GARMIN™

vívofit™

Használati útmutató

Fontos tudnivalók

MINDIG konzultáljon orvosával, szakértővel, mielőtt egy felkészülési tréninget elindítana, vagy az edzéstervet módosítaná. Ha pészmékere vagy egyéb elektronikus készülék implantátuma van, konzultáljon orvosával, mielőtt használatba veszi a szívritmusmérőt.

A készülék, a szívritmusmérő és további Garmin-kiegészítők, mérők kereskedelmi forgalomban futó eszközök, nem orvosi műszerek, és külső elektromos berendezések, jelforrások zavart okozhatnak a készülékek, mérők működésében. A mért pulzusszám-értékek csak tájékoztató jellegűek, és a Garmin elutasít bármely téves mérésből származó esemény következményeire vonatkozó mindennemű felelősséget.

Ne hagyjuk a készüléket magas hőnek kitéve, magas környezeti hőmérsékletű helyen, forró napon, inkább vegyük le a készüléket, és tároljuk árnyékos helyen.

Ne szúrjuk át az elemet. Hosszabb időn át lehetőleg 0-25ºC között tároljuk, és -20 – +50ºC közötti tartományban működtessük a készüléket. Az elem kivételekor a szívritmusmérőből ne használjunk éles tárgyat. Az elemeket tartsuk távol gyermekektől. Ne bontsuk szét, ne szúrjuk át, ne roncsoljuk az elemet. Külső hálózati töltő esetén csak a Garmin által a termékhez engedélyezett töltőt alkalmazzunk. Csak az eredetivel egyező típusú elemet helyezzük be csereelemként, eltérő esetben tűz, robbanás következhet be.

Tartalomjegyzék

Bevezető 1
Kezdeti lépések 1
Szoftver letöltése 2
Okostelefon alkalmazás letöltése 2
Bekapcsolás .....
Adatok letöltése számítógépre 2
Készülék viselése 3
Piktogramok 3
Folyamatjelző sáv 3
Automatikus cél funkció 4
Beállítások 4
Napló 5
Alvás figyelés mód 5
ANT+ szívritmusmérő 5
Szívritmusmérő felvétele 5
ANT+ mérő párosítása 7
Pulzusszám vételének leállítása 7
Készülékinformáció 7
Felhasználó által cserélhető elemek 8
Elemcsere a vívofitben 9
Elemcsere a szívritmus-mérőben 9
Tisztítás 10
Függelék 11
Termékregisztráció 11
Garmin ügyfélszolgálat 11
Szoftverfrissítés 11
Szoftver felhasználó szerződés 11
Pulzustartományok 13

Bevezető

Vigyázat!

Mindig konzultáljunk orvossal, szakértővel, mielőtt egy felkészülési tréninget elindítanánk, vagy az edzéstervet módosítanánk.

Az i-es oldalon található, biztonsági tudnivalókat tartalmazó szakaszt gondosan tanulmányozzuk át.

Kezdeti lépések

A készülék első használatakor az alapbeállítások megadásához, valamint az alapfunkciók elsajátításához a következőket kell végrehajtanunk:

MEGJEGYZÉS! A készüléket otthoni számítógépünkről vagy kompatibilis okostelefonról is beállíthatjuk.

1. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
   - Amennyiben számítógépről végezzük el a beállítást, csatlakoztassuk a vezetéknélküli USB ANT Stick™-et a számítógép egy szabad USB-portjához, majd telepítsük a beállításra szolgáló szoftvert.
   - Amennyiben okostelefonról kívánjuk elvégezni a beállítást, töltsük le és telepítsük a Garmin Connect™ Mobile alkalmazást.
2. Lépjünk fel a www.GarminConnect.com/vivofit oldalra.
3. Kapcsoljuk be a készüléket.

   Amikor első alkalommal kapcsoljuk be a készüléket, az párosítási módban kapcsol be. Amennyiben a készülék nem párosítási módban indul el, nyomjuk le hosszan a készülék gombját a **PAIR** üzenet megjelenéséig.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a készülék párosításához, majd fejezzük be a telepítési folyamatot.

Szoftver letöltése

1. A számítógépen lépjünk fel a www.garminconnect.com/vivofit oldalra.
2. Válasszuk a **Download** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Okostelefon alkalmazás letöltése

A Bluetooth® eszközöktől eltérően a vívofitet közvetlenül a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül kell letölteni.

