

GARMIN®

vivosmart HR  
用户手册



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

通过其他渠道下载的APP可能会出现无法使用的情况。

在与您的手机配对前, 请先确认您的手机符合以下要求:

- 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。



## 特别声明

本中文操作说明书版权归上海佳明航电企业管理有限公司所有,任何人(及单位)未经其正式的书面授权允许,不得私自将本说明书内容,以全部或分割部份方式(包含文字与图片),进行转载、转印、复印拷贝、更改内容、扫描储存等行为,供他人使用或销售。

进行越野活动时,请务必注意活动对环境的影响,及活动带来的风险,尤其是天气及与天气相关的林道状况可能对活动安全性带来的影响。请备妥适合活动的装备及补给品,再前往探索不熟悉的路径和林道。

上海佳明航电企业管理有限公司拥有更改或提升本产品功能的所有权利,且不需额外特别通知任何人及单位(包含已购买及尚未购买者),若有任何功能上的问题,可以注意本公司的宣传信息或上网查询(中文网站:[www.garmin.com.cn](http://www.garmin.com.cn))。

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

## 知识产权声明

本机功能及内容仅提供本产品购买人使用,不得私自转载、转印、复制、更改内

容、扫描储存提供给他人,或用作其他用途。本机所标示的商品文字或图片仅为说明辅助的用途,并非作为商标使用,原商品商标的知识产权仍为原权利人所有。



商品名称: 运动健康监测手环

型 号: vivosmart HR

生产地区: 台湾

制造厂商: 台湾国际航电股份有限公司

销售厂商: 上海佳明航电企业管理有限公司

联络地址: 上海市徐汇区桂平路391号  
(新漕河泾国际商务中心A座37层)

电 话: 021-60737675

客服专线: 400-819-1899

注意: 若电池若未正确更换, 可能会爆炸。  
请用原厂建议之同款或同等级的电  
池来更换。请依原厂指示处理废弃电池。

# 安全及产品信息须知

## 警告

若未能避免下列潜在危险情况，可导致死亡或严重伤害。

### 健康警告

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

### 电池警告

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

- 请勿将设备暴露于热源或处于高温地点。
- 请勿将设备或电池凿孔或焚化。
- 若需长时间存放设备，请将其存放在0°-25°C温度范围内。
- 请勿在-20°-60°C以外温度下操作设备。
- 请勿在0°-40°C以外温度下充电设备。

- 处理您的设备 / 电池时请依照当地适用法规，咨询当地废弃物处理部门。

### **其它可替换电池警告：**

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

---

**注意：**若电池未正确充电或更换，可能会引起爆炸。若是可更换电池，请用Garmin建议的同款或同等级的电池来更换，并按原厂指示来处理废弃电池。

## 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](http://www.garmin.com/compliance)。

## FCC 符合性

本设备符合 FCC 通则之第 15 部分。设备操作将受限于以下两个条件：

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

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

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

将接收天线调整方向或改变放置地点。

加大设备与接收器之间距离。

分开设备及 GPS 设备所使用的插座，使其不在同一电路。

洽询经销商或有经验的无线电 / TV 技师请求协助。

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

## **加拿大工业符合性**

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

## **有限保修**

本Garmin产品从购买日起保证一年在材料或制造工艺上无任何瑕疵。在此期间Garmin将依其选择对正常使用下发生故障的零件进行检修或予以更换。本保修不适用于：(i)表面损坏，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii)电池等类消耗品，但若为材料或制造工艺瑕疵造成产品损坏者除外。(iii)因意外、滥用、误用、进水、淹水、火灾或外来因素造成的损坏。(iv)由非Garmin授权保修人员检修后造成的损坏。(v)未经Garmin书面同意，擅自修改或改变产品造成的损坏。此外，对违反任何国家法律而取得及／或使用的产品或服务，Garmin保留拒绝保修申请的权利。此处所述的保修及补救条款为排他性，且取代所有其它明示性或暗示性或法令的保修条件，包括在某特殊目的、法令规定或其它情况下任何商品的适售性或适用性保修衍生的任何责任。本保修提供您特定的法律权利，但此权利可能



