

**GARMIN®**  
**vivosmart® HR**



РЪКОВОДСТВО

Всички права запазени. Съгласно закона за авторското право, това ръководство не може да бъде копирана, 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 задължение за уведомяване всяко лице или организация за такива промени и подобрения. Идете на [www.garmin.com](http://www.garmin.com) за текущи обновявания и допълнителна информация относно употребата на този продукт.

Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB®, and vivosmart® са търговски марки на Garmin Ltd. или клоновете му, регистрирани в САЩ и други страни. Garmin Connect™ и Garmin Express™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните филиали. Те не могат да бъдат използвани без изричното разрешение на Garmin.

American Heart Association® is a registered trademark of American Heart Association, Inc. Android™ is a trademark of Google Inc. The Bluetooth® марката и логото са собств. на Bluetooth SIG, Inc., и всяко изп. на тези марки от Garmin е под лиценз. IOS® е регистр. търговска марка на Cisco Systems, Inc., използв. чрез лиценз от Apple Inc. Mac® е търговска марка на Apple Inc., регистрир. в САЩ и други страни. Windows® е регистрирана търговска марка на Microsoft Corporation в САЩ и други страни. Други търговски марки и търговски имена са на съответните им собственици.

Този продукт може да съдържа библиотека (Kiss FFT), лицензирана от Mark Borgerding под 3-Clause BSD лиценз <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

Този продукт е ANT+® заверен. Посетете [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) за списък със съвместимите

продукти и приложения. M / N: A02947

## Въведение

### ⚠ ВНИМАНИЕ

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

Винаги се консултирайте с вашия лекар преди да започнете да промените тренировъчната си програма.

## Стартиране

Когато използвате устройството за първи път, вие трябва да изпълните тези задачи, за да настроите устройството и да научите основните му характеристики.

- 1 Заредете устройството.
  - 2 Изберете опция за завършване на процеса на настройка в Garmin Connect™ акаунта ви:
    - Настройване на устройството към вашия съвместим смартфон.
    - Настройване на устройството към вашия компютър.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Докато не приключи процеса на настройка, устройството разполага с ограничена функционалност.
- 3 Синхронизирайте данните с Garmin Connect акаунта си.

## Преглед на устройството



①	Тъчскрийн	Плъзнете наляво или надясно, за да преминете през функции, екрани с данни и менюта. Натиснете за да изберете
②	Бутон на устр.	Задръжте за да вкл. и изкл. устройството. Натиснете за да отворите и затворите менюто. Press to start and stop the timer.

## Съвети за сензорния екран

Можете да използвате сензорния екран, за да си взаимодействате с много функции на устройството.

- От началният екран, плъзнете наляво или надясно, за да преминете през различните данни и функции.
- Натиснете бутона на устройството и плъзнете наляво или надясно, за да преминете през опциите на менюто.
- По време на дейност, плъзнете наляво или надясно, за да видите екраните с данни.
- Докоснете екрана, за да направите избор.
- Избор ↩ за да се върнете към предишния екран.
- Направете всеки избор, като отделни действия.

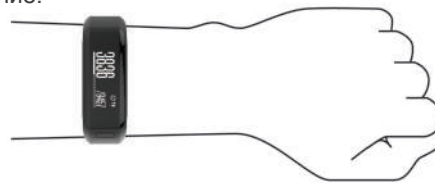
## Използването на подсветката

- По всяко време, докоснете или плъзнете върху екрана, за да включите осветлението.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Сигналите и съобщенията активират осветлението автоматично.
- Персонализирайте настройките на фоновото осветление.

## Носене на устройството

- Носете vívosmart HR устройството над костта на китката.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Устройството трябва да бъде поставено плътно, но да ви е комфортно, и не трябва да се движи по време на движение.



- Внимавайте да не повредите сензора за пулс на гърба на устройството.
- Вижте *Tips for Erratic Heart Rate Data*, page 6 за повече информация вграденият пулсомер.

## Сдвояване и настройване

### Сдвояване с вашият смартфон

Вие трябва да свържете вашия vívosmart HR със смартфон за пълен достъп до функциите на устройството.

**NOTE:** Unlike other Bluetooth® устройства, които са сдвоени от настройките на Bluetooth-а на вашия смартфон, вашият vívosmart HR трябва да се свърже директно чрез Garmin Connect Mobile.