MEGJEGYZÉS! A párosítás és az adatok szinkronizálásának feltétele, hogy az okostelefon támogassa a Bluetooth 4.0 funkciót.

1. Az okostelefonon lépjünk fel a www.garminconnect.com/vivofit oldalra.
2. Válasszuk a **Download App** (alkalmazás letöltése) pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Bekapcsolás

Nyomjuk le az ① gombot.

Adatok letöltése számítógépre

Az adatok számítógépre történő letöltéséhez először csatlakoztatnunk kell az USB ANT Sticket a számítógép egy szabad USB-portjához.

1. Hozzuk a vívofitet 3 méteres távolságon belül a számítógéphez.
2. Nyomjuk le és tartsuk lenyomva a vívofiten lévő gombot egészen addig, amíg a kijelzőn a **SYNC** felirat megjelenik.
3. Tekintsük meg az adatokat a Garmin Connect alkalmazásban.

Készülék viselése

1. Válasszuk ki azt a pántot, amelyik a legjobban illeszkedik csuklónkon.
2. Ügyeljünk, hogy a csaton lévő fogak teljesen üljenek bele a pánton lévő lyukakba.
   Amikor mindkét fog teljesen beleül a pánton lévő lyukakba, a pántnak stabilan kell rögzülnie a csuklón.
3. Viseljük egész nap a pántot (alvás figyelő funkció használatával).

Piktogramok

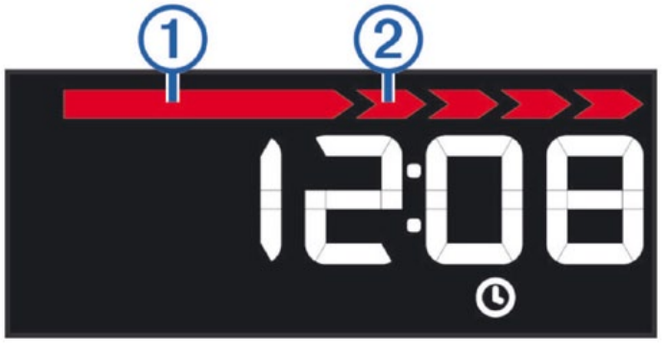
A kijelző alján jelennek meg a piktogramok. Mindegyik piktogram egy funkciót jelöl. A készülék gombjának többszöri lenyomásával léptethetünk a funkciók között.

	Az adott napon megtett lépések teljes száma.
GOAL	A célként kitűzött lépések számának eléréséhez hátralévő lépések száma.
KM v. **MI**	Az adott napon megtett távolság kilométer (KM) vagy mérföld (MI) szerint.
	Az adott napon elégetett kalóriák száma.
	A pontos idő és dátum a pillanatnyi pozíciónak megfelelően. A készülék minden alkalommal frissíti az időt, amikor számítógéppel vagy okostelefonnal szinkronizáljuk. Amennyiben módosítjuk az időzónát, szinkronizálnunk kell a vívofitet a pontos idő megjelenítése érdekében.
	Aktuális pulzusszám és pulzustartomány. A funkció kompatibilis szívritmusmérő csatlakoztatásával válik elérhetővé.

Folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerűvé vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv ① megjelenik. Ezután min-

den 15 perc után, melyet továbbra is egy helyben ülve töltünk, újabb szegmens ② adódik a sávhoz.



Sétáljunk le egy rövid távolságot, és azonnal eltűnik a folyamatjelző sáv.

Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységünk alapján a vívofit minden nap automatikusan beállít egy aznapra vonatkozó célt. Amikor elkezdünk sétálni vagy futni, a vívofit a kitűzött célból elkezdeni levonni a megtett lépéseket. Amikor elérjük a kitűzött lépésszámot, a kijelzőn a **GOAL+** felirat jelenik meg, majd a készülék tovább számolja a célon felül megtett lépések számát.

Amikor először kapcsoljuk be a készüléket, meg kell adnunk egy tevékenység intenzitási osztályt. Ez az osztály fogja meghatározni az első napi célt.

A Garmin Connect felületen módosíthatjuk a tevékenységi osztályt, vagy egy egyéni célt is meghatározhatunk.

Beállítások

A Garmin Connect felületen keresztül állíthatjuk be a készüléket.

Time Format (időformátum) – a pontos idő megjelenítése történhet 12 vagy 24 órás formátumban.

Measurement units (mértékegységek) – a távolság kijelzése történhet kilométer vagy mérföld szerint.

Auto Goal – cél automatikus meghatározásának engedélyezése.

