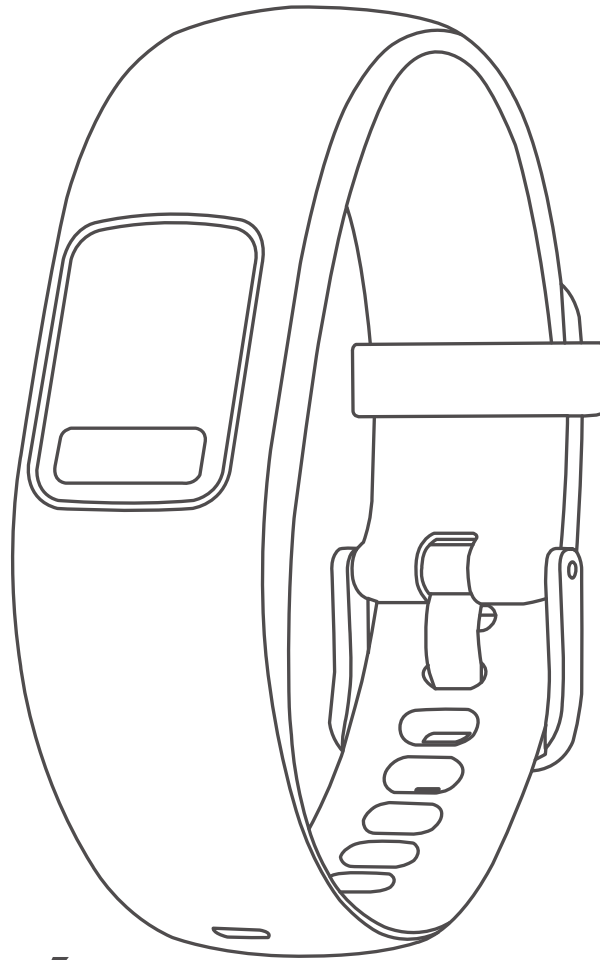


GARMIN®



VÍVOFIT® 4

РЪКОВОДСТВО

© 2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Всички права запазени. Съгласно законите за авторското право, това ръководство не може да бъде копирано изцяло или частично без писменото съгласие на Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява своите продукти и да прави промени в съдържанието на това ръководство без задължението да уведомява всяко лице или организация за такива промени или подобрения. Отидете на www.garmin.com за текущи актуализации и допълнителна информация относно използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin и vivoFit® са търг. марки на Garmin Ltd. или нейни филиали, регистрирани в САЩ и други страни. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™, и USB ANT Stick™ са търговски марки на Garmin Ltd. или неговите дъщерни дружества. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

American Heart Association® е регистр. търг. марка на American Heart Association, Inc. The Bluetooth® марката и логото са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и всяко използване на тези марки от Garmin е под лиценз. Други търговски марки и търговски наименования са на съответните им собственици.

M/N: A03304

Въведение

⚠ ВНИМАНИЕ

Вижте *Important Safety и Product Information* ръководство в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Винаги консултирайте се с лекаря си, преди да започнете или промените някоя тренировъчна програма.

Първи стъпки

За да извлечете максимума от устройството, трябва да го сдвоите със смартфона си и да завършите процеса на настройка с профила си в Garmin Connect™

ЗАБЕЛЕЖКА: Докато не свържете устройството си и завършите процеса на настройка, то има ограничена функц.

Използване на устройството



- Натиснете ① за да преминете през функциите на устройството.
- Задръжте бутона за 1 секунда и го пуснете, за да видите менюто .
- Натиснете бутона, за да превъртите през опциите.



- Задръжте бутона за 1 секунда и го пуснете, за да изберете опции в менюто.
- Задръжте бутона за по-малко от 1 секунда, за да включите осветлението. Подсветката се изключва автоматично.

Ежедневна употреба

Направете вашият vívoFit 4 е част от активния ви начин на живот, като го носите цял ден и синхрон. данните си често с профила си в Garmin Connect. Синхрониз. ви позволява да анализирате стъпките и данните за сън, да преглеждате общите данни и да получавате инф. за дейността си. Можете да използвате профила си в Garmin Connect, за да участвате в предизв. и да се състезавате с приятелите си. Можете също така да персон. настройките, включително изглед на часа, видими екрани, честота на авт. синхронизиране и др.