每个地区各有不同。对于任何意外、特殊、间接或衍生性损坏（可能起源于使用、误用、不会使用或产品瑕疵）Garmin将概不负责。有些地区不容有排除附带或衍生性损坏赔偿，因此上述限制对您可能不适用。Garmin保留检修或更换（新产品或全新大修过的替换产品）设备或软件权利。对于任何违反保修条款者，此为唯一且排他的补救措施。申请保修服务时请咨询您当地的Garmin授权经销商，或致电Garmin客服：400-819-1899。请将设备包装妥当并附上原始购买发票复印件，以此作为申请保修检修必要的购买证明。

# 目录

<b>产品介绍</b>	<b>12</b>
按键与外观介绍.....	12
穿戴设备 .....	13
<b>配对和设置</b>	<b>13</b>
与您的手机配对.....	13
在您的电脑上配对 .....	15
<b>活动监测和功能</b>	<b>16</b>
图标.....	16
自动目标 .....	17
活动指示条.....	18
高强度活动时间.....	18
开始健身活动 .....	18
计圈.....	19
心率推送功能 .....	19
VIRB遥控 .....	20
睡眠监测 .....	21
<b>蓝牙连接功能</b>	<b>21</b>
查看通知 .....	22
管理通知 .....	22
查找手机 .....	23
关闭蓝牙无线连接.....	23
<b>历史记录</b>	<b>23</b>
查看历史 .....	23

<b>自定义你的设备</b>	<b>24</b>
Garmin Connect.....	24
在Garmin Connect上进行设置 ..	25
在设备上设置 ..	27
手动设置时间 ..	27
使用勿扰模式 ..	28
查看闹钟 ..	28
<b>设备信息</b>	<b>28</b>
vivosmart HR规格 ..	28
查看设备信息 ..	29
为设备充电.....	29
设备保养 ..	30
清理设备 ..	30
<b>常见问题</b>	<b>30</b>
心率数据错误 ..	30
最大化您的电量.....	31
重置设备 ..	31
恢复默认 ..	31
软件更新 ..	32
<b>附录</b>	<b>32</b>
健身目标 ..	32
心率区间 ..	33

## 产品介绍

### 警告

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

在开始或更改您的运动计划之前,请务必咨询您的医生。

### 按键与外观介绍



①	触控屏幕	向左或向右滑动来滚动浏览设备功能,数据页面和菜单选项。 轻点屏幕来进行选择
②	设备按键	长按来开启或关闭设备 按压来打开或关闭菜单 按压来开启或停止计时器

#### 使用触摸屏

- 在时间日期页面向左或向右滑动来滚动浏览设备功能和活动监测数据。
- 按压设备按键向左或向右滑动来查看菜单选项
- 在一个计时活动时向左或向右滑动来查看数据页面

- 轻点屏幕来进行选择
- 选择 来返回上一屏页面
- 确保每次在屏幕上的操作都是一个独立的指令

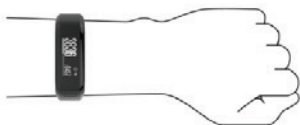
### 使用背光

在任何时候,轻点或滑动触控屏幕可以用来打开背光

注意:警示和通知时背光会自动打开

### 穿戴设备

您可以把vivosmart HR戴在您的左手手腕或右手手腕上。



请勿损坏设备背后的心率传感器

## 配对和设置

### 与您的手机配对

您可以使用Garmin Connect Mobile 程序来配对设备并且完成设置,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vivosmart HR 必须直接通过Garmin Connect Mobile 程序来进行蓝牙配对。

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版本是APP要求而定)
- 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。




1. 下载Garmin Connect Mobile APP
2. 选择一个选项:
  - 在初始设置时,根据屏幕上的指示来与你的智能手机配对
  - 如果你在初始设置时没有进行配对,你可以按压设备按键来查看菜单,选择 \* > 配对手机
3. 打开Garmin Connect Mobile APP
4. 选择一个选项在你的 Garmin Con-

