

GARMIN®

vivosmart™

用户手册



重要安全和产品信息

警告

若未能避免下列潜在危险情况，可能导致死亡或严重伤害。

健康警告：

- 开始或改变运动计划前，请务必先咨询医师。若您使用心律调节器或植入电子装置，使用心率监测带前请咨询医师。
- 心率监测带及其它Garmin配件均为消费者使用装置而非医疗设备，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：

- 请勿将电池放入口中，如果被吞服，请联系医生或毒物控制中心。
- 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、凿孔或予以损坏。
- 请勿将电池浸润或暴露在水或其他液体，火，爆炸物和其他危险处。
- 若需长时间存放设备，请将其存放在0° C至25° C摄氏度（32° F至77° F）温度范围内。

- 请勿在超出以下温度范围的室外使用设备：

vivosmart	-10° C至50° C摄氏度 (14° F至140° F)
-----------	-----------------------------------

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。

产品环境计划

如需 Garmin 产品回收计划及 WEEE、RoHS、REACH 和其他符合性计划的详细信息，请参见网站 www.garmin.com/aboutGarmin/environment。

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

重要安全和产品信息	2
警告	2
开始使用	7
为设备充电.....	7
在手机上配对	8
与iPhone配对	9
与安卓手机配对.....	14
在手机上进行设置	20
在电脑上配对和设置	25
使用触摸屏.....	29
穿戴设备	30
功能介绍	31
自动目标.....	34
活动指示条	34
开始健身活动	35
睡眠监测	35
使用睡眠监测	36
蓝牙连接功能.....	36
查看通知	37
管理通知	37
查找手机	38
关闭蓝牙无线连接.....	38
历史记录	38
发送数据到您的手机.....	39

发送数据到您的电脑.....	39
Garmin Connect	40
ANT+无线传感器	41
佩戴心率监测带	41
配对您的ANT+配件.....	43
关于心率区间	43
健身目标.....	43
VIRB遥控.....	44
控制VIRB运动摄像机	44
功能设置	45
警示设置.....	45
调整屏幕亮度.....	45
规格表.....	46
vívosmart规格	46
心率监测带规格.....	46
设备保养	47
清理设备.....	47
常见问题	48
手动设置时间.....	48
查看设备信息.....	48
最大化您的电量	48
软件更新	49
附录	49
心率区间计算	49
车轮尺寸参考表格	51

开始使用

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。

在您开始使用vivosmart之前，您必须先进行充电并在电脑或兼容的手机上完成设备的设置。

选择一种方式：

- 在手机端设置设备（第7页）
 - ◆ iPhone4S或以上的iOS手机。
 - ◆ 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。
- 在电脑端设置设备（第25页）

为设备充电



警示：vivosmart包含一颗锂电池，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。



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

1. 把USB连接线插入到您电脑的USB插口中。

2. 充电夹的金属触点与vivosmart 的背部触点对齐，把充电夹①扣住vivosmart，确保充电夹稳固地夹住设备。



3. 将设备彻底充满电。
4. 按压②来移除充电器。

在手机上配对

在与您的手机配对前，请先确认您的手机符合以下要求：

- iPhone4S或以上的iOS手机。
- 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。

您可以使用Garmin Connect Mobile 程序来配对vivosmart设备并且完成设置，您可以在您的手机端进行分享和分析数据以及下载设备更新软件。



注意：不同于其他蓝牙设备需要在您手机的蓝牙设置中进行配对，您

的vívosmart必须直接通过Garmin Connect Mobile 程序来进行蓝牙配对。

请扫描二维码,下载Garmin Connect Mobile应用程序。(仅支持iOS和安卓系统)



与iPhone配对

需iPhone4S或以上的iOS手机

在配对前请先将vívosmart充满电

1. 把充电夹扣住vívosmart, 充电夹的金属触点与vívosmart 的背部触点对齐。确保充电夹稳固地夹住设备。
2. 把USB线插入电源, 设备会开启同时显示电池充电图标。

配对:

1. 打开AppStore, 搜索并下载Garmin Connect Mobile应用程序。
2. 安装并打开 Garmin Connect Mobile 应用程序。
3. 登入 Garmin Connect 账户或建立新账户。