- 1 Отидете на [www.garminconnect.com/vivosmartHR](http://www.garminconnect.com/vivosmartHR), и следвайте инструкциите на екрана, за да изтеглите Garmin Connect Mobile.
- 2 Изберете опция:
  - По време на първон. настройка, следвайте инструкциите на екрана, за да сдвоите устройството си с вашия смартфон.
  - Ако не сте сдвоили устр. по време на първон. настройка, натиснете клавиша, за да видите менюто, и **> Pair Smartphone**.
- 3 Отворете Garmin Connect Mobile.
- 4 Изберете опцията за добавяне на устройство към Garmin Connect акаунта ви:
  - Ако това е първото устр., което сдвоявате с Garmin Connect Mobile приложението, следвайте инструкциите на екрана.
  - Ако вече имате добавено друго устройство в Garmin Connect Mobile приложението, от менюто за настройки, избор **+Garmin Devices >**, и следвайте инструкциите на екрана.

### Синхронизиране на данните с Garmin Connect Mobile App

Вашето устройство периодично синхронизира данни с Garmin Connect Mobile приложението автоматично. Можете и ръчно да синхронизирате данните си по всяко време.

- 1 Дръжте устройството в рамките на 3 мот вашия смартфон.
- 2 Натиснете бутона за устройство за да видите менюто.
- 3 Избор
- 4 Вижте вашите текущи данни в Garmin Connect Mobile.

### Настройване на устройството към компютър

Ако не сте сдвоили vívosmart HR с вашия смартфон, можете да използвате компютъра си, за да завършите процеса за настройка със своя акаунт в Garmin Connect.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Някои функции на устр. изискват сдвоен смартфон.

- 1 Свържете зареждащия клип здраво към устройството.
- 2 Включете USB кабела в USB порта на компютъра.
- 3 Отидете на [www.garminconnect.com/vivosmartHR](http://www.garminconnect.com/vivosmartHR).

#### 4 Изтеглете и инсталирайте Garmin Express™ приложението:

- Ако използвате Windows ® операционна система, изберете **Download for Windows**.
- Ако използвате Mac ® операционна система, изберете **Download for Mac**.

#### 5 Следвайте инструкциите на екрана.

#### Синхронизиране на данните с вашия компютър

Трябва да синхронизирате данните си редовно, за да следите напредъка си в Garmin Connect приложението.

- 1 Свържете устр. към компютъра с помощта на USB кабел.  
В Garmin Express синхронизира вашите данните.
- 2 Вижте вашите текущи данни в Garmin Connect.

## Проследяване на активността и функции

Някои функции изискват сдвоен смартфон.

**Час и дата:** Показва текущия час и дата. Устройството актуализира часа и датата, когато синхронизирате устройството си със смартфон.

**Активити тракер:** Следи дневния ви брой стъпки, изкачване на стълби, изминато разстояние, калории, и intensity minutes. Лента за активност показва вашата неактивност.

**Цел:** Показва напредъка ви към целта. Устройството научава вашето ниво на активност и задава нова цел за всеки нов ден. Можете да персон. дневната цел за стъпки, изкачени стълби и седмични минути на интензитет, използвайки Garmin Connect.

**Пулс:** Показва текущият ви пулс и седем дневният среден пулс в удари в минута (BPM).

**Нотификации:** Предупреждава ви за уведомления от вашия смартфон за повиквания, съобщения, социални мрежи, както и още, въз основа на настройките за известия.

**Контролиране на музика:** Осигурява ви контрол на музикалния плеър на вашия смартфон.

**VIRB® дистанционно:** Осигурява дистанционно управление на сдвоена VIRB камера.

### Икони

Икони се появяват в горната част на екрана. Всяка икона представлява различна функция. Можете да плъзнете наляво или надясно, за да преминете през различните функции на устройството. Някои функции изискват сдвоен смартфон.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да използвате вашият Garmin Connect профил, за да персонализирате екраните, които се появяват на вашето устройство

!!	Общият брой на предприетите стъпки за деня, целта за деня, както и напредъка си към целта.
♥	Текущата ви сърдечната честота и седем дневен среден пулс в удари в минута (BPM). Мигаща икона означава, че устр. е в търсене на сигнал.
🔥	Общото количество на изгорените калории за деня, включ. и калориите по време на активност и почивка.
📏	Изминатото разстояние в километри или мили за текущия ден.
🏔️	Общият брой на изкачените стълби, целта за деня, както и напредъка ви към целта.
⌚	Вашето време, прекарано в интензивна активност, седмичната ви цел за минути на интензивност и напредъка ви към целта.
🎵	Контрол на музикален плеър на сдвоен смартфон.
VIRB	Дистанционно управление на сдвоена VIRB камера.
💬	Получените уведомления от сдвоен смартфон.

### Автоматична цел

Вашето устр. създава дневна цел за крачки автомат., въз основа на предишните ви нива на активност. Като се движите през деня, устр. показва напредъка ви към дневната цел ①.