Настройка на смартфона

Сдвояване с вашия смартфон

Вашият vívoFit 4 трябва да бъде сдвоено директно чрез Garmin Connect Mobile, вместо от Bluetooth® на вашия смартфон.

- 1 От магазина за приложения на смартфона, инсталирайте и отворете Garmin Connect.
- 2 Натиснете бутона ① за да включите устройството.



Първият път, когато включите устр., то е в режим на сдвояване. Можете да задръжите бутона, за да видите менюто, и задръжете, за да въведете ръчно режим за сдвояване.

- 3 Изберете опция за добавяне на вашето устройство към вашия Garmin Connect акаунт:

- Ако това е първото устройство, което свързвате с Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.
- Ако вече сте сдвоили друго устройство с приложението Garmin Connect Mobile, от менюто с настройки, изберете **Garmin Devices > Add Device**, и следвайте инструкциите на екрана.

Настройката може да включва актуализация на софтуера, която може да отнеме няколко минути. Дръжте устройството близо до смартфона си, докато настройката не приключи.

След като настройката приключи, устройството непрекъснато следи ежедневната ви дейност. Трябва често да синхронизирате устройството си, за да преглеждате напредъка си в приложението.

Синхронизиране на данните ви с Garmin Connect Mobile App

Трябва ръчно да синхронизирате данните си, за да проследявате напредъка си в приложението Garmin Connect. Устройството периодично синхрон. автом. данните с Garmin Connect Mobile app.


- 1 Дръжте устройството близо до вашия смартфон.
- 2 Отворете приложението Garmin Connect.
Прилож. може да бъде отв. или да работи във фонов режим.
- 3 Задръжте бутона на устройство, за да видите менюто.
- 4 Задр.☑.
- 5 Изчакайте, докато данните ви се синхронизират.
- 6 Преглеждайте текущите си данни в прилож. Garmin Connect.

Преглед на устройството

Уиджети









Когато свържете устройството си със смартфон, можете да персонализирате уиджетите, които се показват на устройството ви, и да коригирате реда. Можете да натиснете бутона на устройство, за да превъртите през уиджетите.

	Текущата дата. Устройството актуализира часа и датата, когато се синхронизира със смартфон.
	Общият брой крачки, предприети за деня.
	Броят на оставащите крачки, необходими за постигането на целта. Когато използвате функцията за автоматична цел, устройството задава нова цел за вас в началото на всеки ден.
	Изминатото разстояние за текущия ден.
	Общите калории, изгорени за текущия ден, включващи активни и почиващи калории.
	Вашите общи седмични интензивни минути.

	Прогнозата за времето за деня.
beat yesterday	Вашият персонализиран текст. Можете да промените текста в Garmin Connect.

Опции на менюто


Можете да задържите бутона устройство, за да видите менюто, и да го натиснете, за да превъртите в опциите. Можете отново да задържите бутона, за да изберете опция.

	Синхронизира данните с вашия Garmin Connect профил.
	Стартира времева дейност.
	Показва опциите за таймер за задачи.
	Стартира хронометъра.
	Намиране на изгубения ви смартфон.
	Стартира предизвикателство Toe-to-Toe™ с друг играч със съвместимо устройство.
	Показва устройство и регулаторна информация.
	Излиза от менюто и се връща към предишният уиджет.

Записване на времева активност


Можете да записвате определена дейност, която може да бъде изпратена до вашия Garmin Connect акаунт.

СЪВЕТ: Можете също така да записвате активност за ходене или бягане автоматично, като използвате функцията Move IQ.





- 1 Задръжте бутона, за да видите менюто.
- 2 Задръжте за да стартирате таймера за активност.
- 3 Започнете своята дейност.
Можете да натиснете бутона, за да превъртите данните за активността си, докато таймерът работи.
- 4 След като завършите своята дейност, задр., докато се появи. 
Появява се обобщение. Устройството показва общото време и изминатото разстояние по време на активността.
- 5 Натиснете бутона, за да завършите обобщението и да се върнете към началния екран.
Можете да синхронизирате устройството си, за да видите подробности за дейността в Garmin Connect.

