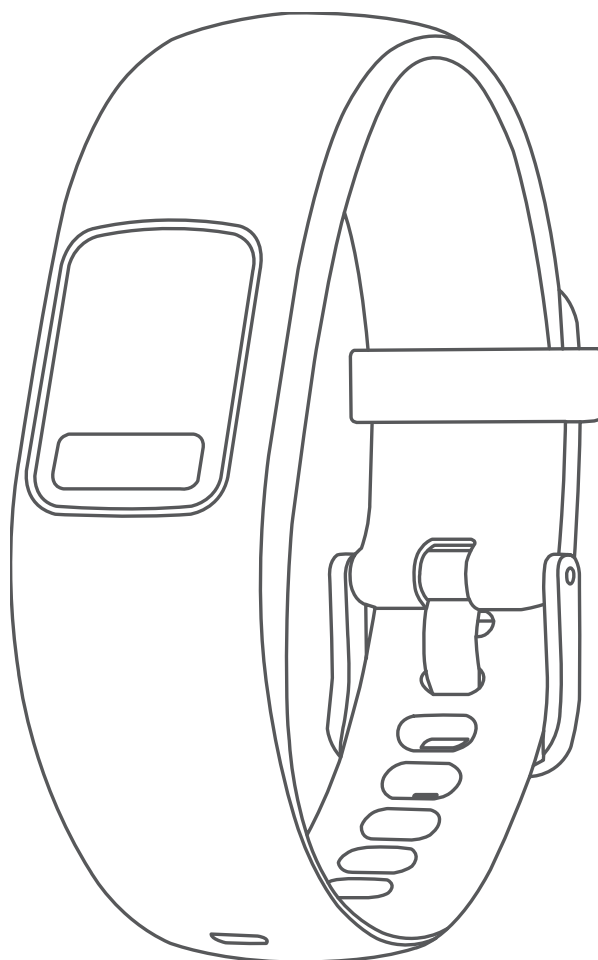


GARMIN®



# VÍVOFIT® 4

---

Руководство пользователя

© 2017 Garmin Ltd. или подразделения

Все права защищены. В соответствии с законом о защите авторских прав данное руководство не может копироваться (частично или полностью) без письменного согласия компании Garmin. Компания Garmin оставляет за собой право на изменение или улучшение своих продуктов, а также на изменение содержания данного руководства пользователя без каких-либо обязательств по оповещению физических или юридических лиц о подобных изменениях или улучшениях. Информацию о текущих обновлениях и дополнениях относительно использования данного продукта см. на сайте [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, логотип Garmin и vivoFit® являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™ и USB ANT Stick™ являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения компании Garmin.

American Heart Association® является зарегистрированной торговой маркой American Heart Association, Inc. Торговая марка и логотипы Bluetooth® являются собственностью Bluetooth SIG, Inc., и использование этих марок компанией Garmin осуществляется по лицензии. Прочие торговые марки и торговые названия являются собственностью соответствующих владельцев.  
M/N: A03304

# 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

Для использования всех возможностей трекера активности вы должны установить сопряжение со смартфоном и выполнить процедуру настройки, используя бесплатную учетную запись Garmin Connect™ («Настройка с помощью смартфона»).

ПРИМЕЧАНИЕ: До установки сопряжения и выполнения процедуры настройки устройство будет иметь ограниченные возможности.

## Использование устройства



- Нажимайте кнопку ① для прокрутки функций устройства («Виджеты»).
- Удерживайте кнопку в течение 1 секунды и затем отпустите ее для просмотра меню  («Опции меню»).
- Нажимайте кнопку для прокрутки опций меню.



- Удерживайте кнопку в течение 1 секунды и затем отпустите ее для выбора опций меню.
- Удерживайте кнопку в нажатом положении менее 1 секунды для включения подсветки. Подсветка выключается автоматически.


## Ежедневное использование

Чтобы устройство vivoFit 4 стало частью вашего активного образа жизни, носите его в течение всего дня и регулярно выполняйте синхронизацию данных с использованием учетной записи Garmin Connect. Благодаря синхронизации вы сможете анализировать информацию о количестве шагов и параметрах сна, просматривать итоговые данные и получать рекомендации касательно ваших занятий. Используйте учетную запись Garmin Connect для участия в дружеских соревнованиях. Кроме того, вы можете изменить настройки устройства, включая циферблаты, экраны, частоту автоматической синхронизации и т.д.

