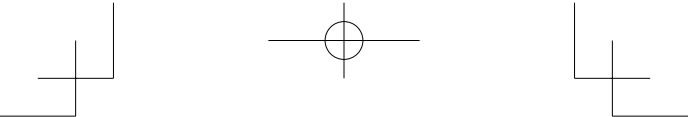




**GARMIN**

**vivosmart<sup>®</sup> 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

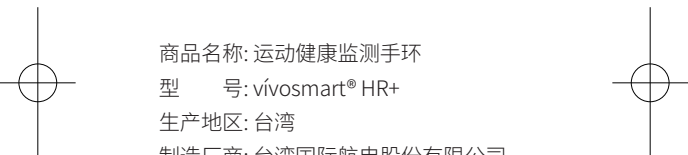
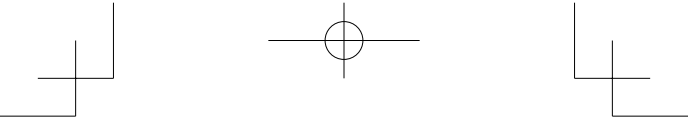
本中文操作说明书版权归上海佳明航电企业管理有限公司所有,任何人(及单位)未经其正式的书面授权允许,不得私自将本说明书内容,以全部或分割部份方式(包含文字与图片),进行转载、转印、复印拷贝、更改内容、扫描储存等行为,供他人使用或销售。

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

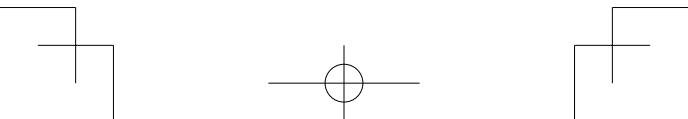
联络地址: 上海市徐汇区桂平路391号  
(新漕河泾国际商务中心A座37层)

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。

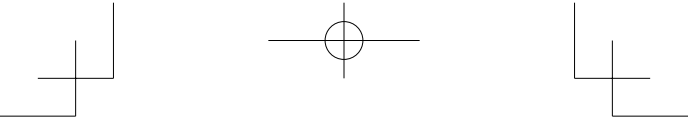
### 健康警告

- 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-10°-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：

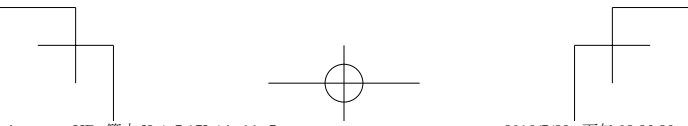
- 请勿使用尖锐物品取出电池。
- 请勿将电池放置在儿童可取得处。
- 请勿将电池拆解、凿孔或损坏。
- 若使用外接电池充电器，请不要使用非Garmin官方的配件。
- 请使用正确的替换电池进行更换，若另行使用其它电池存在可能发生火灾或爆炸的风险。欲采购正确的替换电池，请咨询Garmin客服或参见Garmin网站。
- 替换的纽扣式电池可能含有高氯酸盐物质，可能需使用特殊处理方式。其它非替换电池警告：请勿拆下或试图拆下非替换电池。

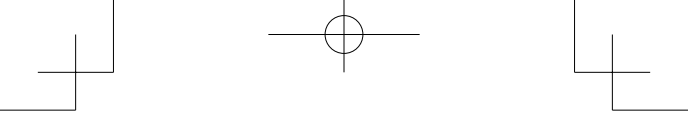


注意：若电池未正确充电或更换，可能会引起爆炸。若是可更换电池，请用Garmin建议的同款或同等级的电池来更换，并按原厂指示来处理废弃电池。

### 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：

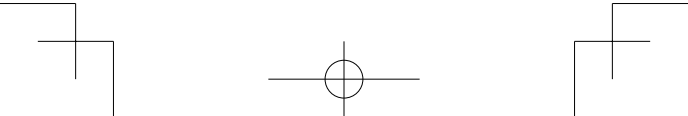
(1) 设备不得引起有害干扰。(2) 设备必须能接受任何接收到的干扰, 包括引起无用操作的干扰。本设备经测试证实符合FCC通则第15部分所定义的B级数位设备限制。该限制是为了提供住宅设备对有害干扰的合理保护。