Използване на таймера за обратно отброяване

Можете да стартирате таймер за обратно отброяване.


- 1 Задръжте бутона, за да видите менюто.
- 2 Задръжте .
- 3 Натиснете бутона, за да преминете през опциите.
- 4 Задръжте бутона, за да изберете и стартирате таймер. Устройството издава звуков сигнал и таймерът започва да брои. Когато останат 3 секунди, устройството издава звуков сигнал, докато изтече времето.
Можете да задържите бутона, за да спрете таймера.

Използване на хронометъра

- 1 Задръжте бутона, за да видите менюто.
- 2 Задръжте .
- 3 Натиснете  за да стартирате таймера.
- 4 Натиснете  за да спрете таймера.
- 5 Ако е необходимо  за нулиране на таймера.
- 6 Задръжте бутона, за да излезете от таймера.



Намиране на изгубен смартфон

Можете да използвате тази функция, за да намерите изгубен смартфон, който е сдвоен чрез безжична технология Bluetooth и понастоящем е в обхват.



- 1 Задръжте бутона на устройство, за да видите менюто.
- 2 Задръжте .
vívofit 4 започва да търси вашият сдвоен смартфон и се чува звуков сигнал на вашия смартфон.

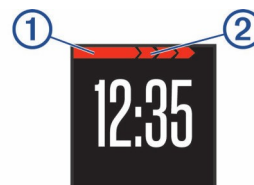
Стартиране на предизвикателство "Toe to toe"

Можете да започнете двуминутно предизвикателство "Toe to toe" със съвместимо устройство.

- 1 Задръжте бутона на устройство, за да видите менюто.
- 2 Задръжте  да предизвика друг играч в обхват (3 м).
И двамата играчи трябва да старт. предизв. на устройството си.
- 3 Когато се появи името, задръжте .
Устройството брои 3 секунди преди таймерът да започне.
- 4 Правете крачки в продължение на 2 минути.
Когато остават 3 секунди, устройството издава звуков сигнал, докато изтече времето.
- 5 Дръжте устройствата в обхват (3 м).
Устройствата показват крачките за всеки играч и първо или второ място.
Играчите могат да започнат друго предизвикателство.

Лента за активност

Седенето за продълж. периоди от време може да предизвика нежел. метаболитни промени. Лентата за активност ви напомня да продълж. да се движите. След един час бездействие -  се показва. Допълн. сегменти  се появяват след всеки 15 минути бездействие.




Можете да нулирате лентата, като ходите на кратко разстояние.

Интензивни минути

За да подобрите здравето си, организации като U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association®, и World Health Organization, препоръчват най-малко 150 минути на седмица с умерена интензивност, като бърз ходене.

Устройството следи интензивността на вашата дейност и проследява вашите минути. Можете да работите, за да постигнете целта си за седмичен интензитет, като вървите бързо за най-малко 10 последователни минути.

Автоматична цел

Устройството създава автоматично цел за стъпка на деня, въз основа на предишните ви нива на активност. Докато се движите през деня, устройството отчита броя на оставащите крачки в ежедневната ви цел. Когато достигнете целта си -  се показва на устройството и започва броене на броя на предприетите стъпки, които надхвърлят ежедневната ви цел.

Ако решите да не използвате функцията за автоматична цел, можете да зададете персонализирана цел за стъпки в профила си в Garmin Connect.

Информация за устройството


Спецификации

Вид батерия	Две батерии SR43
Живот на батерията	1 година
Работна температура	От -10° до 60°C
Безжична честота / протокол	Bluetooth Smart wireless technology, 2.4 GHz @ -3 dBm nominal
Воден рейтинг	Swim, 5 ATM*

* Устройството издържа налягане, еквивалентно на дълбочина 50 m. За повече информация www.garmin.com/waterrating.


Преглед на информацията за устройството

Можете да видите ID на устройството, версията на софтуера и регулаторната информация.

