



## Vivofit Ръководство за ползване

### Въведение

#### ВНИМАНИЕ

Прочетете Важна информация за продукта и безопасността в продуктовата кутия заради предупреждения и друга важна информация. Винаги се консултирайте с Вашия лекар преди да започнете или промените фитнес програмата си.

### Стартиране

Когато ползвате Вашето изделие за първи път, трябва да направите следното.

- Изберете опция:
  - Ако ползвате компютър за настройка, поставете USB ANT+ Stick в свободен USB порт и инсталирайте настройващия софтуер.
  - Ако ползвате мобилен телефон, свалете приложение Garmin Connect
- Идете на [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit)
- Включете устройството.  
Когато включите уреда за първи път, той е в режим сдвояване. Ако не е, натиснете и задръжте бутона, докато се яви **PAIR**.
- Следвайте екранните инструкции за сдвояване на уреда и завършване на процеса.

### Сваляне на софтуера

- На компютъра идете на [www.garminconnect.com/vivofit](http://www.garminconnect.com/vivofit)
- Изберете **Download** и следвайте екранните инструкции.

### Сваляне на мобилното приложение

За разлика от други Bluetooth уреди, Вашият трябва да се свърже директно чрез мобилно приложение Garmin Connect

**БЕЛЕЖКА:** Мобилното устройство трябва да е с Bluetooth 4.0, за да се сдвои и синхронизира данни.

- На мобилното устройство идете на [www.garminconnect.com/vivofit](http://www.garminconnect.com/vivofit)
- Изберете **Download App** и следвайте екранните инструкции.

### Включване на устройството

Натиснете бутона ①



### Изпращане на данни към Вашия компютър

Преди да пратите данни към компютъра, трябва да поставите USB ANT+ Stick в USB порт на компютъра.

- Поставете уреда в обхват до 3м от компютъра.
- Натиснете бутона на уреда докато се яви **SYNC**.
- Прегледайте данните си в Garmin Connect.

### Изпращане на данни към мобилното Ви устройство

Преди да пратите данни към мобилното устройство, сдвоете двете устройства.

- Поставете уреда в обхват до 3м от мобилното устройство.
- Натиснете бутона на уреда докато се яви **SYNC**.
- Прегледайте данните си в Garmin Connect.

### Носене на уреда

- Изберете най-добрата каишка за ръката Ви.
- Убедете се, че закопчалките са влезли напълно в каишката.  
Когато и двете закопчалки са влезли напълно, уредът ляга удобно и сигурно на ръката Ви.
- Носете уреда непрекъснато (**Използвайки и Sleep Tracking**)

### Иконки

Иконките се явяват долу на дисплея. Всяка иконка представя различна опция. Използвайте бутона за да се движите между различните опции.

	Общ брой стъпки за деня
<b>GOAL</b>	Броят на оставащите стъпки до дневната цел. Vivofit се учи и Ви поставя нова цел в началото на всеки нов ден.
<b>КМ или MI</b>	Изминато разстояние за текущия ден
	Количеството изгорени калории за деня
	Часът и датата на база Вашето текущо място. Уредът обновява информацията при всяко синхронизиране с компютър или мобилно устройство. Ако смените часовата зона, Ви трябва да синхронизирате уреда, за да получите коректния час.
	Текущите Ви сърдечни данни и пулсови зони. Вашето устройство трябва да е свързано със съвместим пулсомер.

### Лента за движение

Продължителното седене може да предизвика вредни промени в състоянието на метаболизма Ви. Лентата за движение Ви напомня да се движите. След един час неактивност се явява червена лента ①. Още сегменти се явяват на всеки нови 15 минути неактивност.



Вие може да нулирате лентата чрез ходене за кратко.

### За Автоматично създадената цел

Вашето устройство автоматично създава дневна цел за брой стъпки на база Вашето ниво на активност. Като започнете да бягате или ходите, уредът започва да брои обратно броя на оставащите стъпки в дневната Ви цел. Когато достигнете дневната цел, уредът изписва **GOAL+** и започва да брои стъпките над тази цел. Когато настройвате уреда за първи път, Ви трябва да обозначите класа си на активност. Той определя първата цел в брой стъпки. Може да смените класа на активност или да поставите директно цел в Garmin Connect.

## Настройки на уреда

Вие може да персонализирате уреда си чрез Garmin Connect.

