

GARMIN®

vívofit™



Owner's Manual

中文操作手冊

사용 설명서

Panduan Penggunaan



vívofit™ Owner's 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.

Getting Started

When using your device for the first time, you must complete these tasks to set up the device and learn about the basic features.

NOTE: You can set up the device using your home computer or compatible mobile device.

- 1 Select an option:
 - If you are using a computer to set up your device, plug the wireless USB ANT Stick™ into an empty USB port, and install the setup software.

- If you are using a mobile phone to set up your device, download and install the Garmin Connect™ Mobile application.
- 2 Go to www.GarminConnect.com/vivofit.
 - 3 Turn on the device.

When you turn on the device for the first time, it is in pairing mode. If your device is not in pairing mode when you turn it on, you must hold the device key until **PAIR** appears.

- 4 Follow the on-screen instructions to pair your device and complete the setup process.

Downloading the Software

- 1 From your computer, go to www.garminconnect.com/vivofit.
- 2 Select **Download**, and follow the on-screen instructions.

Downloading the Mobile Application

Unlike other Bluetooth® devices, your device must be paired directly through the Garmin Connect Mobile application.

NOTE: Your mobile device must support Bluetooth 4.0 in order to pair with your device and synchronize data.

- 1 From your mobile device, go to www.garminconnect.com/vivofit.
- 2 Select **Download App**, and follow the on-screen instructions.

Turning on the Device

Select the device key ①.



Sending Data to Your Computer

Before you send data to your computer, you must plug the USB ANT Stick into a computer USB port.

- 1 Bring the device within 3 m (10 feet) of your computer.
- 2 Hold the device key until **SYNC** appears.
- 3 View your data at Garmin Connect.

Sending Data to Your Mobile Device

Before you send data to your mobile device, you must pair the device with your mobile device (Downloading the Mobile Application).

- 1 Bring the device within 3 m (10 feet) of your mobile device.
- 2 Hold the device key until **SYNC** appears.
- 3 View your data in the Garmin Connect Mobile application.

Wearing the Device




- 1 Select a band that fits best on your wrist.
- 2 Make sure the pegs on the clasp are fully inserted into the band.
When both pegs are fully inserted, the device fits securely against your wrist.
- 3 Wear the device all day (Using Sleep Tracking).

Icons

Icons appear at the bottom of the display. Each icon represents a different feature. You can select the device key to cycle through the different device features.

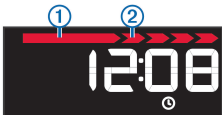


The total number of steps taken for the day.

GOAL	The number of remaining steps needed to reach your step goal for the day. The vívofit device learns and proposes a new goal for you at the beginning of each day.
KM or MI	The distance traveled in kilometers or miles for the current day.
	The amount of total calories burned for the current day.
	The current time of day and date based on your current location. The device updates the time each time you synchronize your device to a computer or mobile device. If you change time zones, you must synchronize your device to receive the correct time.
	Your current heart rate and heart rate zone. Your device must be connected to a compatible heart rate monitor.

Move Bar

Sitting for prolonged periods of time can trigger harmful metabolic state changes. The move bar reminds you to keep moving. After one hour of inactivity, the move bar ① appears. Additional segments ② appear after every 15 additional minutes of inactivity.



You can reset the move bar by walking a short distance.

About Auto Goal

Your device automatically creates a daily step goal based on your previous activity levels. As you begin your walk or run, the device counts down the number of remaining steps in your daily goal. When you reach your step goal, the device displays **GOAL+**, and begins counting the number of steps taken that exceed your daily goal.

When you set up your device for the first time you must designate an activity class. This class determines your initial step goal.

You can change your activity class or set a personalized step goal at Garmin Connect.

Device Settings

You can customize your device settings on Garmin Connect.

Time format: You can set your device to display time in a 12- hour or 24-hour format.

Measurement units: You can set your device to display distance traveled in kilometers or miles.

Visible screens: You can customize the screens your device displays.

Auto goal: You can allow your device to determine your step goal automatically.

NOTE: When you disable this feature, you must enter your step goal manually.

History

Your device keeps track of your daily steps, calories burned, sleep statistics, and optional ANT+™ sensor information. This history can be sent to your computer or mobile device.

Your device stores your fitness activity data for up to 30 days. When the data storage is full, the device will delete the oldest files to make room for new data.

About Sleep Tracking

During sleep mode, the vívofit device monitors your rest. Sleep statistics include total hours of sleep, periods of movement, and periods of restful sleep.

NOTE: You can enter your sleep statistics manually on Garmin Connect.

Using Sleep Tracking

You must be wearing the device to accurately track periods of movement and periods of restful sleep.

- 1 Hold the device key until **SLEEP** appears.
- 2 Hold the device key to exit sleep mode.

ANT+ Heart Rate Monitor (Optional Subscription)

Your device can be used with wireless ANT+ sensors. For more information about compatibility and purchasing optional sensors, go to <http://buy.garmin.com>.

Putting On the Heart Rate Monitor

NOTICE

Do not use gels or lubricants that contain sunscreen.

Do not apply anti-friction gel or lubricant on the electrodes.

NOTE: If you do not have a heart rate monitor, you can skip this task.

NOTE: The device may cause chafing when used for long periods of time. To alleviate this issue, apply an anti-friction lubricant or gel to the center of the hard strap where it contacts your skin.

You should wear the heart rate monitor directly on your skin, just below your breastplate. It should be snug enough to stay in place during your activity.

- 1 Push one tab ① on the strap through the slot ② in the heart rate monitor module.



- 2 Press the tab down.
- 3 Wet the electrodes ③ on the back of the module to create a strong connection between your chest and the transmitter.



- 4 Wrap the strap around your chest and attach it to the other side of the heart rate monitor module.



The Garmin® logo should be right-side up.

- 5 Bring the device within 10 ft. (3 m) of the heart rate monitor. After you put on the heart rate monitor, it is active and sending data.

Pairing Your ANT+ Heart Rate Monitor

Before you can pair, you must put on the heart rate monitor.


NOTE: If your device was not packaged with a heart rate monitor, you must enable the heart rate page on Garmin Connect.

- 1 Bring the device within range (3 m) of the sensor.

NOTE: Stay 10 m away from other ANT+ sensors while pairing.

- 2 Select the device key until **HEART** appears.

When the sensor is paired with your device, your heart rate and heart rate zone appear.

NOTE: Your device continues to monitor your heart rate activity after you have left the heart rate page of your device. A flashing  indicates data is being sent to your device.

Stopping Heart Rate Activity

- 1 Go to the heart rate page on the device.
- 2 Wait while the heart rate data loads.
- 3 Hold the device key to stop heart rate activity.

The device displays **HEART OFF**.

Device Information

vívofit Specifications

Battery type	Two user-replaceable CR1632 batteries
Battery life	Up to one year
Water rating	5 ATM*
Operating temperature range	From -10° to 60°C (from 14° to 140°F)

*The device withstands pressure equivalent to a depth of 50 meters.

Heart Rate Monitor Specifications

Battery type	User-replaceable CR2032, 3 volts
Battery life	Approximately 3 years (1 hour per day)
Water rating	1 ATM* NOTE: This product does not transmit heart rate data while swimming.
Operating temperature range	From -10° to 50°C (from 14° to 122°F) NOTE: In cold conditions, wear appropriate clothing to keep the heart rate monitor near your body temperature.

Radio frequency/ protocol	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol
------------------------------	--

*The device withstands pressure equivalent to a depth of 10 meters.

User Replaceable Batteries



WARNING

Do not use a sharp object to remove batteries. Keep the battery away from children.

Never put batteries in mouth. If swallowed, contact your physician or local poison control center.

Replaceable coin cell batteries may contain perchlorate material. Special handling may apply. See www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

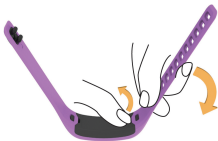


CAUTION

Contact your local waste disposal department to properly recycle the batteries.

Replacing the vivofit Batteries

- 1 Remove the module from the band.



- 2 Use a small Phillips screwdriver to remove the four screws on the front of the module.
- 3 Remove the cover and batteries.



- 4 Insert the new batteries.
NOTE: Do not damage or lose the gasket.
- 5 Replace the front cover and the four screws.

After you replace the device batteries, you need to pair it with your computer or mobile device again.

Heart Rate Monitor Battery

WARNING

Do not use a sharp object to remove user-replaceable batteries.

Contact your local waste disposal department to properly recycle the batteries. Perchlorate Material – special handling may apply. Go to www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Replacing the Heart Rate Monitor Battery

- 1 Locate the circular battery cover on the back of the heart rate monitor.



- 2 Use a coin to twist the cover counter-clockwise until it is loose enough to remove (the arrow points to **OPEN**).
- 3 Remove the cover and the battery.
- 4 Wait 30 seconds.

- 5 Insert the new battery with the positive side facing up.

NOTE: Do not damage or lose the O-ring gasket.

- 6 Use a coin to twist the cover clockwise back into place (the arrow points to **CLOSE**).

After you replace the heart rate monitor battery, you may need to pair the heart rate monitor with the device again.

Device Care

NOTICE

Avoid extreme shock and harsh treatment, because it can degrade the life of the product.

Avoid pressing the keys under water.

Do not use a sharp object to clean the device.

Avoid chemical cleaners, solvents, and insect repellents that can damage plastic components and finishes.

Thoroughly rinse the device with fresh water after exposure to chlorine, salt water, sunscreen, cosmetics, alcohol, or other harsh chemicals. Prolonged exposure to these substances can damage the case.

Do not store the device where prolonged exposure to extreme temperatures can occur, because it can cause permanent damage.

Appendix

Registering Your Device

Help us better support you by completing our online registration today.

- Go to <http://my.garmin.com>.
- Keep the original sales receipt, or a photocopy, in a safe place.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries (“Garmin”) grant you a limited license to use the software embedded in this device (the “Software”) in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third- party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Software Update

If there is a software update available, your device automatically downloads and installs the update the next time you synchronize your device to Garmin Connect.

Heart Rate Zone Calculations

Zone	% of Maximum Heart Rate	Perceived Exertion	Benefits
1	50–60%	Relaxed, easy pace, rhythmic breathing	Beginning-level aerobic training, reduces stress
2	60–70%	Comfortable pace, slightly deeper breathing, conversation possible	Basic cardiovascular training, good recovery pace
3	70–80%	Moderate pace, more difficult to hold conversation	Improved aerobic capacity, optimal cardiovascular training

4	80–90%	Fast pace and a bit uncomfortable, breathing forceful	Improved anaerobic capacity and threshold, improved speed
5	90–100%	Sprinting pace, unsustainable for long period of time, labored breathing	Anaerobic and muscular endurance, increased power

Important Safety and Product Information



WARNING

Failure to avoid the following potentially hazardous situations could result in death or serious injury.

