

VÍVOSMART® 4

快速入门手册 1

快速入門手冊 23

目录

CN

安全及产品信息须知	2
产品介绍	9
开启并设置设备	9
使用设备	10
小工具	11
菜单选项	12
开始活动	13
心率功能	14
佩戴设备	14
设备信息	15
为设备充电	15
产品规格	16
查看设备信息	17
获取详细使用手册	17

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：

- iPhone4S 或以上的 iOS 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。



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。

电池警告

此设备使用内置的锂电池。部分配件会用到纽扣电池。

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。

- 请勿将电池拆解、凿孔或损坏。
 - 请勿拆解非可替换电池设备的内置电池。
 - 请勿将设备暴露火源、爆照或其他危害情况下。
-

健康警告

- 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。
- Garmin 腕式光学心率传感器会发出绿光并闪烁。若您患有癫痫或对闪烁光源敏感，请咨询您的医师。
- 开始或改变您的运动计划前请务必先咨询您的医生。

- Garmin 设备、配件、心率传感器及其他相关数据针对娱乐健身目的而设计，而非用于医疗目的，不适用于诊断，监测，治疗或预防任何疾病或病症。
- 心率数据仅供参考，若有因任何数据偏差导致的后果，Garmin 概不负责。
- 心率传感器测得的心率数据和血氧饱和度仅供参考，本公司不对任何数据错误造成的后果负责。
- 虽然 Garmin 光学手腕心率传感器可以为用户提供较为准确的心率数据，但是用户的身体特征，设备穿戴的方式，以及活动的类型和强度等因素，可能会导致心率读数不准确。
- Garmin 活动追踪功能依赖于传感器来侦测您的位移和其他数据。活动追踪装置为您提供尽可能精确的估算和数据，但并非完全准确。包括步数、睡眠、距离、心率、血氧饱和度以及卡路里。
- Garmin 脉搏血氧传感器通常提供使用者血氧饱和度准确估算，但该技术存在固有局限性，可能会导致某些情况下某些血氧饱和度读数不准确，包括使用者生理特征、设备是否贴合、设备佩戴的位置和移动造成的影响。

注意

若未能避免下列潜在危险情况，可导致死亡或严重伤害。

电池提示

- 请咨询当地有关部门，并遵守当地法律，来处理电池。
-

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资讯，请参见网站 Garmin.com/aboutGarmin/environment。

符合性声明

Garmin 声明该产品符合“2014/53 / EU指令”的规定。

如需查看完整的符合性声明，请前往 www.garmin.com/compliance

加拿大 ISED

此设备符合加拿大工业局免授权 (Industry Canada license-exempt RSS) 标准。运作受制于以下两种状况：(1) 该设备不会产生；(2) 该设备需能接受任何干扰，包括可能导致设备不正常运作的干扰。。

电磁波曝露规范

该设备为行动式发射器及接收器，

使用内部天线收发低功率的无线射频 (RF) 能量以进行资料通讯。设备在最高输出功率模式下搭配 Garmin 授权配件运作时会发射符合公告限值以下的 RF 能量。为遵守 RF 曝露规范的要求，设备的安装与操作和您的身体最少应保持 5mm 的距离，且不得在其他配置下使用。该设备不得与任何其他发射器或天线放在一起或搭配操作。

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。

软件使用授权声明

在您使用此设备前，您需同意下列有本机器软件的授权限制与声明，请您务必仔细阅读下列条文。

在您购买及使用此产品时，上海佳明航电企业管理有限公司仅同意您使用已内置于该产品中的软件，亦即该软件原始代码所有权、知识产权，仍均属于上海佳明航电企业管理有限公司所有。

在您购买及使用此产品时，上海佳明航电企业管理有限公司仅同意您使用已内置于该产品中的软件，亦即该软件原始代码所有权、知识产权，仍均属于上海佳明航电企业管理有限公司所有。上述产品之中，软件的财产所有权，均受到美国政府、产品贩售国家或地区政府与全球知识产权的相关

