

# VÍVOFIT<sup>®</sup> 4



## Tartalom

<b>Bevezető.....</b>	<b>1</b>
Kezdeti lépések .....	1
A készülék használata .....	1
Napi használat.....	2
<b>Készülék áttekintése .....</b>	<b>2</b>
Widgetek.....	2
Menü opciók .....	3
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv .....	5
Intenzitás percek .....	6
Automatikus cél funkció.....	6
Alvás figyelés mód.....	6
Okostelefonnal történő összehangolás.....	7
Okostelefon párosítása.....	7
Adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazással .....	8
<b>Napló.....</b>	<b>8</b>
Garmin Connect .....	8
Garmin Move IQ™ események .....	9
<b>Készülék beállítása.....</b>	<b>10</b>
Háttérvilágítás használata .....	10

Garmin Connect fiókban elérhető beállítások .....	10
Készülék beállítások.....	10
Felhasználói beállítások .....	11
<b>Készülék információk.....</b>	<b>12</b>
Műszaki adatok.....	12
Készülékadatok megtekintése.....	12
Készülék ápolása .....	13
Készülék tisztítása.....	13
Szoftver frissítése .....	13
Szíj cseréje .....	14
Cserélhető elemek.....	14
Elemcsere a vívofitben .....	14
<b>Hibaelhárítás .....</b>	<b>16</b>
A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik .....	16
A készülék által kijelzett lépésszám és a Garmin Connect fiók által mutatott lépésszám nem egyeznek..	16
A megtett távolság pontatlannak tűnik .....	16
A készülék nem a pontos időt mutatja.....	16

Hogyan párosítsam az új készüléket, ha már rendelkezem Garmin Connect fiókkal .....	17
Okostelefonom kompatibilis a készülékkel? .....	17
Tippek párosításhoz és szinkronizáláshoz .....	17
Számítógép, okoskészülék nem áll rendelkezésre .....	18
Számítógéppel való összehangolás.....	18
Adatok szinkronizálása számítógépen keresztül.....	19
A készülék nem kapcsol be .....	19
Cél animációk és sorozatok.....	19
Több okoskészülék párosítása .....	19
Készülék újraindítása lefagyás esetén .....	19
Felhasználói adatok törlése.....	20
<b>Függelék.....</b>	<b>20</b>
További információk.....	20
Garmin ügyfélszolgálat .....	20
Tárgymutató .....	21

## Bevezető

### Vigyázat!

A Fontos biztonsági figyelmeztetések szakaszt gondosan olvassuk és tanulmányozzuk át a készülék használatát megelőzően.

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

### Kezdeti lépések

A készülék teljes körű használatához párosítanunk kell azt okostelefonunkkal vagy számítógéppel, majd az ingyenesen elérhető Garmin Connect™ fiókba belépve végre kell hajtanunk a kezdeti beállítási műveletsort.

**MEGJEGYZÉS!** Amíg ezt nem hajtjuk végre, a készüléken egyes funkciók nem elérhetők.

## A készülék használata



- Nyomjuk le a ① gombot a funkciók közötti léptetéshez (lásd Widgetek 2. oldal).
- A gombot tartuk lenyomva egy másodpercig, majd engedjük el a Wi-Fi menü megtekintéséhez (lásd Menü opciók, 3. oldal).
- Nyomjuk le a gombot a menüben található opciók léptetéséhez.



- A gombot tartuk lenyomva egy másodpercig, majd engedjük el a menü opciók kiválasztásához.

- Ha a gombot kevesebb, mint egy másodpercig tartjuk lenyomva, bekapcsol a háttérvilágítás.

A háttérvilágítás automatikusan kapcsol ki.