## Настройка с помощью смартфона

### Сопряжение со смартфоном


Устройство vivoFit 4 должно быть сопряжено непосредственно через приложение Garmin Connect Mobile, а не с помощью настроек Bluetooth® вашего смартфона.

1 Используя магазин приложений на смартфоне, установите и откройте приложение Garmin Connect Mobile .

2. Нажмите кнопку ① для включения устройства.

При включении устройства в первый раз оно находится в режиме сопряжения.



СОВЕТ: Удерживайте кнопку устройства для просмотра меню и удерживайте  для ручного перехода в режим сопряжения.

3. Выберите вариант для добавления устройства к вашей учетной записи Garmin Connect:

- Если это первое устройство, для которого вы выполняете сопряжение с приложением Garmin Connect Mobile, следуйте экранным инструкциям.
- Если вы уже выполняли сопряжение другого устройства с приложением Garmin Connect Mobile, в меню настроек выберите Garmin Devices > Add Device (устройства Garmin > добавить устройство) и следуйте экранным инструкциям.

ПРИМЕЧАНИЕ: Настройка может включать обновление программного обеспечения, которое может занять несколько минут («Обновление программного обеспечения»). Держите устройство рядом со смартфоном до тех пор, пока настройка не будет завершена.

После завершения настройки устройство будет непрерывно отслеживать вашу активность в течение всего дня. Для возможности просмотра вашего прогресса в приложении необходимо часто выполнять синхронизацию устройства.

## Синхронизация данных с помощью приложения Garmin Connect Mobile

Необходимо вручную выполнять синхронизацию данных для просмотра вашего прогресса в приложении Garmin Connect Mobile. Кроме того, время от времени устройство выполняет синхронизацию автоматически.

1 Поднесите устройство к смартфону.

2. Откройте приложение Garmin Connect Mobile.

СОВЕТ: Приложение может быть открыто или работать в фоновом режиме.

3 Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении для вызова меню.

4 Удерживайте  в нажатом положении.






5 Подождите, пока не завершится синхронизация данных.


6 Просматривайте текущие данные в приложении Garmin Connect Mobile.

## Краткий обзор устройства

### Виджеты









При сопряжении устройства со смартфоном можно настроить виджеты, показанные на экране устройства, а также установить их последовательность. Для прокрутки виджетов нажимайте на кнопку устройства.

	Текущая дата. Устройство обновляет время и дату при выполнении синхронизации со смартфоном.
	Общее количество шагов за день.
	Количество шагов, которое вам осталось до достижения целевого значения. Устройство изучает ваш уровень активности и предлагает новую цель в начале каждого дня.
	Расстояние, которое вы прошли за текущий день.
	Общее количество калорий, израсходованных за текущий день (включая нагрузку и отдых).
	Общее количество минут интенсивной нагрузки за неделю.

	Прогноз погоды на текущий день.
beat yesterday	Настраиваемый пользователем текст. Вы можете изменить текст в приложении Garmin Connect Mobile.

## Опции меню

Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении для просмотра меню. Для прокрутки опций меню нажимайте кнопку. Чтобы выбрать опцию, снова удерживайте кнопку устройства в нажатом положении.

	Синхронизация данных с использованием вашей учетной записи Garmin Connect
	Начало хронометрируемого занятия
	Просмотр опций таймера занятия
	Запуск секундомера
	Поиск потерянного смартфона
	Начало соревнования Toe-to-Toe™ с другим пользователем совместимого устройства
	Просмотр информации об устройстве и нормативной информации
	Выход из меню и возврат к предыдущему виджету


## Запись хронометрируемого занятия

Вы можете записать хронометрируемое занятие, а затем передать данные на вашу учетную запись Garmin Connect. **СОВЕТ:** Также можно записывать ходьбу или бег автоматически с помощью функции Move IQ («Настройки устройства»).