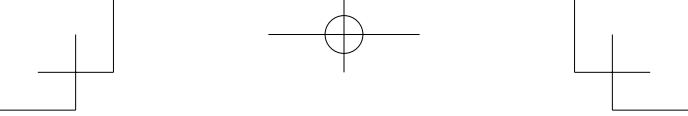
本设备可产生、使用及发射射频能量。若未依照指示进行安装及使用, 可能对无线电通讯引起有害干扰。

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。



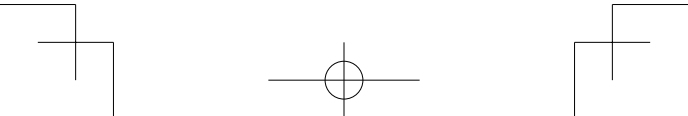
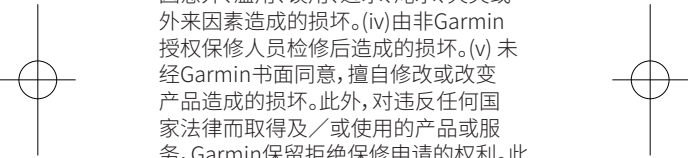


## 加拿大工业符合性

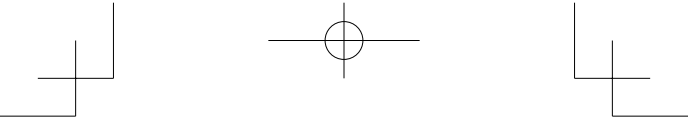
第一类无线电通讯设备,符合加拿大工业标准RSS-210,第二类无线电通讯设备,符合加拿大工业标准RSS-310。

## 有限保修

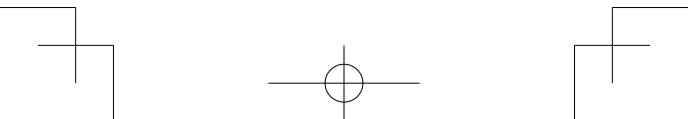
本Garmin产品从购买日起保证一年在材料或制造工艺上无任何瑕疵。在此期间Garmin将依其选择对正常使用下发生故障的零件进行检修或予以更换。本保修不适用于:(i)表面损坏,如刮痕、凹痕及凹陷。(ii)电池等类消耗品,但若为材料或制造工艺瑕疵造成产品损坏者除外。(iii)因意外、滥用、误用、进水、淹水、火灾或外来因素造成的损坏。(iv)由非Garmin授权保修人员检修后造成的损坏。(v)未经Garmin书面同意,擅自修改或改变产品造成的损坏。此外,对违反任何国家法律而取得及/或使用的产品或服务, Garmin保留拒绝保修申请的权利。此处所述的保修及补救条款为排他性,且取代所有其它明示性或暗示性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

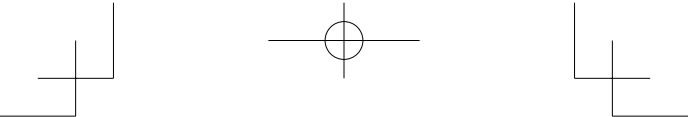






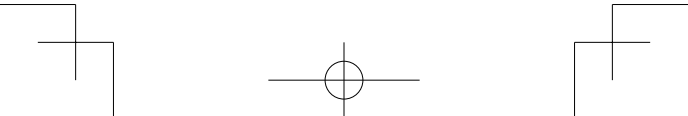
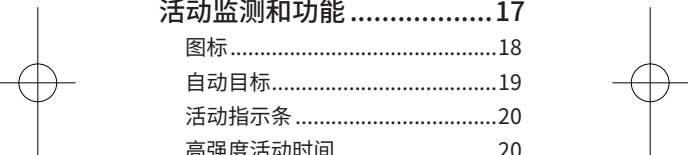
新大修过的替换产品) 设备或软件权利。对于任何违反保修条款者, 此为唯一且排他的补救措施。申请保修服务时请咨询您当地的Garmin授权经销商, 或致电Garmin客服: 400-819-1899。请将设备包装妥当并附上原始购买发票复印件, 以此作为申请保修检修必要的购买证明。