Ако решите да не използвате функцията за автомат. цел, можете да зададете персонализирана такава на акаунт си в Garmin Connect.

### Лента за неактивност

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Лентата за неакт. ви напомня да продължи да се движи. След един час на неакт. ① се появява. Допълнителни сегменти ② се показват след всеки 15 минути на бездействие.



Можете да възстановите лентата с кратка разходка.

### Intensity Minutes

За да подобрите здравето си, орган., като Американските центрове за контрол и превенция на заболяванията, Американската сърдечна асоциация®, и световната здравна организация, препоръчват най-малко 150 минути на седмица на умерена активност, като например бързо ходене, или 75 минути на седмица на енергична дейност, като бягане.

Устройството следи вашата интензивност и проследява времето, прекарано в умерени до енергични дейности. Можете да се стремите към постигане на седмичната си цел на интензивност чрез най-малко 10 последователни минути от умерена до енергична дейност на интензивност.

### Запис на фитнес активност


Можете да запишете времева дейност, като разходка или бягане, които могат да бъдат запазени и изпратени в Garmin Connect.

- 1 Натиснете бутона на устройство за да видите менюто.
- 2 Избор ✖️.
- 3 Натиснете бутона на устройство за да стартирате таймера.
- 4 Отидете да бягате.
- 5 Плъзнете наляво или надясно, за да видите доп. екрани с данни.  
**NOTE:** Можете да използвате вашия Garmin Connect акаунт, за да персонализирате екраните с данни, които да се появяват.
- 6 След бягането ви, натиснете бутона, за да спрете таймера.
- 7 Изберете опция:
  - Натиснете бутона на устр. за възобновяване на таймера.
  - Избор 📄 да запазите дейността и да нулирате таймера. Появява се резюме.
  - Избор 🗑️ за изтриване на дейността.

### Маркиране на обиколки

Можете да настроите функцията Auto Lap®, която бележи автоматично обиколки на всеки километър. Тази функция

е полезна за сравняване на резултатите ви в различни части на една дейност.

- 1 Натиснете бутона на устройство за да видите менюто.
- 2 Избор  > **Auto Lap** за да включите функцията Auto Lap.
- 3 Стартирайте активност за време.


## Излъчване на данни за пулса на Garmin® устройства

Можете да излъчвате данните си за пулса от вашия vívosmart HR и да го видите на сдвоено Garmin устройство. Например, можете да излъчвате пулса си на Edge® устройство по време на колхозене, или към VIRB камера по време на запис.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Това ще намали живота на батерията.

- 1 Натиснете бутона за устройство за да видите менюто.


- 2 Избор  > **Heart Rate** > **Broadcast Mode** > 

vívosmart HR започва да предава данните ви за пулс, и иконата  се появява.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да видите екрана за сърдечната честота само докато се излъчват данни за пулса.

- 3 Сдвоете vívosmart HR устройство с вашето Garmin ANT+ съвместимо устройство.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Инструкциите за сдвояване се различават за всяко Garmin устройство. Вижте ръководството.




**СЪВЕТ:** За да спрете излъчването на данни, докоснете екрана за сърдечната честота, и .

## VIRB дистанционно

Дистанционната функция за VIRB ви позволява да контролирате вашата камера VIRB използвайки устройството. Отидете на [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) за закупуване на VIRB.

### Контролиране на VIRB екшън камера

Преди да можете да използвате VIRB дистанционното, трябва да активирате настройката на VIRB камерата. Вижте *VIRB ръководството* за повече информация. Вие също трябва да активирате VIRB екрана на вашия vívosmart HR.

- 1 Включете VIRB камерата.
- 2 На вашият vívosmart HR, плъзнете наляво или надясно, за да видите VIRB екрана.
- 3 Изчакайте, докато устр. се свързва с вашата камера.
- 4 Изберете опция:
  - За да записвате видео .
  - Видео брояча се появява на vívosmart HR.
  - За да спрете записа на видео .
  - За да направ. снимка .

## Следене на съня

Докато спите, устройството следи движенията ви. Статистиката за съня ви включва общите часове на сън, нива на съня, и движението по време на сън. Можете да зададете вашите нормални часове за съня в потребителските настройки на профила си в Garmin Connect. Можете да видите статистиката във вашият профил в Garmin Connect.

## Bluetooth свързани функции

vívosmart HR има няколко Bluetooth свързани функции за вашия съвместим смартфон с помощта на Garmin Connect Mobile.

**Нотификации:** Предупреждава ви за уведомления от вашия смартфон за повиквания, съобщения, социални мрежи и още, въз основа на настройките на смартфона.