## Napi használat





Annak érdekében, hogy a vívofit 4 készülék valóban betöltse feladatát, a készüléket viseljük végig a nap folyamán, és gyakran szinkronizáljuk az adatokat a Garmin Connect fiókkal. A szinkronizálás révén lehetőséget kapunk a napi lépésszám és alvási adatok kielemezésére, az összesítések megtekintésére, valamint rálátást kapunk tevékenységeinkre. A Garmin Connect fiókkal kihívásokhoz csatlakozhatunk és barátokkal versenyezhetünk. Hozzáférünk a készülék beállításaihoz, személyre szabhatjuk az óra számlapokat, képernyőket, módosíthatjuk az automatikus szinkronizálás gyakoriságát és számos egyéb beállítás áll rendelkezésre.




## Készülék áttekintése

### Widgetek

Amikor a készüléket okostelefonunkkal párosítjuk, személyre szabhatjuk a készüléken megjelenő widgeteket, illetve a widgetek sorrendjét is.




A készülék gombjának többszöri lenyomásával léptethetünk a funkciók között.






	Az aktuális dátum. A készülék az okostelefonon vagy számítógépen keresztül végrehajtott szinkronizálás során frissíti a dátumot és a pontos időt.
	Az adott napon megtett lépések teljes száma.
	A célként kitűzött lépések számának eléréséhez hátralévő lépések száma. Amikor az automatikus cél funkciót használjuk, a készülék minden nap elején új célt tűz ki számunkra.
	Az adott napon megtett távolság.

	Az adott napon elégetett kalóriák száma: az aktív és pihenő időszakok alatt elégetett kalória összesített értéke.
	A heti összesített intenzitás percek.
	A napi időjárás előrejelzés.
légy jobb mint tegnap	Az általunk megadott egyedi szöveg. Ezt a Garmin Connect Mobile alkalmazásban módosíthatjuk.

### Menü opciók

A készülék gombját hosszan nyomva megtekinthetjük a menüt, és a gomb segítségével léptethetünk az opciók között. Opciók kiválasztásához ismét tartsuk lenyomva a készülék gombját.


	Adatok szinkronizálása a Garmin Connect fiókunkkal.
	Mért tevékenység indítása.
	Feladat időmérő opciók megjelenítése.

	Stopper indítása.
	Elveszett okostelefon megtalálása.
	Toe-to-Toe™ kihívás indítása egy másik, kompatibilis készülékkel rendelkező játékos ellen.
	A készülékkel kapcsolatos jogszabályi és egyéb adatok megjelenítése.
	Kilépés a menüből és visszalépés az előző widgetre.


### Mért tevékenység rögzítése

A mért tevékenység adatait rögzíthetjük, majd feltölthetjük a Garmin Connect fiókba.

**TIPPI!** A Move IQ funkcióval automatikusan is rögzíthetjük a séta vagy futás tevékenységeinket.

1. Nyomjuk le hosszan a készülék gombját, amíg megjelenik a menü.
2. Nyomjuk le hosszan a  gombot a tevékenység időmérő elindításához.
3. Kezdjük el a tevékenységet.

**TIPP!** A készülék gombját lenyomva léptethetünk az edzési adatképernyők között.

4. A tevékenység végén nyomjuk le hosszan a készülék gombját egészen addig, amíg a  jel megjelenik.


Egy összegző képernyő jelenik meg. A készülék mutatja az összidőt és a megtett távolságot.

5. A készülék gombját lenyomva bezárjuk az összesítő képernyőt, és visszalépünk az alapképernyőre.

A készüléket szinkronizálva tevékenységeink részletes adatait a Garmin Connect fiókunkban megtekinthetjük.

### Visszaszámláló

A készüléken visszaszámlálót indíthatunk.





1. Nyomjuk le hosszan a készülék gombját a menü megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan a -t.
3. A készülék gombját lenyomva léptethetünk a tevékenység visszaszámlálási lehetőségeink között.

4. Nyomjuk le hosszan a készülék gombját a visszaszámláló kiválasztásához és leállításához.

A készülék sípoló hangot ad ki, és elindul a visszaidőztítő. Amikor már csak 3 másodperc maradt a visszaszámlálásból, a készülék az idő lejártáig folyamatosan sípol.