公约保护，全部软件程序结构、组态、原始编码的商业价值，均属于 Garmin 商业机密。您同意不自行将这个软件重新编译、组合、修正、转换组合、转换工程或降低人们的使用功能、产生偏差功能等行为，您亦同意不自行出口或转口本产品至其他尚属美国政府明文禁运地区的国家或地区。请您遵守上述声明和条款。

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。

产品介绍

CN

⚠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。

开启并设置设备

在您使用设备前，请先将设备连接电源，以开启设备。

要使用 vivosmart 4 的手机连接相关功能，请先下载 Garmin Connect™ Mobile 手机 app，并通过 app 而非手机蓝牙设置来配对设备。

- 1 从手机应用市场中下载并安装 Garmin Connect app。
- 2 捏住充电夹的尾端 ① 以打开充电夹。



3 将充电夹的触点与设备的触点 ② 对其，然后松开充电夹尾端。

4 将 USB 线的另一头连接到电源，以打开设备。

设备开启时，“您好！”会出现在屏幕上。



5 在手机上，打开 Garmin Connect Mobile app，依照屏幕提示进行配对。

配对成功后，会显示相应提示。您的设备会自动与手机同步

使用设备






双击	<p>双击屏幕 ① 的位置来唤醒设备。</p> <p>注意：在非使用时，屏幕会自动关闭。</p> <p>屏幕关闭时，设备依然保持开机状态，并会持续记录健康数据。</p>
抬手显示	<p>朝自己的身体方转动并抬起手腕来开启屏幕。</p> <p>朝远离自己身体方向转动手腕来关闭屏幕。</p>




长按	按压  ② 从时间页面打 开或关闭菜单。 按压  回到主页面。
滑动	向上或向下滑动屏幕来切换 日常活动检测页面及菜单选 项。
单击	单击屏幕来选择选项。

小工具


设备预置多种小工具。通过滑动屏幕，可浏览不同小工具。部分功能需要先配对手机才能使用。

注意：您可以通过 Garmin Connect Mobile 手机应用程序来设置表盘及开启或关闭页面，如打开手机音乐控制页面等。

时间和日期	当前时间和日期。每当设备与手机或电脑同步，设备会自动更新时间和日期。
	您当日的活动数及当日活动目标。系统会根据您的活动状况，自动生成每日活动目标。
	当日的攀爬楼层数，和目标楼层数。
	本周中高强度活动时间，及本周的高强度活动目标时间。






	您的当前心率和 7 天平均静止心率。
	您当前的压力分数。设备通过测量您在非运动时的心率变化来估计您的压力水平。分数越低，表明压力水平越低。
	您当前的身体能量等级。设备通过您的睡眠、压力、活动登上护具，来判断您当前的身体能量。分数越高，表明身体能量越充沛。

菜单选项

按压  查看菜单。













注意：滑动查看菜单选项



	显示活动选项
	显示心率功能
	显示时间、计时器、闹钟选项。
	显示蓝牙选项。
	显示设备设置。

开始活动

您可以开始一个计时的活动，这些都可以保存并发送到 Garmin Connect 账户下。

- 1 按压  查看菜单选项。
- 2 选择 。
- 3 滑动选择一个活动：
 - 选择  开始走路。
 - 选择  开始跑步。
 - 选择  开始力量训练。
 - 选择  开始有氧运动。
 - 选择  开始椭圆机活动。
 - 选择  开始游泳活动。
 - 选择  开始爬楼活动。
 - 选择  开始瑜伽活动。
 - 选择  开始其他活动。
 - 选择  开始一个挑战。



注意：您可以通过 Garmin Connect Mobile 手机应用程序来添加或移除活动类型。

- 4 双击屏幕开始活动。
- 5 开始运动。
- 6 点击屏幕上方查看其他页面
- 7 活动结束后，双击屏幕暂停活动计时。
- 8 选择一个选项：

- 选择  保存活动。
- 选择  删除活动。
- 选择  继续活动。

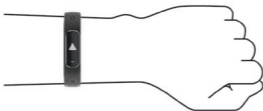
心率功能

vivosmart 设备包含心率菜单，让您可以查看腕式心率数据。

	<p>测量您血液中氧气的饱和度，来帮助您制定健身计划，进一步了解身体状况。 注意：血氧传感器在设备的背面。</p>
VO_2	<p>显示您当前的最大摄氧量。最大摄氧量是体现一名运动员体能表现的指标，当您的体能逐渐变好，您的最大摄氧量值也会增加。</p>
	<p>将您的心率推送到已配对的其他 Garmin® 设备。</p>

