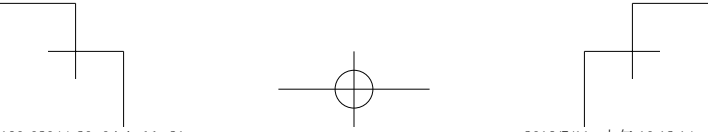
4. 按 **■** 键开启秒表计时。
只有当秒表开始计时,活动才会被记录。
5. 开始活动。
6. 上下滑动屏幕查看数据页。
7. 活动结束后,按 **■** > **✓**。

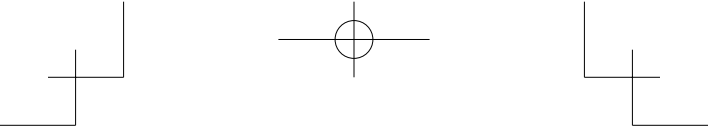
桨板冲浪

1. 按 **■** 键
2. 选择 **桨板冲浪**
3. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
4. 按 **■** 键开启秒表计时。
只有当秒表开始计时,活动才会被记录。
5. 开始活动。
6. 上下滑动屏幕查看数据页。
7. 活动结束后,按 **■** > **✓**。

滑雪

1. 按 **■** 键
2. 选择 **滑雪**
3. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
4. 按 **■** 键开启秒表计时。
只有当秒表开始计时,活动才会被记录。
5. 开始活动。





设备出厂默认开启自动滑降功能。此功能会根据移动的状况自动记录,当您停止移动或搭乘缆车爬升时,计时器的记录会暂停。

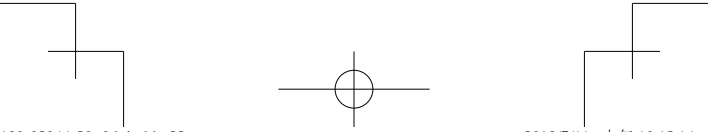
6. 如果需要的话,开始滑降以重启计时秒表。
7. 上下滑动屏幕查看数据页。
8. 活动结束后,按 **■** > **✓**。

越野滑雪

1. 按 **■** 键
2. 选择 **越野滑雪**
3. 请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
4. 按 **■** 键开启秒表计时。
只有当秒表开始计时,活动才会被记录。
5. 开始活动。
6. 上下滑动屏幕查看数据页。
7. 活动结束后,按 **■** > **✓**。

室内运动

vivoactive® HR可于室内活动时使用,例如室内田径场或健身房的脚踏车。室内活动时GPS为关闭,此时用到的是设备内的加速度计来计算速度、距离与步频。在户外使用GPS跑步一段时间后,加速度计会自动校正,从而提高速度、距离与步频等数据的精准度。





自定义活动

1. 按 **—** 键
2. 选择 **新增**
3. 选择一种活动类型。
4. 选择一种颜色
5. 选择活动名称
6. 选择以下项目：
选择 **默认** 可创建活动使用系统默认的设置
可复制一个已保存的活动信息。

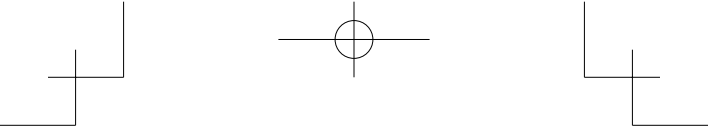
自定义活动列表

1. 长按 **—** 键
2. 选择 **设置 > 应用**
3. 选择以下项目：
 - 选择一项活动并上下移动进行重新排序。
 - 选择 **添加应用**，支持登录Connect IQ下载其他应用并在手表中使用。

智能功能

联机功能

该设备使用蓝牙与兼容的智能型手机相连后，可连接至无线网络。部分功能需下载Garmin Connect 手机版应用程序后才能使用，请前往<http://www.garmin.com.cn/products/app/> 取得更多详细信息。



智能通知:在手表上显示来电通知与信息

LiveTrack:让亲朋好友或家人得到您训练活动的即时位置。您可以使用电子邮件或社群媒体邀请他们来浏览Garmin Connect追踪页面上的实时数据。

上传活动至Garmin Connect:完成活动后自动将数据上传至您的Garmin Connect账号。

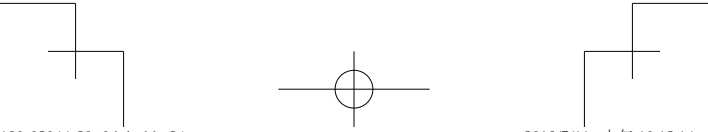
Connect IQ:延伸设备功能如表面、Widget小工具、Apps应用程序与数据字段。

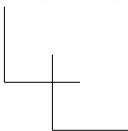
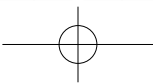
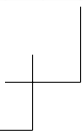
与手机配对

初次使用该设备时,必须先与自己的智能手机配对,配对后再完成Garmin Connect™ Mobile app的使用设定。这可以让您分享活动,上传、查看、分析活动数据,或下载其他额外的功能。您也可以设备上查看所配对手机的应用通知及日历会议等事项。

在与您的手机配对前,请先确认您的手机符合以下要求:

- iPhone 4S或以上手机 (iOS版本视App要求而定)。
 - 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。
1. 扫描以下二维码即可下载Garmin Connect Mobile APP。





2. 按照屏幕显示的操作指示取得应用程序。
3. 下载并开启Garmin Connect Mobile应用程序。
4. 使手机与本设备距离保持在10米范围内。
5. 在手表上, 长按 **—** 键。
6. 选择 **设置 > 蓝牙 > 配对移动设备**。
7. 按照手机屏幕提示进行配对。

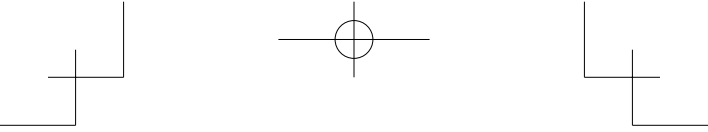
智能通知

vívoactive® HR和兼容的手机进行蓝牙配对后, 当手机接收到短消息, 会推送到手表上显示。

关闭蓝牙智能通知

vívoactive® HR和兼容的手机进行配对后, 才能使用智能通知功能。

1. 长按 **—** 键



2. 选择 **设置>蓝牙>智能通知**
3. 选择 **活动期间**, 即记录活动时会显示智能通知功能。
4. 设置通知内容。
5. 选择 **非活动时**, 即只有非活动时才能显示智能通知功能。
6. 设置通知内容。
7. 选择 **通知超时**
8. 设置超时时间

查看通知

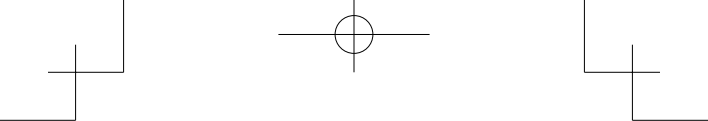
1. 在时间模式, 上下滑动界面查看通知小工具。
2. 选择一条**通知**。
轻触屏幕可以查看完整消息, 您也可以选择拒绝或忽略消息。
3. 按 **←** 键回到前一个画面。

关闭蓝牙

1. 长按 **—** 键。
2. 选择 **设置>蓝牙>状态>关闭**, 即可关闭设备的无线蓝牙。
请参考移动设备的使用说明以关闭移动设备的无线蓝牙。

导航

通过设备中的导航功能, 你可以查看你在地图中的位置、保存航点以及航迹返航。



标记航点

位置即为设备中标记和存储的航点。如果您想记住一些地标或返回某个位置，您即可标注一个位置。

1. 移动至您想要标记的位置上。
2. 长按 **—** 键。
3. 选择 **导航>保存位置**。
屏幕中会显示位置信息。
4. 按 **—** 键

航迹返航

在导航回路线起点前，您必须卫星定位，开启计时器并开始活动。

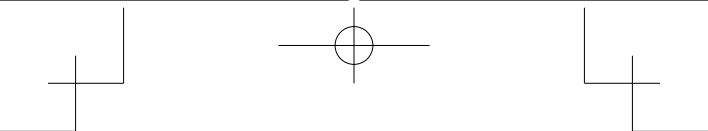
活动期间任何时候，你都可以返回起点。如果您在一个陌生的城市跑步，您不确定要如何返回起点或酒店，您可以导航至起点。该功能不适用于所有活动。

1. 活动过程中，长按 **—** 键
2. 选择**导航 > 航迹返航**
界面显示电子罗盘
3. 沿电子罗盘前进
电子罗盘指示方向为起点方向。

航点导航

导航至保存的位置前，您必须卫星定位。

1. 长按 **—** 键。
2. 选择 **导航 > 已保存的位置**。
3. 选择一个航点，选择 **前往**。



4. 选择活动类型。手表界面显示罗盘。
5. 沿罗盘指示方向前进。罗盘指针会指向已保存的位置
6. 按 **■** 开启计时器

停止导航

1. 长按 **■** 键
2. 选择 **停止导航**

电子罗盘

设备内置可自动校正的三轴电子罗盘。无论是否启用GPS, 是否正导航至目的地, 电子罗盘的功能和显示会随着您的活动而改变。

电子罗盘校正

注意: 电子罗盘的校正请在户外进行。另外, 为了取得比较好的精准度, 请避免附近有会干扰电磁的物体, 如汽车、建筑物或电线杆。

设备出厂前已完成校正, 且设备默认会自动更正。若您并非固定在某地使用(例如曾经历长距离的移动或极端的温度改变), 您可以手动校正电子罗盘。

1. 长按 **■** 键。
2. 点选 **设置 > 传感器及配件 > 罗盘 > 校正 > 开始**。
3. 依照屏幕指示进行操作。



历史记录

设备可以存储最多14天的活动数和心率数据,7次活动数据。在设备中也可以查看过去7次活动信息。上传至Garmin Connect,可以查看更多活动信息。

备注:若设备内存已满,设备将从最旧的纪录开始覆盖保存。

历史记录

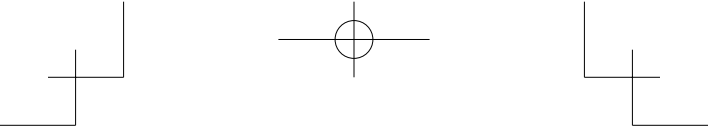
1. 长按 **—** 键。
2. 选择 **历史记录**。
3. 选择一个活动。
4. 选择以下动作：
 - 点选 **详细数据** 查看活动数据。
 - 点选 **按圈查看** 查看额外的计圈数据。
 - 点选 **删除** 以删除活动。
 - 点选 **区间用时** 可查看心率区间用时分布情况。

