



vívofit[®]
中文使用手册



特别声明

本中文操作说明书版权归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允许，不得私自将本说明书内容，以全部或分割部份方式（包含文字与图片），进行转载、转印、复印拷贝、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，且不需额外特别通知任何人及单位（包含已购买及尚未购买者），若有任何功能上的问题，可以注意本公司的宣传信息或上网查询（中文网站：www.garmin.com.cn）。

Garmin®、vívofit®、AutoLocate®、MapSource®、Personal Navigator®、nüRoute™、及 BlueChart®、Forerunner™等均经商标注册登记，未经上海佳明航电企业管理有限公司（Garmin Corporation）正式授权许可，任何人（及单位）均不得私自使用。

安全及产品信息须知

警告

若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装置，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装置而非医疗装置，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，则设备内的锂离子电池寿命可能会缩短或会损坏设备、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。
- 若需长时间存放设备，请将其存放在 0° -25°C (32° -77°F) 温度范围内。
- 请勿在 -20° -60°C (-4° -140°F) 以外温度下操作设备。
- 处理您的设备 / 电池时请依照当地适用法规，咨询当地废弃物处理部门。

替换电池警告：

- 请勿使用尖锐物品取出电池。
- 请勿将电池放置在儿童可取得处。
- 请勿将电池拆解、凿孔或损坏。
- 若使用外接电池充电器，请不要使用非 **Garmin** 官方的配件。
- 请使用正确的替换电池进行更换，若另行使用其它电池存在可能发生火灾或爆炸的风险。欲采购正确的替换电池，请咨询 **Garmin** 客服。
- 替换的纽扣式电池可能含有高氯酸盐物质，可能需使用特殊处理方式。其它非替换电池警告：请勿拆下或试图拆下非替换电池。

注意:如需替换电池，建议自行携带替换电池前往 **Garmin** 指定的维修点更换。更换电池可能影响主机的气密性而导致设备漏水，漏水后将无法正常使用及维修，使用者应承担自行更换电池而带来的全部后果。

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

特别声明	2
安全及产品信息须知	2
警告	2
健康警告	2
电池警告	3
替换电池警告:	3
有限保修	3
开始使用	6
第一次开启设备	6
下载对应软件	7
下载手机端应用程序	7
激活并配对您的 vivofit	8
通过电脑完成配对与设置	8
通过 Apple 手机完成配对与设置	12
通过 Android 手机完成配对与设置	18
按键及屏幕显示	23
图示说明	24
活动指示条	25
历史	25
健身活动	26
关于睡眠状况	26
使用睡眠侦测	27
发送数据至电脑端	27
发送数据至手机端	27
其它信息	27
心率监测带（需选购）	28
设备信息	28
vivofit 电池	29

替换电池	29
注册设备	30



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「安全及产品信息须知」内容。

在开始或修改任何运动计划之前，务必咨询您的医生。

开始使用

感谢您购买 **Garmin vívofit**，这代表您朝向更健康的自己迈出一大步，恭喜您！

初次使用 **vívofit** 之前，应该先完成下列工作，确保设定好设备并了解基本功能。

1. 开启设备。
2. 如果你使用电脑激活你的设备，请先将包装中附带的 **ANT** 插头插入到电脑 **USB** 端口中。
3. 登陆 **Garmin Connect** 网页 <http://connect.garmin.com.cn> 注册永久账户。
4. 激活您的 **vívofit**:
 - a) 如果你使用电脑激活设备，需先下载并安装相关的软件（**Garmin Express**）。
 - b) 如果你使用手机激活设备，手机需先下载并安装 **Garmin Connect Mobile** 应用程序。
5. 注册您的 **vívofit**。

第一次开启设备

当您拿到 **vívofit** 后，按压设备上唯一的实体按键即可点亮屏幕。



附注： 当您首次开启 vívofit 时，设备会处于配对模式 (屏幕显示 PAIR 并闪烁) 。

下载对应软件

在正式开始使用前，你需要先激活设备，这需要下载对应的软件。如果你使用电脑来激活，你必须先将 ANT 插头插入到电脑的 USB 端口中。

1. 从电脑端登陆 <http://www.garmin.com.cn/products/application/>。
2. 找到 Garmin Express 并下载。
3. vívofit 与电脑保持 3 米以内，并按照 Garmin Express 上的指示进行配对。