Health Warnings

- Always consult your physician before beginning or modifying any exercise program. If you have a pacemaker or other implanted electronic device, consult your physician before using a heart rate monitor.
- The device, the heart rate monitor, and other Garmin accessories are consumer devices, not medical devices, and could suffer from interference from external electrical sources. The heart rate readings are for reference only, and no responsibility is accepted for the consequences of any erroneous readings.

Battery Warnings

- Never put batteries in mouth. If swallowed, contact your physician or local poison control center.
- Do not use a sharp object to remove the battery.
- Keep the battery away from children.
- Do not disassemble, modify, remanufacture, puncture or damage the device.
- Do not immerse or expose the device to water or other liquids, fire, explosion, or other hazard.
- Only replace the battery with the correct replacement battery. Using another battery presents a risk of fire or explosion. To purchase a replacement battery, see your Garmin dealer or the Garmin Web site.
- When storing the device for an extended time, store within the following temperature range: from 32°F to 77°F (from 0°C to 25°C).
- Do not operate the device outside of the following

temperature range:

vívofit™	14°F to 140°F (from -10°C to 60°C)
vívokí™	14°F to 122°F (from -10°C to 50°C)

- Replaceable coin cell batteries may contain perchlorate material. Special handling may apply. See www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Declaration of Conformity

Hereby, Garmin declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC. To view the full Declaration of Conformity, go to www.garmin.com/compliance.

FCC Compliance

This device complies with part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and may cause harmful interference to radio communications if not installed and used in accordance with the instructions. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and the

receiver.

- Connect the equipment into an outlet that is on a different circuit from the GPS device.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This product does not contain any user-serviceable parts. Repairs should only be made by an authorized Garmin service center. Unauthorized repairs or modifications could result in permanent damage to the equipment, and void your warranty and your authority to operate this device under Part 15 regulations.

Industry Canada Compliance

Category I radiocommunication devices comply with Industry Canada Standard RSS-210. Category II radiocommunication devices comply with Industry Canada Standard RSS-310. **This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s).** Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Product Environmental Programs

Information about Garmin's product recycling program and WEEE, RoHS, REACH, and other compliance programs can be found at www.garmin.com/aboutGarmin/environment.



vívofit™ 健康手環

中文操作手冊

特別聲明

本中文操作說明書版權屬台灣國際航電股份有限公司所有，任何人（及單位）未經其正式之書面授權允許，不得私自將本說明書內容，以全部或分割部份方式（包含文字與圖片），進行轉載、轉印、影印拷貝、更改內容、掃描儲存等行為，供他人使用或銷售。

台灣國際航電股份有限公司（Garmin Corporation）擁有更改或提升本產品功能的所有權利，且不需額外特別通知任何人及單位（包含已購買及尚未購買者），若有任何功能上的問題，可以注意本公司的文宣資訊或上網查詢（中文網站：www.garmin.com.tw）。Garmin®、vívofit™及Garmin Connect™等均經商標註冊登記，未經台灣國際航電股份有限公司（Garmin Corporation）正式授權

許可，任何人（及單位）均不得私自使用。

低功率電波輻射電機管理宣告

本產品vivofit系列，僅遵循中華民國國家通訊傳播委員會所頒佈低功率電波輻射性電機管理辦法規範，並經驗證通過合格，請使用者遵循相關電信法規以避免違反規定受罰。若使用者欲攜帶本機至其它國家應用，也請遵循該地區或國家之相關法令限制。根據國家通訊傳播委員會低功率電波輻射性電機管理辦法規定：

1. 第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

2. 第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

GARMIN安全及產品資訊須知

警告

未能避免下列潛在危險情況，可導致死亡或嚴重傷害。

健康警告

- 開始或改變您的運動計畫前請務必先諮詢您的醫生。
- 本產品及其包裝、元件等含有加州政府明列可能引起癌症、生育障礙或影響生殖的化學品。本通告係依加州65提案，欲瞭解更多資訊，請參見網站www.garmin.com/prop65。

電池警告

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及 / 或受傷的風險。

- 請勿將裝置暴露於熱源或處於高溫地點，例如將車輛停放在無人看管的太陽直射處。為防止裝置損壞，可將裝置從車上拆下或將其存放在如手套箱內等以避免陽光直射。
- 請勿將裝置或電池鑿孔或焚化。

- 若需長時間存放裝置，請將其存放在32° ~ 77°F (0°~25°C) 溫度範圍內。
- 請勿在-14° ~ 140°F (-10°~60°C) 以外溫度下操作裝置。
- 處置您的裝置 / 電池時請依照當地適用法規，洽詢當地廢棄物處置部門。
- 其他可替換電池之警告：
 - 請勿使用尖銳物品取出電池。
 - 請勿將電池放置在兒童可取得處。
 - 請勿將電池拆解、鑿孔或予以損壞。
- 若使用外接電池充電器，請勿使用非Garmin核准使用之配件。
- 請使用正確的替換電池進行更換，若另行使用其他電池存在可能發生火災或爆炸的風險。欲採購正確的替換電池，請洽詢Garmin經銷商或參見Garmin網站。
- 替換的錢幣式電池可能含有高氯酸鹽物質，可能需使用特殊處理方式。其他非替換電池之警告：請勿拆下或試圖拆下非替換電池。

符合性聲明

Garmin謹此聲明本產品符合指令1999/5/EC必要的要求及其他相關條款。

FCC符合性

本裝置符合FCC通則之第15部分。裝置操作將受限於以下兩個條件：

(1) 裝置不得引起有害干擾。(2) 裝置必須能接受任何接收到的干擾，包括引起無用操作的干擾。本設備經測試證實符合FCC通則第15部分所定義之B級數位裝置限制。該限制是為了提供住宅裝置對有害干擾的合理保護。本設備可產生、使用及發射射頻能量。若未依照指示進行安裝及使用，可能對無線電通訊引起有害干擾。

然而，在某些裝置上無法保證不會發生干擾現象。若本設備對於無線電或電視接收確實引起有害干擾（可將設備關閉再開啟以進行判定），建議您採用以下方式對干擾進行修正：

- 將接收天線調整方向或改變放置地點。
- 加大設備與接收器之間距離。
- 分開設備及GPS裝置所使用的插座，使其不在同一電路。

- 洽詢經銷商或有經驗的無線電 / TV技師請求協助。

本產品內不含任何使用者可自行保養的零件。不得在非Garmin授權的服務中心進行檢修。經非授權之檢修或修改可能造成設備永久性損壞，且將尚失您的產品保固及Part 15法規下授權給您的本裝置操作權利。

加拿大工業符合性

第一類無線電通訊設備，符合加拿大工業標準RSS-210，第二類無線電通訊設備，符合加拿大工業標準RSS-310。

有限保固

本Garmin產品從採購日起保證一年在材料或製造工藝上無任何瑕疵。在此期間Garmin將依其選擇對正常使用下發生故障的元件進行檢修或予以更換。對於此類檢修或更換若客戶可負責運費部分，則客戶將可享用免費檢修零件或工資。本保固不適用：(i)表面損壞，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii)如電池等類消耗品，但若為材料或製造工藝瑕疵造成產品損壞者除外。(iii)因意外、濫用、誤用、水、淹水、火災或其他天災或外來因素造成的損

壞。(iv)由非Garmin授權保養人員檢修後造成之損壞。(v)未經Garmin書面同意，逕自修改或改變產品造成之損壞。此外，對違反任何國家法律而取得及/或使用之產品或服務，Garmin保留拒絕保固聲請的權利。本產品使用原意僅在於輔助行駛，不得作為測定精確方向、距離、地點或地形的任何目的使用。Garmin對本產品內含地圖資料的準確性或完整性不予任何保證。此處所述之保固及補救條款為排他性，且取代所有其他明示性或暗示性或法令的保固條件，包括在某特殊目的、法令規定或其他情況下任何商品的適售性或適用性保固衍生的任何責任。本保固提供您特定的法律權利，但此權利可能每州各有不同。對於任何意外、特殊、間接或衍生性損壞（可能起源於使用、誤用、不會使用或產品瑕疵）Garmin將概不負責。有些州不容有排除附帶或衍生性損壞賠償，因此上述限制對您可能不適用。Garmin保留檢修或更換（新產品或全新大修過的替換產品）裝置或軟體權利，或有權利選擇退回完整採購價款。對於任何違反保固條款者，此為唯一且排他之補救措施。申請保固服務時請洽詢您當地的Garmin授權經銷商，或電洽Garmin產品支援部索

取裝運指示及RMA追蹤碼。請將裝置包裝妥當並附上原始銷貨收據影本，以此作為申請保固檢修必要之購貨證明。在外部包裝面請清楚標示您的追蹤碼，預付運費後將裝置寄送至任何Garmin的保固服務站。

目錄

特別聲明.....	25
GARMIN安全及產品資訊須知 ..	27
符合性聲明	29
第一章 vívofit介紹	34
1.1 vívofit外觀按鍵與 顯示頁面介紹	34
1.2 盒裝配件介紹.....	38
第二章 開始使用	39
2.1 配對裝置.....	39
2.1.1 電腦配對與設定	39
2.1.2 iOS配對與設定.....	45
2.1.3 Android配對與設定	50
2.2 vívofit功能介紹.....	57
2.3 其他資訊	62
2.4 更換電池.....	63
附錄A 運動層級/心率區間表...64	
附錄B 規格表	69
附錄C 產品保證	71

第一章 vívofit介紹

1.1 vívofit外觀按鍵與顯示頁面介紹

功能鍵

按壓一下可切換顯示功能畫面

長按此按鈕時，螢幕會陸續顯示

SYNC、SLEEP、PAIR等模式跳換，在欲選擇的模式放開按鈕即可進入該模式。






顯示螢幕

顯示步數、自動目標、距離、卡路里消耗、時間日期、心率等不同種類資訊。

		步數	今日已完成的活動量，以計步的方式顯示。
	GOAL	自動目標	今日需要達到的活動量目標，以步數的方式顯示。活動量目標會根據您的個人基本資料與活動等級自動計算，您也可關閉自動計算，手動輸入您的活動量目標。
	KM/MI	距離	今日行走距離，計算單位可調整為哩或是公里，移動距離之計算為根據您的性別、身高與移動步數計算推估。單位設定可在Garmin connect或是Garmin connect Mobile上設定。

		卡路里	目前已消耗的卡路里，此欄位的卡路里計算為根據個人輸入之基本資料計算出之基礎代謝率與活動消耗之卡路里總和。
		時間/日期	目前時間/日期。
		心率	目前心率，搭配心率感測器(選購配件)使用可記錄心跳狀況。使用心率感測器時只需切換到此功能頁面並配戴心率感測器，將裝置靠近心率感測器，vivoFit會自動抓取心跳數據，螢幕顯示如右側心跳數字即代表配對成功。左方數值為心率區間，無論畫面是否停在此頁面，配對成功後裝置會持續記錄心跳資訊。