**Намери ми телефона:** Помага ви да намерите изгубен смартфон, който е в обхват и сдвоен с помощта на Bluetooth.

**Известия за свързаност:** Позволява ви да активирате сигнали, който ви информират, когато вашият смартфон вече не е в обхвата на Bluetooth безжичната технология.

**Контролиране на музиката:** Осигурява ви контрол на музикалният плеър на вашия сдвоен смартфон.

**Качване на активности на Garmin Connect:** Позволява ви да синхронизирате данните с вашия смартфон. Можете да видите вашите данни в Garmin Connect Mobile.

## Преглед на известия

- Когато известия се появят на вашето устр., изберете опция:
  - Докоснете екран и изберете  да видите цялото уведомление.
  - Избор , и изберете опция за отхвърляне на уведомлението.
- Когато входящо повикване се появява на вашето устройство, изберете опция:
  - Избор  да приемете повикването на вашия смартфон.
  - Избор  за да отхвърлите повикването.
- За да видите всички уведомления, плъзнете наляво или надясно, за да видите екрана с уведомления, докоснете екрана, и изберете опция:
  - Плъзнете наляво или надясно, за да преминете през нотифик.
  - Изберете уведомяване и изберете **Read** за да видите цялото уведомление.
  - Изберете уведомлението, и изберете опция за отхвърляне на уведомлението.

## Управление на известията

Можете да използвате вашият съвместим смартфон, за да управлявате известията, които се появяват на вашия vívosmart HR.

Изберете опция:

- Ако използвате iOS® устройство, използвайте настройките за уведомяване на вашия смартфон, за да изберете елементите, за показване на устройството.
- Ако използвате Android™, използвайте настройките за приложения в Garmin Connect Mobile приложението, за да изберете елементите, за показване на устройството.

## Откриване на изгубен смартфон

Можете да използвате тази функция, за съдействие за намиране на загубен смартфон, който е свързан с Bluetooth безжична технология и в момента е в обхват.

- 1 Натиснете бутона на устройството за да видите менюто.

- 2 Избор 

vívosmart HR започва да търси вашия сдвоен смартфон. Звуков сигнал звучи на вашия смартфон, и силата на Bluetooth сигнал се появява на екрана на vívosmart HR. Силата на Bluetooth сигнала увеличава, докато се движите по-близо до вашия смартфон.

## Bluetooth настройки

Натисн. бутона, за да видите менюто, и избор .

**Bluetooth:** Активира безжичната технология Bluetooth.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Други Bluetooth настройки се появяват само когато безжичната технология Bluetooth е активиран.

**Pair Smartphone:** Свързва вашето устройство със съвместим Bluetooth смартфон. Тази настройка ви позволява да използвате Bluetooth свързаните функции с помощта на Garmin Connect Mobile App, включително нотификациите и качване на дейността в Garmin Connect.

**Notifications:** Позволява ви да активирате уведомленията на телефона от вашия съвместим смартфон. Можете да използвате Show Calls Only опцията за показване на известия само за входящи телефонни обаждания.



**Connect Alert:** Позволява ви да активирате сигнал, който да ви информира, когато двоеният смартфон вече не е в обхвата на Bluetooth безжичната технология.

## Изключване на Bluetooth безжичната технология

- 1 Натиснете бутона на устройство за да видите менюто.
- 2 Избор ☰ > **Bluetooth** > **Off** за да изключите Bluetooth на вашия vívosmart HR.

**СЪВЕТ:** Обърнете се към ръководството на вашия смартфон, за да изключите Bluetooth-a.

## История

Устройството ви съхранява до 14 дни на проследяване на дейността и данни за сърдечната честота, и до седем дейности. Можете да видите вашите последни седем активности на вашето устройство. Можете да синхронизирате данните си за да видите неограничени дейности, данни за проследяване на дейността, както и данни на сърдечната честота на вашия акаунт в Garmin Connect. Когато паметта на устройството е пълна, най-старите данните се презаписва.

### Преглед на история

- 1 Натиснете бутона на устройство за да видите менюто.
- 2 Избор 📄
- 3 Изберете активност.

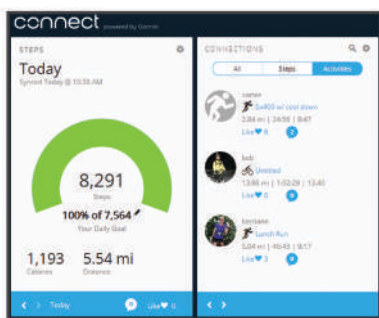
### Garmin Connect

Можете да се свържете с приятелите си в профила си в Garmin Connect. Garmin Connect дава инструментите за проследяване, анализиране, споделяне, и взаимно насърчаване. Запишете събитията от вашия активен начин на живот, включително бягания, разходки, плуване, походи, триатлони, и още. Отидете на [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Следене на прогреса:** Можете да следите вашите ежедневни стъпки и да се присъедините към приятелска конкуренция с вашите приятели.