下载手机端应用程序

1. 从手机端登陆 http://www.garmin.com.cn/products/app/Garmin_Connect_Mobile/。
2. 找到 Garmin Connect Mobile，选择对应的 iOS 或 Android 系统下载安装。

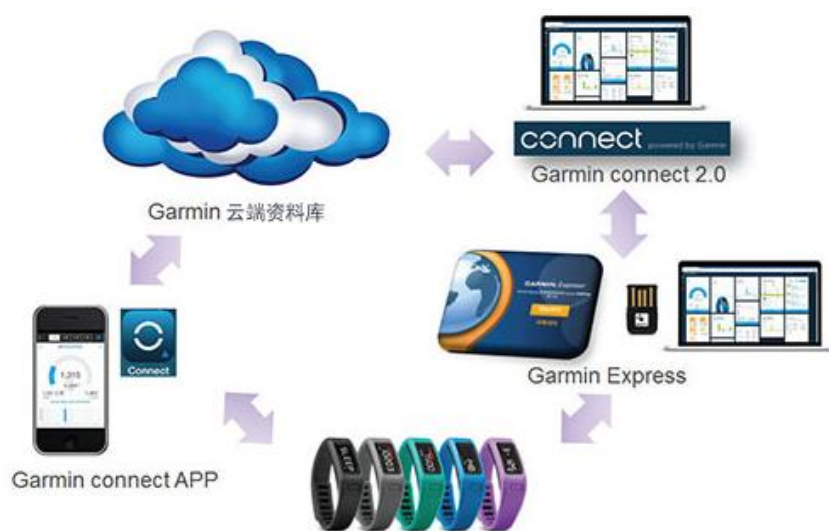


3. vívofit 与手机保持 10 米以内，并按照 Garmin Connect Mobile 上的指示完成配对。

激活并配对您的 vívofit

vívofit 可通过手机 APP（请确保您的手机兼容）或电脑上传您的活动数据，显示分析信息。

与电脑连接时需通过 Garmin Express 软件做为配对与数据传输工具；初次使用 vívofit 时需要先将设备与手机或是计算机配对激活后才可使用。



通过电脑完成配对与设置

a. 配对

vívofit 在初次使用时需要先与电脑配对，配对后才可使用设备将数据上传至电脑，与电脑配对需先下载 Garmin Express。

1. 初次使用未配对的 vívofit 时，屏幕会显示 PAIR 画面，确保 vívofit 处于 PAIR 画面；
2. 确保电脑网络连接正常；
3. 插入 ANT+ 插头到电脑 USB 端口；
4. 开启 Garmin Express；
5. 点选开始使用；
6. 将 vívofit 切换至 PAIR 模式并放置至距离电脑 3 米以内的范围；
7. Garmin Express 出现添加设备画面，按照指示操作；



8. 显示搜寻到设备与设备序号；



9. 可建立新的 Garmin connect 账号或将设备信息绑定到现有的 Garmin connect 账号；

与 Garmin Connect 同步

在我们可以保存此设备之前，您需要将其链接到 Garmin Connect 帐户。设备上的所有活动都将同步到此帐户。随后，您就可以在 Garmin Connect 上查看您的活动和数据。

如果您没有帐户，可以立即创建。如果您已有帐户，则只需登录，让我们知道您要使用哪个帐户即可。



Garmin 帐户登录

电子邮件或用户名

密码 (已忘记?)

登录

或者通过以下方式登录:








10. 登陆后请输入基本信息以提供 **vivofit** 作为计算参考，此步骤填写的基本信息与选择的活
动等级会决定系统计算的自动活动量目标。

请介绍一下自己

即将完成！我们仅需要您的部分信息，这样就可以很好地评估您的卡路里消耗和距离数据。

度量单位首选项
公制 (千克、米、公里)

性别
女性

体重
53 千克

高度
160 厘米

活动程度
中：中等日常活动或偶尔锻炼

正常睡觉时间
23:00

正常起床时间
07:30

生日
三月 18 1988

是否让设备显示时间？
24 小时格式 (例如 13:00)