	<p>SYNC</p>	<p>同步</p>	<p>資料傳輸顯示頁面。當需要與電腦或是手機同步資料時，需將vívofit切換到此畫面，此時vívofit會自動上傳裝置資料至 Garmin connect 雲端資料庫。</p>
	<p>PAIR</p>	<p>配對</p>	<p>使用vívofit前需要先將裝置與手機或是電腦配對，配對時需切換至此模式。</p>
		<p>靜止計量表</p>	<p>靜止計量表，隨著時間流逝，vívofit會偵測您的活動量，如果您處於靜止狀態超過一小時，活動計量表會開始逐漸向右累積，提醒您該動一動。當您持續活動約50步後，活動計量表會閃爍並向左減少，消失後再度重新計算。</p>

1.2 盒裝配件介紹

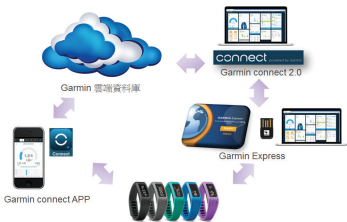
	vívofit 手環一條與主機一個
	vívofit 腕帶(小) 一條
	ANT™ USB一個
	使用手冊一本

注意事項：其他選配相關配件請參閱官網與<http://www.garmin.com.tw/minisite/vivofit>介紹

第二章 開始使用

2.1 配對裝置

vívofit可透過手機APP或電腦上傳您的活動資料，顯示分析資訊，與電腦連線時需透過Garmin Express軟體做為配對與資料傳輸工具；初次使用vívofit時需要先將裝置與手機或是電腦配對後才可使用。



2.1.1 電腦配對與設定

a. 配對

vívofit在初次使用時需要先與電腦配對，配對後才可使用裝置將資料上傳至電腦，與電腦配對需先下載Garmin Express。與電腦配對簡易操作步驟如下，詳細操作說明可參考<http://www.garmin.com.tw/minisite/vivofit> 說明：

1. 到Garmin connect網站<http://connect.garmin.com/zh-TW/start/>下載Garmin Express
2. 初次使用未配對的vívofit時，螢幕會顯示PAIR畫面，檢查您的vívofit是否在PAIR畫面狀態
3. 確保電腦網路連線正常
4. 插入ANT+ USB到電腦USB插槽
5. 開啟Garmin Express
6. 點選開始使用
7. 將vívofit切換至 PAIR模式並放置至距離電腦3公尺以內的範圍
8. Garmin Express出現新增裝置畫面，按照指示操作

新增裝置

若要在 Express 新增裝置，請使用 USB 傳輸線將裝置連接電腦。



如果裝置隨附 ANT Stick，請將 ANT Stick 插入電腦的 USB 連接埠中。接著開啟裝置，並將裝置放在距離 ANT Stick 3 公尺的範圍內，然後等待連線。

或...



如果裝置未隨附 ANT Stick，只需使用 USB 傳輸線將裝置連接至電腦即可。

 正在等待裝置連線...

9. 顯示搜尋到裝置與裝置序號

找到裝置



vivofit
序號： 3F7004642

[繼續](#) [忽略](#)

裝置不正確嗎？ [再掃描一次](#)
ANT+ 裝置未顯示？ [ANT+ 說明](#)

10. 可建立新的Garmin connect帳號或將裝置資訊綁定到現有的Garmin connect帳號

與 Garmin Connect 同步處理

您必須將此裝置連接到 Garmin Connect 帳號，才能儲存此裝置。此裝置的所有活動都會同步處理至此帳號。接著，您就可以在 Garmin Connect 上檢視您的活動與資料。

如果您沒有帳號，您可立即建立帳號。如果您已有帳號，請登入並讓我們知道您要使用的帳號。

[我要建立新帳號](#) [我要同步處理至現有帳號](#)

Garmin Account Sign In

Email or Username

Password (Forgot?)

[Sign In](#)

登入後請輸入基本資訊以提供vivoFit計算參考，此步驟之基本資訊與選擇的活動等級會決定系統計算之自動活動量目標。

請提供您的個人資訊

就快好了！我們只是需要您提供一些資訊來更精確地估計您燃燒的卡路里和距離資料。

測量單位偏好設定
公制 (公斤、公尺、公里)

性別
男

體重
70 公斤

身高
170 公分

活動等級
低：生活方式為大部分時間都是久坐不動

一般就寢時間
19:30

一般起床時間
19:45

生日
December 17 1981

您想要裝置以何種方式顯示時間？
24 小時制 (例如 13:00)

繼續

設定完成

準備就緒，開始行動！當您有想要與 Garmin Connect 同步處理的活動時：

- 按住裝置上的按鈕，直到螢幕顯示「Sync」。
- 請確認您的裝置距離電腦 3 公尺內，而且您的 ANT Stick 已連接到電腦。



您在桌面上看到通知且當裝置螢幕上不再顯示「Sync」時，您就知道同步處理已經完成。

前往 Garmin Connect 關閉

b. 裝置設定

可經由Garmin connect調整vívofit裝置設定。經由裝置頁面點選裝置設定。



1. 在「Garmin connect」上可設定裝置的時間、日期、測量單位、螢幕顯示項目類別與是否開啟自動個人目標顯示等功能。



2. 使用者設定部分可設定個人身高、體重、性別、睡眠時間與心率區間等資訊。



2.1.2 iOS配對與設定

a. 配對

使用iOS手機搭配vívofit配對操作如下：

1. 下載Garmin Connect™ Mobile並更新至最新版本
2. 登入Garmin Connect帳號或建立新帳號



3. 選擇「是」，進行裝置連線



4. 進入連線裝置選單，選擇vívofit



5. 輸入基本資料，選擇「下一步」



6. 按照指示將vívofit切換至配對模式



7. 手機顯示搜尋到裝置與四碼代碼，確認代碼是否如vívofit上顯示，點選「是」，進行配對。



8. 螢幕出現正在與vívofit配對與同步，此時vívofit會進入SYNC模式



9. 配對完成，按完成後即可使用，此時vívofit顯示會顯示在目前步數頁面。APP會切換至資料顯示頁面。

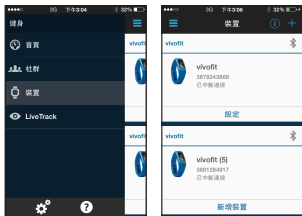


10. 開始使用，首頁步數顯示剛剛同步完成之資料。



b. 設定

進入選單選取裝置，可看到目前配對連線裝置，點選設定可進入裝置設定。



可由此調整裝置顯示設定



2.1.3 Android配對與設定

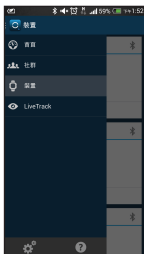
a. 配對

使用Android手機搭配vívofit配對操作如下：

1. 下載Garmin Connect™ Mobile並更新至最新版本
2. 確認使用條款並登入Garmin Connect帳號或建立新帳號



3. 進入裝置選單選取裝置



4. 進入連線裝置選單，選取上方“+”
新增裝置，選擇vívofit



5. 輸入基本資料，選擇「下一步」

告訴我們更多

性別
男性 女性

身高 體重
177.0公分 70公斤

生日
1981/12/17

活動等級
低 中 高

高：有每日步行活動或運動，活動量高。

正常
醒來時間 11:00 下午

正常
就寢時間 08:00 下午

您的 Garmin 裝置會在此時間自動關閉螢幕。

下一個

6. 按照指示將vivofit切換至配對模式，選擇開始進行配對



7. 手機顯示搜尋到裝置與四碼代碼，確認代碼是否如vívofit上顯示，點選「是」，進行配對。



8. 螢幕出現正在與vívofit配對與同步，此時vívofit會進入SYNC模式



9. 配對完成，按完成後即可使用。



10. 開始使用，出現首頁步數資料。



b. 設定

進入選單選取裝置，可看到目前配對連線裝置，點選詳細資訊，再點選設定可進入裝置設定。



可由此調整裝置顯示設定

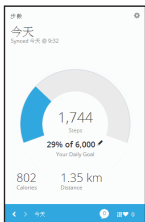


2.2 vívofit功能介紹

在使用vívofit前需先與手機或是電腦配對，vívofit記錄資料需要搭配「Garmin connect Mobile」APP或「Garmin connect」網站分析使用。與電腦配對傳輸資料，需要搭配「Garmin Express」使用。「Garmin connect Mobile」APP或「Garmin connect」相關詳細使用說明請參照線上說明<http://connect.garmin.com/zh-TW/>，下面就「Garmin connect」網頁搭配vívofit使用主要基本功能簡介：

- 追蹤每日活動
圖形化顯示記錄您每日的活動步數

資料與每日達成目標，並提供消耗卡路里與距離資訊。

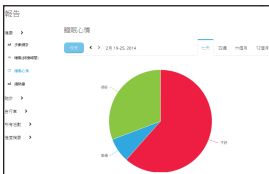


- 監測睡眠狀況
追蹤您在睡眠過程中的身體活動與翻身的狀況圖表，提供每日自我睡眠心情記錄，忠實記錄您的睡眠情形。

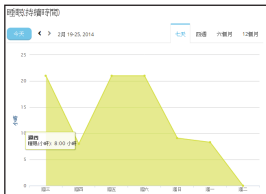
睡眠記錄方式分兩種方式，您在web上傳資料後，針對睡眠部分系統會詢問您昨日的實際睡眠起始時間，以此作為統計睡眠活動時的區間。第二種方式為當您睡覺時，可手動將vivofit切換至睡眠模式，睡眠結束後再離開睡眠模式，系統會判斷此段時間的活動為睡眠時的活動。



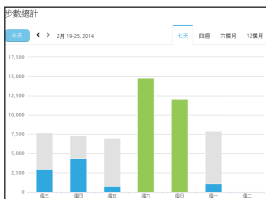
- 各類數據趨勢統計
睡眠品質統計：記錄您的睡眠心情分析。



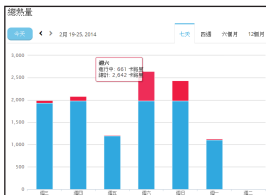
睡眠時間統計：記錄您的睡眠時間統計分析。



活動量趨勢統計：提供您的活動統計分析。



卡路里消耗統計：提供您的卡路里消耗統計分析。



追蹤你的活動過程/檢視歷史記錄：提供您活動過程中的詳細資訊，此部份需要配戴心率感測器系統才會記錄為一筆活動資料。



目標獎章：提供您在達成不同目標的獎勵。



2.3 其他資訊

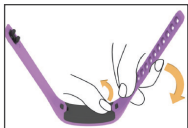
- vivofit裝置本身活動記錄容量可記錄為期約30天的活動資料，超過時間之記錄會從最舊的第一筆記錄開始重複覆蓋儲存。
- 當有新的軟體需要更新時，連接Garmin Express後即會自動更新裝置。詳細說明請參考<http://www.garmin.com.tw/minisite/vivofit>。
- 使用手機或是電腦同步配對資料時，需先確保手機或電腦網路連線正常並處於已連線上網狀態。
- 使用手機配對時，適用規格為iPhone 4s、IOS 7以上系統機種；Android系統為Android 4.3以上版本與支援藍牙4.0機種適用。
- 在首次配對vivofit時需要輸入基本資料與活動等級作為自動目標的計算依據。(活動等級表可參考附錄)
- 使用vivofit時，vivofit記錄需要持續移動約10步作為評估計算依據，在使用的活動約10步範圍內裝置還不會顯示計算，當持續活動超過10步時，vivofit才會將剛才約10步活動量與當下的活動量總和顯示於螢幕上。