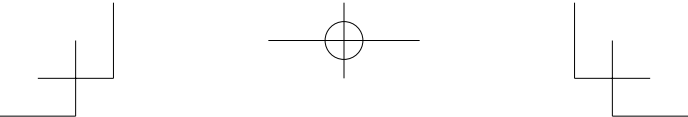




## 目录

<b>产品介绍 .....</b>	<b>13</b>
按键与外观介绍 .....	13
使用触摸屏 .....	14
使用背光 .....	14
穿戴设备 .....	14
<b>配对和设置 .....</b>	<b>15</b>
与您的手机配对 .....	15
在您的电脑上配对 .....	16
<b>活动监测和功能 .....</b>	<b>17</b>
图标 .....	18
自动目标 .....	19
活动指示条 .....	20
高强度活动时间 .....	20
开始健身活动 .....	21
心率推送功能 .....	23
VIRB® 遥控 .....	23
睡眠监测 .....	24
<b>蓝牙连接功能 .....</b>	<b>25</b>
查看通知 .....	25
管理通知 .....	26
查找手机 .....	26
关闭蓝牙无线连接 .....	26





## 历史记录 .....27

查看历史.....27

## 自定义您的设备 .....27

Garmin Connect.....27

在Garmin Connect上进行设置 ...28

在设备上设置 .....31

    手动设置时间 .....31

    使用勿扰模式.....32

    查看闹钟.....32

## Garmin Sports(佳速度) .....33

    使用佳速度手机版 .....33

    使用佳速度电脑版 .....33

    参加竞赛.....34

## 设备信息 .....34

    vívosmart® HR+ 规格.....34

    查看设备信息.....35

    为设备充电 .....35

    设备保养.....36

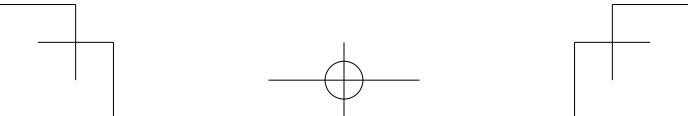
        清理设备.....36

## 常见问题 .....36

    心率数据错误.....36

    电池使用时间过短 .....37

    重置设备.....37





恢复默认.....37

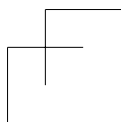
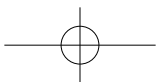
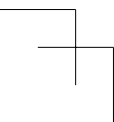
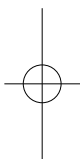
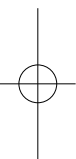
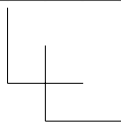
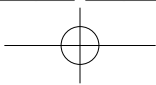
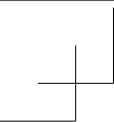
软件更新.....38

**附录.....38**

健身目标.....38

心率区间.....39

    心率区间计算 .....39



## 产品介绍

### ⚠警告

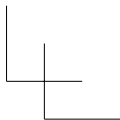
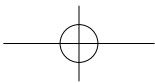
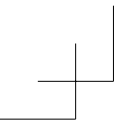
如需产品警告与其他重要信息, 请参阅本手册前文中的“重要安全和产品信息”内容。

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




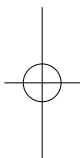
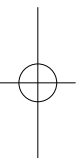
①	触控屏幕	向上或向下滑动来滚动浏览设备功能、数据页面和菜单选项。 轻触屏幕来进行选择。
---	------	---



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

- 在时间日期页面向上或向下滑动来滚动浏览设备功能和活动监测数据。
- 按压设备按键，向上或向下滑动来查看菜单选项。
- 开始一项活动后，向上或向下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。