继续

设置完成

准备好执行！如果您具有要与 Garmin Connect 同步的活动：

- 按住设备上的相关按钮，直至显示“同步”。
- 请确保设备与计算机的距离不超过 3 米并且 ANT Stick 已连接。



当您看到桌面上的警示及设备不再显示“同步”时，您将发现同步已完成。

[转至 Garmin Connect](#)

[关闭](#)

b. 设置

登陆 Garmin Connect 网站可调整 vívofit 的设定。经由设备页面点选设置设备。



1. 在「Garmin connect」上可设定设备的时间格式、日期格式、测量单位、屏幕显示项目类别与是否开启自动个人目标显示等功能。



vívofit
设备ID: 3880570268

设定 软件

设备设置 >
用户设置

时间格式 24 小时制 ▼

日期格式 月/日 ▼

测量单位 公里 ▼

可见屏幕

- ☒ 步数
- ☒ 目标步数
- ☒ 距离
- ☒ 卡路里
- ☒ 时间格式
- ☒ 日期
- ☐ 心率

自动目标 ☒ 7500 ⓘ

自动侦测活动 ☒

2. 用户设置部分可设定个人身高、体重、性别、睡眠时间与心率区间等信息。

设备设置
用户设置 >

生日 03/18/198 ⓘ

性别 女性 ▼

体重 53.0 kg

身高 160 cm

平均睡眠时间 23:00 ⓘ 至 7:30 ⓘ

bpm 最大%

最大心率

185	100 %	] 区间 5
167	90 %	
148	80 %	] 区间 4
130	70 %	
111	60 %	] 区间 3
93	50 %	

通过 Apple 手机完成配对与设置

a. 配对

1. 下载 Garmin Connect™ Mobile iOS 版并更新至最新版本；

2. 登入 Garmin Connect 账户或建立新账户；



3. 选择「是」，进行设备连接；



4. 进入设备类别选单，选择 vívofit；



5. 输入基本数据，选择「下一步」；

6. 按照指示将 vivofit 切换至配对模式；



7. 手机显示设备已找到与四位配对码，确认配对码是否如 **vivofit** 上显示，点选「是」，进行配对；



8. 屏幕出现正在 **vivofit** 配对与同步的进度条，此时 **vivofit** 会进入 SYNC 模式；



9. 配对完成后即可使用,此时 vivoFit 数据会显示在记步页面。APP 会切换至数据显示页面;