如配對完成後，vivofit裝置無法顯示所有功能畫面資訊，請參考“2.1.1” 電腦配對與設定”說明，與電腦配對後進入裝置設定，修改vivofit上愈顯示的功能頁面。

2.4 更換電池

vivofit使用兩顆鈕扣電池(CR1632)，電池續航力可長達一年，更換電池步驟如下：

1. 將vivofit從腕帶上面取下。
2. 卸下四顆螺絲。
3. 將上下蓋分離。
4. 更換電池。
5. 注意紅色部分的防水膠條位置要置於溝槽內。
6. 裝回電池，蓋上上下蓋。
7. 將螺絲鎖回，注意力道不可過緊。
8. 更換電池後需要重新與電腦或手機配對才可使用。



附錄A 運動層級/心率區間表

運動層級表

	訓練敘述	訓練頻率	每週訓練時間
0	不運動	-	-
1	偶爾·輕量運動	兩星期一次	小於15分鐘
2			15~30分鐘
3	規律性的運動和訓練	一星期一次	大約30分鐘
4			大約45分鐘
5			45分鐘~1小時
6		每週二到三次	1~3小時
7			3~7小時

8	每日訓練	近乎每日	7~11小時
9			11~15小時
10		超過15小時	

注意：此活動分級圖表資料由 Firstbeat Technologies Ltd. 提供，其部分資料係根據 Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.

- 心率區間顯示根據下表計算，可在裝置設定再自行修改最高心率的強度%。

不同區帶的功能				
心率區帶		運動強度區	最高心率的強度%, bpm	建議持續時間
		恢復區 輕度運動	50-60% 95-114 bpm	20-60 分鐘
		低強度有氧區 中度有氧運動	60-70% 114-133 bpm	60-300 分鐘
				<p>益處：幫助熱身、放鬆以及協助恢復。</p> <p>感覺為：非常放鬆，幾乎沒有疲勞。</p> <p>建議應用範圍：適用於整個健身訓練期間的恢復與放鬆運動。</p> <p>益處：提高一般基準訓練，提升恢復能力，以及促進新陳代謝。</p> <p>感覺為：舒適輕鬆，肌肉與心血管負荷低。</p> <p>建議應用範圍：所有參加長期基準健身訓練，以及在比賽季節進行恢復運動的人士。</p>

不同區帶的功能				
心率區帶 	運動強度區 高強度有 氧區 較強有 氧 運動	最高心率的強度%, bpm 70-80% 133-152 bpm	建議持續時間 10-60 分鐘	益處: 提高一般健身訓練程度, 提高接受中等強度訓練能力, 以及提高訓練效率。 感覺為: 穩步控制的快速呼吸。 建議應用範圍: 準備比賽或者期望提高運動效果的單車手。
	無氧區 接近無 氧 運動	80-90% 152-171 bpm	2-20 分鐘	益處: 提高接受高強度與高速度運動的能力。 感覺為: 導致肌肉疲勞與呼吸急促。 建議應用範圍: 全年進行不同程度健身訓練的有經驗的單車手。在競賽季節顯得更為重要。

心率區帶	運動強度區	最高心率的強度%, bpm	建議持續時間	不同區帶的功能
	<p>極限區 無氧運動</p>	<p>90-100% 171-190 bpm</p>	<p>少於 5分鐘</p>	<p>益處：呼吸與肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。 感覺為：呼吸與肌肉感到非常疲勞。 建議應用範圍：富有經驗，非常專業的跑步者。</p>

附錄B 規格表

機器尺寸	2.1 x 1.05 公分
腕帶尺寸	4.7-6.9" /12-17.5 公分 (小) 6.0-8.3" /15.2-21 公分 (大)
螢幕尺寸	2.55 x 1 公分
機器重量	25.5 g
電池種類	兩顆 CR1632 鈕扣 電池
電池效能	一年
GPS	無
防水等級	水下50 m
儲存空間	裝置可儲存一個月的 24/7活動資料
支援心率感測器	有
無線傳輸介面	低功率藍牙(BLE) / ANT+
電腦傳輸介面	USB ANT™ Stick

Garmin Connect™ Mobile	智慧型手機應用程式 適用規格為 iPhone 4s、IOS 7以上系統 機種；Android系統 為Android 4.3以上 版本與支援藍牙4.0 機種適用。
操作溫度 限制	-10° ~ 60°C
支援心跳帶	有
手錶功能	有
卡路里	有
自動計步	有
每日活動量 目標	有
移動距離	有

附錄C 產品保證

台灣國際航電股份有限公司以自有品牌「GARMIN」，自行生產行銷全球衛星定位系統接收機，產品面涵蓋航空、航海、資源調查、個人攜帶、陸上及應用系統等。

本公司已通過QS 9000 品質管理認證之要求，所有產品在出廠時，均經過嚴格之品質檢測合格，並負責產品之售後服務工作。若本產品在客戶正常使用情形下發生故障，經鑑定為產品本身之問題，在保證期限內，本公司負免費維修之責任，保固期限為一年。注意事項：本產品若屬在下列七種狀況下，導致故障問題發生，則不在本公司保證範圍內，請注意：

1. 天災、火災、地震等不可抗力之災害及人為處理上之疏忽。
2. 對零配件等加以不當修理及改造或調整。
3. 使用本公司指定的消耗品以外之物時。
4. 零配件與消耗品之自然損耗。
5. 購買後因運送移動、掉落所產生之故障或損害。
6. 保證期過後之故障或損害。

7. 塗改本保證書之字句。

另外，產品送回台灣國際航電股份有限公司的運費，由使用者自行承擔；回送使用者的部份，則由台灣國際航電股份有限公司負責。請您仔細填寫、並寄回下頁之客戶資料與問卷調查（已付郵資），我們將會妥善保存及建檔，做為產品的保固依據，您的寶貴意見，將是我們未來開發新產品的重要訊息與方向。謝謝您的協助與支持。

請自行填寫下列資料保存：

購買日期：

購買地點：

機台序號：



vívofit™ 사용 설명서

소개

경고

제품 상자에 포함된 중요한 안전 및 제품 정보 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하십시오.

운동 프로그램을 시작하거나 변경하기 전에 항상 의사에게 문의하십시오.

시작하기

장치를 처음으로 사용할 때 이 작업을 완료하여 장치를 설정하고 기본 기능을 숙지해야 합니다.

참고: 컴퓨터 또는 호환되는 모바일 기기를 사용하여 장치를 설정할 수 있습니다.

- 1 다음 중 하나를 선택합니다.
 - 컴퓨터를 사용하여 장치를 설정하는 경우에는 무선 USB ANT Stick™을 사용 가능한 USB

포트에 꽂아 설정 소프트웨어를 설치하십시오.

- 휴대폰을 사용하여 장치를 설정하는 경우에는 Garmin Connect™ Mobile 애플리케이션을 다운로드하여 설치하십시오.
- 2 www.GarminConnect.com/vivofit 로 이동합니다.
 - 3 장치를 컵니다.
처음으로 장치를 켜면 페어링 모드가 됩니다. 장치를 켜었을 때 페어링 모드가 되지 않으면 **PAIR** 가 나타날 때까지 장치 키를 눌러야 합니다.
 - 4 화면의 지시에 따라 장치를 페어링하고 설정 과정을 완료합니다.

소프트웨어 다운로드

- 1 컴퓨터에서 www.garminconnect.com/vivofit로 이동합니다.
- 2 **Download**를 선택하고 화면의 지시에 따릅니다

모바일 애플리케이션 다운로드

다른 Bluetooth® 장치와 달리 이 장치는 Garmin Connect Mobile

애플리케이션을 통해 페어링해야 합니다.

참고: 모바일 기기를 이 장치와 페어링하고 데이터를 동기화하려면 모바일 기기가 Bluetooth 4.0을 지원해야 합니다.

- 1 모바일 기기에서 www.garminconnect.com/vivofit로 이동합니다.
- 2 **Download App**을 선택하고 화면의 지시에 따릅니다

장치 켜기

장치 키 ①를 선택합니다.



컴퓨터로 데이터 전송

데이터를 컴퓨터로 전송하기 전에 USB ANT Stick을 컴퓨터의 USB 포트에 꽂아야 합니다..

- 1 장치와 컴퓨터 사이의 거리가 3m(10 피트) 이내여야 합니다.
- 2 **SYNC**가 나타날 때까지 장치 키를 누릅니다.

- 3 Garmin Connect에서 데이터를 확인합니다.

모바일 기기로 데이터 전송

데이터를 모바일 기기로 전송하기 전에 장치와 모바일 기기를 페어링해야 합니다(모바일 애플리케이션 다운로드).

- 1 장치와 모바일 기기 사이의 거리가 3m(10 피트) 이내여야 합니다.
- 2 SYNC가 나타날 때까지 장치 키를 누릅니다.
- 3 Garmin Connect Mobile 애플리케이션에서 데이터를 확인합니다.

장치 착용



- 1 손목에 맞는 밴드를 선택합니다.
- 2 버클의 돌기를 밴드에 완전히 삽입합니다.
돌기 두 개가 완전히 삽입되면 장치가 손목에 단단하게 고정됩니다.
- 3 장치를 하루종일 착용합니다(수면 추적 사용).

아이콘

디스플레이 하단에 아이콘이 표시됩니다. 각 아이콘은 다른

기능을 나타냅니다. 장치 키를 누를 때마다 다른 장치 기능이 순서대로 선택됩니다.