**Формат на часа:** Изберете между 12- или 24- часов формат

**Мерни единици:** Изберете между километри и мили

**Видими екрани:** Изберете кои екрани да се явяват

**Автоматична цел:** Може да позволите на уреда да изчисли дневната Ви цел автоматично.

**БЕЛЕЖКА:** Ако забраните тази функция, трябва да въвеждате целта ръчно.

## История

Уредът Ви пази информация за всеки ден - броя на стъпките, изгорените калории, статистика за съня, както и пулса, ако сте с пулсомер. Данните се пазят до 30 дни. Когато паметта се напълни, уредът трие най-старите данни, за да отвори място за нови.

## За проследяване на съня

В режим Сън, vivo следи Вашата почивка – общи часове сън, периоди на движение и периоди на отмарящ сън.

**БЕЛЕЖКА:** Статистиката за съня може да вкарате ръчно в Garmin Connect.

## Използване на Проследяване на съня

Вие трябва да оставите уреда на ръката си през нощта.

1. Натиснете и задръжте бутона, докато се яви SLEEP.
2. Натиснете и задръжте бутона, докато излезете от режима.

## ANT+ пулсомер

Vivo може да се ползва с ANT+ безжични сензори. За повече информация за съвместимостта и начина на поръчка идете на [www.garmin.bg](http://www.garmin.bg)

## Поставяне на пулсомера

### БЕЛЕЖКА

Не прилагайте гел или лубрикант върху електродите.

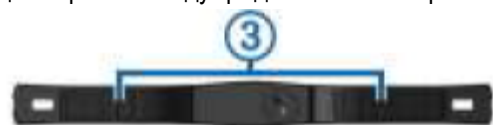
**БЕЛЕЖКА:** Ако нямате пулсомер, прескочете тази част.

**БЕЛЕЖКА:** Пулсомерът може да предизвика сърбеж, ако го ползвате дълго време. Ползвайте лубрикант или гел против триене. Трябва да носите пулсомера директно върху кожата, точно под гръдния кош.

1. Вкарайте единия край на лентата в слот 2



2. Натиснете надолу
3. Навлажнете електроди 3 на гърба на модула, за да създадете връзка между гръдния си кош и трнсмитера.



4. Поставете лентата около гръдния си кош и захванете другия край.



Логото на Гармин трябва да е горе в дясно.

5. Поставете уреда в рамките на 3м от пулсомера. Когато го поставите, той е активен и започва да предава данни.

## Сдвояване на Вашия ANT+ пулсомер

Преди да може да сдвоите, Вие трябва да поставите пулсомера.

**БЕЛЕЖКА:** Ако Вашето устройство няма пулсомер в комплекта, а сте го купили допълнително, Вие трябва да "разрешите" страницата пулсомер в Garmin Connect.

1. Вкарайте устройството в обхват до 3м от пулсомера.

**БЕЛЕЖКА:** Стойте на разстояние над 10м от други ANT+сензори по време на сдвояване.

2. Натискайте бутона докато се яви HEART.

Когато пулсомерът се сдвои с уреда, се явяват Вашият пулс и зоните на пулса.

**БЕЛЕЖКА:** Вашето устройство продължава да следи пулса Ви и след като напуснете страницата за пулса.

Мигащо сърце ♥ показва, че пулсомерът праща данни на устройството.

## Спиране на пулсомера

1. Идете на страница пулс
2. Изчакайте докато се заредят данните от сърцето
3. Натиснете и задръжте бутона, за да спрете пулсомера.

Уредът показва HEART OFF.

## Информация от устройството

### Спецификации на vivoFit

Тип батерия	Две CR1632 сменяеми
Живот на батерията	Една година
Воден рейтинг	5 ATM*
Работна температура	От -10°C до 60°C

\* Уредът понася налягане, еквивалентно на 50м дълбочина

### Спецификации на пулсомера

Тип батерия	CR2032, 3V, сменяема
Живот на батерията	Около 3 години (по 1 час на ден)
Воден рейтинг	1 ATM* <b>БЕЛЕЖКА:</b> Продуктът не предава данни при плуване.

Работна температура	От -10°C до 50°C <b>БЕЛЕЖКА:</b> В студено време носете подходящи дрехи, пулсомера да е с температура, близка на тази на тялото.
Радиочестотен протокол	2.4GHz ANT+ безжичен комуникационен протокол

\* Устройството понася налягане, еквивалентно на 10м дълбочина.

### Сменями батерии

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не ползвайте остри обекти за отстраняване на батериите.

Дръжте батериите далеч от деца.

Никога не поставяйте батерии в устата си. Положете специални грижи за отстранените батерии.

#### ВНИМАНИЕ

Свържете се със с локална фирма за събиране на ползвани батерии.

### Смяна на батериите на vivofit

1. Отстранете модула от каишката.