> **NE FELEDJÜK!** A funkciót kikapcsolva magunknak kell megadnunk a célként szolgáló lépésszámot.

Napló

A készülék nyomon követi a napi lépésszámot, az elégetett kalóriát, az alvási adatokat, valamint az opcionális ANT+ mérő által mért adatokat. A napló letölthető számítógépünkre vagy okostelefonunkra.

A készülék 30 napig tárolja a fitnesz edzési tevékenység adatait. Amikor a memória megtelt, az új adatok mindig a legrégebbi adatokat írják felül.

Alvás figyelés mód

Alvás módban a vívofit figyeli pihenésünk minőségét. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, mozgási (nyugtalanabb) időszakok, valamint nyugalmas alvással telt időszakok.

NE FELEDJÜK! Az alvási adatokat magunk is megadhatjuk a Garmin Connect felületen.

Alvás figyelés mód használata

A nyugalmas átaludt és nyugtalan mozgással telt időszakok pontos meghatározásához éjszaka a csuklónkon kell viselnünk a vívofitet.

1. Nyomjuk le hosszan a készülék gombját egészen addig, amíg a **SLEEP** felirat megjelenik.
2. A készülék gombját hosszan lenyomva kilépünk az alvás módból.

ANT+ szívritmusmérő

A készülék ANT+ mérőkkel párosítható. További információk érdekében forduljunk az ügyfélszolgálathoz.

Szívritmusmérő felvétele

Figyelem!

Ne használjunk napvédő összetevőt tartalmazó gélt, folyadékot.

Ne vigyünk fel súrlódáscsökkentő gélt, folyadékot az elektródákra.

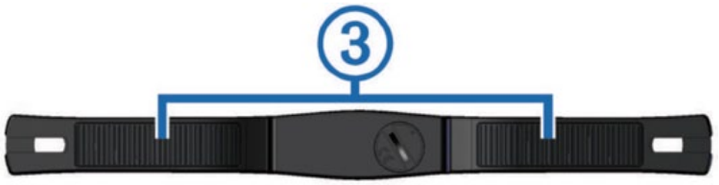
MEGJEGYZÉS! Amennyiben nem rendelkezünk szívritmusmérővel, ugorjuk át ezt a szakaszt.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben hosszú időn át magunkon viseljük a mérőt, előfordulhat, hogy az kidörzsöli bőrünket. Vigyünk fel némi súrlódáscsökkentő folyadékot, gélt a kemény pánt középső részére, oda, ahol bőrünkkel érintkezik.

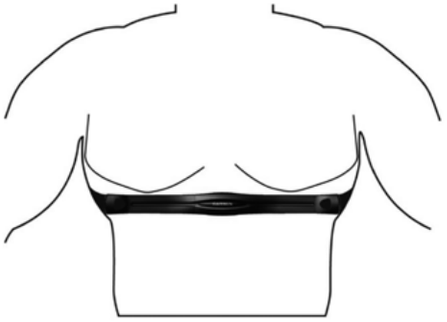
A szívritmusmérőt helyezzük közvetlenül bőrünkre, rögtön mellkasunk alá. Elég szorosan kell rögzüljön ahhoz, hogy az edzés, tevékenység alatt a helyén maradjon.

1. A pánt egyik fülét ① fűzzük át a mérő egység lyukán ②.

2. Nyomjuk le a fület.
3. A mérő egység hátulján nedvesítsük meg az elektródákat ③, így erős kapcsolat jön létre mellkasunk és a jeladó között.



4. Vezessük el mellkasunk körül a pántot, majd a pánt másik fülét akasszuk be a mérő egység másik lyukába.



A Garmin® logó olvashatóan kell álljon.

5. A készüléket hozzuk 3 méteres távolságon belül a mérő egységhez.

Amint felvettük a szívritmusmérőt, az azonnal bekapcsol, és küldi az adatokat a vívofit felé.

ANT+ mérő párosítása

Párosítás előtt vegyük fel a szívritmusmérőt (lásd a 6. oldalon).

NE FELEDJÜK! Amennyiben a készülékhez alaptartozékként nem járt szívritmusmérő, a Garmin Connect felületen be kell kapcsolnunk a pulzusszám képernyőt.