	<p>그날 걸은 총 걸음 수.</p>
<p>GOAL</p>	<p>그날의 걸음 수 목표를 달성하기 위해 필요한 남은 걸음 수. vivofit 장치는 매일 새로운 목표를 파악하여 제안합니다.</p>
<p>KM 또는 MI</p>	<p>오늘 이동한 거리를 킬로미터 또는 마일로 표시합니다.</p>
	<p>오늘 소모한 총 칼로리량.</p>

	<p>사용자의 현재 위치에 기반한 현재 시간 및 날짜. 장치를 컴퓨터 또는 모바일 기기와 동기화할 때마다 장치 시간이 업데이트됩니다. 표준 시간대를 변경한 경우에는 정확한 시간을 수신할 수 있도록 장치를 동기화해야 합니다.</p>
	<p>현재 심박수 및 심박수 존. 장치가 호환되는 심박계에 연결되어 있어야 합니다.</p>

이동 막대

장시간 앉아 있으면 유해한 대사 상태 변화를 일으킬 수 있습니다. 이동 막대는 계속 움직여야 한다는 것을 상기시켜 줍니다. 1시간동안 움직임이 없으면 이동 막대 ①가 나타납니다. 그 후에도 움직임이 없으면 15분 마다 추가 막대 ②가 나타납니다.



짧은 거리를 걸으면 이동 막대가 사라집니다.

자동 목표

장치는 사용자의 이전 활동량을 기준으로 일일 걸음 수 목표를 자동으로 생성합니다. 걷기 또는 달리기를 시작하면 장치에 일일 목표에서 남은 걸음 수가 표시됩니다. 걸음 수 목표에 도달하면 장치에 **GOAL+**가 표시되고 일일 목표를 초과한 걸음 수가 표시됩니다.

장치를 처음 설정할 때 활동 등급을 지정해야 합니다. 이 등급에 따라 첫 걸음 수 목표가 결정됩니다.

Garmin Connect에서 활동 등급을 변경하거나 자신에게 적합한 걸음 수 목표를 설정할 수 있습니다.

장치 설정

Garmin Connect에서 장치 설정을 사용자 지정할 수 있습니다.

시간 형식: 시간 표시 형식을 12시간 또는 24시간 형식으로 표시하도록 설정할 수 있습니다.

측정 단위: 이동한 거리를 킬로미터 또는 마일로 표시하도록 설정할 수 있습니다.

표시 화면: 장치가 표시하는 화면을 사용자 지정할 수 있습니다.

자동 목표: 장치가 사용자의 걸음 수 목표를 자동으로 결정하도록 설정할 수 있습니다.

참고: 이 기능을 사용하지 않는 경우에는 걸음 수 목표를 수동으로 직접 입력해야 합니다.

기록

장치는 사용자의 일일 걸음 수, 소모한 칼로리량, 수면 통계 및 선택적인 ANT+™ 센서 정보를 지속적으로 기록합니다. 이 기록을 사용자의 컴퓨터 또는 모바일 기기로 전송할 수 있습니다.

장치는 사용자의 운동 활동 데이터를 최대 30일동안 저장합니다. 데이터

저장 공간이 꽉 차면 장치는 새 데이터를 저장할 공간을 확보하기 위해 가장 오래된 파일부터 삭제합니다.

수면 추적

수면 모드에서 vívofit 장치는 사용자의 휴식 상태를 모니터링합니다. 수면 통계에는 총 수면 시간, 움직인 시간 및 숙면 시간이 포함됩니다.

참고: Garmin Connect에서 수면 통계를 수동으로 직접 입력할 수 있습니다.

수면 추적 사용

움직인 시간과 숙면 시간을 정확하게 추적하기 위해 장치를 착용해야 합니다.

- 1 **SLEEP**이 나타날 때까지 장치 키를 누릅니다.
- 2 수면 모드를 종료하려면 장치 키를 누릅니다.

ANT+ 심박계 (선택)

장치를 무선 ANT+ 센서와 함께 사용할 수 있습니다. 호환성 및 선택적인 센서 구매에 대한 자세한 정보는 <http://buy.garmin.com>을 참조하십시오.

심박계 착용

공지

자외선 차단제가 포함된 젤이나 윤활제를 사용하지 마십시오.

전극에 윤활 젤이나 윤활제를 바르지 마십시오.

참고: 심박계가 없는 경우에는 이 작업을 건너뛸 수 있습니다.

참고: 장치를 장시간 사용하면 마찰로 인한 찰과상을 입을 수 있습니다. 이 문제를 해결하기 위해 피부에 닿는 딱딱한 스트랩의 중앙 부분에 윤활제나 젤을 바르십시오.

심박계를 가슴 바로 밑의 피부에 직접 닿도록 착용해야 합니다. 활동하는 동안 심박계가 움직이지 않도록 꼭 맞게 착용해야 합니다.

- 1 스트랩에 있는 탭 ①을 심박계 모듈의 구멍 ②에 끼워 넣습니다.



- 2 탭을 아래로 누릅니다.

- 가슴과 트랜스미터의 강력한 연결을 위해 모듈의 뒷쪽에 있는 전극 ③을 적십니다.



- 스트랩을 가슴에 두르고 심박계 모듈의 다른 쪽 구멍에 끼웁니다. Garmin® 로고가 올바르게 위치해야 합니다.
- 장치와 심박계의 거리는 3m(10 ft.) 이내를 유지해야 합니다. 심박계를 착용하면 심박계가 활성화되어 데이터를 전송합니다.

ANT+ 심박계 페어링

페어링하려면 먼저 심박계를 착용해야 합니다.

참고: 장치에 심박계가 포함되어 있지 않은 경우에는 Garmin Connect에서 심박수 페이지를 활성화해야 합니다.

- 장치를 센서의 범위(3 m) 안에 위치합니다.

참고: 페어링하는 동안 다른 ANT+ 센서와 10m 이상 거리를 유지하십시오.

- 2 **HEART**가 나타날 때까지 장치 키를 누릅니다.

센서가 장치와 페어링되면 사용자의 심박수와 심박수 존이 표시됩니다.

참고: 사용자가 장치의 심박수 페이지에서 나온 후에도 장치는 사용자의 심박수 활동을 계속 모니터링합니다. 점멸하는 ♥는 데이터가 장치로 전송 중인 상태를 나타냅니다.

심박수 활동 중지

- 1 장치에서 심박수 페이지로 이동합니다.
- 2 심박수 데이터가 로드되는 동안 기다립니다.
- 3 장치 키를 눌러 심박수 활동을 중지합니다.
장치에 **HEART OFF**가 표시됩니다.

장치 정보

vívofit 사양

배터리 유형	사용자 교체 가능 CR1632 배터리 2개
배터리 수명	최대 1년
방수 등급	5 ATM *
작동 온도 범위	-10° ~ 60°C (14° ~ 140°F)

*장치는 수심 50미터의 압력을 견뎌냅니다.

심박계 사양

배터리 유형	사용자 교체 가능 CR2032, 3 볼트
배터리 수명	약 3년 (매일 1 시간)

방수 등급	1 ATM * 참고: 이 제품은 수영하는 동안에는 심박수 데이터를 전송하지 않습니다.
작동 온도 범위	-10° ~ 50°C (14° ~ 122°F) 참고: 추운 환경에서는 심박계가 체온에 근접할 수 있도록 적절한 의복을 착용하십시오.
무선 주파수/ 프로토콜	2.4 GHz ANT+ 무선 통신 프로토콜

*장치는 수심 10미터의 압력을 견뎌냅니다.

사용자 교체 가능 배터리



경고

뾰족한 물체를 사용하여 배터리를 제거하지 마십시오.

배터리를 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

배터리를 입에 넣지 마십시오. 삼킨 경우에는 의사나 현지 독극물 관리 센터에 문의하십시오.

교체 가능한 코인 셀 배터리에겐 과염소산 물질이 포함되어 있어 특수한 취급이 요구될 수 있습니다. www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate를 참조하십시오.

⚠ 주의

현지 폐기물 처리 기관에 문의하여 배터리를 적절하게 재활용하십시오.

vivofit 배터리 교체

1 밴드에서 모듈을 제거합니다.



2 작은 필립스 스크루드라이버를 사용하여 모듈의 앞쪽에 있는 나사 4개를 제거합니다.

3 커버와 배터리를 제거합니다.



4 새 배터리를 삽입합니다.

참고: 고무 패킹을 손상시키거나 분실하지 마십시오.

5 앞면 커버와 나사 4개를 원래대로 고정합니다.

장치 배터리를 다시 설치한 후에는 장치를 컴퓨터 또는 모바일 기기와 다시 페어링해야 합니다.

심박계 배터리

경고

뾰족한 물체를 사용하여 사용자 교체 가능 배터리를 제거하지 마십시오.

현지 폐기물 처리 기관에 문의하여 배터리를 적절하게 재활용하십시오.

과염소산 물질은 특수한 취급이 요구될 수 있습니다. www.dtsc.

ca.gov/hazardouswaste/perchlorate
를 참조하십시오.

심박계 배터리 교체

- 1 심박계의 뒷면에 있는 원형의 배터리 커버를 확인합니다.



- 2 동전을 사용하여 커버를 시계 반대 방향으로 돌려 느슨하게 풉니다(화살표가 **OPEN**을 향하도록).
- 3 커버와 배터리를 제거합니다.
- 4 30초간 기다립니다.
- 5 새 배터리의 양극이 위를 향하도록 삽입합니다.
참고: 오링 고무 패킹을 손상시키거나 분실하지 마십시오.
- 6 동전을 사용하여 커버를 시계 방향으로 돌려 원래대로 고정시킵니다(화살표가 **CLOSE**를 향하도록).

심박계 배터리를 교체한 후에는 심박계를 장치와 다시 페어링해야 합니다.

장치 유지관리

공지

강한 충격을 가하거나 거칠게 취급하지 마십시오. 제품 수명을 단축시킬 수 있습니다.

물속에서 키를 누르지 마십시오.

뾰족한 물체를 사용하여 장치를 청소하지 마십시오.

플라스틱 부품과 마감재를 손상시킬 수 있는 화학 세척제, 용제 및 방충제를 사용하지 마십시오.

장치가 염소, 소금물, 자외선 차단제, 화장품, 알코올 또는 기타 강한 화학 물질에 노출되면 깨끗한 물로 장치를 깨끗하게 헹구십시오. 이러한 물질에 장시간 노출되면 케이스가 손상될 수 있습니다.

장치를 극심한 온도에 장시간 노출될 수 있는 곳에 보관하지 마십시오. 장치가 영구적으로 손상될 수 있습니다.

부록

장치 등록

더 나은 지원을 제공할 수 있도록 오늘 온라인 등록을 완료해 주십시오.

- <http://my.garmin.com>으로 이동합니다.
- 구매 영수증 원본 또는 사본을 안전한 곳에 보관하십시오.

소프트웨어 라이선스 협약

이 장치를 사용하는 것은 이하 소프트웨어 라이선스 협약의 약관을 준수하는 것에 동의하는 것입니다. 이 협약을 주의해서 읽어주십시오.

Garmin Ltd. 및 그 계열사(이하 “Garmin”)는 이 장치에 내장된 소프트웨어(이하 “소프트웨어”)를 제품의 정상적인 작동에서 실행 가능한 바이너리 형태로 사용할 수 있는 제한된 라이선스를 귀하에게 부여합니다. 소프트웨어에 대한 소유권 및 지적 재산권은 Garmin 및/또는 그 제3자 공급자에게 있습니다.