1. Нажмите кнопку прибора и удерживайте ее в нажатом положении для вызова меню.
2. Удерживайте  в нажатом положении для запуска таймера занятия.
3. Начинайте занятие.  
**СОВЕТ:** Пока таймер включен, с помощью кнопки прибора вы можете прокручивать экраны данных.
4. После завершения занятия удерживайте кнопку прибора до тех пор, пока не появится значок .  
На экране отобразятся итоговые данные: общее время и пройденное расстояние за занятие.
5. Нажмите кнопку прибора для завершения просмотра итоговых данных и возврата к главному экрану.  
Можно выполнить синхронизацию для просмотра подробных показателей занятия в учетной записи Garmin Connect.

## Использование таймера обратного отсчета

С помощью устройства можно запустить таймер обратного отсчета.


1. Нажмите кнопку прибора и удерживайте ее в нажатом положении для вызова меню.
2. Удерживайте  в нажатом положении.
3. Нажимайте кнопку устройства для прокрутки опций таймера задач.
4. Удерживайте кнопку прибора в нажатом положении для выбора и запуска таймера.  
Устройство выдаст звуковой сигнал, и таймер начнет обратный отсчет. Когда останется 3 секунды, прибор будет выдавать сигналы до тех пор, пока время не истечет.  
**СОВЕТ:** Для остановки таймера удерживайте кнопку устройства в нажатом положении.

## Использование секундомера

1. Нажмите кнопку прибора и удерживайте ее в нажатом положении для вызова меню.
2. Удерживайте  в нажатом положении.
3. Нажмите  для запуска таймера.
4. Нажмите  для остановки таймера.
5. При необходимости нажмите  для сброса таймера.
6. Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении для выхода из режима таймера.


## Поиск потерявшегося смартфона

Эта функция позволяет найти потерявшийся смартфон, сопряженный с помощью беспроводной технологии Bluetooth и находящийся в пределах диапазона.


1. Нажмите кнопку прибора и удерживайте ее в нажатом положении для вызова меню.
2. Удерживайте  в нажатом положении.  
Устройство vivoFit 4 начнет поиск сопряженного смартфона, и смартфон выдаст звуковой сигнал.

## Начало соревнования Toe-to-Toe

Можно начать 2-минутное соревнование Toe-to-Toe с совместимым устройством.

1. Нажмите кнопку прибора и удерживайте ее в нажатом положении для вызова меню.
2. Удерживайте  в нажатом положении для начала соревнования с другим пользователем, находящимся от вас на расстоянии не более 3 м.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Оба игрока должны запустить соревнование на своих приборах.

3. Когда появится имя пользователя, удерживайте  в нажатом положении. Устройство ждет 3 секунды и затем запускает таймер.
4. Шагайте в течение 2 минут. Когда останется 3 секунды до завершения этого срока, устройство будет выдавать звуковые сигналы до завершения соревнования.
5. Поднесите устройства друг к другу на расстояние не более 3 м. На экранах приборов будет отображаться количество шагов для каждого участника, а также первое и второе место.  
Игроки могут начать новое соревнование или выйти из меню.

## Индикатор движения

Нахождение в сидячем положении в течение продолжительного времени может запустить в организме нежелательные изменения метаболического состояния. 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.

## Минуты интенсивных занятий

Такие организации, как Центр контроля и профилактики заболевания США, Американская ассоциация кардиологов и Всемирная организация здравоохранения, для улучшения здоровья рекомендуют отводить не менее 150 минут в неделю на занятия с умеренным уровнем активности (например, быстрая ходьба).

Устройство отслеживает интенсивность ваших занятий и подсчитывает минуты интенсивности. Для продвижения к желаемому результату достаточно походить в быстром темпе не менее 10 минут.

## Автоматически устанавливаемая цель

Устройство автоматически рассчитывает целевое значение количества шагов на каждый день на основе вашего предыдущего уровня активности. Когда вы движетесь в течение дня, целевое количество шагов начинает уменьшаться. После выполнения заданного количества шагов на дисплее появится значок , и устройство начнет подсчитывать количество шагов сверх заданной цели. Если вы не хотите использовать функцию автоматического расчета целевого количества шагов на день, то вы можете задать свою цель с помощью учетной записи Garmin Connect.