**TIPP!** A készülék gombját hosszan lenyomva leállíthatjuk a visszaszámlálást.


### Stopper használata

1. Nyomjuk le hosszan a készülék gombját a menü megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan a -t.
3. A  lenyomásával indítjuk a stoppert.
4. A  lenyomásával leállítjuk a stoppert.
5. Szükség esetén a -t lenyomva visszaállíthatjuk a stoppert.
6. Nyomjuk le hosszan a készülék gombját a stopperből való kilépéshez.

### Elveszett okostelefon megtalálása


A funkció segítségével megtalálhatjuk elveszett Bluetooth® vezeték nélküli techno-

lógiával párosított, és hatótávolságon belül található okostelefonunkat.


1. Nyomjuk le hosszan a készülék gombját a menü megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan a -t.  
A készülék elkezd keresni a párosított okostelefont, ez utóbbi pedig egy hangos jelzést bocsált ki.

### Toe-to-Toe kihívás indítása

Egy kompatibilis készülékkel rendelkező ismerőssel két perces Toe-to-Toe kihívást indíthatunk.

1. Nyomjuk le hosszan a készülék gombját a menü megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan a -t hatótávolságon belül (3 m) tatózkodó játékos kihívásához.

**MEGJEGYZÉS!** Mindkét játékosnak el kell indítania a kihívást a készülékén.



3. Amikor a játékos neve megjelenik, nyomjuk le hosszan a  gombot.  
Az időmérő indítása előtt a készülék három másodpercet visszaszámlál.
4. Lépkedjünk 2 percig.

Amikor már csak 3 másodperc maradt, a készülék az idő lejártáig sípol.

5. Hozzuk a készülékeket hatótávolságon belül (3 m).

A készülékek megjelenítik a játékosok lépésszámaikat és az első vagy második helyezést. A játékosok új kihívást indíthatnak, vagy kiléphetnek a menüből.

### Mozgáshiányra figyelmeztető 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  megjelenik. Ezután minden 15 perc után, melyet továbbra is egy helyben ülve töltünk, újabb szakasszal  bővül a sáv.



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


## Intenzitás percek

Az egészségmegőrzés és egészségi állapotunk javítása érdekében az Amerikai Szív Szövetség (American Heart Association®) valamint a Világ Egészségügyi Szervezet (WHO) megfogalmazott egy ajánlást, mely szerint hetente legalább 150 percet egy közepes intenzitású tevékenységgel töltünk el.

A készülék figyelő tevékenység intenzitását, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes intenzitású sporttevékenységgel. A heti intenzitás percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen folyamatosan végezzük a közepes intenzitású tevékenységet (pl. sportyaloglás).

## Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységünk alapján a készülék minden nap automatikusan beállít egy aznapra vonatkozó célt. Amikor elkezdünk sétálni vagy futni, a vívofit a kitűzött célból elkezdni levonni a megtett lépéseket. Amikor elérjük a kitűzött lépés-

számot, a kijelzőn a  ikon jelenik meg, majd a készülék tovább számolja a célon felül megtett lépések számát.

Amennyiben úgy döntünk, hogy nem kívánjuk használni az automatikus cél funkciót, egy egyéni lépésszám célt tűzhetünk ki a Garmin Connect fiókunkban.

## Alvás figyelés mód


Alvás módban a vívofit 4 figyelő az alvás alatt jellemző mozgásunkat. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, mozgási (nyugtalanabb) időszakok, valamint nyugalmas alvással telt időszakok. A normál alvási időszakot magunk is megadhatjuk a Garmin Connect fiókban. Az alvási adatokat a Garmin Connect fiókban tekinthetjük meg.

**NE FELEDJÜK!** A nap közbeni rövid alvások nem adódnak hozzá az alvási adatokhoz.

## Okostelefonnal történő összehangolás


### Okostelefon párosítása

A vívofit 4 készülék párosítása közvetlenül a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül történik, és nem az okostelefon Bluetooth® beállításain keresztül.