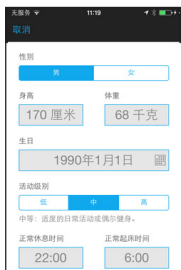
4. 选择「是」, 进行设备连接。



5. 进入设备类别选单，选择 vivosmart。



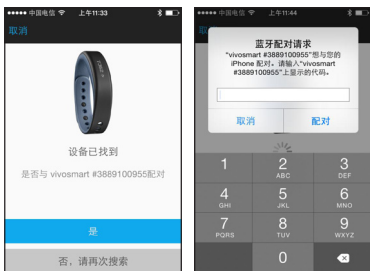
6. 输入基本数据，选择「下一步」。



7. 手机开始搜索你的vívosmart。



8. 手机显示搜索到设备，点击“是”要求输入配对码。vívosmart屏幕上显示配对码，在手机上输入 vívosmart显示的配对码，输入完成后点击“配对”。



9. 屏幕出现正在与vivosmart配对与同步的进度条。



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



11. 开始使用，主页显示刚刚同步完成的数据。



与安卓手机配对

需安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机

在配对前请先将vívosmart充满电

1. 把充电夹扣住vívosmart，充电夹的金属触点与vívosmart 的背部触点对齐。确保充电夹稳固地夹住设备。
2. 把USB线插入电源，设备会开启同时显示电池充电图标。

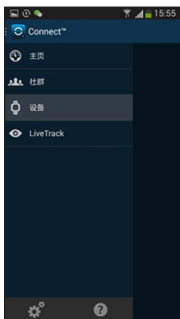
配对：

1. 手机登陆 http://www.garmin.com.cn/products/app/Garmin_Connect_Mobile/ 下载安卓版 Garmin Connect Mobile或手机访问安卓市场，搜索并下载Garmin Connect Mobile应用程序。

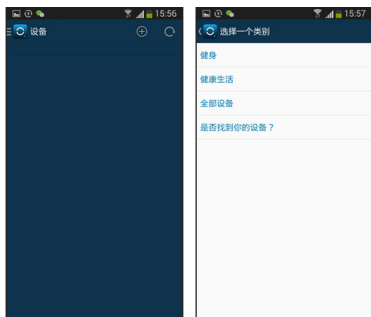
2. 安装并打开Garmin Connect Mobile应用程序。
3. 确认使用条款并登入Garmin Connect账号或建立新账号。



4. 进入设备选单选取设备。



5. 进入连接设备选单，选取上方「+」新增设备，选择vivosmart。



6. 输入基本数据，选择「下一页」。



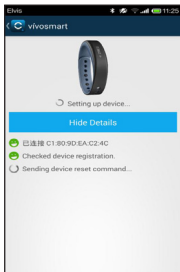
7. 初次使用vivosmart时，vivosmart会停留在等待配对画面，点击手机下方搜索设备。



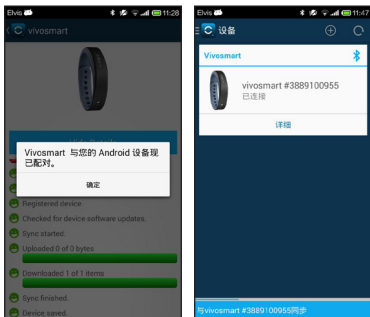
8. 手机显示蓝牙配对要求，要求输入配对码，输入vivosmart屏幕上显示的配对码，按下确定。