## Наблюдение за сном

Пока вы спите, устройство автоматически отслеживает ваш сон и ведет наблюдение за вашими движениями во время обычных часов сна. Вы можете задать ваши стандартные часы сна в настройках пользователя учетной записи Garmin Connect. Статистика сна включает общее количество часов сна, уровни сна и движения во сне. Для просмотра статистики сна используйте вашу учетную запись Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ: Дневной сон не добавляется к данным сна.

### Использование подсветки

Для включения подсветки в любое время удерживайте кнопку устройства в нажатом положении менее 1 секунды. Подсветка отключается автоматически.

## Архив

Устройство ежедневно отслеживает количество шагов и статистику сна, а также хронометрируемые спортивные занятия. Эти архивные данные могут быть переданы на вашу учетную запись Garmin Connect.

Устройство хранит ваши данные до 4 недель. Когда память заполняется, устройство удаляет самые старые файлы для записи новой информации.

СОВЕТ: Рекомендуем вам регулярно выполнять синхронизацию данных для снижения времени, требуемого для завершения одной процедуры синхронизации.

## Garmin Connect

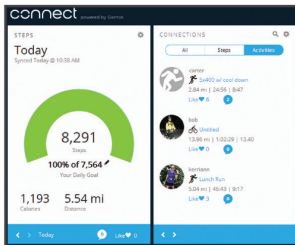
С помощью учетной записи Garmin Connect вы можете связываться с друзьями. Приложение Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания и анализа данных, а также для обмена информацией и мотивации других пользователей. Вы можете записывать события вашей активной жизни, включая пробежки, прогулки, велосипедные и плавательные тренировки, походы и многое другое.

Можно создать бесплатную учетную запись Garmin Connect при сопряжении устройства с телефоном с помощью приложения Garmin Connect Mobile. Также вы можете зайти на сайт [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Отслеживайте свой прогресс:** Вы можете отслеживать количество шагов за день, участвовать в дружеских соревнованиях с другими пользователями и достигать поставленных целей.

**Хранение занятий:** После завершения и сохранения хронометрируемого занятия в памяти прибора вы можете загрузить данные в приложение Garmin Connect и хранить их там сколько захотите.

**Анализ данных:** Вы можете просматривать подробную информацию о записанном занятии, включая время, расстояние, частоту пульса, сожженные калории и настраиваемые отчеты.



**Обмен информацией о занятиях:** Вы можете связываться с друзьями для отслеживания занятий или размещать ссылки на занятия в социальных сетях.

**Управление настройками:** Вы можете настраивать прибор и задавать настройки пользователя с помощью учетной записи Garmin Connect.

## Garmin Move IQ™

Когда ваши движения соответствуют заданным паттернам, функция Move IQ автоматически фиксирует занятие и показывает его в вашем графике. Отображается тип занятия и его продолжительность, однако эти действия не появляются в списке ваших занятий или в ленте новостей.

Функция Move IQ может выполнять автоматический запуск хронометрируемого занятия для ходьбы и бега с использованием пороговых настроек времени, задаваемых вами в приложении Garmin Connect Mobile. Эти занятия будут добавлены к списку ваших занятий.

## Настройка устройства

### Настройки Garmin Connect

Можно менять настройки устройства с помощью вашей учетной записи Garmin Connect, используя приложение Garmin Connect Mobile или сайт Garmin Connect.

- В приложении Garmin Connect Mobile выберите изображение вашего устройства и затем выберите Device Settings (настройки устройства).

- На сайте Garmin Connect в виджетах устройства выберите Device Settings (настройки устройства).

После задания настроек выйдите со страницы настройки и выполните синхронизацию, чтобы изменения на вашем устройстве вступили в силу («Синхронизация данных с помощью приложения Garmin Connect Mobile»).

Настройки устройства

В учетной записи Garmin Connect выберите Device Settings (настройки устройства).

ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые настройки появляются в подкатегориях меню настроек.

**Alarm (будильник):** Настройка времени и частоты срабатывания будильника.

**Alert Tones (сигналы предупреждений):** Вы можете включить или отключить сигналы предупреждений. Во включенном состоянии устройство будет подтверждать предупреждение звуковым сигналом.