1. Lépünk fel az okostelefon alkalmazás tárára, piacára („app store”), majd telepítjük és nyissuk meg a Garmin Connect Mobile alkalmazást .
2. Nyomjuk meg a készülék gombját ① a készülék bekapcsolásához.



Amikor a készüléket először kapcsoljuk be, a készülék párosítási módban kapcsol be.

**TIPP!** Manuális párosításhoz nyomjuk le hosszan a készülék gombját a menü megjelenítéséhez, majd nyomjuk le hosszan a -t.


3. A készülék Garmin Connect fiókhoz való hozzáadása érdekében válaszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Amennyiben ez az első készülék, amit a Garmin Connect Mobile alkalmazással párosítunk, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - Ha már párosítottunk készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazással, a beállítások menüben választunk a **Garmin készülékek > Készülék hozzáadása** pontot, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

**MEGJEGYZÉS!** A beállítás több percet igénybe vehető szoftverfrissítést is magába foglalhat (14. oldal). A beállítás befejezéséig tartunk a készüléket és okostelefonunkat egymáshoz közel.

A beállítás befejezését követően a készülék folytonosan nyomon követi a napi tevékenységünket. A készüléket gyakran szinkronizáljuk, így az alkalmazásban követhetjük a fejlődésünket.

## Adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazással

Adatainkat manuálisan szinkronizáljuk, ezzel Garmin Connect Mobile alkalmazásban nyomon követhetjük fejlődésünket. A készülék adott időszakonként automatikusan is elvégzi a tevékenységi adatok szinkronizálását a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül.

1. Okostelefonunkat hozzuk a készülék közelébe.
2. Nyissuk meg a Garmin Connect Mobile alkalmazást.  
**TIPP!** Az alkalmazást korábban is megnyithatjuk, illetve akár futhat is a háttérben.
3. Nyomjuk le hosszan a készülék gombját a menü megjelenítéséhez.
4. Nyomjuk le hosszan a -t.

5. Várjunk, amíg az adatok szinkronizálása befejeződik.
6. Tekintsük meg aktuális adatainkat a Garmin Connect Mobile alkalmazásban.

## Napló

A készülék nyomon követi a napi lépésszámot, alvási statisztikánkat, valamint a mért fitnessz tevékenységeinket. A naplót letölthetjük Garmin Connect fiókunkba. A készülék négy hét tevékenység adatait tudja tárolni. Amennyiben a napló (a készülék memóriája) megtelik, az új adatok a legrégebbi adatokat írják felül.

**NE FELEDJÜK!** Adatainkat rendszeresen szinkronizáljuk, így lerövidítjük a szinkronizálás által felvett időt.

## Garmin Connect

A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk, elemezhetjük és megoszthatjuk a tevékenység adatokat, valamint barátokhoz csatlakozva támogatathatjuk, ösztönözhetjük egymást. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, túrázásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük

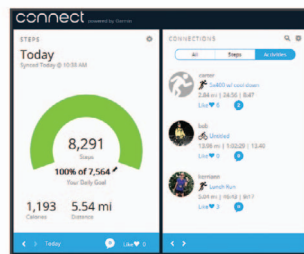
mozgásban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. A [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) oldalra fellépve, vagy készülékünket az okostelefonnal Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül történő párosításkor ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

## Fejlődés nyomon követése

Nyomon követhetjük a napi megtett lépések számát, illetve barátságos versenyekbe kapcsolódhatunk be, célokat tűzhetünk ki.

## Adatok kielemezése

Számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, elégetett kalória alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket, emellett egyedi jelentéseket állíthatunk össze.



## Tevékenységek megosztása

Kapcsolódhatunk barátainkhoz egymás tevékenységének nyomon követéséhez, vagy kedvenc közösségi oldalainkon keresztül linket is küldhetünk az edzésekről.

## Beállítások kezelése

A készüléket a Garmin Connect fiókunkon keresztül is beállíthatjuk, illetve ezen keresztül a felhasználói beállításokat is módosíthatjuk.