10. 开始使用,主页记步显示刚刚同步完成的数据。



b. 设置

进入菜单选取设备，可看到目前配对的设备，点选设置可进入设备设置。



可由此调整设备显示设置。



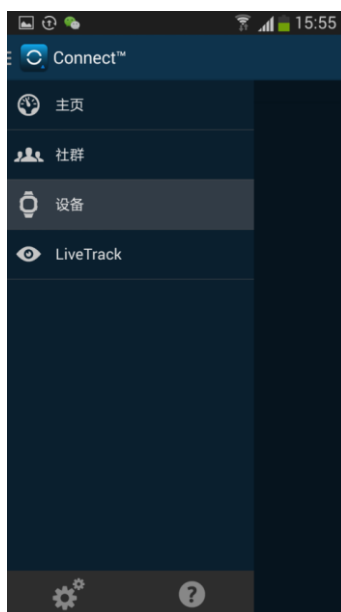
通过 Android 手机完成配对与设置

a. 配对

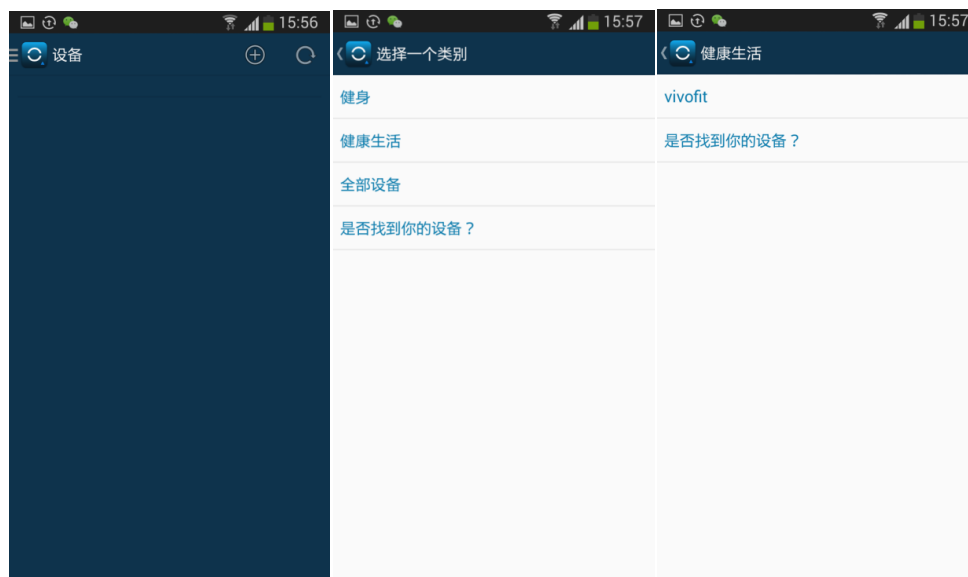
1. 下载 Garmin Connect™ Mobile Android 版并更新至最新版本；
2. 确认使用条款并登入 Garmin Connect 账户或建立新账户；