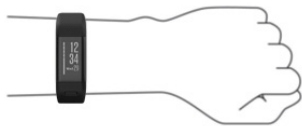
## 使用背光

在任何时候，轻触或滑动触控屏幕可以用来打开背光。

**注意：**显示警示和通知时背光会自动打开。

## 穿戴设备

您可以把vívosmart® 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手机应用程序来配对设备并完成设置, 进而通过手机分析和分享数据, 下载设备软件更新。

**注意:**不同于其他蓝牙设备需要在您的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。

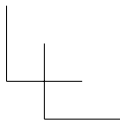
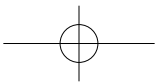
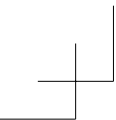
通过其他渠道下载的APP可能会出现无法使用的情况。

在与您的手机配对前, 请先确认您的手机符合以下要求:

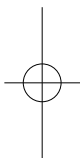
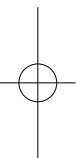
- iPhone4S或以上的iOS手机。(iOS版本是APP要求而定)
- 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。








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您的智能手机配对
  - 如果您在初始设置时没有进行配对, 您可以按压设备按键来查看菜单, 选择 **✳>配对智能手机?**。
3. 打开Garmin Connect™ Mobile APP。
4. 选择一个选项在您的Garmin Connect 账户中添加设备。
  - 如果这是您第一个与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设备和您的Garmin Connect™ Mobile APP配对过, 请在设置菜单中选择 **Garmin设备>+** 然后根据屏幕指示操作。

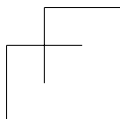
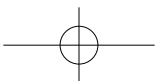
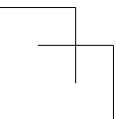


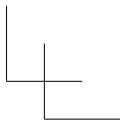
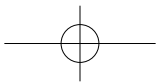
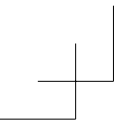
您的设备会定期同步数据到Garmin Connect™ Mobile应用程序。您也可以随时手动同步数据到手机。

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

如果您的vívosmart® HR+ 没有与您的

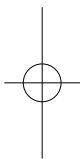
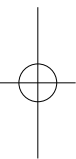




智能手机配对,您可以通过电脑来完成配对。

**注意:**某些设备功能需要和手机配对才能使用。

1. 将vívosmart® HR+ 通过充电夹连接到电脑。
2. 前往<http://www.garmin.com.cn/products/application/GarminExpress/>下载Garmin Express™。
3. 确保电脑网络连接正常。
4. 将vívosmart® HR+ 通过USB连接到电脑。
5. 开启Garmin Express™。
6. 根据屏幕指示操作。



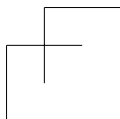
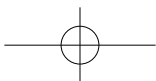
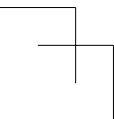
## 活动监测和功能

**注意:**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,当设备与手机同步或开启GPS时,会自动调整时间。

**活动监测:**监测每日的活动数,攀爬楼层,行走距离,卡路里消耗和高强度活动时间等,活动警示条显示您久坐的时间量。

**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。您可以通过Garmin Connect账户自定义您每日



的目标步数, 攀爬楼层数等。

**心率:**显示您的当前心率和7天平均静止心率。在心率界面轻触显示屏, 您可以看到最近四小时的心率曲线。

**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(需另行选购)。

**天气:**显示当前天气状况。在天气界面轻触显示屏, 您可以看到未来四天的天气预报。

## 图标

	显示当日的活动数, 目标数和剩余步数。
	显示您的当前心率和7天平均静止心率。图标闪烁时表明设备正在搜寻心率信号。
	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的通知。
	GPS信号强度。

## 自动目标

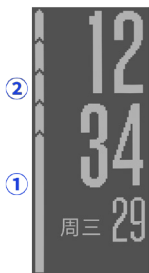
vivosmart® HR+ 会基于您前一天的活动情况自动生成一个每日目标步数, 当您开始走路或者跑步时, 设备会显示您当前的目标进度 ①。



如果不想使用自动目标, 您也可以在 Garmin Connect 账户上手动设置每日目标步数。

## 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。vívosmart® 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。