귀하는 소프트웨어가 Garmin 및/또는 그 제3자 공급자의 재산이며 미국 저작권법 및 국제 저작권 협약의 보호를 받는다는 것을 인정합니다.

귀하는 또한 소스 코드가 제공되지 않는 소프트웨어의 코드, 구조 및 구성이 Garmin 및/또는 그 제3자 공급자의 중요한 기업 비밀이며, 소스 코드 형태의 소프트웨어가 Garmin 및/또는 그 제3자 공급자의 중요한 기업 비밀이라는 것을 인정합니다. 귀하는 소프트웨어의 전부 또는 일부를 디컴파일, 디스어셈블, 수정, 리버스 어셈블, 리버스 엔지니어링 또는 사람이 읽을 수 있는 형태로 축소하지 않으며, 소프트웨어에 기반한 파생 저작물을 생성하지 않는다는 것에 동의합니다. 귀하는 미국의 수출 통제법 또는 기타 해당 국가의 수출 통제법을 위반하여 소프트웨어를 어떠한 국가에도 수출하거나 재수출하지 않는다는 것에 동의합니다.

소프트웨어 업데이트

소프트웨어 업데이트가 있으면 다음 번에 장치를 Garmin Connect에 동기화할 때 업데이트가 자동으로 다운로드되고 설치됩니다.

심박수 존 측정

존	최대 심박수 %	운동 중 느낌	효과
1	50-60%	여유로움, 수월한 속도, 규칙적인 호흡	초보 단계의 유산소 운동, 스트레스 감소
2	60-70%	편안한 속도, 약간 가쁜 호흡, 대화 가능	기본적인 심혈관 운동, 좋은 회복 속도
3	70-80%	적당한 속도, 대화하기가 좀 더 어려움	유산소 능력 향상, 최적 심혈관 운동

4	80-90%	빠른 속도, 약간 불편함, 거친 호흡	유산소 능력 및 역치 향상, 속도 향상
5	90-100%	전력 질주 속도, 장시간 지속 불가능, 호흡 곤란	유산소 및 근지구력, 파워 증가

중요한 안전 및 제품 정보

경고

다음과 같은 잠재적인 위험 상황에 유의하지 않으면

사망 또는 심각한 부상을 초래할 수 있습니다.

건강 경고

- 운동 프로그램을 시작하거나 변경하기 전에 항상 의사에게 문의하십시오. 맥박 조정기 또는 기타 전자 장치를 신체에 이식한 경우에는 심박계를 사용하기 전에 의사에게 문의하십시오.
- 이 장치, 심박계 및 기타 Garmin 액세서리는 소비자용 장치이고 의료 장치가 아니며, 외부 전기 소스로부터의 간섭을 받을 수 있습니다. 표시되는 심박수는 참고 용도일 뿐이며, 잘못된 수치 표시로 인한 결과에 대해 책임을 지지

않습니다.

배터리 경고

- 배터리를 입에 넣지 마십시오. 삼킨 경우에는 의사나 현지 독극물 관리 센터에 문의하십시오.
- 뾰족한 물체를 사용하여 배터리를 제거하지 마십시오.
- 배터리를 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.
- 장치를 분해, 개조, 재제조, 손상 또는 구멍을 내지 마십시오.
- 장치를 물이나 기타 액체, 불, 폭발 또는 기타 위험에 노출시키지 마십시오.
- 올바른 교체 배터리로 배터리를 교체하십시오. 올바르지 않은 배터리를 사용할 경우 화재 또는 폭발의 위험이 있습니다. 교체용 배터리를 구매하려면 Garmin 대리점 또는 Garmin 웹 사이트를 참조하십시오.
- 장치를 장시간 보관할 때에는 다음 온도 범위 안에서 보관하십시오: 0°C ~ 25°C (32°F ~ 77°F).
- 다음 온도 범위 밖에서 장치를 작동하지 마십시오:

vívofit™	-10°C ~ 60°C (14°F ~ 140°F)
vívoki™	-10°C ~ 50°C (14°F ~ 122°F)

- 교체 가능한 코인 셀 배터리에는 과염소산 물질이 포함되어 있어 특수한 취급이 요구될 수 있습니다. www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate를 참조하십시오.

적합성 선언

Garmin은 이 제품이 Directive 1999/5/EC의 필수 요구 사항과 기타 관련 규정을 준수한다는 것을 선언합니다. 적합성 선언 전문은 www.garmin.com/compliance를 참조하십시오.

FCC 규정 준수

이 장치는 FCC 규정 제 15조를 준수합니다.

이 장치는 다음 두 조건 하에 작동됩니다: (1) 이 장치는 유해한 장애를 일으키지 않으며, (2) 이 장치는 원치 않는 작동을 일으킬 수 있는 간섭을 포함하여 모든 무선 간섭을 수용해야 합니다.

이 장비는 FCC 규정 제 15조에 의거해 테스트되고 Class B 디지털 장치 기준에 부합하는 것으로 확인되었습니다. 이 기준은 주거 환경에서 사용 시 발생할 수 있는 유해한 전파 간섭을 방지하기 위해 마련된 것입니다. 이 장비는 무선 주파수 에너지를 사용하고 방출하며, 지침과 다르게 설치하거나 사용할 경우 무선 통신에 유해한 전파 간섭을 일으킬 수 있습니다.

그러나 특정 설치에서 전파 간섭을 일으키지 않는다는 보장은 없습니다. 이 장비를 켜다가 켜서 라디오 또는 TV 수신에 전파 간섭을 일으키는지 확인한 후, 전파 간섭이 있으면 다음 방법으로 문제를 해결해 보십시오.

- 수신 안테나의 방향과 위치를 재조정합니다.
- 이 장비를 수신기에서 멀리 설치합니다.
- 본 장비를 GPS가 연결되어 있는 콘센트와 다른 회로를 사용하는 콘센트에 연결합니다.
- 대리점 또는 숙련된 라디오/TV 기술자에게 문의합니다.

이 제품에는 사용자가 수리할 수 있는 부품이 포함되어 있지 않습니다.

수리는 반드시 Garmin 공인 서비스 센터에 맡겨야 합니다. 승인되지 않은 수리 또는 개조는 장비에 영구적인 손상을 초래할 수 있으며, 제 15조 규정에 따라 이 장치에 대한 사용 권한 및 보증이 무효화될 수 있습니다.

캐나다 산업부 표준 준수

카테고리 I 무선 통신 장치는 캐나다 산업부 표준 RSS-210을 준수합니다. 카테고리 II 무선 통신 장치는 캐나다 산업부 표준 RSS-310을 준수합니다. 이 장치는 캐나다 산업부 RSS 라이선스 면제 표준을 준수합니다. 이 장치는 다음 두 조건 하에 작동됩니다: (1) 이 장치는 간섭을 일으키지 않으며, (2) 이 장치는 원치 않는 작동을 포함하여 모든 무선 간섭을 수용해야 합니다.

제품 환경 프로그램

Garmin의 제품 재활용 프로그램과 WEEE, RoHS, REACH 및 기타 규정 준수 프로그램에 대한 정보는 www.garmin.com/aboutGarmin/environment에서 확인하실 수 있습니다.



Panduan Penggunaan vívofit™

Pengenalan

PERINGATAN

Lihat panduan Informasi Penting Terkait Keselamatan dan Produk dalam kemasan produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

Selalu berkonsultasi dengan dokter sebelum Anda memulai atau memodifikasi program olahraga apa saja.

Memulai Penggunaan

Bila menggunakan perangkat Anda untuk pertama kalinya, Anda harus menyelesaikan langkah-langkah berikut untuk mengatur perangkat dan belajar tentang fitur dasar.

CATATAN: Anda dapat mengatur perangkat dengan menggunakan komputer di rumah Anda atau perangkat seluler yang kompatibel.

1 Pilih opsi:

- Jika Anda menggunakan komputer untuk mengatur perangkat Anda, pasang USB

ANT Stick™ nirkabel ke port USB yang kosong, lalu instal pengaturan perangkat lunak.

- Jika Anda menggunakan ponsel untuk memasang perangkat Anda, unduh dan instal aplikasi mobile Garmin Connect™.

2 Kunjungi ke www.GarminConnect.com/vivofit.

3 Nyalakan perangkat.

Bila Anda mengaktifkan perangkat untuk pertama kalinya, pastinya dalam modus pasang. Jika perangkat Anda tidak dalam modus pasang ketika Anda mengaktifkannya, Anda harus menekan terus tombol perangkat hingga pesan **PAIR (PASANG)** muncul.

4 Ikuti petunjuk pada layar untuk memasangkan perangkat Anda dan menyelesaikan proses pemasangan.

Unduh Perangkat Lunak

1 Dari komputer Anda, masuk ke www.garminconnect.com/vivofit.

2 Pilih **Unduh**, dan ikuti petunjuk di layar.

Mengunduh Aplikasi Mobile

Jangan hubungkan ke perangkat Bluetooth® lainnya, perangkat Anda harus dipasangkan

langsung melalui aplikasi Garmin Connect Mobiles.

CATATAN: Perangkat seluler Anda harus mendukung Bluetooth 4.0 BLE untuk dipasangkan pada perangkat Anda dan sinkronisasi data.

- 1 Dari perangkat seluler Anda, masuk ke www.garminconnect.com/vivofit.
- 2 Pilih **Unduh Aplikasi**, dan ikuti petunjuk di layar.

Aktifkan Perangkat

Pilih tombol perangkat ①.



Mengirim Data ke Komputer Anda

Sebelum mengirim data ke komputer, Anda harus menghubungkan USB ANT Stick ke port USB komputer.

- 1 Letakkan perangkat pada jarak 3 m (10 feet) dari komputer Anda.
- 2 Tahan tombol perangkat sampai tanda **SYNC** muncul.
- 3 Lihat data Anda di Garmin Connect.

Mengirim Data ke Perangkat Seluler Anda

Sebelum mengirim data ke perangkat selular, Anda harus memasang perangkat ke perangkat seluler Anda (Mengunduh Aplikasi Mobile).



- 1 Letakkan perangkat pada jarak 3m (10 kaki) dari komputer Anda.
- 2 Tahan tombol perangkat sampai tanda **SYNC** muncul.
- 3 Lihat data Anda dalam aplikasi Garmin Connect Mobile.



Menggunakan Perangkat

- 1 Pilih gelang yang paling cocok di pergelangan tangan Anda.
- 2 Pastikan pasak pada pengaitnya sepenuhnya dimasukkan ke dalam gelang.
Ketika kedua pasak sepenuhnya dimasukkan, perangkat sudah terpasang dengan aman di pergelangan tangan Anda.
- 3 Kenakan perangkat sepanjang hari (Menggunakan Sleep Tracking).

