

**GARMIN**<sup>™</sup>

# Фитнес-браслет **vivofit**

Руководство  
пользователя



## Введение



**ВНИМАНИЕ!** Правила безопасности и важную информацию о приборе вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством. Перед тем, как начать заниматься спортом или изменить программу тренировки, обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом.

## Начало работы

При использовании устройства в первый раз Вы должны выполнить описанные ниже действия для задания настроек и освоения базовых функций прибора.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для настройки устройства Вы можете использовать домашний компьютер или совместимое мобильное устройство.

1. Выполните одно из следующих действий:
  - Если Вы хотите настроить устройство с помощью компьютера, подключите компонент USB ANT Stick в свободный порт USB и установите программное обеспечение.
  - Если Вы хотите настроить устройство с помощью мобильного телефона, загрузите приложение Garmin Connect Mobile.
2. Зайдите на сайт [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit).
3. Включите устройство.  
Когда Вы включаете прибор в первый раз, он находится в режиме сопряжения. Если устройство не находится в режиме сопряжения после включения, вы должны нажать кнопку и удерживать ее до тех пор, пока не появится слово **PAIR**.

4. Следуйте экранному инструкциям для настройки сопряжения и завершения процедуры настройки.

### **Загрузка программного обеспечения**

1. С компьютера зайдите на сайт [www.garminconnect.com/vivofit](http://www.garminconnect.com/vivofit).
2. Выберите **Download (загрузка)** и следуйте экранному инструкциям.

### **Загрузка мобильного приложения**

В отличие от остальных устройств Bluetooth Ваш прибор должен быть подключен непосредственно через приложение Garmin Connect Mobile.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Ваше мобильное устройство должно поддерживать Bluetooth 4.0 для возможности сопряжения с прибором и синхронизации данных.

1. С мобильного устройства зайдите на сайт [www.garminconnect.com/vivofit](http://www.garminconnect.com/vivofit).
2. Выберите **Download App (загрузка приложения)** и следуйте экранному инструкциям.

### **Включение устройства**

Нажмите на кнопку на устройстве ①.



### **Передача данных на компьютер**

Перед отправкой данных на компьютер Вы должны подключить компонент USB ANT Stick к порту USB компьютера.

1. Поднесите устройство к компьютеру на расстояние не более 3 м.
2. Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении до тех пор, пока на дисплее не появится слово **SYNC**.
3. Просмотрите Ваши данные в Garmin Connect.

## Передача данных в мобильное устройство

Перед отправкой данных на мобильное устройство Вы должны установить сопряжение между прибором и мобильным устройством (см. «Загрузка мобильного приложения»).


1. Поднесите устройство к мобильному устройству на расстояние не более 3 м.
2. Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении до тех пор, пока на дисплее не появится слово **SYNC**.
3. Просмотрите Ваши данные в приложении Garmin Connect Mobile.

## Крепление устройства на запястье

1. Выберите браслет, который наилучшим образом подходит по размеру для Вашего запястья.
2. Убедитесь, что фиксаторы на зажиме полностью вошли в браслет.  
Когда оба фиксатора будут полностью вставлены, устройство надежно зафиксируется на запястье.
3. Для максимально полных и точных данных о вашей активности и сне браслет нужно носить постоянно (см. «Функция отслеживания сна»).

## Значки

В нижней части экрана показаны значки. Каждый значок относится к соответствующей функции. Вы можете прокручивать различные функции устройства, нажимая на кнопку.

	Общее количество шагов за день.
<b>GOAL</b>	Количество шагов, которое Вам осталось до достижения целевого значения. Устройство vivoFit предлагает Вам новую цель в начале каждого дня.

KM or MI	Расстояние, которое Вы прошли за текущий день (в км или милях).
	Общее количество калорий, израсходованных за текущий день.
	Текущее время и дата на основе местоположения. Прибор обновляет время каждый раз при синхронизации с компьютером или мобильным устройством. При переезде в другой часовой пояс Вы должны выполнить синхронизацию устройства для получения правильных данных времени.
	Текущая частота пульса и зона частоты пульса. Для получения этих данных устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру.

## Индикатор движения

Нахождение в сидячем положении в течение продолжительного времени негативно влияет на Ваш организм. Индикатор движения напомнит Вам о том, что пришло время немного подвигаться. После часа без активности на экране появится индикатор движения ①. После каждых дополнительных 15 минут неактивности будет добавляться сегмент ②.



После короткой прогулки индикатор движения исчезнет.

## Автоматически устанавливаемые цели

Устройство автоматически рассчитывает целевое значение количества шагов на каждый день на основе Вашего предыдущего уровня активности.