1. Hozzuk a vívofitet és a szívritmusmérőt 3 méteres távolságon belül.
   NE FELEDJÜK! Párosításkor másik ANT+ mérő ne legyen 10 méteres távolságon belül.
2. Nyomjuk meg többször a vívofit gombját egészen addig, amíg **HEART** képernyő megjelenik.
   Amikor a mérő és vívofit párosítása sikeresen megtörtént, a pulzusszám és a pulzustartomány megjelenik.
   NE FELEDJÜK! A készülék azután is méri és rögzíti a pulzusszámot, hogy kilépünk a pulzusszám képernyőről. Villogó ♥ piktogram mutatja, hogy a vívofit pulzusszám adatokat vesz.

Pulzusszám vételének leállítása

1. A vívofiten lépjünk a pulzusszám képernyőre.
2. Várjunk, amíg a pulzusszám adatok betöltődnek.
3. Nyomjuk le hosszan a vívofit gombját a pulzusszám mérési adatok vételének leállításához.
   A kijelzőn a **HEART OFF** (pulzusszám mérés ki) felirat jelenik meg.

Készülékinformáció

vívofit műszaki adatai	
Elem típusa	Két db, felhasználó által cserélhető CR1632-es elem
Működési idő elemcsere nélkül	Akár 1 év
Vízállóság	5 ATM: 50 m-es vízmélységre jellemző nyomásnak képes ellenállni.
Üzemi hőmérsékleti tartomány	-10ºC – +60ºC

Szívritmusmérő műszaki adatai	
Elem típusa	Felhasználó által cserélhető CR2032 3V-os gombelem
Működési idő elemcsere nélkül	Hozzávetőleg 3 év (1 óra/nap használat mellett)
Vízállóság	1 ATM: 10 m vízmélységre jellemző nyomásnak képes ellenállni. **NE FELEDJÜK!** A termék úszás közben nem küld pulzus-adatokat.
Üzemi hőmérsékleti tartomány	-10ºC – +50ºC **NE FELEDJÜK!** Hideg időben megfelelő ruházat viselésével gondoskodjunk arról, hogy a mérő testhőmérsékletünkhöz közeli hőmérsékleten maradjon.
Rádiófrekvencia/protokoll	2,4 GHz ANT+ vezetéknélküli kommunikációs protokoll

Felhasználó által cserélhető elemek

Vigyázat!

Ne használjunk éles eszközt az elemek kivételéhez.

Az elemeket tartsuk gyermekektől távol.

Soha ne vegyük szájba az elemeket. Ha lenyeltük az elemet, azonnal forduljunk orvoshoz.

A cserélhető gombelemek perklorátot is tartalmazhatnak. A perklorát egészségre erősen ártalmas.

Vigyázat!

Veszélyes hulladéknak számítanak, ennek megfelelően is kezeljük az elemeket. Kizárólag elem leadására szolgáló gyűjtőládákba helyezzük ezeket.

Elemcsere a vívofitben

1. Vegyük le az egységet a pántról.

2. Az egység elején lévő négy csavart kis csillag csavarhúzóval csavarjuk ki.

3. Vegyük le a fedelet és az elemeket.

4. Helyezzük be az új elemeket.
NE FELEDJÜK! Ne sértsük meg, ne veszítsük el a tömítést.

5. Helyezzük vissza az elülső fedelet és a négy csavart.

Miután kicseréltük az elemeket, helyezzük vissza az elülső fedelet, ügyelve, hogy a tömítés környékére ne kerüljön szennyeződés, ellenkező esetben a készülék nem lesz vízhatlan többet. Ezt követően újra párosítanunk kell a vívofitet a számítógéppel és az okostelefonnal.

Elemcsere a szívritmusmérőben

FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat az elemek kivétele során.

A használt elemeket környezetbarát módon, erre kijelölt tárolóedényben, veszélyes hulladék begyűjtőhelyen adjuk le.

---

1. Keressük meg a mérő egység hátoldalán az elemtartó rekesz fedelét.

2. Egy pénzérmével forgassuk a fedelet az óramutató járásával ellentétes irányba, amíg a fedél annyira kilazul, hogy azt már ki tudjuk emelni (a nyíl az **OPEN** feliratra mutasson).

3. Vegyük le a fedelet, majd emeljük ki az elemet.

4. Várjunk 30 másodpercet.

5. Helyezzük be az új elemeket (a „+” oldal felfelé nézzen).
   NE FELEDJÜK! Ne sértsük meg, ne veszítsük el a tömítést.

6. Helyezzük vissza a fedelet, majd az érmével forgassuk el az óramutató járásával egyező irányba (a nyíl a **CLOSE** feliratra mutasson).