9. 屏幕出现正在与vivosmart配对与同步。



10. 配对完成，按确定后即可使用。



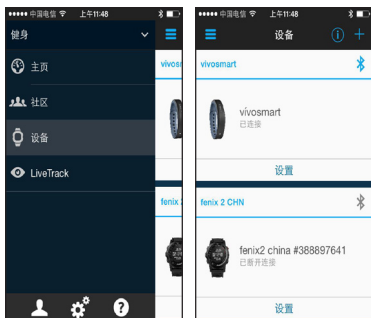
11. 开始使用，主页出现步数数据。



在手机上进行设置

在iPhone上设置

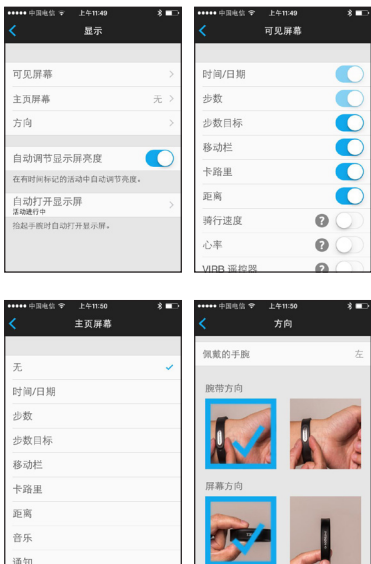
1. 进入菜单选取设备，可看到目前配对的设备，点选设置可进入设备设置。



2. 可由此调整设备显示设置。

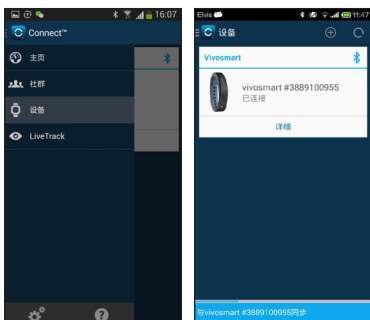


3. 可调整设备的可见屏幕类别、主页显示、手环佩戴方向等设定。



在安卓手机上设置

1. 进入选单选取设备，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。



2. 可由此调整设备显示设置。



警示:为您的设备设置闹钟时间和频率.您可以设置每日或每周工作日来提醒振动

可见屏幕:允许您自定义设备的屏幕显示



注意:您必须通过设备和ANT+配件连

接下来显示心率,自行车速度或VIRB遥控。您必须在手机设备上的通知页面来开启查看通知

自行车车轮尺寸:如果您使用自行车速度传感器,您可以设置您的车轮周长毫米

默认显示:设置当您唤醒设备时屏幕显示的内容

自动显示:当您朝向身体旋转手环时,允许设备自动点亮屏幕。您可以自定义设备在任何时候或仅在活动时开启此项功能

自动调节亮度:为了得到更好的室外可见度,允许您的设备在运动时充分利用周围光线来自动调节亮度



注意:此项设置会减少电池寿命

腕带方向:允许您自定义腕带搭扣的方向



注意:搭扣朝向您手腕的内侧佩戴时是最好的屏幕显示角度

屏幕方向:设置设备来纵向或横向显示数据



注意:通知会以横向格式来显示

时间格式:设置设备的显示时间为12小时制或24小时制

语言:中文设备的语言在设备的设置菜单上设置,应用程序或网页上的设置无效

单位:设置设备显示距离的单位为公里或英里

自定义步长:允许设备使用自定义的步长来更准确的计算距离

心率:您可以预设最大心率并以此来自定义您的心率区间

在电脑上配对和设置

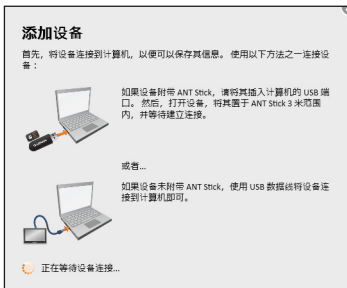
在配对前请先将vívosmart充满电

1. 把充电夹扣住vívosmart，充电夹的金属触点与vívosmart 的背部触点对齐。确保充电夹稳固地夹住设备。
2. 把USB线插入电源，设备会开启同时显示电池充电图标。
3. 将vívosmart通过USB连接到电脑，出现电池符号后，**长按电池符号**，屏幕上会出现USB连接线符号，将vívosmart切换成可移动磁盘模式

配对:

1. 到Garmin Connect网站<http://connect.garmin.com/zh-CN/start/>下载Garmin Express
2. 初次使用未配对的vívosmart时，屏幕会显示“请配对你的手环”字样，检查您的vívosmart是否在此配对的画面状态

3. 确保电脑网络连接正常
4. 开启Garmin Express
5. 点选开始使用
6. Garmin Express出现添加设备画面，按照指示操作



7. 显示搜寻到装置与装置序号



8. 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。

我需要创建新帐户

我想要同步到现有帐户

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:

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

请介绍一下自己

即将到来！我们需要您的部分信息，这样我们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

(公里 (千米)、米、公里)

性别

男性

体重

80 千克

高度

183 厘米

活动程度

中：中等日常活动或偶尔锻炼

正常睡觉时间

23:30

正常起床时间

07:30

生日

四月 11 1988

是否让设备显示时间？

24 小时格式 (例如 13:00)