## Garmin Move IQ™ események

A Move IQ funkció automatikusan érzékel bizonyos tevékenység mintákat, és megjeleníti őket az idővonalunkon. A Garmin Connect idővonalon megtekinthetjük az esemény típusát és időtartamát, azonban ezek nem jelennek meg a tevékenység listában, a pillanatfelvételeken vagy a hírcsatornán.

A Move IQ funkció a Garmin Connect mobilalkalmazásban megadott időközszöbek felhasználásával automatikusan indíthat időzített sétát vagy futást. A tevékenységek hozzáadásra kerülnek a tevékenységi listánkhoz.

## Készülék beállítása

### Háttérvilágítás használata

A készülék gombját 1 másodpercnél rövidebb ideig lenyomva bekapcsoljuk a háttérvilágítást.

A háttérvilágítás automatikusan kikapcsol.

### Garmin Connect fiókban elérhető beállítások

A Garmin Connect fiókon keresztül a Garmin Connect Mobile alkalmazásban, vagy a Garmin Connect weboldalon módosíthatjuk a készülék beállításait.

- A Garmin Connect Mobile alkalmazásban válasszuk ki a vívofit 4 készülék ábráját, majd válasszuk a **Device Settings** (Készülék beállítások) pontot.
- A Garmin Connect weboldalon válasszuk ki az eszközök widgetet, majd válasszuk a **Device Settings** (Készülék beállítások) pontot.

A beállítások személyre szabása után szinkronizáljuk az adatainkat, így a módosítások feltöltésr ekerülnek a készülékre.

## Készülék beállítások

A Garmin Connect fiókban válasszuk a **Device Settings** (Készülék beállítások) pontot.

**MEGJEGYZÉS!** Egyes beállítások a menü bizonyos kategóriájában jelenhetnek meg.

**Alarm** – ébresztési időpont és ismétlődési gyakoriság megadása.

**Alert Tones** (hangos riasztás) – a hangos riasztást kapcsolhatjuk ki és be. Bekapcsolt állapotban riasztás esetén a készülék sípszóval is figyelmeztet.

**Auto Activity Start** (automatikusa tevékenység indítása) – engedélyezzük a készüléknek, hogy a Move IQ funkció segítségével automatikusan létrehozzon és elmentsen időzített tevékenységeket. Beállíthatjuk a legrövidebb időközszöböt sétálás és futás esetén.

**Auto-Sync** (automatikus szinkronizálás): beállíthatjuk, hogy a készülék milyen gyakorisággal végezze el az automatikus szinkronizálást.

**Color Theme** (színséma) – személyre szabhatjuk a készülék színsémáját.

**Custom Widget** – a widget sorban megjelenő személyre szabott üzenetet írhatunk be.

**Date Format** (dátumformátum) – a havi és napi megjelenítési formátumot állíthatjuk be.

**Last Displayed Widget** (legutóbb megjelent widget) – beállíthatjuk, hogy a készülék az aktuálisan megjelent widgetnél maradjon az alapértelmezett widget helyett.

**Move Alert** (mozgás figyelmeztetés) – a mozgásra figyelmeztető folyamatjelző sáv be- és kikapcsolása.

**Move IQ** – Move IQ események be- és kikapcsolása. A készülék számára engedélyezzük, hogy automatikusan felismerjen bizonyos tevékenység mintákat, pl. kére pározást, futást, sétálást, úszást vagy eliptikai edzést.

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

**Units** (mértékegységek) – a távolság kijelzése történhet kilométer vagy mérföld szerint.

**Visible Widgets** (látható widgetek) – beállíthatjuk, hogy alapértelmezett működés, illetve időmért tevékenység során mely widgetek jelenjenek meg a készüléken. A widget sorban átrendezhetjük a widgetek sorrendjét.

**Watch Face** (számlap) – egyedi igényeink szerint átszabhatjuk az óra számlapot.

### Felhasználói beállítások

A Garmin Connect fiókban válasszuk a **User Settings** (Felhasználói beállítások) pontot.