### nect 账户中添加设备

- 如果这是你第一个与Garmin Connect Mobile APP配对的设备,请根据屏幕指示操作
- 如果已经有其他Garmin设备和你的Garmin Connect Mobile APP配对过,在设置菜单中选择**设备**>+然后根据屏幕指示操作

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. 保持设备与手机的距离在3米以内。
2. 轻按设备按键来查看菜单。
3. 选择 .
4. 在您的Garmin Connect Mobile APP上查看数据。

### 在您的电脑上配对

如果你的vivosmart HR没有与你的智能手机配对,你可以通过电脑来完成配对

**注意:**某些设备功能需要和手机配对才能使用

1. 将 vivosmart HR 通过充电夹连接到电脑
2. 到 Garmin Connect 网站<http://connect.garmin.com/zh-CN/start/>下载Garmin Express
3. 确保电脑网络连接正常
4. 将 vivosmart HR 通过 USB 连接到

电脑

5. 开启Garmin Express
6. 根据屏幕指示操作

## 活动监测和功能

某些功能需要配对智能手机使用

**时间和日期:**显示当前的时间和日期,当设备与手机同步时会自动调整时间

**活动监测:**监测你每日的活动数,攀爬楼层,行走距离,卡路里消耗和高强度活动时间等,活动警示条显示您非活动的时间量

**目标:**显示当日剩余的活动目标数,设备会在每天开始前根据您的能力自动生成一个目标活动数。你可以通过Garmin Connect账户自定义你每日的目标步数,攀爬楼层数等


**心率:**显示你的当前心率和7天平均静止心率

**智能通知:**从已经配对的智能手机中对包括来电,短信等通知进行提醒

**音乐控制:**对已配对的智能手机进行音乐控制。

**VIRB遥控:**对已配对的VIRB运动摄像机进行远程遥控。

## 图标

	显示当日的活动数,目标数和剩余步数
---	-------------------



	显示你的当前心率和7天平均静止心率, 图标闪烁时表明设备正在搜寻信号
	当日卡路里消耗总和, 包括基础代谢与活动消耗的卡路里。
	当日活动的总距离。
	当日的攀爬楼层数, 目标楼层数和剩余楼层数
	您花费在中高强度活动的时间, 每周的高强度目标时间和剩余时间
	配对智能手机后控制音乐播放
VIRB	对已配对的VIRB运动摄像机进行远程遥控。
	从已配对的手机中得到通知。

## 自动目标

vivosmart HR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, 设备会显示你目前的目标进度 ①。



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 HR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。



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。


## 高强度活动时间

世界卫生组织建议每周至少参加150分钟的中等强度的活动,例如快步走,或者75分钟的高强度活动,例如跑步。



设备会检测您花在中高强度活动的时间,你也可以通过进行连续不少于10分钟的高强度活动来达成每周的高强度目标

## 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. 轻按设备按键来查看菜单
2. 选择 
3. 轻按设备按键来开启计时器
4. 开始您的活动
5. 向左或向右滑动来查看更多数据信息

**注意:**你可以通过 Garmin Connect 账户来自定义这些页面的显示

6. 活动结束后按压设备按键来停止计时器
7. 选择一个选项
  - 按压设备按键来恢复计时器
  - 选择  来保存活动并重置计时器
  - 选择  来删除活动