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 **—** 键。
2. 选择 **设置 > 个人纪录**。



3. 选择运动。
4. 选择纪录。
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。

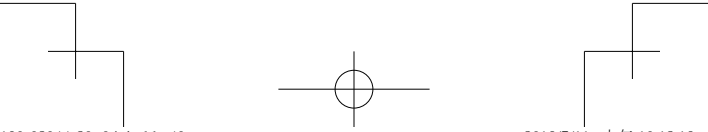
1. 按 **—** 键。
2. 选择 **设置 > 个人纪录**。
3. 选择运动。
4. 选择纪录。
5. 点选 **以前 > 是**。
注:此动作并不会删除任何已保存的活动。

清除全部个人纪录

1. 长按 **—** 键。
2. 选择 **设置 > 个人纪录**。
备注:此动作并不会删除任何已保存的活动。
3. 点选 **清除所有纪录 > 是**。
 此动作只会删除该项活动的个人纪录。

Garmin Connect

Garmin Connect提供可追踪、分析、分享及彼此互相鼓励的工具, 让您可以在这儿与朋友互动。网站记录您活跃的户外活动, 包括跑步、步行、骑车、游泳、徒步、三铁等各种活动。若要申请免费账



户, 请前往 <https://connect.garmin.cn/zh-CN/>。

保存活动: 完成活动并使用设备保存后, 您可以将活动记录上传至 Garmin Connect, 想要保留多久都没问题。

分析资料: 查看更多关于活动的详细信息, 包括时间、距离、爬升高度、心率、热量消耗、步频或踏频、最大摄氧量、跑步动态数据、活动地图、配速和速度表等, 还可自定义分析报告。

注意: 部分数据须选购的配件才可得到, 例如心率传感器。



追踪活动: 可以查看每日步数, 与好友竞赛, 达成每日目标。

分享活动: 与朋友联机, 追踪彼此的活动, 或是将活动链接分享至喜爱的社群网站。

管理设置: 可以通过Garmin Connect管理用户设置。

进入Connect IQ商店: 您可以下载app、

表盘、数据域和小工具。

使用 Garmin Connect 手机版

您可以开启 Garmin Connect 手机版应用程序的自动上传功能。将所有活动上传至您的 Garmin Connect 账户，以便进行综合分析。有了 Garmin Connect，您可以查看活动地图并与朋友分享。

1. 在 Garmin Connect 手机版应用程序，点选 **更多 > Garmin 设备**。
2. 选择设备名称，然后点选 **设备设置**。
3. 更改设置并保存，下次同步会更改设备中的设置。

在计算机上使用 Garmin Connect

如果您的设备尚未与智能型手机配对，您可以使用计算机将所有活动数据上传至您的 Garmin Connect 账户。

1. 使用 USB 传输线，将设备连接至您的计算机。
2. 前往 <https://connect.garmin.cn/zh-CN/>。
3. 依照屏幕指示进行操作。

Garmin Move IQ

Move IQ 能够自动侦测活动类型，如跑步或骑车，每项活动至少要持续10分钟。在 Garmin Connect 的时间轴上可以查看活动类型和持续时间。如果要更详细和准确，您可以开启计时器并进行活动。



自定义设备

更换表盘

你可以使用手表自带的数字表盘或者下载的Connect IQ表盘。

1. 长按 **—** 键
2. 选择 **表盘**
3. 选择要设置的表盘

设置个人资料

您可以自行输入设置性别、生日、身高、体重、腕式心率及心率区间。设备将使用这些信息来计算出正确的训练数据。

1. 长按 **—** 键。
2. 选择 **设置 > 个人信息**。
3. 进行选择。

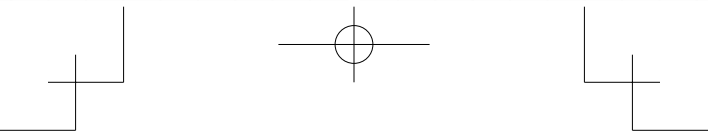
应用设置

依照需求自定义任何预装的活动App。例如，您可以自定义数据页面、加入警示提醒与训练功能。

自定义数据字段

你可以根据训练的目的和选配的传感器自定义数据页。例如，您可以自定义数据页的其中一页显示单圈配速或心率区间。

1. 按 **—** 键。
2. 选择活动。



注意:此功能仅适用于部分活动

3. 长按 **—** 键。
4. 选择活动设置。
5. 点选 **数据页**。
6. 选择要定义的数据域要定义的数据域。
7. 如果需要,可以拨动状态栏开启或关闭数据页。
8. 选择一项数据域并更改。

GPS设置

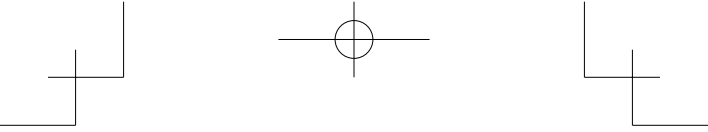
出厂默认设置为GPS,您可以加入GLONASS选项以提升设备在复杂环境或移动速度较快情况下的定位表现。同时使用GPS与GLONASS与只使用GPS相比,在电池电力的消耗上会更大。