**Custom Stride Length** (egyedi lépéstávolság): saját lépéstávolságunk megadásával a készülék pontosabban ki tudja számolni a megtett távolságot. Egy távolságot kell megadnunk, valamint azon lépések számát, mely ezen távolság megtételéhez szükséges, a Garmin Connect ez alapján már kiszámolja a lépéstávolságot.



**Daily Steps** (napi lépésszám) – egyedi napi lépésszám cél tűzhetünk ki. Az *Auto Goal* (automatikus cél meghatározás) funkciót választva a készülék automatikusan tűz ki a napi célt.

**Personal Information** (személyes adatok) – a felhasználói adatokat adhatjuk meg, mint a nem, születési idő, magas-

ság, testsúly. A készülék az adatok felhasználásával pontosabban képes követni a tevékenységeket.

**Sleep** (alvás) – normál alvási időnket adhatjuk meg.

**Weekly Intensity Minutes** (heti intenzitás percek) – a heti intenzitás perc cél adhatjuk meg.

## Készülék információk


### Műszaki adatok

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion
Működési idő elemcsere nélkül	1 év
Vízállóság	úszás, 5 ATM*
Üzemi- és tárolási hőmérséklet	-10°C ~ 60°C
Vezeték nélküli frekvenciák/protokollok	Bluetooth vezeték nélküli technológia, 2.4 GHz @ -3 dBm névleges

\*A készülék 50 méteres víz alatti mélységnek megfelelő nyomásnak áll ellen. További információkért lásd a [www.garmin.hu/vizallo](http://www.garmin.hu/vizallo) oldalt.

### Készülékadatok megtekintése

Lekérdezhetjük a készülék azonosítóját, a szoftver verzióját, valamint a vonatkozó jogi szabályozást, tudnivalókat.

1. Nyomjuk le hosszan a készülék gombját a mneü megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan a -t.

*vívofit 4 használati útmutató*

3. A készülék gombjának lenyomásával léptessünk az információs képernyők között.

### Készülék ápolása

#### FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

Víz alatt ne nyomkodjuk a készülék gombjait.

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

A készülék ne helyezzük magas hőmérsékletű környezetbe, pl. ruhaszárítóba.

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

Ne helyezzük olyan helyre a készüléket, ahol tartósan szélsőséges hőmérsékletnek van kitéve (pl. ruhaszárítóba), mivel ez véglegesen károsíthatja a készüléket.

Amennyiben a készüléket tengervíz, klór, naptej, kozmetikai szer, alkohol, vagy

*vívofit 4 használati útmutató*

egyéb erős hatású vegyszer éri, tiszta, bő vízzel öblítsük át a készüléket. Amennyiben a készülék maró hatású vegyszernek tartósan kitéve marad, a készülékház visszafordíthatatlanul károsodhat.

### Készülék tisztítása


Enyhén szappanos vízzel megnedvesített ruhával töröljük át a készüléket, majd töröljük szárazra.

Tisztítást követően várjunk, amíg a készülék teljesen meg nem szárad.

**TIPP!** További információkért lépünk fel a [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare) oldalra.

### Szoftver frissítése

Amennyiben szoftverfrissítés aktuálisan elérhető, a szinkronizálás során annak letöltése automatikusan megtörténik a Garmin Connect fiókból.

A frissítési folyamat során egy folyamatjelző sáv, valamint a  ikon mutatja a művelet előrehaladását. A frissítés több percet vehet igénybe. Frissítés közben a készüléket tartsuk okostelefonunk közelében. A frissítés befejeztével a készülék újraindul.

## Szj cseréje

A beszerezhető kiegészítőkkel kapcsolatosan a Garmin® ügyfélszolgálaton kaphatunk tájékoztatást.

1. Vegyük ki a készüléket a szjából.



2. A készüléket helyezzük be a rugalmas szilikon szjba: húzzuk a szj anyagát a készülékre.



A készüléken található jelzés és a szj-on, a készülék foglatának alján ta-

lálható jelzés egy vonalban legyen egymással.