佩戴设备

- 将设备佩戴在手腕腕骨处。
注意：佩戴时，设备应以适当的松紧度贴合皮肤，避免运动时滑动，同时应避免由于过紧而导致的不适。要通过 vivosmart 系列设备获得更为准确的血氧数据，需保持静止。



注意：光学传感器位于设备背面

- 请查看设备详细手册来了解更多信息。

设备信息

为设备充电

警告

设备内含有锂电池。请参阅包装内说明前段的《安全及产品信息须知》获得产品警告其他重要信息。

注意

充电或连接电脑前，请务必清洁并保持传输接口与周围区域干燥，以避免设备损坏。请参考手册中的清洁说明。

- 1 捏住充电夹的尾端 ① 以打开充电夹。



- 2 将充电夹的触点与设备的触点②对其，然后松开充电夹尾端。
- 3 将 USB 线的另一头连接到电源。
- 4 等待设备充电完成




产品规格

电池种类	可充电式锂电池
电池续航	约 7 天 ¹
防水等级	游泳可用 ²
操作温度范围	-20° ~ 50°C (-4° ~ 122°F)
充电温度范围	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
无线频率 / 协议	2.4GHz ANT+®无线通信协议 蓝牙无线传输技术 (BLE)

- ¹ 实际续航时间依不同使用方式和环境等因素而异
- ² 详情请见 Garmin.com.cn/support/water_rating/

查看设备信息

您可以查看设备 ID、软件版本、监管信息、及 CMIIT ID 等。

- 1 按压  查看菜单选项
- 2 选择  > 
- 3 滑动查看设备信息

获取详细使用手册

您可以通过 Garmin.com.cn 来获得详细产品使用手册。

部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅	汞	镉	六价铬	多溴联苯	多溴二苯
印刷电路板组件	X	0	0	0	0	0
屏幕/背光	X	0	0	0	0	0
金属零件	X	0	0	0	0	0
电缆 电缆组件 连接器	X	0	0	0	0	0
电池	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T11364 的规格编制。

O: 代表此种部件的所有均质材料中所含的该种有害物质均低于 (GB/T26572) 规定的限量。

X: 代表此种部件所用的均质材料中, 至少有一类材料其所含的有害物质高于 (GB/T26572) 规定的限量。

* 该产品说明书应提供在环保使用期限和特殊标记的部分详细讲解产品的担保使用条件。



产品



GARMIN 佳明™

产品保修凭证 (第一联:生产商联)

CN

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



CN

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)

CN

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

CN

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			



目錄

安全及產品資訊需知	24
產品介紹	32
使用 Garmin Connect™ Mobile 應用程式設定 vívosmart 4	32
使用裝置	33
Widgets 小工具介紹	34
裝置選單	35
開始計時活動	35
心率功能	36
佩戴 vívosmart 4	37
裝置資訊	38
為 vívosmart 4 充電	38
產品規格	39
檢視裝置資訊	39
取得完整使用者手冊	39
取得更多資訊	40

HK

安全及產品資訊需知

⚠警告

HK

未能避免下列潛在危險情況，可導致死亡或嚴重傷害。

電池警告

此裝置使用鋰離子電池、配件使用鈕扣電池。

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、電解液洩漏或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。

裝置警告

- 請勿將裝置曝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置物箱內等以避免陽光直射。
- 裝置請在包裝內使用手冊指示的溫度範圍內進行操作。
- 若需長時間存放裝置，請將其存