3. 进入设备菜单选取设备；



4. 进入连接设备菜单，选取上方「+」新增设备，选择 vivofit；



5. 输入基本数据，选择「下一页」；



6. 按照指示将 **vivofit** 切换至配对模式，选择开始进行配对；



7. 手机显示设备已找到与四位配对码，确认配对码是否如 **vivofit** 上显示，点选「确定」，进行配对；



8. 屏幕出现正在与 vivofit 配对与同步的进度条，此时 vivofit 会进入 SYNC 模式；



9. 配对完成，按完成后即可使用；

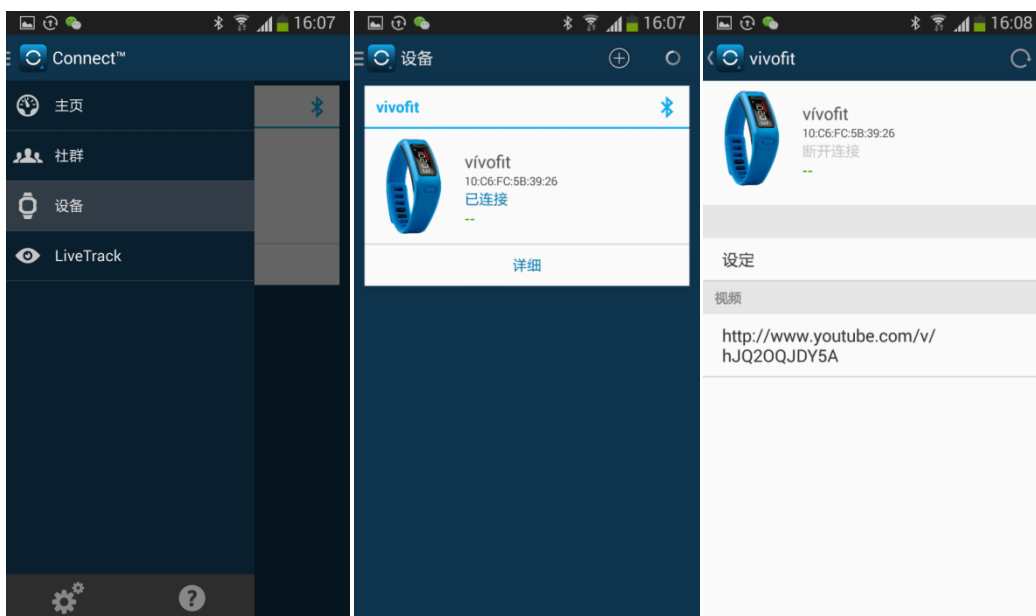


10. 开始使用，主页记步显示刚刚同步完成的数据。



b. 设置

进入菜单选取设备，可看到目前配对过的设备，点选详细，再点选设定可进入设备设定。



可由此调整设备显示设置。



按键及屏幕显示

默认设置，按压设备按键，屏幕会按照下方图示顺序依次显示：



长按按键，屏幕会按照下方图示依次显示：

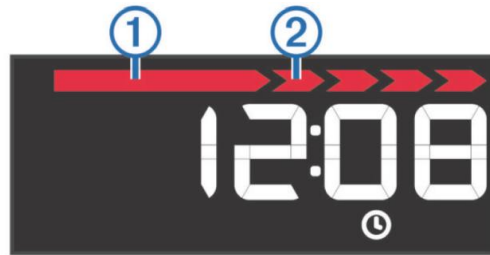
SYnC ⇨ SLEEP ⇨ PAIR

图示说明

	!!	当日的总活动数。
	GOAL	当日剩余的目标活动数。vivofit 会在每天开始前根据你的能力自动生成一个目标活动数。GOLA+为当日超过目标的活动数。初始化的目标根据您输入的活动等级自动生成。
	KM 或 MI	当日活动的总距离，距离单位根据用户设置而定。
		当日卡路里消耗，根据个人输入的基本信息计算出一天完整的基础代谢率与活动消耗的卡路里总和。
		基于您当前所在时区的当地时间与日期
		当前的心率和心率区间，设备必须与兼容的心率带（选购）连接才能显示。使用心率带时只需切换到此功能页面并佩戴好心率带，将设备靠近心率传感器，vivofit 会自动抓取心跳数据，屏幕显示如右侧心跳数字即代表配对成功。左方数值为心率区间，无论画面是否停在此页面，配对成功后设备会持续记录心跳信息。
	SYnC	数据传输显示页面。当需要与计算机或是手机同步数据时，需将 vivofit 切换到此画面，此时 vivofit 会自动上传数据至 Garmin connect 云端数据库。
	PAIR	使用 vivofit 前需要先将设备与手机或是电脑配对，配对时需切换至此模式。

活动指示条

研究表明,经常处于久坐会在身体内积蓄有害物质不利于新陈代谢,进而导致亚健康的爆发。
vívofit 通过活动指示条贴心的提醒您,当您静坐或是没有明显的活动超过 1 个小时,活动指示条会显示出来。如果继续维持静止,会在之后的每 15 分钟额外显示一小段,直到显示满四小段为止,至此表示您已超过 2 个小时没有任何明显活动了。



您只需稍微活动一下,走会儿路、散散步即可清除活动指示条。

历史

除了在 vívofit 上查看简单的活动数据外,您还可以通过 Garmin Connect 电脑端或手机移动端来更详细的了解每天的活动统计。

设备可以持续记录您的每日步数、卡路里消耗、睡眠状况以及附加的 ANT+传感器数据,这些历史记录可以通过手机或电脑发送至 Garmin Connect 云端,并在此浏览详细的统计趋势。



设备可以存储平均 30 天的活动数据,一旦数据存满,设备将会删除最早的记录以存放新数

据。建议您经常同步数据以保证记录被安全存储于 **Garmin Connect** 云端。

健身活动

如果您穿戴了兼容的心率带（选购），设备一旦接收到您的心率数据即会创建并开始存储健身活动信息，这些可以随时同步到您的 **Garmin Connect** 账户上。



关于睡眠状况

追踪您在睡眠过程中的身体活动幅度与翻身的状况图表，提供每日自我睡眠心情记录，真实客观记录您的睡眠状况。



附注：您可以在 **Garmin Connect** 上手动输入睡眠的感受，以及输入白天小睡、打盹的时间。

使用睡眠侦测

您必须穿戴设备才能准确侦测睡眠过程中身体的活动状况。

睡眠记录方式分两种方式：您在电脑端上传数据后，针对睡眠部分系统会询问您昨日的实际睡眠起始时间，以此作为统计睡眠活动时的区间。第二种方式为当您睡觉时，可手动将 **vívofit** 切换至睡眠模式，长按设备上的实体按键直到显示 **SLEEP**。睡眠结束后再离开睡眠模式，系统会判断此段时间的活动为睡眠时的活动。

附注： 按压设备上的实体按键来退出睡眠模式。

发送数据至电脑端

必须将 ANT USB 插头插入电脑并开启 **Garmin Express** 软件，将设备与 **Garmin Connect** 配对才能将数据发送至电脑。

- 1 将设备与电脑保持在 3 米以内的距离。
- 2 长按设备上的实体按键直到显示 **SYNC**。
- 3 依照屏幕指示操作。

发送数据至手机端

必须开启 **Garmin Connect Mobile** 手机 APP 并将设备与 **Garmin Connect Mobile** 配对，才能将数据发送至手机。