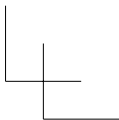
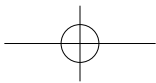
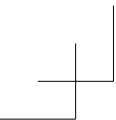


您只需稍微活动一下,走会儿路、散散步即可清除活动指示条。

## 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,您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

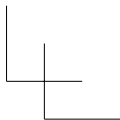
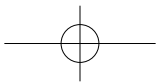
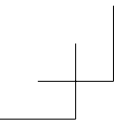
您可以开始一个计时的活动，例如行走或者跑步，这些都可以保存并发送到 Garmin Connect 账户下。

1. 轻按设备按键进入菜单页面。
2. 选择 。
3. 选择 **跑步**、**有氧运动** 或 **其他**。
4. 设置活动选项：
  - 选择 **室内** 或 **室外** 模式 (选择完成后，亦可点击  进行更改)。如果设置为室外，请走到室外开阔区域，等待设备收取卫星信号。
  - 点击  进行进一步设置：

点击 **活动模式**，在基本、跑/走、虚拟配速、时间提醒、距离提醒、卡路里提醒等模式中进行选择。相应的数值可以在 Garmin Connect 的跑步选项中进行设置。

选择跑/走模式后，设备会于特定的时间间隔发出震动及文字提醒，并指导您在跑步与走路两种运动模式中进行切换。默认值为跑步、走路各30秒。

选择虚拟配速模式后，设备会将您的配速与所设定的虚拟配速作比较，并显示您的当前配速领先/落后于此配速。默认值为5:45/km。



选择时间提醒模式后,每当您完成特定时间的活动时,设备会发出震动及文字提醒。默认值为30分钟。

选择距离提醒模式后,每当您完成特定距离的活动时,设备会发出震动及文字提醒。1公里或1英里(视用户选择的单位而定)。

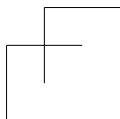
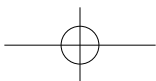
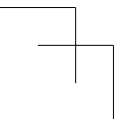
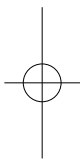
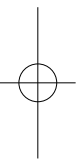
选择卡路里提醒模式后,每当您消耗特定卡路里热量时,设备会发出震动及文字提醒。默认值为100卡。

点击 **心率警示**,开启或关闭心率警示功能。您可以选择或者自定义在运动中想要保持的心率区间,以开启心率警示功能。



点击 **自动计圈**,开启或关闭自动计圈功能。开启后,设备将以1公里/英里为一圈自动记录。

点击 **自动暂停**,开启或关闭自动暂停功能。开启后,在停止活动时,设备会自动暂停活动记录。

- 轻按设备按键来开启计时器。
- 开始您的活动。
- 向上或向下滑动来查看更多数据信息。  
**注意:**您可以通过Garmin Connect来自定义这些页面的显示。
- 活动结束后,按压设备按键停止计时。
- 选择一个选项:








- 按压设备按键恢复计时器。
- 选择  来保存活动并重置计时器。
- 选择  来删除活动。

## 心率推送功能

您可以从您的vívosmart® HR+ 上推送您的心率数据,然后在已配对的Garmin设备上进行检查。例如在骑行时您可以把您的心率数据推送到您的Edge®设备或VIRB®运动摄像机上。

**注意:**心率推送功能将会消耗更多的电量。


1. 轻按设备按键,选择  > 心率 > 心率推送。
2. 点击屏幕,选择 。

设备开始进行心率推送,显示图标 。

**注意:**在心率推送时您无法查看其它页面。

3. 将vívosmart® HR+ 和您的兼容的ANT+设备配对。

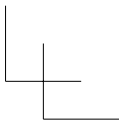
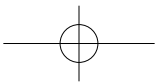
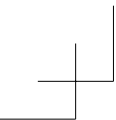
**注意:**不同兼容设备的配对方式可能不同,具体请查看用户手册。

**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一一定的距离内操控VIRB®运动摄像机。访问[www.garmin.com](http://www.garmin.com)。






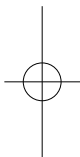
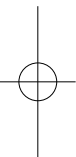