1. 按 **—** 键。
2. 选择活动。
注意:此功能仅适用于部分活动
3. 长按 **—** 键。
4. 选择活动设置。
5. 点选 **GPS > GLONASS**。

警示

您可以为每个活动设置警示,这样能够帮助您按照目标进行训练。某些警示只能用于特定的活动。

设置范围警示



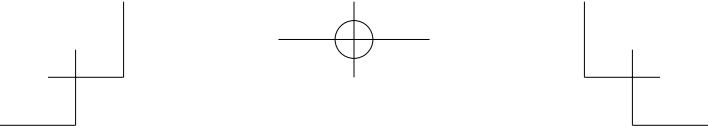
每当设备高或低于某个指定范围时，范围警示即会发出通知。例如，您可以设置心率低于区间2或高于区间5时提示您。

1. 按 **—** 键。
2. 选择活动。
注意：此功能仅适用于部分活动
3. 长按 **—** 键。
4. 选择活动设置。
5. 点选 **警示 > 新增**。
6. 选择警示类型。
取决于您选配的传感器，警示类型有心率、配速、速度和踏频。
7. 如果需要的话，开启警示。
8. 选择一个区间或者输入警示值。
每次超出或低于区间值，屏幕都会有消息提示。如果振动开启，设备还会振动警示。

设置循环警示

每当设备记录到特定的值或间隔时间时，循环警示即会发出通知。例如，您可以将设备设置为每 30分钟发出警示。

1. 按 **—** 键。
2. 选择活动。
注意：此功能仅适用于部分活动
3. 长按 **—** 键。
4. 选择活动设置。
5. 点选 **警示 > 新增**。
6. 选择警示类型。



选择 **自定义**, 选择警示消息和警示类型。

选择 **时间** 和 **距离**

7. 输入值。
每次超出或低于区间值, 屏幕都会有消息提示。如果振动开启, 设备还会振动警示。

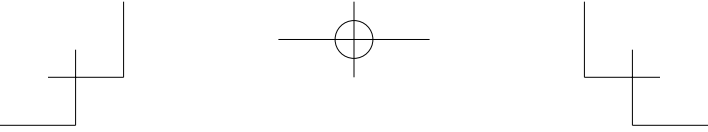
自动计圈

计圈

您可以使用自动计圈自动标记特定的距离, 或者也可以使用手动计圈。此功能对于比较活动时各区间 (例如每1公里或5公里) 的表现非常有帮助。

1. 按 **—** 键。
2. 选择活动。
注意: 此功能仅适用于部分活动
3. 长按 **—** 键。
4. 选择活动设置。
5. 选择 **计圈**
6. 选择一项:
选择**自动计圈** 以开始或关闭此功能。
选择开启 **计圈键** 按 **←** 键手动计圈。
小技巧: 自动计圈功能开启后可以选择自动计圈或者输入自动计圈的距离。

每次计圈完成后, 屏幕会显示该圈时间。
如果振动开启设备也会振动提醒。

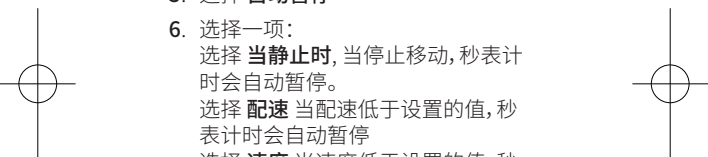


自动暂停

使用此功能可在停止移动时自动暂停记录。如果活动过程中会碰到红绿灯，或是其他必须停下来的地方，此功能会很有帮助。

注意：停止计时器会停止记录活动。

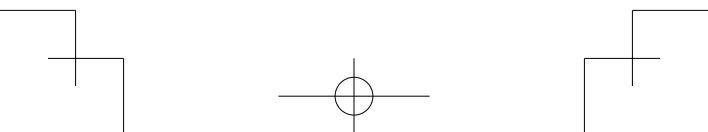
1. 按 **■** 键。
2. 选择活动。
注意：此功能仅适用于部分活动
3. 长按 **■** 键。
4. 选择活动设置。
5. 选择 **自动暂停**
6. 选择一项：
选择 **当静止时**，当停止移动，秒表计时会自动暂停。
选择 **配速** 当配速低于设置的值，秒表计时会自动暂停
选择 **速度** 当速度低于设置的值，秒表计时会自动暂停