您希望设备显示哪种语言？

继续

设置完成

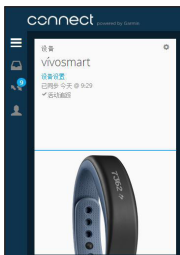
您已完成全部 Garmin Express 设置。从现在开始，您将转至 Garmin Connect 网站，以追踪您的活动并查看您的进度画面。

现在就出发吧，更积极些！

[转至 Garmin Connect](#)

设置：

可经由 Garmin Connect 网页调整 vivosmart 的设定，通过 Express 同步到设备上。经由设备页面点选设置设备



1. 在「Garmin Connect」上可设定设备的闹钟，时间、日期、测量单位、屏幕显示项目类别、个人目标显示、佩戴偏好设定等功能





2. 用户设置部分可设定个人身高、体重、自定义步长、性别、睡眠时间与心率区间等信息




使用触摸屏

- 双击屏幕来唤醒设备。



注意:当设备不使用时,屏幕会自动关闭。当屏幕关闭时,设备仍旧在活动并记录数据。

- 长按屏幕来开启菜单。
- 向左或向右滑动来滚动游览设备功能和菜单选项。

- 轻点屏幕来进行选择。
- 选择  来取消通知或返回上一屏菜单。
- 确保每次在屏幕上的操作都是一个独立的指令。

穿戴设备

您可以把vivosmart戴在您的左手手腕或右手手腕上。设备默认的屏幕方向为朝向您左手手腕方向，扣环朝向手腕内侧。您可以在Garmin Connect账号下自定义屏幕和腕带的方向。

1. 确定扣环上的金属卡扣完全的插入腕带中。

当卡扣完全插入后，手环便牢固的紧贴您的手腕。

2. 滑动腕带扣扣覆盖住卡扣。





3. 穿戴上vivosmart。




功能介绍

您可以向左或向右滑动来滚动查看设备功能。图标代表许多可用的功能，图标闪烁表明设备正在搜索可兼容的配件，例如自行车速度传感器或者心率带，实心的图标表示配件已经配对。



注意：一些功能可能不能使用，您可以通过自定义您设备屏幕的显示来使用这些功能。

顯示畫面介紹	
时间和日期	基于您当前所在时区的当地时间和日期，当您用手机和设备同步时，设备会更新时间和日期，或者您可以进行手动设置。
	当日的总活动数。
目标	当日剩余的活动目标数，vivosmart会在每天开始前根据您的能力自动生成一个目标活动数。
活动指示条	您非活动的时间量。
	当日卡路里消耗总和，包括基础代谢与活动消耗的卡路里。

顯示畫面介紹	
 区间	从已配对的心率带中得到的当前心率和心率区间。
VIRB	对已配对的VIRB运动摄像机进行远程遥控。
	对已配对的手机进行音乐控制。
	已配对的手机中得到的通知数量。

自动目标

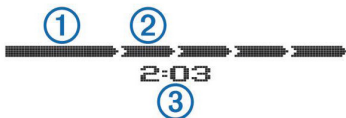
vivosmart会基于您前一天的活动情况自动生成一个每日目标步数，当您开始走路或者跑步时，每日目标中的剩余步数就会进行倒计，当您达到了每日目标时，设备会显示“目标完成”并且开始计算您超过目标的步数。

当您第一次设置您的设备时，您必须确定一个活动等级，这个等级确定了您的初始化目标步数。

如果您选择不使用自动目标功能，您可以在Garmin Connect账户上设置一个个人目标步数。

活动指示条


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。vivosmart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，设备会震动并且会显示该起身动一动了！，此时第一段指示条①会显示充满，如果继续维持静止状态，会在之后的每15分钟额外显示一小段指示条②。