- 1 Задръжте бутона, за да видите менюто.
- 2 Задръжте .
- 3 Натиснете бутона, за да превъртите екраните с информацията.

Актуализация на софтуера

Когато е налице актуализация на софтуера, устройството ви автоматично изтегля актуализацията, когато синхронизирате устройството си с профила си в Garmin Connect.

Лента за прогреса  се появява по време на процеса на актуализиране. Актуализацията може да отнеме няколко минути. Трябва да държите устройството близо до вашия смартфон по време на актуализацията. Когато актуализирането приключи, устройството ви се рестартира.

Грижа за устройството

ЗАБЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремнен шок и тежко третиране, защото това може да влоши живота на продукта.

Избягвайте да натискате бутона под водата.

Не използвайте остър предмет за почистване.

Избягвайте химически почистващи препарати и разтворители които могат да повредят пластмасов. компоненти и покрития.

Изплакнете добре устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитни продукти, козметика, алкохол или други тежки химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди кейса.

Не поставяйте в условия на висока температура, като сушилня за дрехи.

Не съхранявайте устройството на места с продължително излагане на екстремни температури, тъй като това може да причини трайни повреди.

Почистване на устройството

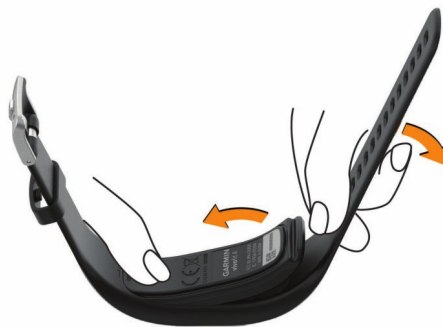
- 1 Избършете уреда с кърпа, напоена с мек разтвор за почистване.
- 2 Подсушете.

След почистване оставете устройството да изсъхне .
За повече информация отидете на www.garmin.com/fitandcare.

Подмяна на каишката

Отидете на buy.garmin.com, или се свържете с вашият Garmin дилър за информация за допълнителните аксесоари.

- 1 Извадете устройството от каишката.



- 2 Поставете устройството в каишката и разтегнете материала на лентата около устройството. Знакът на устройството трябва да е в съответствие с маркировката на каишката.



Сменяемин батерии

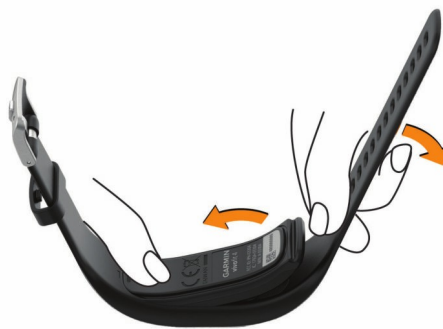
⚠ ВНИМАНИЕ

Вижте *Important Safety and Product Information* ръководство в кутията за продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Смяна на батериите

Устройството използва две SR43 батерии. Когато нивото на батерията е ниско, след като синхронизирате, се показва предупреждение за ниска батерия в профила ви в Garmin Connect. Смяната на батериите не изтрива вашите данни или настройки.

- 1 Извадете устройството от каишката.



- 2 Използвайте малка отвертка Phillips, за да премахнете четирите винта от устройството.
- 3 Свалете капака и батериите.



- 4 Поставете новите батерии с отрицателната страна, обърната към вътрешната страна на капака.
- 5 Уверете се, че уплътнението не е повредено и е плътно застанало в кейса.
- 6 Сменете предния капак и четирите винта.
- 7 Затегнете четирите винта равномерно и здраво.
- 8 Поставете устройството в каишката и разтегнете материала на лентата около устройството.
Знакът на устройството трябва да е в съответствие с маркировката на каишката.



Нулиране на устройството

Ако устройството спре да реагира, може да се наложи да го ресетнете. Това не изтрива данните ви.

Нулирането на устройството също така нулира лентата за активност.

- 1 Задръжте бутона на устр. за 10 секунди, докато екрана се изкл.
- 2 Пуснете бутона на устройството.
Устройството се нулира и екранът се включва.

support.garmin.com