[garmin.com.cn](http://garmin.com.cn)来购买VIRB®运动摄像机。

**注意:**如果您没有下列相关配件,请跳过此项介绍。

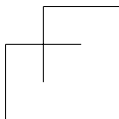
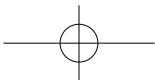
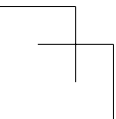
在您使用VIRB®遥控功能前,您须在VIRB®摄像机上完成遥控设置,更多信息请查看VIRB®系列用户手册。同时您必须在vívosmart® HR+ 上开启VIRB® 页面(可通过Garmin Connect或Garmin Express™ 进行设置)。

1. 打开VIRB®运动摄像机。
2. 在您的vívosmart® HR+ 设备上向上或向下滑动来切换至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。  
vívosmart® 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

当您睡觉时,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。您可以在您的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, 日历提醒等进行提示或显示通知提醒。

**寻找我的手机:**帮助寻找已通过蓝牙配对的手机。

**连接断开提醒:**当您配对的手机不在蓝牙连接的范围, 设备会发出提醒。

**音乐控制:**控制已配对手机的音乐播放。

**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

您必须将您的vivosmart® HR+和手机配对后, 才能查看通知信息。与不同型号的手机配对, 通知显示会有所不同。

- 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 📞 在手机上接听电话。选择 ✕ 挂断电话。
- 要查看所有通知, 在您的vivosmart® HR+ 设备上向上或向下滑动来切换至通知页面, 点击触摸屏并选择一个



选项：

- 向上或向下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vívosmart® HR+ 上的通知显示。

选择一个选项：


- 如果您使用IOS设备，在手机的通知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. 按压按键进入菜单页面。
2. 选择 ，vívosmart® HR+ 即会开始搜索已配对的手机，屏幕上的状态栏示代表蓝牙信号强度，同时您的手机会响起警报声。

## 关闭蓝牙无线连接

1. 按压按键进入菜单页面。
2. 选择  > 蓝牙 关闭vívosmart® 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,您可以在您的设备上查看最近7次的活动。您也可以把数据同步到Garmin Connect账户下,以长久保存自己的活动数据。

### 查看历史

1. 按压按键进入菜单页面。
2. 选择.
3. 您可以选择查看历史活动,或查看自己的最高记录。

## 自定义您的设备

### Garmin Connect

您可以通过Garmin Connect 账户来联系您的朋友。Garmin Connect 为您提供了一个追踪、分析、分享以及相互鼓励的平台。您可通过访问<https://connect.garmin.cn/zh-CN/>来免费注册帐号,并用Garmin Connect记录您的每次运动记录和日常活动。

**追踪您的日常活动:**追踪您的每日步数,并可以通过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,可以将这次的活动中上传到Garmin Connect并且可以永久的保存在云端。

**分析您的运动数据:**可以看到您运动的详细信息,包括时间,距离,心率,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

您可以在您的Garmin Connect 账户下,



自定义您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Garmin Connect APP下,选择☰>**Garmin设备**。点击已经连接的设备,进入设置页面。