Ikon

Ikon muncul di bagian bawah layar. Setiap ikon mewakili fitur yang berbeda. Anda dapat memilih tombol perangkat untuk siklus fitur perangkat yang berbeda.

	Jumlah langkah yang diambil untuk hari ini.
TARGET	Jumlah langkah yang tersisa yang diperlukan untuk mencapai target langkah hari ini. Perangkat vívofit mempelajari dan mengusulkan target baru bagi Anda di awal setiap hari.
KM atau MI	Jarak yang ditempuh dalam kilometer atau mil untuk hari ini.
	Jumlah total kalori yang terbakar untuk hari ini.

	<p>Waktu, hari, dan tanggal saat ini berdasarkan lokasi Anda saat ini. Perangkat akan memperbarui setiap kali Anda sinkronisasi perangkat Anda ke komputer atau perangkat seluler. Jika Anda mengubah zona waktu, Anda harus sinkronisasi perangkat Anda untuk menerima waktu yang tepat.</p>
	<p>Denyut jantung Anda saat ini dan zona detak jantung. Perangkat Anda harus terhubung ke monitor denyut jantung yang kompatibel.</p>

Bar Pergerakan

Duduk untuk jangka waktu yang lama dapat memicu perubahan yang membahayakan kondisi metabolisme. Bar pergerakan mengingatkan Anda untuk tetap bergerak. Setelah satu jam tidak ada aktivitas, bar pergerakan ① akan muncul. Segmen

tambahan ② akan muncul setelah setiap 15 menit tambahan tidak ada aktivitas.



Anda dapat mengatur ulang bar pergerakan dengan berjalan jarak pendek.

Tentang Goal Otomatis

Perangkat secara otomatis membuat target langkah harian berdasarkan tingkat aktivitas Anda sebelumnya. Ketika Anda mulai berjalan atau lari, perangkat menghitung mundur jumlah langkah yang tersisa dalam target harian Anda. Ketika Anda mencapai tujuan, perangkat menampilkan tanda **GOAL+**, dan mulai menghitung jumlah langkah yang diambil yang melebihi target harian Anda.

Bila Anda mengatur perangkat Anda untuk pertama kalinya Anda harus menetapkan kelas aktivitas. Kelas ini menentukan target langkah awal Anda.

Anda dapat mengubah kelas aktivitas anda atau menetapkan target langkah pribadi di Garmin Connect.

Pengaturan Perangkat

Anda dapat menyesuaikan pengaturan perangkat Anda pada Garmin Connect.

Format waktu: Anda dapat mengatur perangkat Anda untuk menampilkan waktu dalam format 12 jam atau 24 jam.

Unit pengukuran: Anda dapat mengatur perangkat untuk menampilkan jarak dalam kilometer atau mil.

Layar tampilan: Anda dapat menyesuaikan layar tampilan perangkat Anda.

Goal otomatis: Anda dapat membiarkan perangkat Anda untuk menentukan target langkah Anda secara otomatis.

CATATAN: Bila Anda menonaktifkan fitur ini, Anda harus memasukkan target langkah Anda secara manual.

Riwayat

Perangkat Anda menyimpan langkah-langkah harian Anda, kalori yang terbakar, statistik tidur, dan sensor opsional informasi ANT+™. Riwayat ini dapat dikirim ke komputer atau perangkat seluler.

Perangkat Anda menyimpan data aktivitas kebugaran Anda sampai 30 hari. Bila penyimpanan data penuh, perangkat akan

menghapus file terlama untuk membuat ruang untuk data baru.

Tentang Sleep Tracking

Selama mode tidur, perangkat vívofit memantau istirahat Anda. Statistik tidur meliputi jumlah jam tidur, periode gerakan, dan periode tidur nyenyak.

CATATAN: Anda dapat memasukkan statistik tidur Anda secara manual pada Garmin Connect.

Menggunakan Sleep Tracking

Anda harus memakai perangkat untuk melacak periode gerakan dan periode tidur nyenyak secara akurat.

- 1 Tahan tombol perangkat sampai tanda **SLEEP** muncul.
- 2 Tahan tombol perangkat untuk keluar dari modus tidur.

ANT+ Monitor Denyut Jantung (Opsional)

Perangkat Anda dapat digunakan dengan sensor nirkabel ANT+. Untuk informasi lebih lanjut tentang kompatibilitas dan membeli sensor opsional, kunjungi ke <http://buy.garmin.com>.

Menggunakan Monitor Denyut Jantung

PERINGATAN

Jangan gunakan gel atau pelumas yang mengandung tabir surya.

Jangan gunakan gel anti-gesekan atau pelumas pada elektrode.

CATATAN: Jika Anda tidak memiliki monitor detak jantung, Anda dapat melewati langkah ini.

CATATAN: Perangkat dapat menyebabkan gesekan bila digunakan untuk jangka waktu yang lama. Untuk mengatasi masalah ini, oleskan pelumas anti-gesekan atau gel ke tengah penahan yang keras di mana terjadi kontak dengan kulit Anda.

Anda harus memakai monitor denyut jantung secara langsung pada kulit Anda, tepat di bawah dada Anda. Atur sedemikian rupa hingga Anda merasa nyaman selama beraktivitas.

- 1 Tekan satu tab ① pada tali melalui slot ② dalam modul monitor denyut jantung.



- 2 Tekan tab ke bawah.
-

- 3** Basahi elektrode ③ di bagian belakang modul untuk menciptakan hubungan yang kuat antara dada dan pemancar.



- 4** Ikatkan tali di sekeliling dada Anda dan pasang ke sisi lain dari modul monitor denyut jantung.



Logo Garmin® harus berada di kanan-atas.

- 5** Letakkan perangkat dalam jarak 10 ft (3 m) dari monitor denyut jantung.

Setelah Anda memakai monitor denyut jantung, perangkat akan aktif dan mengirim data.

Pasang ANT + Monitor Denyut Jantung Anda

Sebelum Anda dapat memasangkannya, Anda harus mengenakan monitor detak jantung.


CATATAN: Jika perangkat Anda tidak dilengkapi dengan monitor detak jantung, Anda harus mengaktifkan halaman denyut jantung pada Garmin Connect.

- 1** Dekatkan perangkat dalam jangkauan (3 m) dari sensor.

CATATAN: Jauhkan 10 m dari sensor ANT+ lainnya pada saat pemasangan.

- 2** Tahan tombol perangkat sampai tanda **HEART** muncul.

Ketika sensor dipasangkan dengan perangkat Anda, denyut jantung dan zona detak jantung muncul.

CATATAN: Perangkat Anda terus memonitor aktivitas detak jantung Anda setelah Anda meninggalkan laman denyut jantung dari perangkat Anda. Kilatan  menunjukkan data sedang dikirim ke perangkat Anda.

Menghentikan Kegiatan Denyut Jantung

- 1** Masuk ke halaman denyut jantung pada perangkat.

- 2 Tunggu sampai data memuat denyut jantung.
- 3 Tahan tombol perangkat untuk menghentikan aktivitas denyut jantung. Perangkat menampilkan pesan **HEART OFF**.

Informasi Perangkat

Spesifikasi vivofit

Jenis baterai	Dua baterai CR1632 yang dapat diganti pengguna
Ketahanan baterai	Hingga satu tahun
Rating air	5 ATM*
Kisaran suhu pengoperasian	Dari -10° hingga 60°C (14°C hingga 140°C).

* Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 50 meter.

Spesifikasi Monitor Denyut Jantung

Jenis baterai	CR2032, 3 volt yang dapat diganti
---------------	-----------------------------------

Masa pakai baterai	Sekitar 3 tahun (1 jam per hari)
Penilaian air	1 ATM * CATATAN: Produk ini tidak mengirimkan data denyut jantung saat berenang.
Kisaran suhu pengoperasian	Dari -10° hingga 50°C (14°C hingga 122°C) CATATAN: Dalam kondisi dingin, kenakan pakaian yang sesuai untuk menjaga monitor denyut jantung mendekati suhu tubuh Anda.
Radio frekuensi/ protokol	Protokol komunikasi nirkabel ANT+ 2,4 GHz

* Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 10 meter.

Baterai yang Bisa Diganti Pengguna



PERINGATAN

Jangan gunakan benda tajam untuk melepaskan baterai.

Jauhkan baterai dari jangkauan anak-anak.

Jangan sekali-kali memasukkan baterai ke mulut. Jika tertelan, hubungi dokter Anda atau pusat kendali racun lokal.

Baterai sel berbentuk koin yang bisa diganti mungkin mengandung bahan perklorat. Penanganan khusus mungkin saja diperlukan. Lihat www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.



PERHATIAN

Hubungi lembaga yang mengurus pembuangan limbah di daerah Anda untuk mendaur ulang baterai dengan benar.

Mengganti Baterai vivofit

- 1 Lepaskan modul dari gelang.



- 2 Gunakan obeng kecil Phillips untuk melepaskan empat sekrup di bagian depan modul.
- 3 Lepaskan penutup dan baterai-baterai.



- 4 Masukkan baterai baru
CATATAN: Jangan merusak atau menghilangkan gasket.
- 5 Pasang kembali penutup depan dan empat sekrup.

Setelah Anda mengganti baterai perangkat, Anda perlu memasangkannya dengan komputer atau perangkat seluler lagi.

Baterai Monitor Denyut Jantung

PERINGATAN

Jangan gunakan benda tajam untuk melepaskan baterai yang dapat diganti pengguna.

Hubungi lembaga yang mengurus pembuangan limbah di daerah Anda untuk mendaur ulang baterai dengan benar. Material Perklorat - mungkin diperlukan penanganan khusus. Masuk ke www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Mengganti Baterai Monitor Denyut Jantung

- 1 Temukan penutup baterai bundar di bagian belakang monitor denyut jantung.



- 2 Gunakan koin untuk memutar penutup berlawanan arah jarum jam hingga cukup longgar untuk melepaskan (tanda panah menunjuk ke **OPEN** (BUKA)).
- 3 Lepaskan penutup dan baterai.
- 4 Tunggu 30 detik.
- 5 Masukkan baterai baru dengan sisi positif menghadap ke atas.
CATATAN: Jangan merusak atau menghilangkan O-ring gasket.
- 6 Gunakan koin untuk memutar searah jarum jam penutup kembali ke posisi semula (tanda panah menunjuk ke **CLOSE** (TUTUP)).

Setelah Anda mengganti baterai monitor denyut jantung, Anda mungkin perlu untuk memasangkan monitor denyut jantung dengan perangkat lagi.

Perawatan Perangkat

PEMBERITAHUAN

Hindari guncangan ekstrim dan perlakuan kasar, karena dapat memperpendek umur produk.

Hindari menekan tombol di bawah air.

Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan perangkat.

Hindari pembersih kimia, pelarut, dan pengusir serangga yang dapat merusak komponen plastik dan permukaan.