Az elemcserét követően előfordulhat, hogy újra kell párosítanunk a szívritmusmérőt és a készüléket.

Tisztítás, ápolás

FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

Ne használjunk erős vegyszereket, oldószereket, mivel ezek károsíthatják a műanyag elemeket.

Ne nyomjuk le a gombokat, amikor a készülék víz alatt van.

Lehetőleg kerüljük az erős rázkódásokat, ütéseket, ne bánjunk durván a készülékkel, mivel ez jelentősen lecsökkenti annak élettartamát.

Amennyiben a készüléket sós víz, klór, napvédő krém, kozmetikai szer, alkohol vagy egyéb erős vegyszer éri, tiszta vízzel bőven öblítsük át. Amennyiben a fenti anyagok valamelyike tartósan érintkezik a készülékkel, tartós károsodás következhet be.

Ne tároljuk olyan helyen a készüléket, ahol tartósan szélsőséges hőmérsékletnek van kitéve, mivel ez véglegesen károsíthatja a készüléket.

Függelék

Termékregisztráció

Az online regisztrációs adatlap kitöltésével szélesebb körű szolgáltatást tudunk Önnek biztosítani. Csatlakozzunk a http://my.garmin.com honlapra. Mindenképp őrizzük meg a számlát vagy annak másolatát.

Garmin ügyfélszolgálat

Ha bármilyen probléma lépne fel a készülék használata során, vagy kérdése volna, kérjük hívja a Navi-Gate Kft. ügyfélszolgálatát a 06-1-801-2830-as telefonszámon, vagy küldjön levelet a support@navigate.hu email címre.

Szoftverfrissítés

Amennyiben a készülékhez újabb, frissített szoftver áll rendelkezésre, a Garmin Connect felületen történő legközelebbi szinkronizálás során automatikusan megtörténik annak letöltése és telepítése.

Szoftver felhasználói szerződés

A VÍVOFIT HASZNÁLATBA VÉTELÉVEL A FELHASZNÁLÓ AZ ALÁBBI SZERZŐDÉSBEN FOGLALT FELTÉTELEKET KÖTELEZŐNEK TEKINTI MAGÁRA NÉZVE. KÉRJÜK FIGYELMESEN OLVASSÁK ÁT AZ ALÁBBI SZERZŐDÉST. A GARMIN egy korlátozott használati engedélyt biztosít a készülékbe beépített szoftverhez (a továbbiakban: Szoftver), és ennek normál működtetéshez. Tulajdonjog és szerzői jogok a GARMIN-nál maradnak. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver a GARMIN tulajdonát képezi, valamint az Amerikai Egyesült Államok szerzői jogi törvényének és más nemzetközi szellemi termékre vonatkozó egyezmények védelme alatt áll. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver rendszere,

felépítése és kódja a GARMIN nagyértékű szakmai-ipari titkait képezik, és a forráskód a GARMIN ipari titka marad. A Felhasználó kötelezi magát, hogy a Szoftvert vagy annak részét nem módosítja, nem kódolja ki illetve vissza, továbbá nem használja alapul más eszközhöz. A Garmin által nem támogatott, nem eredeti térképek használata esetén a GPS készülékek problémamentes működése nem garantálható. A Felhasználó kötelezi magát, hogy nem exportálja, vagy reexportája a Szoftvert egyetlen országba sem, megsértve az Amerikai Egyesült Államok kiviteli ellenőrzési törvényeit.

Pulzustartományok

Zóna	Maximális pulzus %-a	Érzékelhető igénybevétel	Eredmény
1	50%–60%	Nyugodt, könnyű tempó; ütemes légzés	Szabályzott légzést igénylő edzés kezdő szintje; stressz csökkentő
2	60%–70%	Kényelmes tempó; enyhén mélyebb légzés, társalgás lehetséges	Alap szív- és érrendszeri edzés; jó bemelegítési, rekreációs tempó
3	70%–80%	Mérsékelt tempó; társalgás nehezebben folytatható	Fokozott légzőrendszeri terhelés; optimális szívrendszeri edzés
4	80%–90%	A tempó gyors és kicsit kényelmetlen; erőteljes légzés	Fokozott légzőrendszeri terhelés, fokozott sebesség
5	90%–100%	A tempó sprintre vált, hosszú ideig nem tartható; nehéz légzés	Levegővétel ritkul, nagy izomzati megerőltetés, nagyfokú energiafelemésztés