放在包裝內使用手冊指示的溫度範圍內。

- 請勿使用未經 Garmin 核准或提供的電源線或資料傳輸線。

HK

健康警告

- 若使用有心律調節器或植入式電子裝置，使用心率感測器前也請先與醫生諮詢。
- Garmin 光學腕式心率感測器會發出閃爍綠光。如果您有癲癇症或對閃光燈過敏，請先諮詢您的醫師。
- Garmin 脈搏血氧感測器會發出閃爍紅光與遠紅外光。如果您有癲癇症或對閃光燈過敏，請先諮詢您的醫師。
- 在開始或改變運動計畫前，請務必先諮詢您的醫師。
- 裝置本體、配件、心率感測器、脈搏血氧感測器及其他相關資料並非專業醫療裝置，僅供休閒使用，不可用於診斷、監測、治療或預防任何疾病或病症。
- 測得的心率數值與血氧飽和度僅供參考，本公司不對任何數值錯誤造成的後果負責。
- Garmin 光學腕式心率感測器通常提供使用者精確的心率估算，而該技術固有的局限性，可能會導致某些心率在某些情況下是不準確的，

包括使用者的身體是否吻合裝置，活動的類型或強度。

- Garmin 脈搏血氧感測器通常提供使用者精確的血氧飽和度估算，而該技術固有的侷限性，可能會導致某些血氧飽和度在某些情況下是不準確的，包括使用者的生理特質、身體是否吻合裝置、裝置配戴的位置和移動所造成的影響。
- Garmin 活動追蹤功能依賴感測器來偵測您的移動與其他指標。活動追蹤裝置取得之資料為活動 (包含步數、睡眠、距離、心率與卡路里) 的估計值，可能不完全精確。

注意

不遵守以下事項可能會導致個人或財產損失，或對裝置造成不良的影響。

關於電池

- 處置您的裝置或電池時請依照當地適用法規，洽詢當地廢棄物處置部門。

產品環境計劃

如需 Garmin 產品回收計劃及 WEEE、RoHS、REACH 和其他符合性計劃的詳細資訊，請參考 [Garmin.com/aboutGarmin/environment](https://www.garmin.com/aboutGarmin/environment)。

符合性聲明

Garmin 謹此聲明本產品符合指令 2014/53/EU 必要的要求及其他相關條款。請前往 Garmin.com/compliance 取得更多訊息。

加拿大創新、科學及經濟發展部

此裝置符合加拿大創新、科學及經濟發展部免授權 (Science and Economic Development Canada license-exempt RSS) 標準。裝置操作符合以下兩種狀況：(1) 本設備不會產生干擾；(2) 本裝置須能接受任何干擾，包括可能導致設備不正常運作的干擾。

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：

- 調整接收天線方的向或改變放置地點。
- 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或 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，且將喪失您的產品保固及第 15 部分法規下授權給您的本裝置操作權利。

軟體使用授權聲明

在使用本裝置前，您必需先同意下列有關本機台軟體之授權限制與聲明，請務必仔細閱讀下列條文。

在您購買及使用本產品時，台灣國際航電股份有限公司 (Garmin Corporation) 僅同意您使用已內建於該產品之中、英文版軟體工具，亦即該軟體原始碼之所有權、智慧財產權，仍均屬於台灣國際航電股份有限公司所擁有。

上述產品之中、英文版軟體工具之財產所有權，均受到美國政府、產品販售國家或地區政府與全球智慧財產

權的相關公約保護，包含全部軟體程式結構、組態、原始編碼之商業價值，均歸屬 Garmin 商業機密。您同意不自行將這個軟體重新編譯、組合、修正、轉換組合、轉換工程或降低人們的使用功能、產生偏差功能等行為，您亦同意不自行出口或轉口本軟體至其他尚屬美國政府明文禁運地區的國家或地區。請您遵守上述聲明與條款。

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，則客戶將可享有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，但此權利可能每個區域各有不同。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 概不負責。Garmin 保留檢修或更換(新產品或全新大修過的替換產品)裝置或軟體的權利，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 的保修服務站。



GARMIN

製造銷售：台灣國際航電股份有限公司

聯絡地址：新北市汐止區樟樹二路68號

電 話：(02)2642-8999

客服專線：(02)2642-9199



廢電池請回收，當機台不易拆解時，請整機交由資源回收系統回收。

For better environmental protection, waste batteries should be collected separately for recycling or special disposal.