静止时间③会持续的增加直到活动指示条清除。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。



开始健身活动

您可以开始一个计时的活动，例如行走或者跑步，这些都可以保存并发送到 Garmin Connect 账户下。

1. 长按屏幕来显示菜单
2. 选择 
3. 等待您的设备和心率带或自行车速度传感器进行配对
4. 选择▶开始计时



注意：只有在您开始计时后，设备才会记录您的健身活动

5. 开始您的活动
6. 当您完成活动后，选择▶来停止计时
7. 选择一个选项：
选择▶来重启计时
选择来保存活动
选择>OK来删除活动

睡眠监测

在睡眠模式下，设备会监测您的休息。睡眠统计包括睡眠总时间数，活动时段以及小睡时间。

使用睡眠监测

请务必在穿戴上vivosmart后再开启睡眠监测功能。

1. 长按屏幕来显示菜单
2. 选择C>OK
3. 当您醒来时，请双击屏幕来唤醒设备，然后长按屏幕来退出睡眠模式



注意：如果您忘记开启睡眠模式，您可以在您的Garmin Connect 账户下手动输入您的睡眠和醒来时间以此来重新获取您的睡眠统计

蓝牙连接功能

vivosmart的某些功能可能需要您在智能手机上安装Garmin Connect Mobile应用程序后才能使用。

通知：对短信，邮件，来电，日历提醒等进行震动或显示通知提醒

寻找我的手机：帮助寻找已蓝牙配对的手机

丢失手机提醒：当您配对的手机不在蓝牙连接的范围，vivosmart会震动并发出警示提醒

音乐控制：对已配对的手机进行音乐播放控制

上传活动到您的Garmin Connect 账号：您可以发送活动数据到您已配对

的手机，然后在Garmin Connect Mobile APP 中查看您的数据

查看通知

您必须使您的vívosmart和手机配对后，才能查看通知信息。

1. 选择☰。
2. 向左或向右滑动到通知页面。
3. 选择一个通知。
4. 选择▼来翻页查看通知的内容。
5. 选择↶来回到上一个页面。



注意:通知会持续保留在您的vívosmart设备中,直到您在手机上查看此条通知之后才会消失。

管理通知



您可以用您的手机来管理您vívosmart上的通知显示。

选择一个选项:


- 如果您使用IOS设备，在手机的 notification center 设置内来选择项目是否在设备上显示。
- 如果您使用的是Android设备，在 Garmin Connect Mobile APP 的设置中来选择项目是否在设备上显示。

查找手机

您可以使用这个功能来查找一个已经通过蓝牙配对并且在连接范围内的手机。

1. 长按屏幕来查看菜单
2. 选择，vivosmart 开始搜索已配对的手机，屏幕上会显示代表蓝牙信号强度的条状栏，同时您的手机会响起警报声
3. 选择来停止搜索
4. 在手机上打开Garmin Connect Mobile应用程序来关闭铃声。

关闭蓝牙无线连接

1. 长按屏幕来显示菜单
2. 选择>关闭来关闭vivosmart的蓝牙

请参照您手机的用户手册来关闭手机端的蓝牙。

历史记录

设备会持续追踪您的日常步数，卡路里燃烧，睡眠统计和ANT+配件信息。您可以发送这些历史信息到您的Garmin Connect账户，数据储存可由您自己来决定。

数据储存	模式
长达1个月	仅追踪每日活动


长达3个星期	追踪活动以及健身活动
--------	------------

当数据存储已满时，设备会删除最旧的文件来储存最新的数据。

发送数据到您的手机


在您发送数据到手机前，请必须确保vivosmart和您的手机已经配对。

您的设备会定期同步数据到Garmin Connect Mobile应用程序。您也可以随时主动同步数据到手机。

1. 保持vivosmart与手机的距离在3米以内。
2. 长按屏幕来查看菜单。
3. 选择.
4. 在您的Garmin Connect Mobile APP上查看数据。

发送数据到您的电脑

在发送数据到您的电脑之前，必须先下载并安装Garmin Express软件。

1. 使用USB连接vivosmart 和电脑。
2. 在屏幕上长按直到显示。
设备进入大容量存储模式。
3. 按屏幕指示操作。
4. 在您的Garmin Connect 账户下查看数据。

Garmin Connect

可以通过Garmin Connect账户来联系您的朋友。Garmin Connect提供给您了一个追踪、分析、分享以及相互鼓励的平台。您可以记录包括跑步，骑行，游泳，徒步，铁人三项等在内的日常活动，通过访问<http://connect.garmin.com>来免费注册帐号。