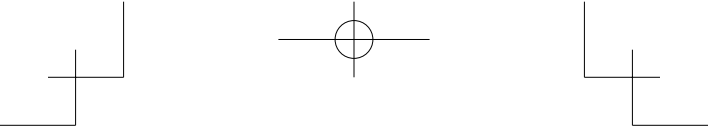


自动翻页

当计时器启动时，您可以使用自动翻页功能浏览所有活动页面。

1. 按 **■** 键。
2. 选择一项活动。
备注：此功能仅适用于部分活动
3. 长按 **■** 键。
4. 选择活动设置。





5. 选择 **自动翻页**
6. 选择设置翻页速度

蓝牙设置

长按 **—** 键, 选择 **设置 > 蓝牙**

状态:显示当前蓝牙状态, 允许您开启或关闭蓝牙无线连接。

智能通知:通过设置开启或者关闭智能通知。

连接警示:可以设置与手机连接或者断开警示提醒

Garmin Connect设置

您可以自定义设备设置, 跑步数据项、通过Garmin Connect设置用户信息。也可以通过vívoactive® HR进行设置。

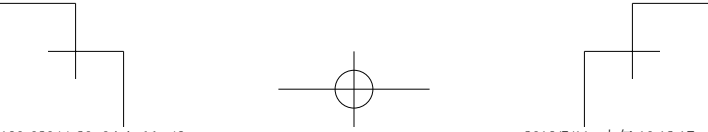
- 在Garmin Connect Mobile手机应用程序中, 选择Garmin设备并选择您的设备进行设置。
- 通过 Garmin Connect中选择 **设备设置** 设置用户信息。

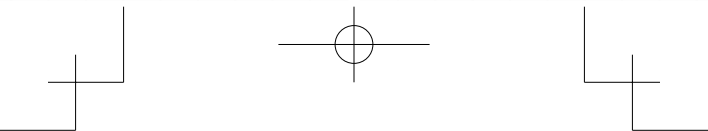
设置完成后, 同步数据至您的设备。

通过Garmin Connect设置设备信息

登录Garmin Connect (<https://connect.garmin.cn/zh-CN/>), 选择**设备 > 选择您的设备 > 设备设置**

活动追踪:开启或者关闭活动追踪, 如久坐提醒, 开启或关闭腕式心率监测, Move IQ。





自动开启背光:可以设置**交互模式**,即按键、触屏或有智能通知时自动开启背光。也可以**抬手显示**,即抬起手腕查看手表时开启背光。

佩戴习惯:可以选择佩戴手腕。

时间格式:可以设置设备时间显示格式为12小时制或24小时制。

腕式心率:可以设置开启腕式心率监测功能

日期格式:可以设置设备日期显示格式。

测量单位:可以设置设备中距离显示为公里或者英里。

天气:设置使用手机所在位置天气。

自动应用程序更新:当设备和Garmin Connect同步是,自动发送Connect IQ更新程序。

通过Garmin Connect设置用户信息

登录Garmin Connect (<https://connect.garmin.cn/zh-CN/>), 选择**设备 > 选择您的设备 > 用户设置**

定制步长:为了从活动跟踪装置上取得最准确的距离,可以用您自己的定制步长覆盖默认值。请使用已知距离以及走过该段距离所用的步数。输入距离和步数,即可计算出您的步长。

目标步数:您的设备将根据您每天的活动,自动创建每天的步数目标。您也可以自定义自己的步数目标来覆盖默认值。

爬楼目标:输入每天攀爬楼层的目标数

每周强度分钟:可以设置每周中强度到高强度活动总时间。

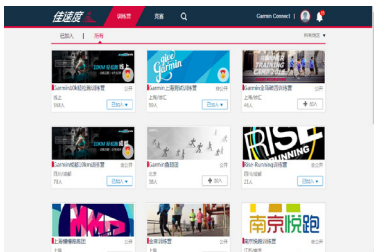
心率区间:输入最大心率值并自定义设置心率区间。

Garmin Sports(佳速度)

从跑步伙伴到线上竞赛,从训练营到教练远程指导, Garmin Sports有你能想到的关于跑步的一切!登录<http://sports.garmin.cn>了解更多!

训练营:知名教练针对不同水平学员打造专属课程,线上互动远程辅导,满足你对于跑姿跑量科学分析、不断进步的需求。下载训练计划并传送到Garmin设备,佩戴Garmin设备完成指定训练课程,同步数据让教练及时给予分析指导。

竞赛:参与不同类型竞赛,赢取不同属性点数与荣誉勋章,在官方多人赛与友情PK之中实现自己的能力提升与兴趣培养。





使用佳速度电脑版

登录电脑版佳速度, 可以查看训练营列表, 参加训练营, 将课程发送至设备, 上传活动至Garmin Connect并获取课堂报告。

*使用佳速度前请先登录<https://connect.garmin.cn/zh-CN/> 注册Garmin Connect账号。

参加训练营

注意:需要支援训练功能设备才能使用。

1. 前往<http://sports.garmin.cn>
2. 使用Garmin Connect账号登录, 选择训练营并加入。
3. 选择课程, 通过Garmin Express下载训练至设备。
4. 执行训练, 上传数据至Garmin Connect
5. 登录佳速度查看课堂报告。

参加竞赛

1. 选择竞赛并加入
2. 按照竞赛规则执行活动 (在户外执行, 有GPS轨迹)
3. 上传活动至Garmin Connect
4. 在竞赛中查看排名情况

使用佳速度手机版

登录Garmin官方网站或扫描以下二维



码, 下载Garmin Connect Mobile和佳速度手机版。如果您已经下载Garmin Connect Mobile 且注册Connect 账号, 只需下载佳速度手机软件。