**Съхранение на активности:** След като завършите и запаметите дейност на устройството, можете да качите тази дейност в Garmin Connect и я държи колкото искате.

**Анализиране на данни:** Можете да видите по-подробна информация за вашата дейност, включително време, разстояние, пулс, изгорени калории и отчети.



**Споделяне на активности:** Можете да се свържете с приятели, за да следвате едни на други дейности или да публикувате линкове на дейности на в социалните мрежи.

**Управление на настройките:** Можете да персонализирате вашето устройство и потребителските си настройки в профила си в Garmin Connect.

## Персонализиране на устройството

### Garmin Connect настройки

Можете да персонализирате настройките на вашето устр., опции за бягане, както и потреб. настройки на вашия акаунт в Garmin Connect. Някои от настр. могат да бъдат персонализирани на вашето vívosmart HR устройство.

- От менюто с настройки в Garmin Connect Mobile приложението, изберете **Garmin Devices**, и изберете вашето устройство.
- От уиджета в устройството в приложението Garmin Connect, изберете **Device Settings**.

След персонализиране на настройките, синхронизирайте вашите данни, за да се приложат промените в устройството си.

### Настройки на устр. на вашия Garmin Connect акаунт

От вашия Garmin Connect акаунт, изберете **Device Settings**.

**Alarm:** Задава аларма и честота и за вашето устройство.

**Visible Screens:** Позволява ви да персонализирате екраните, който се показват на вашето устройство.

**Default Screen:** Задава екрана, който се появява след определен период на неактивност и при включване на устройството.

**Auto Backlight:** Позволява на вашето устр. автоматично включване на осветлението, когато завъртите китката си към тялото. Можете да персонализирате вашето устройство, за да използвате тази функция, по всяко време, или само по време на активност.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази настройка намалява живота на батерията.

**Activity Tracking:** Включва проследяването на дейността и известията за неактивност.

**Heart Rate:** Включва и изключва следенето на пулса.

**Wrist Worn On:** Позволява ви да персонализирате на коя китка носите гривната. Трябва да персонализирате тази настройка за ориентацията на екрана, и при използване на функцията за автомат. подсветка.

**Screen Orientation:** Задава на устройството да показва данни в пейзажен или портретен формат.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Менюто на устройството и нотификациите винаги се появяват в пейзажен формат.

**Time Format:** Задава на устройството да показва времето в 12-часов или 24-часов формат.

**Language:** Задава езика на устройството.

**Units:** Задава на устройството да показва изминатото разстояние в километри или мили.

### Опции за бягане на вашия Garmin Connect акаунт

От вашия акаунт в Garmin Connect, изберете **Run Options**.

**Auto Lap:** Позволява на вашето устройство, за да маркирате обиколки автоматично на всеки километър (миля).

**Data Fields:** Позволява ви да персонализирате екраните с данни, които се появяват по време на активност.

### Потреб. настройки на вашия Garmin Connect акаунт

От вашия акаунт в Garmin Connect, изберете **User Settings**.

**Custom Step Length:** Позволява на вашето устройство, да изчисли по-точно изминатото разстояние, използвайки вашият размер на стъпката. Можете да въведете определено разстояние и броят на стъпките, необходими за изминаването и Garmin Connect може да се изчисли дължината си крачката ви.

**Daily Steps:** Позволява ви да въведете своя дневна цел за стъпки. Можете да използвате настройката за автоматична цел, за да позволите на устройството да ви задава дневна цел.

**Daily Floors Climbed:** Позволява ви да въведете дневна гол за изкачване на стълби.

**Weekly Intensity Minutes:** Позволява ви да въведете седмична цел за броя минути, прекарани в интензивна дейност.

**Heart Rate Zones:** Позволява ви да изчислите максималния си пулс и определите персонални зони на пулса.

## Настройки на устройството

Можете да персонализирате някои настройки на вашия vívosmart HR. Допълнителни настройки могат да бъдат персонализирани в профила ви в Garmin Connect.

Натиснете бутона за устройство , и изберете .

**Language:** Задава езика на устройството.

**Time:** Задава на устройството да показва времето в 12-часов или 24-часов формат, и ви позволява да настроите времето ръчно, ако вашето устройство не е вдвоено със смартфон.