Когда Вы начинаете ходьбу или бег, целевое количество шагов начинает уменьшаться. Когда Вы выполните заданное количество шагов, на дисплее появится слово **GOAL+**, и устройство начнет подсчитывать количество шагов сверх заданной цели. При первоначальной настройке устройства Вы должны определить свой класс активности. На основе этого класса будет определено первоначальное количество шагов.

Вы можете изменить класс активности или задать определенное целевое количество шагов в приложении Garmin Connect.

## Настройки устройства

Вы можете задавать настройки устройства в приложении Garmin Connect.

**Формат времени:** Вы можете выбрать 12- или 24-часовой формат для индикации времени на дисплее устройства.

**Единицы измерения:** Вы можете выбрать километры или мили для индикации пройденного расстояния на дисплее устройства.

**Видимые экраны:** Вы можете настроить экраны, отображаемые устройством.

**Авто цель:** Вы можете позволить устройству определять целевое значение количества шагов автоматически.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если эта функция отключена, то Вы должны вводить количество шагов вручную.

## Архив

Устройство ежедневно отслеживает количество шагов, израсходованные калории, статистику сна и дополнительную информацию с устройств ANT+ (например данные о пульсе при подключенном пульсометре). Эти архивные данные могут быть переданы на компьютер или мобильное устройство. Ваши данные хранятся в устройстве в течение 30 дней. Когда память заполняется, устройство

автоматически удаляет самые старые данные для записи новой информации.

## **Функция отслеживания сна**

В режиме сна устройство vivoFit наблюдает за Вашим отдыхом. Статистика сна включает общее количество часов сна, периоды быстрого и медленного сна.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете ввести данные статистики сна в приложение Garmin Connect.

### ***Использование функции отслеживания сна***

Для точного отслеживания периодов быстрого и медленного сна устройство должно постоянно оставаться у Вас на руке.

1. Удерживайте кнопку до тех пор, пока на экране не появится слово SLEEP.
2. Удерживайте кнопку для выхода из режима сна.

## **Пульсометр ANT+**

Вместе с устройством могут быть использованы беспроводные датчики ANT+. Дополнительную информацию о совместимости и покупке дополнительных датчиков см. на сайте [www.garmin.ru](http://www.garmin.ru).

### ***Крепление пульсометра***



**ВНИМАНИЕ!** Не используйте гели и смазочные вещества, содержащие солнцезащитный фильтр.

Не используйте на электродах антифрикционный гель или смазочное вещество.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если у Вас нет пульсометра, пропустите этот раздел.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При длительном использовании устройство может натирать кожу. Чтобы спра-

виться с этой ситуацией, нанесите антифрикционный гель или смазку на центр жесткой ленты в месте контакта с кожей.

Пульсометр должен прилегать непосредственно к коже, под грудиной. Контакт должен быть достаточно плотным, чтобы пульсометр оставался на месте во время тренировки.

1. Пропустите язычок ① на ленте через прорезь ② в модуле пульсометра.



2. Нажмите на язычок.
3. Смочите электроды ③ на задней стороне модуля для обеспечения надежного контакта между Вашей грудью и передатчиком.
4. Оберните ленту вокруг груди и прикрепите ее к другому концу модуля пульсометра. Логотип Garmin должен находиться сверху справа.



5. Поднесите устройство к пульсометру на расстояние не более 3 м (10 футов). После того, как Вы закрепили пульсометр на груди, он становится активным и начинает передачу данных.



## **Наладка сопряжения с пульсометром ANT+**

Перед установкой сопряжения Вы должны закрепить пульсометр на груди.


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если в комплект Вашего устройства не входит пульсометр, а вы хотите подключить пульсометр, купленный отдельно, то Вы должны включить страницу частоты пульса с помощью приложения Garmin Connect.

6. Поднесите устройство к датчику на расстояние не более 3 м.

1. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время установки сопряжения не приближайтесь к другим датчикам ANT+ на расстояние ближе 10 м.

2. Нажимайте на кнопку устройства, пока на экране не появится слово **HEART**.

Когда сопряжение с датчиком будет установлено, на дисплее появится Ваша частота пульса и зона частоты пульса.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Прибор продолжает отслеживать частоту пульса и после того, как Вы закроете страницу частоты пульса на устройстве. Во время передачи данных на экране мигает значок  (сердечко).

## **Остановка приема данных частоты пульса**

1. Вызовите страницу частоты пульса на устройстве.

2. Дождитесь, пока загрузятся данные частоты пульса.

3. Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении для остановки приема данных. На дисплее появится сообщение **HEART OFF**.