產品介紹

警告

HK

關於產品風險以及重要資訊，請詳閱包裝內說明前段的《GARMIN 安全及產品資訊須知》。

在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先與您的醫生進行諮詢。

使用 Garmin Connect™ Mobile 應用程式設定 vívosmart 4

在開始使用 vívosmart 4 前，請先充滿電再開啟裝置。

要使用 vívosmart 4 上的功能，必須與 Garmin Connect Mobile 應用程式配對，而非透過藍牙與手機配對。

- 1 使用智慧型手機前往應用程式商店，下載 Garmin Connect Mobile 應用程式。
- 2 按壓充電夾的兩側 ①。



- 3 將充電夾對齊裝置的傳輸接點 ②。

- 4 將 USB 線插入電源，開啟裝置直到裝置充飽電 (為 *vivosmart 4* 充電，第38頁)。

當開啟裝置時螢幕顯示，您好。

- 5 開啟 Garmin Connect Mobile 應用程式。並依照螢幕指示操作完成配對與設置程序。

完成配對後將顯示提示訊息並自動同步裝置。

HK

使用裝置




雙擊螢幕	雙擊螢幕 ① 以喚醒裝置。 備註： 不使用手環時，顯示螢幕會關閉。 關閉期間依然可以繼續活動並記錄數據。
手腕手勢偵測	手腕旋轉並靠近身體即開啟顯示螢幕。 手腕旋轉並遠離身體即關閉顯示螢幕。
按壓	按壓觸控鍵  ② 以開啟或關閉目錄選單。 按壓觸控鍵  回到上個選單頁。
滑動	上下滑動螢幕以檢視不同 Widgets 小工具與選單。
點擊	點擊螢幕以進行選擇。

Widgets 小工具介紹


裝置出廠前已預載小工具，讓您可迅速瀏覽資訊。滑動螢幕以瀏覽小工具。部分小工具需透過藍牙連線至相容的智慧型手機。

備註：您可以使用 Garmin Connect Mobile 應用程式選擇錶面、新增或移除小工具。例如：控制已配對智慧型手機的音樂播放。

<p>時間 與 日期</p>	<p>顯示目前的時間與日期。當您將裝置與智能手機或電腦同步時，裝置會更新時間與日期。</p>
	<p>顯示每日步數和您當天的目標步數。裝置每天會更新您的目標步數。</p>
	<p>總爬升樓層數和您當天的目標樓層數。</p>
	<p>已完成的熱血時間和您本週的目標熱血時間。</p>
	<p>您目前的心率（每分鐘心跳次數）和過去7天的平均靜止心率。</p>
	<p>您目前的壓力層級。沒有活動時，裝置會測量您的心率變異數，以估計您的壓力層級。較低的數字表示較低的壓力層級。</p>






	<p>身體能量指數，裝置根據睡眠、壓力和活動數據來估算當前活力狀態。數字越高活力愈高。</p>
---	---

裝置選單

按壓觸控鍵  以檢視目錄選單。




小秘訣：滑動螢幕以瀏覽目錄選單。










	顯示計時活動。
	顯示心率功能。
	顯示碼表、倒數計時器和鬧鐘。
	顯示已連線藍牙的項目。
	顯示裝置設定。


開始計時活動

計時活動可以儲存紀錄並上傳至您的 Garmin Connect。

- 1 按壓觸控鍵  以檢視選單。
- 2 點選 。
- 3 瀏覽活動列表並選擇一個項目。
 - 點選  進行步行活動。

- 點選  進行跑步活動。
- 點選  進行重量訓練。
- 點選  進行有氧運動。
- 點選  進行橢圓滑步機活動。
- 點選  進行游泳活動。
- 點選  進行登階運動。
- 點選  進行瑜珈活動。
- 點選  進行其他活動。
- 點選  進行Toe-to-Toe™ 步數挑戰。