**Units:** Задава на устройството да показва изминатото разстояние в километри или мили.

**Auto Lap:** Позволява на вашето устройство, да маркира обиколки автоматично, на всеки километър (мили).

**Activity Tracking:** Включва проследяването на дейността и известията за неактивност.

**Heart Rate:** Включва и изключва вградената пулсомер.

**Restore Defaults:** Позволява ви да възстановите потребителските данни и настройки.

### Настройка на времето ръчно

По подразбиране, часа се настройва автоматично, когато свържете устройството си с вашия смартфон. Ако не вдвоите устройството със смартфон, можете да настроите часа ръчно.

- 1 Натиснете бутона за устройството за да видите менюто.
- 2 Избор > Time > Set Time.
- 3 Избор ▲ да коригирате часа на деня и датата.
- 4 Избор ✓

### Използване на Not Disturb режим

Можете да използвате do not disturb режима, за да изключите подсветката и вибрацията. Например, можете да използвате този режим, докато спите или гледате филм.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да зададете нормалните часове на сън в потреб. настройки на профила си в Garmin Connect. Устр. авт. ще влезе в do not disturb режима.

- 1 Натиснете бутона за устройството за да видите менюто.
- 2 Избор > On.

☾ се появява на началният екран.

За да излезете от do not disturb режима, натиснете бутона и ☾ > Off.

### Преглед на алармата

- 1 Задайте часа на алармата и честота и на вашия акаунт в Garmin Connect.
- 2 На vívosmart HR, натиснете бутона на устройството, за да видите менюто.
- 3 Избор .

## Информация за устройството

### vívosmart HR спецификации

Вид батерия	Акумулаторна, литиево-йонна батерия
Живот на батерията	До 5 дни
Работна температура	От -10° до 60°C (от 14° до 140°F)

Температура на зареждане	От 0° до 40°C (от 32° до 104°F)
Радиочестотна / протокол	2.4 GHz ANT+ безжичен комуникационен протокол Bluetooth Smart безжична технология
Воден рейтинг	5 ATM*

\*Устройството издържа на налягане, равно на дълбочина от 50 м. За повече информация, посетете [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Преглед информация за устройството

Можете да видите ID-то, версията на софтуера, нормативна информация, и оставащия заряд на батерията.

- 1 Натиснете бутона на устройството, за да видите менюто.
- 2 Избор .

### Зареждането на устройството

#### ⚠ ВНИМАНИЕ

Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте Информация ръководство и Важно в кутията на апарата за предупреждения и друга важна информация.

#### СЪОБЩЕНИЕ

За да предпазите от корозия, почистете и подсушете контактите и околностите преди зареждане или свързване към компютър. Обърнете се към инструкциите за почистване в допълнението.

- 1 Включете USB кабела в USB порта на компютъра.
- 2 Изравнете пунктове на зарядното с контактите на гърба на устр. и натиснете зарядното ① докато щракне.



- 3 Заредете устройството напълно.

### Използване на устройството в режим на зареждане

Можете да си взаимодействате с устройството, докато го зареждате с вашия компютър. Например, можете да използвате Bluetooth свързаните функции или да персон. настройките на устройството.

- 1 Свържете устройството към компютъра с помощта на USB кабел.
- 2 Избор ▲ за да излезете от USB памет режима.

### Грижа на устройство

#### СЪОБЩЕНИЕ

Избягвайте екстремни шок и грубо отношение, защото това може да влоши живота на продукта.

Избягвайте натискане на бутоните под вода.

Не използвайте остри предмети за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети, за да работите с тъчскрийна, защото това може да доведе до повреда.

Избягвайте химически препарати, разтворители и инсектициди, които могат да повредят пластмасовите части и покрития.

Щателно изплакнете устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други вредни химикали. Продължителната експозиция на тези вещества могат да повредят корпуса.

Не съхранявайте устройството, където може да се изложи на продължително излагане на екстремни температури, защото може да доведе до трайно увреждане.

## Почистване на уреда

### СЪОБЩЕНИЕ

Дори малки количества от пот или влага могат да причинят корозия на електр. контакти, когато е свързан към зарядно. Корозия може да попречи на зареждане и пренос на данни.

- 1 Избършете устройството с кърпа, напоена с мек почистващ разтвор.
- 2 Подсушете.

След почистване, оставете устройството да изсъхне напълно.

## Отстраняване на проблеми

### Съвети за хаотични данни от пулсомера

Ако данните за сърдечната честота са неравномерни или не се показват, можете да опитате тези съвети.