## Cserélhető elemek

### Vigyázat!

A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a *Fontos Biztonsági és Termékinformációk* útmutatót a termék dobozában.

### Elemcsere a vívofitben

A készülék két SR43 típusú elemmel működik. Amikor az elemek töltöttségi szintje alacsony, szinkronizálás után Garmin Connect fiókunkban egy alacsony töltöttségi szintre figyelmeztető riasztás jelenik meg. Az elemcserével adataink és beállításaink nem törlődnek.

1. Vegyük ki a készüléket a szjából.



vívofit 4 használati útmutató

2. Kis csillag- (keresztthornyos) csavarhúzóval csavarjuk ki a készülék hátulján található négy csavart.
3. Vegyük le a hátsó fedelet, majd vegyük ki az elemet.



4. Helyezzük be az új elemet úgy, hogy annak negatív oldala az előlő fedél belseje felé nézzen.
5. Ellenőrizzük, hogy a tömítőgyűrű sértetlen legyen, és tökéletesen fusson a hátsó fedélben található horonyban.

### Figyelem!

VIGYÁZZUNK, hogy a tömítőgyűrű akasztói az elemek tokjának hornyaihoz igazodnak. Sérülés esetén a tömítőgyűrű nem biztosít megfelelő zárást.

6. Helyezzük vissza a hátsó fedelet és csavarjuk vissza a négy csavart.
7. Egyenletesen de szorosan húzzuk meg a négy csavart.
8. A készüléket ültessük vissza a rugalmas szilikon szjba: húzzuk a pánt anyagát a készülékre.

A készüléken található jelzés és a szj-on, a készülék foglatának alján található jelzés egy vonalban legyen egymással.



## Hibaelhárítás

### A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

Amennyiben a kijelzett lépésszám érték pontatlannak tűnik, az alábbi korrekciós lépéseket próbáljuk meg.

- A készüléket a nem domináns csuklón (kézen) viseljük.
- Fűnyíró vagy babakocsi tolásakor a készüléket helyezzük zsebünkbe.
- Amikor kezünket vagy akár csak karunkat aktívan használjuk, a készüléket helyezzük zsebünkbe.

**NE FELEDJÜK!** A készülék egyes, ismétlődő mozdulatokat, mint. pl. mosogatás, ruhahajtogatás, tapsolás stb., lépésként érzékelhet.

### A készülék által kijelzett lépésszám és a Garmin Connect fiók által mutatott lépésszám nem egyeznek

A Garmin Connect fiók által mutatott lépésszám a készülék szinkronizálása során kerül frissítésre.

1. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Szinkronizáljuk a lépésszámot a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül (lásd 8. oldal).

2. Várjunk, amíg a szinkronizálás megtörténik.

A művelet pár percet vehet igénybe.

Ne feledjük! A Garmin Connect Mobile alkalmazás frissítése nem jelenti a adatok szinkronizálását (tehát többek között a lépésszám sem kerül frissítésre).

### A megtett távolság pontatlannak tűnik

Ha a megtett távolság értéke pontatlannak tűnik, Garmin Connect fiókunkban beállíthatjuk egyéni lépéshosszunkat.

### A készülék nem a pontos időt mutatja

A készülék akkor frissíti a pontos időt és dátumot, amikor okoskészülékhez csatlakoztatva szinkronizálást indítunk. Amennyiben másik időzónában tartózkodunk, vagy váltás történik a téli és nyári időszá-

mítás között, szinkronizálnunk kell a készüléket a pontos idő frissítéséhez.

1. Ellenőrizzük, hogy az okoskészüléken valóban a pontos idő jelenik-e meg.
2. Szinkronizáljuk a lépésszámot a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül (lásd 8. oldal).

A pontos idő és a dátum automatikusan frissítésre kerül.

### Hogyan párosítsam az új készüléket, ha már rendelkezem Garmin Connect fiókkal

Amennyiben a Garmin Connect Mobile alkalmazáshoz korábban már párosításra került egy másik készülék, az alkalmazás beállítási menüjében kell az új készüléket hozzáadnunk.