Bilas perangkat dengan air tawar setelah terkena klorin, air garam, tabir surya, kosmetik, alkohol, atau bahan kimia lainnya. Terlalu lama terkena zat ini dapat merusak penutupnya.

Jangan menyimpan perangkat di tempat yang terkena suhu ekstrem dalam jangka waktu yang lama, karena bisa menyebabkan kerusakan permanen.

Lampiran

Mendaftarkan Perangkat Anda

Bantu kami agar dapat mendukung Anda lebih baik dengan mengisi pendaftaran online kami hari ini juga.

- Tuju ke <http://my.garmin.com>.
- Simpan bukti pembelian yang asli, atau fotokopinya, di tempat yang aman.

Perjanjian Lisensi Perangkat Lunak
DENGAN MENGGUNAKAN PERANGKAT,
ANDA SETUJU UNTUK TERIKAT OLEH
SYARAT DAN KETENTUAN PERJANJIAN
LISENSI PERANGKAT LUNAK BERIKUT.
BACALAH PERJANJIAN INI DENGAN
CERMAT.

Garmin Ltd. dan anak perusahaannya
("Garmin") memberikan Anda lisensi terbatas
untuk menggunakan perangkat lunak yang
tertanam dalam perangkat ini ("Perangkat
Lunak") dalam bentuk biner dalam operasi
normal dari produk. Judul, hak kepemilikan,
dan hak kekayaan intelektual dalam dan
pada Perangkat Lunak tetap milik Garmin
dan/atau penyedia pihak ketiga.

Anda memahami bahwa Perangkat Lunak
adalah milik Garmin dan/atau penyedia
pihak ketiga dan dilindungi di bawah
hukum hak cipta dan perjanjian hak cipta
internasional Amerika Serikat. Anda
selanjutnya mengetahui struktur, organisasi
dan kode dari Perangkat Lunak, yang kode
sumbernya tidak disediakan, merupakan
rahasia dagang berharga Garmin dan/atau
penyedia pihak ketiga dan bahwa Perangkat
Lunak dalam bentuk kode sumber tetap
menjadi rahasia dagang berharga dari

Garmin dan/atau penyedia pihak ketiga. Anda setuju untuk tidak menguraikan, membongkar, memodifikasi, melakukan perakitan balik, merekayasa balik, atau mengurangi Perangkat Lunak ke bentuk yang dapat dibaca manusia atau setiap bagian daripadanya atau menciptakan karya turunan berdasarkan Perangkat Lunak. Anda setuju untuk tidak mengekspor atau mengekspor-ulang Perangkat Lunak ke negara mana pun yang melanggar undang-undang kontrol ekspor Amerika Serikat atau undang-undang kontrol ekspor negara lain yang berlaku.

Pembaruan Perangkat Lunak

Jika ada pembaruan perangkat lunak yang tersedia, perangkat Anda secara otomatis mengunduh dan menginstal pembaruan pada saat Anda menyinkronkan perangkat Anda ke Garmin Connect.

Perhitungan Zona Denyut Jantung

Zona	% Denyut Jantung Maksimum	Persepsi Aktivitas	Manfaat
1	50–60%	Santai, langkah mudah, pernapasan berirama	Tingkat-awal pelatihan aerobik, mengurangi stres
2	60–70%	Kecepatan nyaman, bernapas sedikit lebih dalam, memungkinkan bercakap-cakap	Pelatihan kardiovaskular dasar, pemulihan kecepatan yang baik
3	70–80%	Kecepatan sedang, lebih sulit untuk melakukan percakapan	Peningkatan kapasitas aerobik, latihan kardiovaskular optimal

4	80–90%	Langkah cepat dan sedikit tidak nyaman, bernapas kuat	Peningkatan kapasitas anaerobik dan ambang batas, peningkatan kecepatan
5	90–100%	Kecepatan sprint, tidak berkelanjutan untuk jangka waktu yang panjang, sesak napas	Anaerobik dan daya tahan otot, peningkatan daya

Thoroughly rinse the device with fresh water after exposure to chlorine, salt water, sunscreen, cosmetics, alcohol, or other harsh chemicals. Prolonged exposure to these substances can damage the case.

Do not store the device where prolonged exposure to extreme temperatures can occur, because it can cause permanent damage.

Appendix

Registering Your Device

Help us better support you by completing our online registration today.

- Go to <http://my.garmin.com>.
- Keep the original sales receipt, or a photocopy, in a safe place.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries (“Garmin”) grant you a limited license to use the software embedded in this device (the “Software”) in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third- party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and

international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Software Update

If there is a software update available, your device automatically downloads and installs the update the next time you synchronize your device to Garmin Connect.

Heart Rate Zone Calculations

Zone	% of Maximum Heart Rate	Perceived Exertion	Benefits
1	50–60%	Relaxed, easy pace, rhythmic breathing	Beginning-level aerobic training, reduces stress
2	60–70%	Comfortable pace, slightly deeper breathing, conversation possible	Basic cardiovascular training, good recovery pace
3	70–80%	Moderate pace, more difficult to hold conversation	Improved aerobic capacity, optimal cardiovascular training

4	80–90%	Fast pace and a bit uncomfortable, breathing forceful	Improved anaerobic capacity and threshold, improved speed
5	90–100%	Sprinting pace, unsustainable for long period of time, labored breathing	Anaerobic and muscular endurance, increased power

Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan



PERINGATAN

Kegagalan menghindari situasi yang berpotensi bahaya berikut

dapat mengakibatkan kematian atau cedera serius.

Peringatan Kesehatan

- Selalu konsultasikan dengan dokter Anda sebelum memulai atau memodifikasi program latihan apa pun. Jika Anda memiliki alat pacu jantung atau perangkat elektronik implan lainnya, konsultasikan dengan dokter Anda sebelum menggunakan monitor detak jantung.
- Perangkat, monitor denyut jantung, dan aksesori Garmin lainnya adalah perangkat konsumen, bukan perangkat medis, dan dapat mengalami gangguan dari sumber listrik eksternal. Pembacaan denyut jantung adalah

untuk referensi saja, dan tidak bertanggung jawab atas konsekuensi dari setiap pembacaan yang salah.

Peringatan Baterai

- Jangan sekali-kali memasukkan baterai ke mulut. Jika tertelan, hubungi dokter Anda atau pusat kendali racun lokal.
- Jangan gunakan benda tajam untuk melepas baterai.
- Jauhkan baterai dari jangkauan anak-anak.
- Jangan membongkar, memodifikasi, memproduksi ulang, menusuk, atau merusak perangkat.
- Jangan merendam atau memaparkan perangkat ini ke air atau cairan lainnya, api, ledakan, atau bahaya lainnya.
- Hanya ganti baterai dengan baterai pengganti yang tepat. Menggunakan baterai lain mengandung risiko terjadinya kebakaran atau ledakan. Untuk membeli baterai pengganti, lihat agen Garmin Anda atau situs Web Garmin.
- Ketika menyimpan perangkat untuk waktu yang lama, simpanlah dalam kisaran suhu berikut: dari 32°F hingga 77°F (0°C hingga 25°C).
- Jangan mengoperasikan perangkat di luar rentang suhu berikut:

vívofit™	14°F hingga 140°F (-10°C hingga 60°C)
vívokí™	14°F hingga 122°F (-10°C hingga 50°C)

- Baterai sel berbentuk koin yang bisa diganti mungkin mengandung bahan perklorat. Penanganan khusus mungkin saja diperlukan. Lihat www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
-

Pernyataan Kesesuaian

Dengan ini, Garmin menyatakan bahwa produk ini telah memenuhi persyaratan penting dan ketentuan terkait lainnya dalam Petunjuk 1999/5/EC. Untuk melihat Pernyataan Kesesuaian yang lengkap, kunjungi www.garmin.com/compliance.

Kesesuaian terhadap Peraturan FCC

Perangkat ini memenuhi persyaratan di bagian 15 Peraturan FCC.

Pengoperasian harus memenuhi dua kondisi berikut ini: (1) perangkat ini tidak menimbulkan gangguan yang merugikan, dan (2) perangkat ini harus menerima gangguan yang diterima, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian yang tidak diinginkan.

Peralatan ini telah diuji dan dinyatakan memenuhi batas-batas untuk sebuah perangkat digital Kelas B, sesuai dengan bagian 15 Peraturan FCC. Batas-batas ini dirancang guna memberikan perlindungan yang memadai terhadap interferensi berbahaya untuk instalasi di tempat tinggal. Peralatan ini menghasilkan, menggunakan, dan dapat memancarkan energi frekuensi radio dan bisa menyebabkan interferensi berbahaya untuk komunikasi radio jika tidak diinstal dan digunakan sesuai dengan petunjuk.

Namun demikian, tidak ada jaminan bahwa interferensi tidak akan terjadi di sebuah instalasi tertentu. Jika peralatan ini benar-benar menyebabkan interferensi berbahaya pada penerimaan radio atau televisi, yang dapat dipastikan dengan cara mematikan dan menyalakan peralatan, pengguna disarankan untuk mencoba memperbaiki gangguan tersebut dengan salah satu langkah berikut:

- Ubah arah atau posisi antena penerima.
- Perbesar jarak antara perangkat dan penerima.
- Hubungkan peralatan ke stopkontak yang berada di sirkuit yang berbeda dari perangkat GPS.
- Minta bantuan dealer atau teknisi radio/TV yang

berpengalaman.

Produk ini tidak berisikan komponen yang dapat diservis oleh pengguna.

Perbaikan hanya boleh dilakukan oleh pusat layanan resmi Garmin. Perbaikan atau modifikasi yang tidak dibenarkan bisa mengakibatkan kerusakan permanen pada peralatan, dan membatalkan garansi Anda dan hak Anda untuk mengoperasikan perangkat ini sesuai Bagian 15 dalam peraturan.

Kesesuaian Industri Kanada

Perangkat radio komunikasi kategori I memenuhi Standar Industri Kanada RSS-210. Perangkat radio komunikasi kategori II memenuhi Standar Industri Kanada RSS-310. **Perangkat ini sesuai dengan standar RSS berlisensi Industri Kanada.**

Pengoperasian harus memenuhi dua kondisi berikut ini: (1) perangkat ini tidak boleh menyebabkan gangguan, dan (2) perangkat ini harus menerima

setiap gangguan, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian yang tidak diinginkan dari perangkat.

Program Lingkungan Produk

Informasi tentang program daur ulang produk Garmin dan WEEE, RoHS, REACH, dan program kesesuaian lainnya dapat Anda temukan di www.garmin.com/aboutGarmin/environment.

© 2014 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 (R.O.C.)

www.garmin.com.sg

www.garmin.com.my

www.garmin.com.tw

www.garmin.kr

www.garmin.co.th

id.garmin.com

190-01699-25_0B

March 2014

Printed in Taiwan