**Auto Activity Start (авто запуск занятия):** Позволяет устройству создавать и сохранять хронометрируемые занятия автоматически с помощью функции Move IQ. Можно ввести минимальное пороговое значение времени для бега и ходьбы.

**Auto Sync (авто синхронизация):** Позволяет определять частоту автоматической синхронизации устройства с учетной записью Garmin Connect.

**Color Theme (цветовая тема):** Позволяет настроить цветовую тему устройства.

**Custom Widget (пользовательский виджет):** Позволяет ввести пользовательское сообщение, отображаемое в последовательности виджетов.

**Date Format (формат данных):** Настройка формата месяца и числа.

**Last Displayed Widget (последний показанный виджет):** Позволяет устройству оставаться на текущем виджете, а не возвращаться к виджету по умолчанию.

**Move Alert (предупреждение о движении):** Позволяет включить или отключить индикатор движения.

**Move IQ:** Позволяет включить и отключить занятия Move IQ.

Функция Move IQ автоматически определяет типа занятия (например, ходьба, бег, велоспорт, плавание или занятие на эллиптическом тренажере).

**Time Format (формат времени):** Настройка 12- или 24-часового формата времени.

**Units (единицы измерения):** Выбор единиц измерения расстояния (километры или мили).

**Visible Widgets (отображаемые виджеты):** Позволяет настроить виджеты, показанные во время нормального использования и во время хронометрируемого занятия. Можно поменять порядок виджетов в последовательности.

**Watch Face (циферблат):** Позволяет настроить циферблат.

Настройки пользователя

В учетной записи Garmin Connect выберите User Settings (настройки пользователя).

**Custom Stride Length (пользовательская длина шага):** Позволяет задать длину шага, чтобы устройство более точно рассчитывало пройденное расстояние. Вы можете ввести известное расстояние и количество шагов, чтобы приложение Garmin Connect рассчитало вашу длину шага.

**Daily Steps (шаги за день):** Позволяет задавать целевое значение количества шагов в день. Вы можете также использовать опцию «Auto Goal» (автоматическая цель), чтобы устройство выдавало целевое количество шагов автоматически.

Heart Rate Zones (зоны частоты пульса): Позволяет оценить максимальную частоту пульса и определить ваши зоны частоты пульса.

Personal Information (личная информация): Позволяет ввести информацию профиля пользователя, включая дату рождения, пол, рост и вес. Устройство использует эти данные для повышения точности слежения за активностью.

Sleep (сон): Позволяет ввести стандартные часы сна.

Weekly Intensity Minutes (минуты интенсивности за неделю): Позволяет задавать целевое значение минут интенсивных занятий за неделю.

## Информация об устройстве

### Технические характеристики

Тип батареи	Две батареи SR43, заменяемые пользователем
Период работы батареи	1 год
Диапазон рабочих температур	От -10° до 60° C (от 14° до 140° F)
Радио частота/ протокол	Беспроводная технология Bluetooth Smart, 2.4 ГГц при -3dBm номинал
Водонепроницаемость	Плавание, 5 ATM*

\* Устройство выдерживает давление эквивалентное глубине 50 метров. Дополнительную информацию см. на сайте [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Просмотр информации об устройстве

Вы можете просмотреть идентификационный номер устройства, версию программного обеспечения и нормативную информацию.

1. Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении для вызова меню.
2. Удерживайте **ⓘ** в нажатом положении.
3. Нажимая на кнопку устройства, прокручивайте экраны с информацией.

### Обновление программного обеспечения

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

Во время процедуры обновления будет показан индикатор выполнения и значок **⚡**. Обновление может занять несколько минут. Во время данной процедуры необходимо держать прибор рядом со смартфоном. После завершения обновления будет выполнен перезапуск устройства.

### Уход за устройством

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Избегайте сильных сотрясений устройства и грубого обращения, поскольку это может сократить срок службы.

Не нажимайте на кнопки под водой.

Не используйте острые предметы для чистки устройства.