- 1 将设备与手机保持在 10 米以内的距离。
- 2 长按设备上的实体按键直到显示 **SYNC**。
- 3 依照屏幕指示操作。

其它信息

- 当有新的软件需要更新时，打开电脑端的 **Garmin Express** 即会提示自动更新，同步连接设备按提示步骤完成设备升级。
- 使用手机或是电脑配对同步数据时，需先确保手机或电脑网络连接正常并处于已联网状

态。

- 使用手机配对时,适用规格为 iPhone 4s 及 iOS 7 以上系统手机;Android 系统为 Android 4.3 以上版本且支持蓝牙 4.0 手机适用。
- 在首次配对 **vívofit** 时需要输入基本数据与活动等级作为自动目标的计算依据。
- 使用 **vívofit** 时, **vívofit** 记录需要持续移动约 10 步作为评估计算依据,当活动约 10 步范围内设备还不会显示计算,当持续活动超过 10 步时, **vívofit** 才会将刚才约 10 步活动量与当下的步数总和显示于屏幕上。

心率监测带（需选购）

您的设备可以与兼容的 ANT+心率传感器相连接,使用 Garmin 心率带可以获得更好的使用体验,了解更多相关信息请登录 Garmin 中国官方网站 www.garmin.com.cn。

配对心率带

开始配对前您需要先佩戴好心率带,具体佩戴方式请参考心率带配件上的详细说明。

您需要先通过 **Garmin Connect** 手机端或电脑端的设备设置将心率设为显示,同步设备保存设定。

- 1 设备与心率带必须保持在 3 米以内的距离。
- 2 点击设备按键直到显示 **HEART** 字样  图标, **vívofit** 将自动搜索附近的心率带并配对。

当心率带与设备配对完成,您的心率和心率区间将会显示。

附注: 当切换到其它页面后仍会监控心率。当屏幕下方的  闪烁时表示数据正在发送至您的设备。

设备信息

电池类型	两颗可替换 CR1632 纽扣电池
电池寿命	超过 1 年
防水性	50 米防水 (5 ATM)
操作温度范围	从 -10° 到 60°C (14° 到 140°F)

vívofit 电池

⚠ 警告

建议前往指定维修地点完成电池更换。

使用者应自行承担自行更换电池而造成的全部后果。

不要使用尖锐物品来移除电池。

请联系当地的废弃处理部门来回收电池。

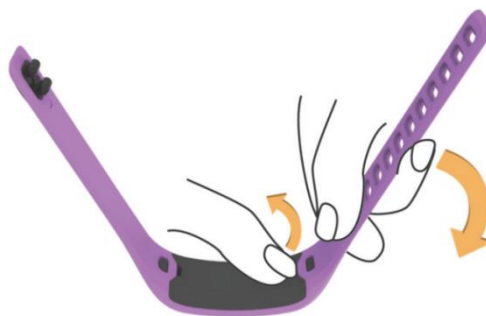
保证电池远离儿童。不要将电池放入嘴中，如不慎吞下请立即就医。

替换电池

注意:如需替换电池，建议自行携带符合规定的替换电池前往 **Garmin** 指定维修点更换。更换电池可能影响主机的气密性而导致设备漏水，漏水后将无法正常使用及维修，使用者应自行承担自行更换电池而带来的全部后果。

vívofit 使用两颗纽扣电池（CR1632），电池续航可达一年，更换电池步骤如下：

- 1 将腕带上的模块拆卸下来。



- 2 使用小号十字螺丝刀移除模块前面板上的四颗螺丝。
- 3 将面板拆开，取出电池。



4 放入新的电池，注意正负电极。

5 重新将前面板盖上并拧入四颗螺丝。

注意：螺丝不要用力拧的过紧且保证红色密封橡胶完全处于凹槽内。

声明：如操作不当造成设备进水等损坏需由使用者自行承担全部后果。

替换电池后，如果您有心率带，需要重新配对才能使用。

注册设备

立即完成在线注册，协助我们提供更好地支持服务。

- 请登录 <http://my.garmin.com.cn/myGarmin> 进行产品注册。
- 请妥善保存原始购买发票。