Garmin Connect Mobile



佳速度

参加训练营

注意:需要支援训练功能设备才能使用。

1. 使用Garmin Connect账号登录, 选择训练营并加入。
2. 选择课程并加入, 选择 **课堂 > 传送全部 > 选择您的装备** 或 选择单独的课
程发送到装备。
3. 登录Garmin Connect Mobile并于设备配对, 同步时会自动传输训练至设备。
4. 设备中执行训练, 同步数据至Garmin Connect Mobile。
5. 登录 **佳速度** 查看课堂报告。

参加竞赛

1. 选择竞赛并加入。
2. 按照竞赛规则执行活动(在户外执行, 有GPS轨迹)。
3. 同步活动至Garmin Connect Mobile
4. 在竞赛中查看排名情况。

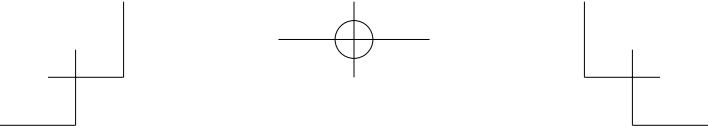
系统设置

长按 **—** 键, 选择 **设置 > 系统**

锁定按键:时间模式下自动进入锁屏状态, 防止误操作。按任意键可以解锁。

语言:设置设备显示语言。

时间:可以设置时间显示格式和时间。



背光:设置背光开启模式、超时及亮度。

振动:开启或关闭振动。

单位:设置设备的测量单位。

USB模式:当连接至计算机时,设置设备为大容量存储模式或Garmin模式。

恢复默认设置:将设备恢复为出厂设置。

软件更新:检查设备的软件更新。

关于:显示机台ID、软件版本与版权声明。

时间设置

长按 **—** 键,选择 **设置 > 系统 > 时间**

时间格式:设置时间为 12 小时制或 24 小时制。

设置时间:在手动模式下调整时间或同步手机时间。

设置背光显示

长按 **—** 键,选择 **设置 > 系统 > 背光**

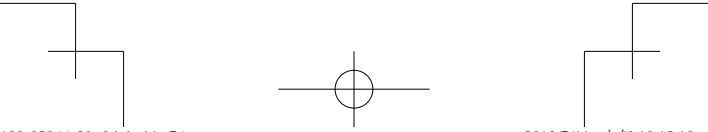
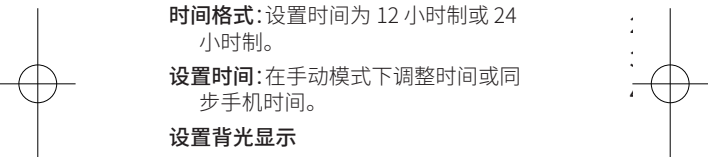
模式:设置背光为交互模式,即按键、触屏和有智能通知时会自动开启背光。抬手显示为抬手查看手表时自动开启背光。

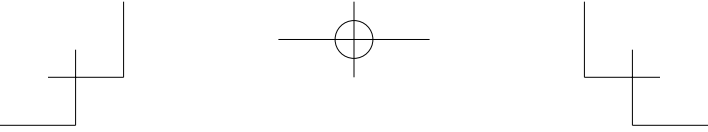
待机超时:设置背光显示时长

亮度:设置背光亮度级别。活动时,背光为最亮。

改变测量单位

您可以自定义距离、配速/速度、高度、体重、身高和温度的单位





1. 长按 **—** 键
2. 选择 **设置 > 系统 > 单位**
3. 选择类型
4. 选择单位

ANT+传感器

该设备可以与无线ANT+传感器兼容。

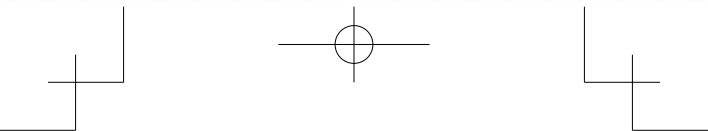
配对心率带 (选购)

1. 穿戴好心率带, 再进行配对。
若您没有佩戴的话, 心率传感器不会
传送或接收数据。
2. 按 **—** 键。
3. 选择活动。
4. 将设备拿到距传感器1cm的位置, 等
待成功连接。
设备侦测到传感器后, 屏幕上方会出
现相应的图标。一旦传感器与设备配
对完成, 传感器状态会从搜寻中变成
已连接。

速度或踏频传感器 (选购)

可以使用兼容的速度或者踏频传感器搜集运动数据, 并在手表中显示。

- 手表和传感器配对
- 更新个人信息
- 设置自行车轮圈尺寸
- 开始骑行



校准速度传感器

在校正之前，需先完成设备与速度传感器的配对。

手动校准可以提高精度。

1. 长按 **—** 键。
2. 点选 **设置 > 传感器及配件 > 添加配件 > 速度/踏频 > 轮圈尺寸**
3. 选择一项：
 - 选择**自动**会自动计算轮圈尺寸并校准速度传感器。
 - 选择**手动**需手动输入轮圈尺寸并校准速度传感器。