Не используйте химические чистящие вещества, растворители и средства от насекомых, которые могут разрушить пластиковые компоненты и покрытия.

После контакта с хлоркой, морской водой, солнцезащитными кремами, косметическими средствами, спиртом и прочими веществами следует тщательно промыть устройство пресной водой. Длительный контакт с подобными веществами может привести к повреждениям корпуса.

Не кладите прибор в места с высокой температурой (например, в сушилку для белья).

Не подвергайте прибор длительному воздействию экстремальных температур, поскольку это может привести к серьезным поломкам.

### Чистка устройства

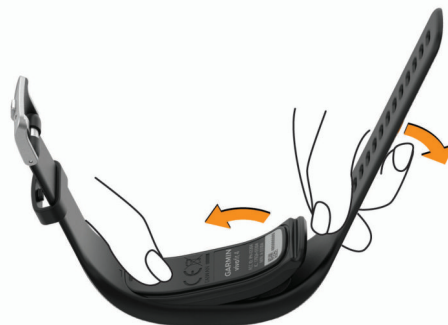
1. Протрите корпус тканью, смоченной в бытовом очистителе.
2. Вытрите насухо.

После чистки дайте устройству полностью высохнуть.  
СОВЕТ: Дополнительную информацию см. на сайте [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Замена браслета

Информацию о дополнительных аксессуарах вы можете получить на сайте [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или у дилера Garmin.

1. Снимите устройство с браслета.



2. Вставьте устройство в браслет, растягивая материал браслета вокруг устройства. Отметка на приборе должна совпадать с отметкой внутри браслета.



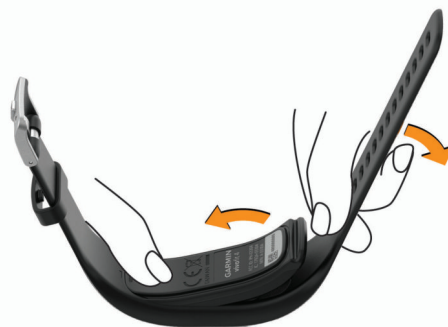
### Заменяемые пользователем батареи

#### ⚠ 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.

В устройстве используются две батареи SR43. При низком уровне заряда батарей в учетной записи Garmin Connect после синхронизации появляется соответствующее предупреждение.

1. Снимите устройство с браслета.



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



4. Установите новые батареи. Сторона с отрицательным зарядом должна быть направлена внутрь лицевой крышки
5. Убедитесь, что прокладка не повреждена и полностью расположена в задней крышке.
6. Установите на место переднюю крышку и четыре винта.
7. Равномерно и надежно затяните винты.
8. Вставьте устройство в браслет и растяните материал браслета вокруг прибора. Отметка на устройстве должна совпасть с отметкой внутри браслета.



## Поиск и устранение неисправностей

### Устройство неверно подсчитывает количество шагов

Если вам кажется, что устройство неверно подсчитывает количество шагов, попробуйте выполнить следующее:

- Не носите часы на доминантной руке (то есть, правшам рекомендуется носить браслет на левой руке).
- Носите устройство в кармане, когда толкаете коляску или газонокосилку.
- Носите устройство в кармане, если вы активно работаете только руками.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Устройство может воспринимать некоторые повторяющиеся движения (при мытье посуды, складывании белья или хлопках в ладоши) как шаги.

### Количество шагов на экране устройства и в учетной записи Garmin Connect не совпадает

Количество шагов в учетной записи Garmin Connect обновляется при выполнении синхронизации с устройством.

1. Выполните синхронизацию количества шагов с приложением Garmin Connect Mobile («Синхронизация данных с помощью приложения Garmin Connect Mobile»).
2. Дождитесь, пока устройство не выполнит синхронизацию. Синхронизация может занять несколько минут.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Обновление приложения Garmin Connect Mobile не синхронизирует ваши данные и не обновляет количество шагов.

## Устройство не отображает правильное расстояние

Если пройденное вами расстояние кажется неправильным, вы можете рассчитать вашу длину шага в учетной записи Garmin Connect («Настройки пользователя»).