備註：您可以使用 Garmin Connect Mobile 應用程式新增或移除計時活動。

- 4 雙擊螢幕開始碼表計時。
- 5 開始運動。
- 6 點擊螢幕上方以檢視其他資訊頁面
- 7 完成活動後，雙擊螢幕停止碼表計時。
- 8 選擇一個選項：
 - 點選 儲存活動。
 - 點選 刪除活動。
 - 點選  繼續活動。

心率功能

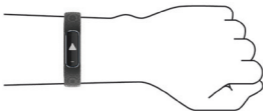
vivosmart 裝置包含心率功能，可以檢視腕式心率。

	<p>監測血液中氧氣的飽和度。了解血氧飽和度可以幫助判定您的身體如何適應各種運動和壓力。</p> <p>備註：脈搏血氧感測器位於裝置背面。</p>
<p>VO₂</p>	<p>顯示當前最大攝氧量，最大攝氧量是運動表現的指標，應該隨著健身等級的提高而增加。</p>
	<p>廣播當前心率至已配對的 Garmin 裝置。</p>

佩戴 vivosmart 4

- 緊緊將佩戴在手腕骨上方。

備註：為了在裝置上獲得更準確的心率，請確保腕錶舒適服貼於手腕骨上在跑步或訓練時不會移動。為了獲得更準確的血氧飽和度，請保持靜止狀態。



備註：光學感測器位於裝置背面。

- 請參閱參閱完整的使用者手冊獲得相關資訊。

裝置資訊

為 vivosmart 4 充電

HK

警告

裝置內含鋰離子電池。請參閱包裝內說明前段的《安全及產品資訊須知》取得產品警告和其他重要資訊。

注意

充電或連接至電腦前，請務必清潔並保持傳輸接點與周圍區域乾燥，以免鏽蝕。請參閱使用手冊中的清潔說明。

- 1 按壓充電夾的兩側 ①。



- 2 將充電夾對齊裝置的傳輸接點 ②。
- 3 將 USB 線插入電源。
- 4 將裝置充飽電。

產品規格




電池種類	可充電式鋰離子電池
電池效能	約7天 ¹
防水等級	游泳防水等級 ²
操作溫度範圍	-20° ~ 50°C (-4° ~ 122°F)
充電溫度範圍	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
無線傳輸介面	2.4GHz ANT+ [®] 無線 傳輸 低功率無線智慧藍牙

¹ 實際電池效能依不同使用方式和環境等因素而異

² 更多資訊請參考 Garmin.com.hk/legal/waterrating。

檢視裝置資訊

檢視軟體版本、機台序號、通訊協定和電子標籤。

- 1 按壓觸控鍵  以檢視選單。
- 2 點選  > 。
- 3 滑動並點選以瀏覽資訊。

取得完整使用者手冊

使用者手冊包含操作裝置和使用法規之詳細資訊。

前往 Garmin.com.hk/products/intosports/vivosmart-4-black 檢視及下載。

取得更多資訊

- 前往客戶服務支援中心 [support.Garmin.com/en-HK](https://support.garmin.com/en-HK) 取得更多 Garmin 產品資訊。
- 前往 Garmin.com.hk/buy，或聯繫 Garmin 經銷商取得更多與配件相關的資訊。

support.Garmin.com/zh-CN
support.Garmin.com/en-HK

© 2018 上海佳明航电企业管理有限公司或分公司版权所有

Garmin®、ANT+®、vívosmart® 和 Garmin 商标均为上海佳明航电企业管理有限公司或其分公司于美国和其他国家的注册商标。Body Battery™, Garmin Connect™ 及 Toe-to-Toe™ 等为上海佳明航电企业管理有限公司或其分公司的商标。未经上海佳明航电企业管理有限公司的同意，不得使用其商标。

Bluetooth® 文字及商标为 Bluetooth SIG, Inc. 所有，Garmin 已取得此类商标使用许可。进阶心率分析数据由 Firstbeat 提供支持。其他商标与商品名称均为其各自所有者商标。

M/N: A03430



Printed in Taiwan
August 2018
190-02414-20 Rev. A