追踪您的日常进度:可以追踪您的每日步数，可以与朋友进行比赛来激励自己。

存储您的活动记录:当您完成一次活动并保存到设备后，可以将这次的活动上传到Garmin Connect并且可以永久的保存在云端。

分析您的运动数据:可以看到您运动的细信息，包括时间，距离，心率（选购配件），卡路里以及定制一份专属的运动报告。

分享您的活动:您可以非常简单的通过链接将自己的活动分享到其他网络社区或直接发送e-mail给好友，让更多人关注到您的运动信息。

管理您的设置:您可以在Garmin Connect账户下自定义您设备和用户的设置。

ANT+无线传感器

您的设备可以和兼容的ANT+无线传感器来一起使用，更多关于兼容和购买配件信息请访问<http://www.garmin.com.cn>

佩戴心率监测带



注意:如果您没有下列相关配件,请跳过此项介绍。



注意:当长时间使用心率带时可能会引起擦伤皮肤的情况,建议在心率带模块接触皮肤的部件上涂上防擦伤的润滑剂或凝胶。



注意:请勿在电极上使用润滑剂或凝胶



注意:请勿使用带有防晒功能的润滑剂或凝胶

您需要在运动前就在胸部下方胸线处贴身佩戴好心率带,并调到最舒适状态。

1. 将心率监测模块①安装于心率带上。

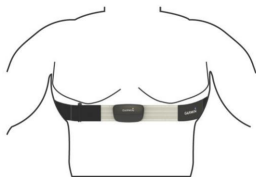


佩戴时请注意正反

2. 将心率带内部的两个电极感应区域②沾湿，以确保身体与心率监测传感器之间保持连接通畅。



3. 如果心率带有接触面③，请将接触面也沾湿。
4. 将松紧带环绕您的胸部，然后连接扣环④到⑤上。



心率带分左右，请注意正反。

5. 保持设备与心率监测带在3米范围内。当您佩戴好心率监测带之后，心率监测带就会处于待命状态，随时准备发送数据。

配对您的ANT+配件

在您配对ANT+配件前，您必须在vivosmart的配件页面上启用ANT+配件。关于更多设备屏幕的自定义设置请查看设备设置

1. 穿戴上心率带或者安装ANT+配件。
2. 保持设备与配件在3米范围内。



注意：在配对时请保持其他ANT+配件在10米范围外。

3. 向左或向右滑动来查看配件页面。
 4. 等待设备连接您的ANT+配件。
 5. 根据屏幕的指示来进行完成配对。
- 当配件和您的设备配对后，图标会固定同时会显示配件数据。

关于心率区间

许多运动员通过使用心率区间来计算并增强自己的心肺水平和有氧运动能力。一个心率区间是一段每分钟心跳的范围，普遍被接受的心率区间根据强度增加被划分为1-5共五个区间。通常心率区间基于您最大心率的百分比来划定。

健身目标

理解和运用以下这些原理能帮助您了解心率区间对您健身的检测和提高。

- 您的心率情况对高强度训练是一个很好的检测方法。

- 在固定的心率区间内训练能帮助您改善心血管的能力和强度。
- 了解您的心率区间能防止您过度的训练并能减少受伤的可能性。

如果您知道您的最大心率，您可以查看心率区间计算表来决定对您健身目标来说最好的一个心率区间。


如果您不知道您的最大心率，您可以上网查询。一些健身中心也会提供最大心率的检测项目。默认的最大心率是220减去您的年龄。

VIRB遥控

VIRB遥控功能可以让您在一定的距离内操控VIRB运动摄像机。访问www.garmin.com.cn来购买VIRB运动摄像机。

控制VIRB运动摄像机

在您使用VIRB遥控功能前，您必须在VIRB摄像机上设置好遥控设置。更多信息请查看VIRB系列用户手册。同时您也必须在vívosmart设备上开启VIRB页面。

1. 打开VIRB摄像机。
2. 在您vívosmart设备上，向左或向右滑动来查看VIRB页面。
3. 等待设备和VIRB摄像机配对。
4. 选择一个选项：
 - 选择来录制视频