设备信息

为设备充电

注意

为防止设备充电端金属触点锈蚀，在充电前或连接计算机之前，请确保充电端子与其周边完全干燥与清洁。

该设备内置一颗充电的锂电池，您可以使用交流电源适配器或电脑上的USB接口为其充电（请务必使用原厂的充电设备为本机充电）。

1. 将USB充电线的尾端插入交流电源适配器或电脑的USB接口。
2. 将设备底面的金属触点对准充电底座，将设备推入充电底座 ①



3. 开始充电, 直至充满。
4. 移除充电器。

充电时使用设备

使用电脑进行充电时, 也可以操作设备。例如, 您可以使用蓝牙相关功能或者自定义设备信息。

1. 手表中选择 **设置 > 系统 > USB 模式 > Garmin**
2. 通过USB线连接设备至电脑
3. 设备提示“进入存储模式?” 选择否。即可边充电边操作设备。

查看设备信息

您可以查看设备ID、软件版本、版权声明。

1. 长按 **—** 键。
2. 选择 **设置 > 系统 > 关于**

产品规格

电池种类	可充电式锂电池
待机时间	手表模式8天。GPS模式最长13小时
操作温度	-20°C ~60°C
充电温度	0°C ~45°C
无线电频率/协议	2.4GHz ANT+无线技术, Wi-Fi, 蓝牙智能设备
防水等级	5 ATM*

*相当于承受水深 50 米的压力, 更多信息, 前往 Garmin.com/waterrating

设备保养

注意

- 避免使用尖锐的物品清洁设备。
- 避免使用有机溶剂、化学清洁用品或驱虫剂, 这可能会破坏设备的塑料零件。
- 在接触过氯、盐水、防晒油、化妆品、酒精或其它化学用品后, 请使用大量清水彻底清洁, 因为长时接触这些物质可能造成设备损坏。
- 避免在水中使用按键。
- 尽量避免激烈的撞击或粗暴的使用方式, 这样有可能减少产品的使用寿命。
- 设备请避免长时间曝露在过冷或过热的极端温度, 这可能造成永久性的损坏。

保养您的设备

注意

设备充电时,即使少量的汗液或湿气都可能导致充电端子的腐蚀,腐蚀会妨碍数据的传送,对充电也会有影响。

1. 使用绒布沾中性温和清洁剂轻轻擦拭。
2. 等待风干。
清洁后,请等待设备完全风干。

数据管理

注意:该设备不兼容: Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, 或 Mac® OS 10.3 及更早版本。

移除USB

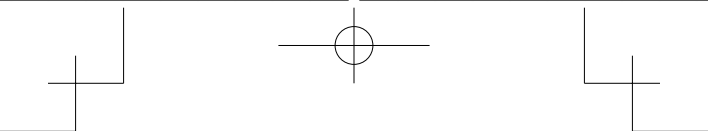
如果手表作为可移动设备已和电脑连接,为了避免数据丢失,移除USB时,必须选择安全退出。如果只是以便携设备连接电脑,则不需要安全退出。

1. 按以下操作:
 - Window系统,选择安全退出
 - Mac系统,拖动设备图标到回收站
2. 从电脑端移除设备

疑难解答

重置机台设置

如果设备长时间没有响应,您可能需要



重新启动。

注意:此步骤将会删除所有已输入的信息与活动记录

1. 长按 **←** 键15秒。
设备关机
2. 按 **←** 键1秒以开启设备。

恢复出厂设置

注意:此操作将删除用户信息及活动历史记录。

可以重置所有设置为出厂值。

1. 长按 **—**
2. 选择 **设置 > 系统 > 恢复出厂设置 > 是**

延长电池使用效能

- 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

改善搜星效果

将您的设备带到大片空旷开放区域远离大楼或是树木。

1. 设备需要在空旷开放区域获取卫星信号。



2. 到室外开放区域
等待设备搜星。定位可能会需要
30-60秒。

改善搜星效果

与Garmin Connect 账户同步

1. 通过USB数据线连接设备至Garmin Express
2. 通过蓝牙和Garmin Connect Mobile 配对使用。

和Garmin Connect 账号同步后, 设备会下载星历信息, 会加快搜星。

1. 将您的设备带到大片空旷开放区域
远离大楼或是树木。
2. 静止站立一段时间。

兼容手机

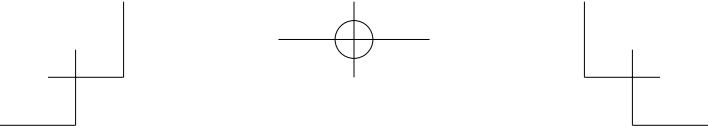
vivoactive® HR设备通过蓝牙无线技术
可与智能手机兼容

登录www.garmin.com/ble查看兼容
信息。

通过Garmin Connect Mobile 更新软件

您必须注册Garmin Connect账号, 并
通过蓝牙和手机配对后, 才能进行软件
更新

1. 将设备与Garmin Connect Mobile 同
步, 当有可用更新时, 设备会提示您



进行更新。

2. 依据屏幕提示进行操作。

通过Garmin Connect Express更新软件

您必须注册Garmin Connect账号, 下载并安装Garmin Express。

1. 通过USB线连接将设备连接至电脑。当有新的可用软件, Garmin Express会将软件发送至您的设备。
2. 将设备从电脑端移除。设备会提示您进行软件更新。
3. 按屏幕指示进行操作。

我的每日活动数没有出现

每日活动数会在每天午夜重设。

如果屏幕上出现的是横线, 而非您的活动数, 请让设备取得卫星信号并自动设置时间。

如何手动配对ANT+传感器?