### **选择设备设置:**

**闹钟:**为您的设备设置闹钟的时间和频率。

**显示:**

设置设备屏幕页面需要显示的内容。

**主页屏幕:**设置唤醒设备时屏幕显示的内容。

**自动开启背光:**朝向身体旋转手环时,允许设备自动点亮屏幕。您可以选择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。

**智能通知:**开启或关闭智能通知。

**久坐提醒:**开启或关闭久坐提醒。

**心率监测:**开启或关闭心率监测。

**自动上传:**开启或关闭数据自动上传。

**方向:**

**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。



## 系统：

**时间格式：**设置设备的显示时间为12小时制或24小时制

**日期格式：**设置设备的日期格式为“月-日”或“日-月”

**测量单位：**设置设备显示距离的单位为公里或英里。

**活动监测设备：**将当前设备设置为日常活动监测设备。

## 选择用户设置：

**每日步数：**输入每日目标步数。您也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：**输入每周进行中高强度活动的目标时间。

**注意：**高强度活动时间的设定不能低于每周150分钟。

**个人信息设置：**设置相关个人信息，包括出生日期、性别、身高、体重等。

**配置心率区间：**设置您的心率区间。

**自定义步长：**自定义自己的步长，以更准确地计算运动距离。

## 选择跑步选项：

**跑步模式提醒：**开启或关闭跑步模式提醒功能。开启跑步模式提醒后，您可以选择相应的跑步模式，并自定义其



中的数值。

**心率提醒:**开启或关闭心率提醒功能。

**自动记圈:**允许设备每公里/英里自动记为一圈。

**自动停止:**开启后,在您中途停止运动时,设备会临时暂停记录,直到您继续开始活动为止。

**数据栏位:**设置开启一项活动后显示的数据页面。

## 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:**设置设备显示的时间为12小时制或24小时制,如果设备没有和手机配对或无法接收GPS卫星信号,您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。

**活动监测:**开启或关闭日常活动监测和久坐提醒警示条。

**心率:**开启或关闭心率监测和心率推送。

**屏幕显示偏好:**设置屏幕的背光亮度,及是否自动锁屏。

**恢复默认值:**重置用户数据和设置。



## 手动设置时间

当您的设备与手机配对或开启GPS时,设备时间会自动校准。如果您的设备没有






与手机配对或无法接收GPS卫星信号，您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 > 手动设置。
3. 点击屏幕上的数字来调整时间和日期。
4. 选择  保存设置。


## 使用勿扰模式

您可以使用勿扰模式来关闭背光和震动警示。您可以在睡觉或看电影等情况下使用这个模式。


**注意：**您可以在您的Garmin Connect账户下设置日常睡眠时间，设备会在您睡眠时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. 在您的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 .

## Garmin Sports (佳速度)

从跑步伙伴到线上竞赛,从训练营到教练远程指导, Garmin Sports有你能想到的关于跑步的一切!登录<http://sports.garmin.cn>了解更多!

您可以使用您的vívosmart® HR+,参与不同类型竞赛,赢取不同属性点数与荣誉勋章,在官方多人赛与友情PK之中实现自己的能力提升与兴趣培养。

### 使用佳速度手机版

登录Garmin官方网站或扫描以下二维码,下载佳速度手机软件。

**注意:**使用佳速度手机版前需先下载Garmin Connect™ Mobile并注册Connect账号。



### 使用佳速度电脑版

登录电脑版佳速度,可以查看训练营列表,参加训练营,将课程发送至设备,上

传活动至Garmin Connect并获取课堂报告。

**注意:**使用佳速度前请先登录<https://connect.garmin.cn/zh-CN/>注册Garmin Connect账号。

### 参加竞赛

1. 选择竞赛并加入。
2. 按照竞赛规则执行活动(在户外执行,有GPS轨迹)。
3. 同步活动至Garmin Connect™ Mobile。
4. 在竞赛中查看排名情况。

## 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, GPS模式下约9小时
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	50米防水



## 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

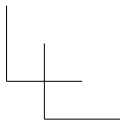
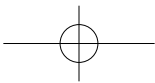
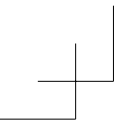
**警示:**设备包含一颗锂电池, 如需产品警告与其他重要信息, 请参阅本手册前文中的“重要安全和产品信息”内容。

**注意:**为了防止充电接口被腐蚀, 在充电前, 请确保设备、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

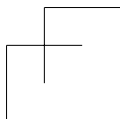
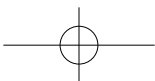
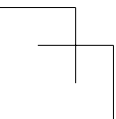
1. 请用温和的清洁剂沾湿过的棉布来擦拭设备。
2. 擦干设备。

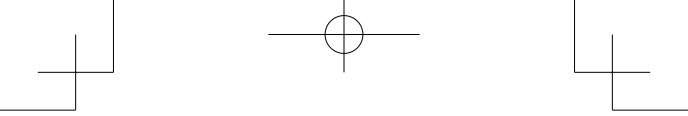
## 常见问题

### 心率数据错误

如果心率数据错误或者没有显示,您可以尝试以下方法:

1. 在佩戴设备前请清洗并擦干您的手腕。
2. 请勿在佩戴时涂抹防晒霜。



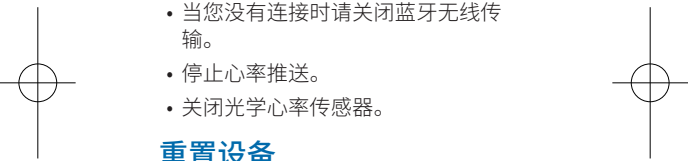


3. 请佩戴设备在您的手腕腕骨处, 设备需要佩戴处于紧贴并且舒适的程度。
4. 在开始活动前先热身5-10分钟来获得心率数据。
5. 在每次活动后用清水冲洗设备。

## 电池使用时间过短

您可以通过以下方法来延长您的电池使用时间:

- 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

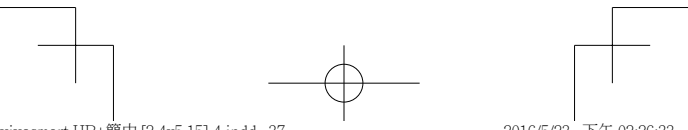
如果您的设备出现无法响应的情况, 您可以重置设备, 这不会删除您的数据和设置。

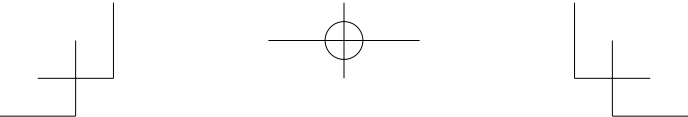
1. 按住设备按键10秒。  
设备关闭。
2. 按住设备按键1秒来开启设备。



## 恢复默认

您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。

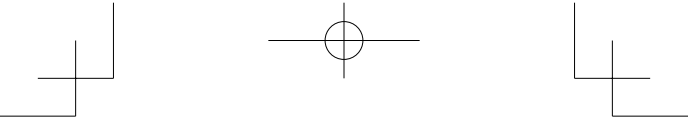
如果您不知道您的最大心率,您可以上网查询。一些健身中心也会提供最大心率的检测项目。默认的最大心率是220减去您的年龄。

## 心率区间

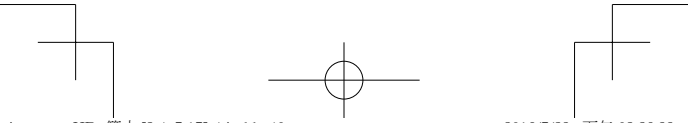
### 心率区间计算

区间	最大心率%	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, 稍有不舒适感, 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。





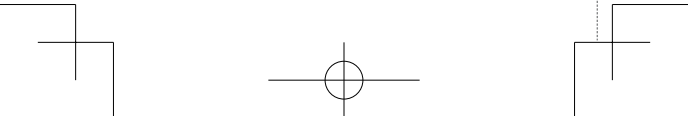
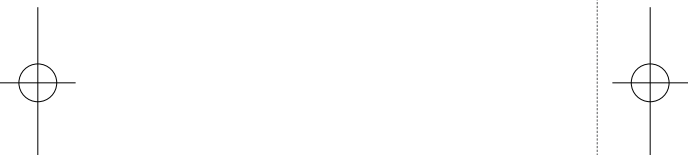
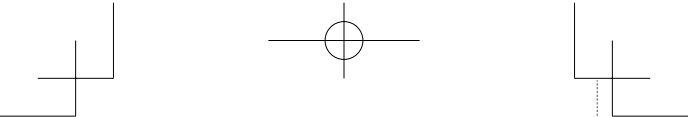
5	90-100%	身体感到无法支撑,呼吸与肌肉感觉非常疲劳。	呼吸与肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。
---	---------	-----------------------	----------------------





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+ 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™

产品保修凭证  
(第一联：生产商联)

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



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)

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



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			





© 2016 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.com.cn



190-01972-29

May 2016 190-01972-29 Printed in Taiwan