## 计圈

你可以设置你的设备开启自动记圈, 设备会以每一公里/英里来自动标记为一圈。这个功能可以帮助您了解在同一个跑步活动中, 不同分段时表现的差异

1. 轻按设备按键来查看菜单
2. 选择  > **自动记圈** 来开启自动记圈功能
3. 开始一个计时活动

## 心率推送功能

你可以从你的vivosmart HR设备中推送你的心率数据, 然后在配对的Garmin设备上进行检查。例如在骑行时你可以把

你的心率数据推送到一个Edge设备或一个virb运动摄像机。

**注意:**心率推送功能将会消耗更多的电量

1. 在你的 vivosmart HR 设备上向左或向右滑动来切换至心率监测页面
2. 点击屏幕, 选择✔, 设备开始进行心率推送, 显示图标📶❤

**注意:**在心率推送时你无法查看其它页面

3. 使vivosmart HR和你的兼容的ANT+设备配对

**注意:**不同兼容设备的配对方式可能不同, 具体请查看用户手册

**小贴士:**在心率监测页面点击屏幕并选择✔来停止推送心率数据

## 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](http://www.garmin.com.cn)来购买VIRB运动摄像机。

**注意:**如果您没有下列相关配件, 请跳过此项介绍。

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vivosmart HR上开启VIRB 页面。

1. 打开VIRB运动摄像机
2. 在你的 vivosmart HR 设备上向左或

- 向右滑动来切换至VIRB页面
3. 等待设备连接至VIRB摄像机
  4. 选择一个选项：

选择  来录制视频

- vivosmart HR上会显示录制时间
- 选择  来停止录像
- 选择  来拍摄照片

### 睡眠监测

当你睡觉时，设备会监测您的睡眠情况。睡眠统计包括睡眠总时间数，睡眠程度和翻身情况。你可以在你的Garmin Connect账户下查看睡眠统计数据。

### 蓝牙连接功能

vivosmart HR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，日历提醒等进行警示或显示通知提醒

**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内，设备会发出警示提醒

**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vivosmart HR和手机配对后,才能查看通知信息。

- 当设备上显示通知时,选择一个选项:

点击触摸屏选择  来查看整个通知

选择  然后选择选项来忽略通知

- 当设备上出现来电时,选择一个选项:

选择  来接通你的手机

选择  来挂断电话

- 要查看所有通知,在你的vivosmart HR设备上向左或向右滑动来切换至通知页面,点击触摸屏并选择一个选项:

向左或向右滑动在每条通知中切换

选择一个通知,选择阅读来查看整个通知

选择一个通知,选择选项来忽略通知

## 管理通知

您可以用您的手机来管理您vivosmart HR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 中心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. 按压设备按键来查看菜单
2. 选择 ，vivosmart HR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

## 关闭蓝牙无线连接


1. 按压按键来查看菜单
2. 选择  > **蓝牙** > **关闭**来关闭vivosmart HR的蓝牙

**注意：**请参照您手机的用户手册来关闭手机端的蓝牙。

## 历史记录

设备会持续储存长达14天的活动数据和心率监测数据以及7次的活动记录，你可以在你的设备上查看最近7次的活动。您也可以把数据同步到Garmin Connect账户下，这样数据的储存是没有限制的。

## 查看历史

1. 按压设备按键来查看菜单
2. 选择 
3. 选择一个活动

## 自定义你的设备

### 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。

## 在Garmin Connect上进行设置

你可以在你的Garmin Connect 账户下,自定义你的设备设置和用户设置。一些设置也可以在设备上自定义

在你的Garmin Connect账户下,选择设备设置:

**警示:**为您的设备设置闹钟时间和频率

**可见屏幕:**允许您自定义设备的屏幕显示

**默认显示:**设置当您唤醒设备时屏幕显示的内容

**自动背光:**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

**活动监测:**开启或关闭日常活动监测和活动警示条

**心率:**开启或关闭心率监测

**腕带方向:**允许您自定义腕带搭扣的方向

**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

**自动记圈:**允许设备每公里/英里自动记为一圈

**数据栏:**允许你自定义活动期间的数据页面显示

**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

**每日目标数:**输入每日目标步,你可以使用自动目标来让设备自动调整每日目标

**每日楼层攀爬数:**输入每日攀爬楼层的目标

**每周高强度活动时间:**输入每周参加中高强度活动的目标时间

**心率区间:**输入你的最大心率和自定义你的心率区间

## 在设备上设置

按压设备按键来查看菜单, 选择 

**语言:**设置设备语言

**时间:**设置设备的显示时间为12小时制或24小时制,如果设备没有和手机配对你也可以手动设置时间。

**单位:**设置设备显示距离的单位为公里或英里

**自动记圈:**允许设备每公里/英里自动记为一圈




**活动监测:**开启或关闭日常活动监测和活动警示条

**心率:**开启或关闭心率监测和推送心率

**恢复默认值:**重置用户数据和设置

## 手动设置时间


当你的设备与手机配对时,时间是默认自动设置的。如果你不与手机配对,你可以手动来设置时间:

1. 按压设备按键来查看菜单
2. 选择  >时间>设置时间
3. 选择  来调整时间和日期
4. 选择 


## 使用勿扰模式

你可以使用勿扰模式来关闭背光和震动警示。例如你可以在睡觉或看电影时使用这个模式


注意:你可以在你的Garmin Connect账户下设置日常睡眠时间,设备会在你睡眠期间内自动进入勿扰模式

1. 按压设备按键来查看菜单
2. 选择  > 开启

时间日期页面会出现  图标

注意:按压设备按键选择  > 关闭,来退出勿扰模式

## 查看闹钟

1. 在你的Garmin Connect 账户下设置闹钟的时间和频率
2. 按压设备按键来查看菜单
3. 选择 

## 设备信息

### vivosmart HR规格

电池类型	可充电内置锂电池
电池续航	约5天
操作温度范围	-10° 到60°C
充电温度范围	0° 到40°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/water-rating](http://www.garmin.com/water-rating)

## 查看设备信息

您可以查看设备ID, 软件版本和剩余电量。

1. 按压设备按键来查看菜单
2. 选择 **i**。

## 为设备充电

**警示:**设备包含一颗锂电池, 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 HR 的背部触点对齐, 把充电夹 **①** 扣住 vivosmart HR, 确保充电夹稳固地夹住设备。



3. 将设备彻底充满电。

## 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。

请勿在水下按压设备按键

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,这些可能对塑料部件造成损坏。

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  
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

### 心率数据错误

如果心率数据错误或者没有显示,你可以尝试以下方法:

1. 在佩戴设备前请清洗并擦干你的手腕
2. 请勿在佩戴时涂抹防晒霜
3. 请佩戴设备在你的手腕腕骨处,设备需要佩戴处于紧贴并且舒适的程度

4. 在开始活动前先热身5-10分钟来获得心率数据

5. 在每次活动后用清水冲洗设备

## 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

- 关闭自动背光
- 限制您手机通知中心的通知数量
- 关闭智能通知
- 当您没有连接时请关闭蓝牙无线传输
- 停止心率推送
- 关闭光学心率传感器

## 重置设备

如果你的设备出现无法响应的情况,你可以重置设备,这不会删除你的数据和设置

1. 按住设备按键10秒



设备关闭

2. 按住设备按键1秒来开启设备

## 恢复默认

你可以把设备恢复为出厂默认设置

注意:这会删除所有的用户信息和历史数据

1. 按压设备按键来查看菜单
2. 选择  > 恢复默认值 > 

## 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

### 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。



## 心率区间

### 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, 稍有不适感, 导致肌肉疲劳与呼吸急促。	提高接受高强度与高速运动的能力。
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。

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 HR GPS产品(中文版)	X	0	0	0	0	0
vivosmart HR 半成品	X	0	0	0	0	0
vivosmart HR 印刷电路板半成品	X	0	0	0	0	0

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

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



GARMIN 佳明™

## 产品三包凭证 (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](http://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	

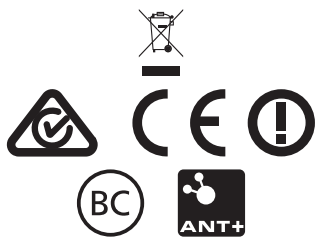
保修说明:

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](http://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		



©2015 Garmin Ltd. or its subsidiaries  
Printed in Taiwan  
[www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



190-01972-20

October 2015 190-01972-20