## Информация об устройстве

### *Технические характеристики vivoFit*

Тип батареи	Две батареи CR1632, заменяются пользователем
Период работы батареи	До 1 года
Водонепроницаемость	5 ATM*
Диапазон рабочих температур	От -10 °C до 60 °C (от 14 °F до 140 °F)

\* Устройство выдерживает давление эквивалентное глубине 50 метров.

### *Характеристики пульсометра*

Тип батареи	Батарея CR2023, 3 В, заменяется пользователем
Период работы батареи	Около 3 лет (при работе 1 час в день)
Водонепроницаемость	1 ATM* <b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> Устройство не может передавать данные частоты пульса во время плавания.
Диапазон рабочих температур	От -10 °C до 50 °C (от 14 °F до 122 °F) <b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> В холодную погоду носите соответствующую одежду, чтобы пульсометр сохранял температуру Вашего тела.
Радио частота/протокол	

\* Устройство выдерживает давление эквивалентное глубине 10 метров.

## **Батарей, заменяемые пользователем**



**ВНИМАНИЕ!** Не используйте острые предметы для извлечения батарей.

Храните батареи в местах, недоступных для детей.

Не кладите батареи в рот. При случайном проглатывании обратитесь к врачу или в местный центр, занимающийся отравлениями и ядами.

Заменяемые батареи могут содержать материал перхлорат. При работе с этим материалом могут применяться специальные правила. См. [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).



**ВНИМАНИЕ!** По вопросу утилизации батарей обратитесь в местную организацию, ведающую утилизацией технических отходов.

### **Замена батарей vivofit**

1. Снимите модуль с браслета.



2. С помощью маленькой крестообразной отвертки снимите четыре винта, расположенные на лицевой панели модуля.
3. Снимите крышку и извлеките батареи.



4. Установите новые батареи.  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не повредите и не потеряйте прокладку.
5. Установите на место лицевую крышку и четыре винта.  
После замены батарей устройства Вам необходимо снова наладить сопряжение прибора с компьютером или мобильным устройством.

## **Батарея пульсометра**



**ВНИМАНИЕ!** Не используйте острые предметы для извлечения батарей. По вопросу утилизации батарей обратитесь в местную организацию, ведающую утилизацией технических отходов. При работе перхлоратом могут применяться специальные правила. См. [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

## **Замена батареи пульсометра**

При работе с этим материалом могут применяться специальные правила. См. [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

1. Найдите круглую крышку батарейного отсека на задней поверхности пульсометра.



2. С помощью монетки поворачивайте крышку против часовой стрелки и затем снимите ее (стрелка должна быть направлена на **OPEN**).

3. Снимите крышку и извлеките батарею.
4. Подождите 30 секунд.
5. Вставьте новую батарею положительной стороной вверх.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не повредите и не потеряйте уплотнительное кольцо.

6. С помощью монетки поворачивайте крышку по часовой стрелке (стрелка должна показывать на **CLOSE**).

После замены батареи в пульсометре Вам потребуется снова наладить сопряжение пульсометра с устройством.

## Уход за устройством



**ВНИМАНИЕ!** Оберегайте устройство от ударов и старайтесь не допускать грубого обращения с ним, поскольку это может сократить срок службы прибора.

Не нажимайте кнопку под водой.

Не используйте острые предметы для чистки устройства.

Не допускайте контакта химических очистителей, растворителей и репеллентов от насекомых, которые могут повредить пластиковые компоненты и покрытия.

Тщательно промывайте устройство пресной водой после воздействия хлорки, морской воды, солнцезащитных средств, косметики, спирта и прочих веществ.

Длительное воздействие подобных веществ может повредить корпус.

Не подвергайте устройство длительному воздействию экстремальных температур, поскольку это может привести к повреждениям устройства.

## Обновление программного обеспечения

При наличии обновления программного обеспечения Ваше устройство автоматически загрузит и установит это обновление при очередной синхронизации устройства с приложением Garmin Connect.

## Зоны частоты пульса

	% от максимальной частоты пульса или частота пульса в состоянии покоя	Ощущения	Результат
1	50 – 60%	Расслабленный темп; ритмичное дыхание	Аэробная нагрузка начального уровня; снижение стресса
2	60 – 70%	Комфортный темп; более глубокое дыхание; можно разговаривать	Базовая тренировка сердечно-сосудистой системы; хороший восстановительный темп
3	70 – 80 %	Умеренный темп; разговаривать становится труднее	Повышенная аэробная нагрузка; оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80 – 90 %	Быстрый темп, не вполне комфортный; затрудненное дыхание	Улучшенная анаэробная нагрузка; улучшение скоростных показателей
5	90 – 100 %	Спринтерский темп, который невозможно поддерживать длительное время; сильно затрудненное дыхание	Анаэробная и мышечная нагрузка; повышенная мощность