视频录制时间会在vivosmart设备上显示

- 选择  来停止录制
- 选择  来拍摄照片

功能设置

警示设置

长按屏幕来显示菜单, 选择 

开启: 开启震动警示

隐私设置: 设置震动提醒和显示通知为隐私模式




注意: 在隐私模式下不会显示发送人的姓名和通知内容

关闭: 关闭震动警示



注意: 警示设置不会影响到您Garmin Connect 账户下的闹钟设置

调整屏幕亮度

1. 长按屏幕来查看菜单
2. 选择 
3. 选择-或+来调整亮度



注意: 屏幕亮度或影响到电池寿命

规格表

vivosmart规格

电池类型	可充电内置锂电池
电池寿命	约7天
操作温度范围	-10° 到60° C
充电温度范围	-0° 到45° C
无线通信规格	2.4GHz ANT+无线通信协议, 蓝牙无线传输技术 (BLE)
防水等级	5个大气压

设备可承受相当于50米水深的压力。更多信息请访问

www.garmin.com/waterrating

心率监测带规格

电池种类	可替换CR2032 (3伏特)
电池寿命	约3年 (以每天使用1小时计算)
操作温度	-10° 到50° C
无线通信规格	2.4GHz ANT+无线通信协议

防水等级	1个大气压，此设备不能在游泳时传输心率数据
------	-----------------------

设备可承受相当于10米水深的压力。更多信息请访问

www.garmin.com/waterrating

设备保养

请勿剧烈震动或暴力使用设备,这有可能导致设备使用寿命下降。

请勿使用尖硬物品来清理设备。

请勿使用尖硬物品来操作触摸屏。

避免使用化学清洁剂或溶剂，防蚊液以及杀虫剂，这些可能对产品造成损坏。

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

请勿把设备长时间储存在极度温度下,这可能对设备造成永久的损坏。

清理设备

1. 请用温和的清洁剂沾湿过的棉布来擦拭设备。
2. 擦干设备。

常见问题

我的设备没有显示正确的时间

当您同步您的移动设备时，设备会更新时间 and 日期，当您变换时区时，您需要同步设备来获取正确的时间。

当与您的移动设备同步时，时间和日期会自动进行更新。

手动设置时间

1. 长按屏幕来显示菜单。
2. 选择🕒 > 手动。
3. 选择-或+来调整时间和日期。
4. 选择✔来确认每一项设置。

查看设备信息

您可以查看软件版本和剩余电量。当电池电量低时，在您的设备时间和日期页面会显示🔋。

1. 长按屏幕来显示菜单。
2. 选择📄。

最大化您的电量

您可以通过以下方法来延长您的电池寿命

- 降低屏幕亮度
- 当您没有连接时请关闭蓝牙无线传输

- 关闭震动警示功能

软件更新

当有可用的软件更新时,您的设备会在您与Garmin Connect同步时自动下载并升级。

附录

心率区间计算

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

车轮尺寸参考表格

轮圈尺寸	长度 (mm)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952

轮圈尺寸	长度 (mm)
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080

轮圈尺寸	长度 (mm)
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

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)
vivosmart 产品 (中文版)	X	O	O	O	O	O
vivosmart 半成品	X	O	O	O	O	O
vivosmart 印刷电路板半成品	X	O	O	O	O	O

O: 表示该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™
产品三包凭证
(第一联: 生产商联)

三包凭证是产品出现质量问题时, 消费者享受三包权利的凭证

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. 当导航仪出现故障, 客户凭购机的有效发票及三包凭证享受三包服务。
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. 下列情况不属于三包范围, 为非保修产品, 维修网点将一律按照保外收费维修处理:
 - (1) 产品无购机发票和三包凭证, 亦不能提供有效证据证明产品在三包期限内, 并超过出厂日期15个月。
 - (2) 主机和发票或三包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. 三包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www.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
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™
产品三包凭证
(第二联: 客户留存)

三包凭证是产品出现质量问题时, 消费者享受三包权利的凭证

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. 当导航仪出现故障, 客户凭购机的有效发票及三包凭证享受三包服务。
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. 下列情况不属于三包范围, 为非保修产品, 维修网点将一律按照保外收费维修处理:
 - (1) 产品无购机发票和三包凭证, 亦不能提供有效证据证明产品在三包期限内, 并超过出厂日期15个月。
 - (2) 主机和发票或三包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. 三包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www.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
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				





© 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

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 中国网站 www.garmin.com.cn



190-01778-20

December 2014 190-01778-20 Rev. B Printed in Taiwan