## Устройство не отображает правильное время

Прибор обновляет время и дату при синхронизации с мобильным устройством. Для получения правильного времени при переезде в другой часовой пояс и изменении поправки на летнее/зимнее время необходимо выполнить синхронизацию прибора.

1. Убедитесь, что мобильное устройство показывает правильное время.
2. Выполните синхронизацию прибора с мобильным устройством («Синхронизация данных с помощью приложения Garmin Connect Mobile»).

Время и дата будут обновлены автоматически.

## Как установить сопряжение между новым устройством и существующей учетной записью Garmin Connect?

Если вы уже устанавливали сопряжение другого устройства с приложением Garmin Connect Mobile, то вы можете добавить новое устройство с помощью меню настроек приложения.

1. Откройте приложение Garmin Connect Mobile.
2. В меню настроек выберите Garmin Devices > Add Device (устройства Garmin > добавить устройство).
3. Следуйте экраным инструкциям.

## Совместим ли мой смартфон с устройством?

Устройство vivofit 4 совместимо со смартфонами, использующими беспроводную технологию Bluetooth Smart.

Информацию о совместимости см. на сайте [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## У меня нет смартфона

До выполнения процедуры настройки на компьютере или смартфоне вы можете включить прибор и использовать его с ограниченными функциями. Без настройки можно использовать только счетчик шагов, автоматическую цель и индикатор движения. Счетчик шагов будет сбрасываться каждый день. Обнуление счетчика шагов будет происходить во время вашего сна, с учетом уровня активности первого дня использования. До выполнения настройки прибор не будет хранить архивные данные. Для использования дополнительных функций прибора необходимо выполнить настройку устройства помощью смартфона («Настройка с помощью смартфона») или компьютера («Сопряжение с компьютером»).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для некоторых функций устройства требуется сопряженный смартфон.


Сопряжение с компьютером

Вы можете использовать дополнительный аксессуар USB ANT Stick™ для сопряжения устройства с компьютером. Информацию о дополнительных аксессуарах и запасных деталях вы можете получить на сайте [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или у дилера Garmin®.

1. Зайдите на сайт [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
2. Следуйте экраным инструкциям для загрузки и установки приложения Garmin Express™.
3. Подключите аксессуар USB ANT Stick к USB-порту.
4. Нажмите кнопку <sup>①</sup> для включения устройства.




При включении устройства в первый раз оно находится в режиме сопряжения.

5. При необходимости нажимайте на кнопку устройства до тех пор, пока не появится .

6. Следуйте инструкциям на экране компьютера для добавления устройства к учетной записи Garmin Connect и завершения процедуры настройки.

Синхронизация данных с помощью компьютера

Необходимо регулярно выполнять синхронизацию данных для просмотра вашего прогресса в приложении Garmin Connect.

1. Поднесите устройство к компьютеру.
2. Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении, пока не появится значок .
3. Подождите, пока не завершится синхронизация данных.
4. Просматривайте текущие данные в приложении Garmin Connect.

## Устройство не включается

Если ваше устройство не включается, попробуйте заменить батареи.

См. п. «Замена батарей».

## Перезагрузка прибора

Если прибор перестал реагировать на команды, можно выполнить его перезагрузку. При этом ваши данные не удаляются.

ПРИМЕЧАНИЕ: Выполнение перезагрузки приводит к сбросу индикатора движения.

1. Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении в течение 10 секунд, пока не выключится экран.
2. Отпустите кнопку устройства.

Устройство перезагрузится, и экран включится.

## Сопряжение нескольких мобильных устройств с прибором

Можно установить сопряжение устройства vivoFit 4 с несколькими мобильными устройствами. Например, вы можете настроить сопряжение устройства со смартфоном и планшетным компьютером. Повторите процедуры сопряжения для каждого дополнительного мобильного устройства («Сопряжение со смартфоном»).

## Приложение

### Получение дополнительной информации

- Дополнительные руководства, статьи и обновления программного обеспечения можно найти на сайте [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Зайдите на сайт [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Зайдите на сайт [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Зайдите на сайт <http://buy.garmin.com> или обратитесь к дилеру Garmin за информацией о дополнительных аксессуарах или запасных деталях.





© 2017 Garmin Ltd.  
190-02240-00\_0A