- Почистете и подсушете преди да пуснете устройството.
- Избягвайте да носите слънцезащитен крем под устр.
- Носете устройството над костта на китката. Устройството трябва да да бъде плътно, но комфортно.  
Можете да носите устр. по-високо на предмишницата. Можете да носите устройството на другата си ръка.
- Загрейте за 5 до 10 минути, преди започване на дейността.  
В студени среди, загрейте на закрито.
- Изплакнете устр.с прясна вода след всяка тренировка.

### Удължаване на животна на батерията

- Изключете **Auto Backlight** настройката.
- В настройките за уведомяване на смартфона ви, ограничете нотификациите, които се появяват на вашия vivosmart HR.
- Изключете смарт известията.
- Изключете безжичната технология Bluetooth, когато не използвате свързаните функции.
- Спрете предаването на данните за пулса на сдвоени устройства Garmin.
- Изключете наблюдението на вграденият пулсомер.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Наблюдението на пулса от вградения пулсомер се използва за изчисляване на енергичните минути интензивност и изгорени калории.

### Рестартиране на устройството


Ако устройството спре да работи, може да се наложи да го рестартирате. Това не изтрива вашите данни и настройки.

- 1 Задръжте бутона на устр. в продължение на 10 сек.  
Устройството се изключва.
- 2 Задр. бутона на устр. за 1сек., за да го включите.

### Възст. на всички настройки по подразбиране

Можете да възстановите всички настройки на устройството обратно към фабричните настройки.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Това ще изтрие цялата информация и история на активности.

- 1 Натиснете бутона за устройство за да видите менюто.
- 2 Избор  > **Restore Defaults** > 

## Обновяване на софтуер чрез Garmin Connect Mobile

Преди да можете да актуализирате на софтуера устройството с помощта на Garmin Connect Mobile приложението, трябва да имате акаунт в Garmin Connect, и а да свържете устройството със съвместим смартфон.

- 1 Синхронизирайте телефона с Garmin Connect Mobile, свържете устройството със съвместим смартфон.

Когато има нов софтуер, устройството ви предупреждава да актуализирате софтуера.

- 2 Следвайте инструкциите на екрана.

## Обновяване на софтуер чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на устройството, трябва да имате акаунт в Garmin Connect, и да изтеглите и инсталирате приложението Garmin Express.

- 1 Свържете устройството към компютъра с помощта на USB кабел.  
Когато има нов софтуер, Garmin Express го изпраща във вашето устройство.
- 2 Изключете устройството от компютъра.  
Вашето устройство ви предупреждава да акт. софтуера.
- 3 Изберете опция.

### Поддръжка и актуализации

Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) осигурява лесен достъп до тези услуги за Garmin устройства.

- Регистрация на продукта
- Ръководства
- Актуализации на софтуера
- Качване на данни в Garmin Connect

### олучаване на повече информация

- Отидете на [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Отидете на [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Отидете на <http://buy.garmin.com>, или се свържете с Garmin дилър за информация относно аксесоари и резервни части.

## Апендикс

### Фитнес цели

Познаването на зоните ви на пулс може да ви помогне да измерите и да подобрите вашият фитнес чрез разбиране и прилагане на тези принципи.

- Пулсът е добър измервател за тренировките.
- Обучение в определени зони на пулс може да ви помогне да подобрите физическата си сила.
- Познаването на зоните на пулс може да ви предпази от претоварване и да намали риска от нараняване.

Ако знаете максималния си пулс, можете да използвате таблицата , за да определите най-добрата зона на сърдечната честота за вашите фитнес цели.

Ако не знаете макс. си пулс, използвайте един от наличните в интернет калкулатори. Някои спортни зали и здравни центрове могат да предоставят тест, който измерва максималния пулс. По подразбиране макс. сърдечната честота е 220 минус възрастта ви.

### За зоните на пулс

Много спортисти използват зоните на пулса, за да измерват и да се увеличат тяхната сила и да подобрят тяхното ниво на фитнес.



Зоната на пулса е набор от гама от ударите на сърцето в минута. Пет общоприети зони са номерирани от 1 до 5 в зависимост от нарастващата интензивност. Като цяло, зоните на пулса са изчислени въз основа на процент от макс. пулс.

## Калкулиране на зоните на пулса

Зона	% от максималния пулс	Възприемани усилия	Ползи
1	50–60%	Спокойно, лесно темпо, ритмично дишане	Аеробна тренировка за начинаещи, намалява стреса
2	60–70%	Удобно темпо, леко по-дълбоко дишане, разговор възможен	Основни сърдечно-съдови обучения, темпо за възстановяване добро
3	70–80%	Умерени темпове, по-трудно да се разговаря	Подобрена аеробен капацитет, оптимално сърд.-съдови обучения
4	80–90%	Бързо темпо и малко неудобно, дишане трудно	Подобрен анаеробен капацитет и праг, подобрена скорост
5	90–100%	Спринтово темпо, неустойчиво за прод. период от време, затруднено дишане	Анаеробни и мускулната издръжливост, повишена мощност

- Нито авторът, нито имената на всички сътрудници могат да бъдат използвани за подкрепа или насърчаване на продукти, получени от този софтуер, без специално предварително писмено разреш.