2. Използвайте малка Phillips отверка за отстраняване на четирите винчета от предната страна на уреда
3. Отстранете капака и батериите.



4. Поставете нови батерии
  5. Върнете предния капак и винчетата.
- След смяна на батерии Вие трябва отново да сдвоите устройството с компютъра или мобилното си устройство.

### Смяна на батерия на пулсомера

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не ползвайте остри обекти за отстраняване на батерия.

Свържете се с локална фирма за събиране на ползвани батерии.

### Смяна на батерията на пулсомера

1. Намерете капака на кръглата батерия на пулсомера.



2. Използвайте монета, за да отворите капака на гърба на пулсомера.
  3. Отстранете капака и батерията.
  4. Изчакайте 30 секунди.
  5. Поставете новата батерия с плюса нагоре.
  6. Използвайте монета за да затворите капака обратно (стрелката показва ЗАТВАРЯНЕ)
- След като смените батерията на пулсомера, може да се наложи да сдвоите пулсомера и устройството.

### Грижа за устройството

#### БЕЛЕЖКА

Избягвайте силни удари и груба употреба, защото това може да повреди уреда.

Избягвайте да натискате бутона под вода.

Не ползвайте остри обекти за почистване на уреда.

Избягвайте химически почистващи препарати и течности, репеленти да попадат върху устройството, защото те могат да повредят пластмасовите части.

Измийте уреда с прясна вода след като е бил в хлорна или солена вода, козметика и алкохол, както и други силни химикали. По-дългото излагане на подобни химикали може да повреди корпуса.

Не подлагайте дълго време устройството на екстремни температури, това може да го повреди.

#### Допълнение

#### Регистриране на устройството

Помогнете ни да Ви осигурим по-добра поддръжка, като се регистрирате онлайн още днес.

- Идете на <http://my.garmin.com>.
- Пазете оригинал или копие на касовата си бележка, както и оригинала на гаранционната карта.

#### Лицензно споразумение за софтуера

ЧРЕЗ ПОЛЗВАНЕ НА СОФТУЕРА ВИЕ СЕ СЪГЛАСЯВАТЕ ДА СПАЗВАТЕ УСЛОВИЯТА НА СОФТУЕРНОТО ЛОЦЕНЗНО СПОРАЗУМЕНИЕ, КОЕТО СЛЕДВА ПО-ДОЛУ. МОЛЯ, ПРОЧЕТЕТЕ ГО ВНИМАТЕЛНО.

Garmin Ltd. и филиалите му ("Гармин") Ви дава ограничен лиценз за ползване на софтуера, вграден в

това устройство ("Софтуер") в бинарен езекутивен формат, необходим за нормалното ползване на уреда. Името, правата на собственост, както и интелектуалната собственост върху Софтуера са собственост на Гармин и/или на негови трети доставчици.

Вие се съгласявате, че Софтуерът е собственост на Гармин и/или на негов трети доставчик и е защитен от американските и международни авторските закони.

Освен това Вие се съгласявате, че структурата, организацията, както и кода на Софтуера, чийто изходен код не е достъпен, са ценни търговски тайни на Гармин и/или негов трети доставчик, а Софтуерът в изходен код остава ценна търговска тайна на Гармин и/или трети негов доставчик. Вие се съгласявате да не декомпилирате, модифицирате и компилирате обратно Софтуера или част от него, с което да намалите функционалността му и ползата от него, както и да създадете дъщерен продукт на база на Софтуера. Вие се съгласявате да не експортирате или реекспортирате Софтуера в държави с конфликти или държави, спрямо които Съединените щати има експортни забрани.

#### **Обновяване на софтуера**

Ако има обновяване на софтуера, Вашето устройство автоматично го сваля и инсталира в момента на синхронизиране на уреда с Garmin Connect.

#### **Изчисляване на пулсовите зони**

<b>Зона</b>	<b>% от макс.пулс</b>	<b>Вид усилие</b>	<b>Ползи</b>
1	50-60%	Отпускащ, лек ритъм на движение, ритмично дишане	Аеробна тренировка за начинаещи, намалява стреса
2	60-70%	Комфортен ритъм, леко задълбочено дишане, може да се разговаря при бягане	Базова кардиоваскуларна тренировка, добър оздравяващ ритъм
3	70-80%	Средно силно бягане, трудно се води разговор при него	Подобрен аеробен капацитет, оптимална кардиоваскуларна тренировка
4	80-90%	Бърз ритъм, леко некомфортен, силно дишане	Подобрени аеробни капацитет и граници, подобрена скорост
5	90-100%	Спринт, не може да се поддържа дълго, тежко дишане	Аеробно и мускулно претоварване, нарастваща сила