您可以通过设备设置手动配对ANT+传感器。第一次使用ANT+无线技术连接设备, 必须先进行配对。配对完成后, 开启活动且传感器在配对范围内, 设备会自动连接传感器。

1. 配对时, 请和其他ANT+传感器保持10米的距离并稍作等待。
2. 如果你要配对心率传感器, 请穿戴好



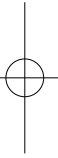
心率带。

穿戴心率带后,心率传感器才会发送和接受数据。

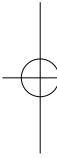
3. 长按 **—** 键。
4. 选择 **设置 > 传感器及配件 > 新增**
5. 选择以下一项:
 - 选择 **搜寻所有**
 - 选择您的传感器类型

设备和传感器成功配对后,屏幕会消息提示。设备上显示传感器数据。

支持与更新



Garmin Express可以提供下列简单快速的更新服务,有些Garmin设备并不适用Garmin Express。

- 产品注册
 - 产品操作说明
 - 软件更新
- 

部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr6+)	多溴联(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)
vivoactive HR 产品(中文版)	X	0	0	0	0	0
vivoactive HR 半成品	X	0	0	0	0	0
vivoactive HR 印刷电路板半成品	X	0	0	0	0	0

O:表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在SJ/T11363-2006标准规定的限量要求以下。
X:表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出SJ/T11363-2006标准规定的限量要求。



GARMIN 佳明™
产品保修凭证
(第一联：生产商联)

保修凭证是产品出现质量问题时，消费者享受保修权利的凭证

客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

保修说明：

1. 当设备出现故障，客户凭购机的有效发票及保修凭证享受保修服务。
2. 产品主机享有自购买日起一年的保修，其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
3. 下列情况不属于保修范围，为非保修产品，维修网点将一律按照保外收费维修处理：
 - (1) 产品无购机发票和保修凭证，亦不能提供有效证据证明产品在保修期限内，并超过出厂日期 15 个月。
 - (2) 主机和发票或保修凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
 - (3) 产品主机和配件曾受到：非正常或错误使用，非正常条件不当的存储，未经授权的拆卸或改动。事故、不恰当的安装造成的损坏。
 - (4) 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
 - (5) 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
 - (6) 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
4. 对于保外付费维修，修复后相同故障经维修中心检验属实，享有90天保修期。
5. 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话，以便维修中心能及时通知取机。
6. 保修凭证须在销售时当即填写完整，经销商盖章后方可生效。

详细的《售后服务条款》请登录Garmin.com.cn查询，Garmin公司对所述信息保留解释权。Garmin中国公司：上海佳明航电企业管理有限公司 地址：上海市徐汇区桂平路391号新漕河泾国际商务中心A座37楼 电话：400-819-1899





维修 中心 签名 和盖章			
故障 处理			
故障 描述			
送修 地点			
送修 单号			
送修 日期			



GARMIN 佳明™

产品保修凭证
(第二联：客户留存)

保修凭证是产品出现质量问题时，消费者享受保修权利的凭证

客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

保修说明：

1. 当设备出现故障，客户凭购机的有效发票及保修凭证享受保修服务。
2. 产品主机享有自购买日起一年的保修，其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
3. 下列情况不属于保修范围，为非保修产品，维修网点将一律按照保外收费维修处理：
 - (1) 产品无购机发票和保修凭证，亦不能提供有效证据证明产品在保修期限内，并超过出厂日期 15 个月。
 - (2) 主机和发票或保修凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
 - (3) 产品主机和配件曾受到：非正常或错误使用，非正常条件不当的存储，未经授权的拆卸或改动。事故、不恰当的安装造成的损坏。
 - (4) 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
 - (5) 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
 - (6) 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
4. 对于保外付费维修，修复后相同故障经维修中心检验属实，享有90天保修期。
5. 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话，以便维修中心能及时通知取机。
6. 保修凭证须在销售时当即填写完整，经销商盖章后方可生效。

详细的《售后服务条款》请登录Garmin.com.cn查询，Garmin公司对所述信息保留解释权。Garmin中国公司：上海佳明航电企业管理有限公司 地址：上海市徐汇区桂平路391号新漕河泾国际商务中心A座37楼 电话：400-819-1899



维修 中心 签名 和盖章			
故障 处理			
故障 描述			
送修 地点			
送修 单号			
送修 日期			





© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas
66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, UK

Garmin Corporation

No.68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New
Taipei City, 221, Taiwan

上海佳明航电企业管理有限公司

上海市徐汇区桂平路391号
新漕河泾国际商务中心A座37楼

Garmin.com.cn



190-02044-20

May 2016

190-02044-20 Rev. A

Printed in Taiwan

Part Information

GPN:	190-02044-20
Description:	vivoactive HR Quick Start Manual,CHN
Part Type:	Manuals / Printed Literature
Lifecycle Phase:	Production
Rev:	A IR#079942

Item Attribution

Document Review Required:	
Item Notes:	
Preferred Rating:	
ESD Sensitive:	
Moisture Sensitive:	
Limited Shelf Life:	
Magnetic Sensitive:	