ТОЗИ СОФТУЕР СЕ ПРЕДОСТАВЯ ОТ ПРИТЕЖАТЕЛИ И СЪТРУДНИЦИ НА АВТОРСКИТЕ ПРАВА "КАКТО Е" И ИЗРИЧНИ ГАРАНЦИИ, ВКЛЮЧИТЕЛНО, НО НЕ САМО, КОСВЕНИТЕ ГАРАНЦИИ ЗА ГОДНОСТ ЗА ОПРЕДЕЛЕНА ЦЕЛ. В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ СОБСТВЕНИКЪТ НА АВТОРСКИТЕ ПРАВА ИЛИ СЪТРУДНИЦИ НЕ НОСЯТ ОТГОВОРНОСТ ЗА КАКВИТО И ДА Е ДИРЕКТНИ, ИНДИРЕКТНИ, ИНЦИДЕНТНИ, СПЕЦИАЛНИ, ПРИМЕРНИ ИЛИ ПОСЛЕДВАЩИ ЩЕТИ (ВКЛЮЧИТЕЛНО, НО НЕ САМО, ПОРЪЧКИ НА РЕЗЕРВНИ ЧАСТИ И УСЛУГИ, ЗАГУБА НА УПОТРЕБА, ДАННИ ИЛИ ПЕЧАЛБИ; ИЛИ ПРЕКЪСВАНЕ НА БИЗНЕСА), ПРИЧИНЕНИ И ПО КОЯ ТЕОРИЯ НА ОТГОВОРНОСТ, НЕЗАВИСИМО ДАЛИ ПО ДОГОВОР, ПЪЛНА ОТГОВОРНОСТ ИЛИ НАРУШЕНИЕ (ВКЛЮЧИТЕЛНО НЕБРЕЖНОСТ ИЛИ ДРУГО), ПРОИЗТИЧАЩИ ОТ ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ТОЗИ СОФТУЕР, ДОРИ АКО Е ИМАЛО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ВЪЗМОЖНОСТТА ОТ ТАКИВА ВРЕДИ.

## Споразумение за софтуерен лиценз

С използването на устройството, вие се съгласявате да бъдете обвързани с условията на следните софтуерни споразумения. МОЛЯ, ПРОЧЕТЕТЕ ТОВА СПОРАЗУМЕНИЕ ВНИМАТЕЛНО.

Garmin Ltd. и неговите дъщерни дружества ("Garmin") ви предоставят ограничен лиценз за ползване на софтуера, инсталиран на това устройство ("Софтуерът") в двоичен изпълним формат, при нормална работа на продукта. Заглавието, правата на собственост и правата на интелектуална собственост в и на Софтуера остават в Garmin и / или неговите доставчици на трети лица.

Вие се съгласявате, че Софтуерът е собственост на Garmin и /или нейните трети страни доставчици и е защитен от законите на Съединените щати на Америка за авторското право и международните договори за авторското право. Вие се съгласявате, че структурата, организацията и кода на Софтуера, за които не е предвидено изходния код, са ценни търговски тайни на Garmin и / или нейните трети страни доставчици и че Софтуерът в сорс код форма остава ценна търговска тайна на Garmin и / или нейните трети страни доставчици. Вие се съгласявате да не декомпилирате, разглобявате, модифицирате, демонтирате, промените в устройството, или намалявате разбираемостта на Софтуера или част от него, или създавате производни произведения, базирани на софтуер. Вие се съгласявате да не изнасяте или реекспортирате софтуера на други държави в нарушение на законите за контрол на износа на Съединените американски щати или експортните закони на всяка друга приложима страна.

## BSD 3-Клауза лиценз

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Всички права запазени.

Преразпределение и използване в източника и бинарни форми, с или без модификации, са разрешени при условие че са изпълнени следните условия:

- Редистрибуциите на изходния код трябва да запазят по-горе съобщенията за авторските права, този списък с условия и следваният отказ от отговорност.
- Редистрибуциите в двоична форма трябва да се размножават по-горе съобщените авторски права, този списък с условия и следваните откази от отговорност в документацията и / или други материали, предоставени с разпределението.

[www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 (0) 870 8501242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



913-397-8200  
1-800-800-1020