1. Nyissuk meg a Garmin Connect Mobile alkalmazást.
2. A beállítások menüben válasszuk a **Garmin Devices** (Garmin eszközök) > **Add Device** (Készülék hozzáadása) pontot.

3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Okostelefonom kompatibilis a készülékkel?

A vívofit 4 a Bluetooth vezeték nélküli technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis.

A kompatibilis okostelefon listáját a [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) oldalon találjuk.

### Tippek párosításhoz és szinkronizáláshoz

- Vigyük a készüléket az okostelefon hatáskörén belülre.
- Garmin Connect fiókunkkal való párosítás után a készülék nem marad folyamatosan csatlakozva, hanem időszakosan szinkronizál. A készüléket manuálisan bármikor szinkronizálhatjuk a Garmin Connect fiókunkból.
- Amennyiben a készülék és az okostelefonunk csatlakoztatva vannak, de nem szinkronizálnak, kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát az okostelefonon, majd kapcsoljuk vissza.

- Amennyiben a készülék és az okostelefonunk csatlakoztatva vannak, de nem szinkronizálnak, távolítsuk el a készüléket Garmin Connect fiókunkból, majd párosítsuk újra.

## Számítógép, okoskészülék nem áll rendelkezésre

Egészen addig, amíg számítógépen vagy okoskészüléken nem végezzük el a beállítási műveletsort, a készüléken csak az alapfunkciók működnek. A beállítást megelőzően csak a lépésszámlálás, az automatikus cél meghatározás, a mozgásra figyelmeztető sáv funkciók működnek. A készülék napjában egyszer nullázza a lépés számlálót (általában akkor teszi ezt, amikor alszunk, miután az első használatbavételtől figyeli aktivitási szintünk változását). A készülék ezen állapotban napló adatokat egyáltalán nem rögzít.

A további funkciók használatához számítógépen, okoskészüléken keresztül végezzük el a beállítási műveletsort.

**MEGJEGYZÉS!** Egyes funkciókhoz okostelefon párosítása szükséges.


## Számítógéppel való összehangolás

Opcionális USB ANT Stick™ segítségével készülékünket számítógéppel is összehangolhatjuk. Az opcionális tartozékokért és cserealkatrészekért forduljunk Garmin kereskedőnkhez, vagy lépünk a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) oldalra.

1. Lépünk fel a [garmin.com/express](http://garmin.com/express) oldalra.
2. A Garmin Express™ alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
3. Helyezzük a vezeték nélküli USB ANT Stick-et a számítógép USB bemeneté-




Amikor a készüléket első alkalommal kapcsoljuk be, a készülék párosítás módjában kapcsol be.

5. Amennyiben szükséges, tartsuk lenyomva a készülék gombját, amíg megjelenik a  ikon.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat. Ezzel hozzáadjuk készülékeinket a Garmin Connect fiókunkhoz, és elvégezzük a beállítást.

## Adatok szinkronizálása számítógépen keresztül

Az adatok megtekintéséhez és megőrzéséhez rendszeresen szinkronizáljuk az adatokat a Garmin Connect fiókkal.

1. A készüléket vigyük a számítógéphez közel.
2. Nyomjuk le hosszan a készülék gombját, egészen addig, amíg a  jel megjelenik.
3. Várjuk meg, amíg a szinkronizálás véget nem ér.
4. A Garmin Connect alkalmazásban tekinthetjük meg az adatokat.

## A készülék nem kapcsol be

Amennyiben a készülék már nem kapcsol be, le kell cserélnünk az elemeket. Lásd az „Elemcsere a vívofitben” szakaszban.

## Cél animációk és sorozatok

A készülék vizuális visszajelzést ad a lépésszám célunk felé történő haladásról. Amikor elérjük a lépésszám célunkat, a készülék célanimációt mutat, és folytatja a mérést. A készülék gombjának megnyomásával megjelenik egy elért célsorozati animáció, amely azt mutatja, hogy sorozatban hány nap értük el a lépésszám célunkat ①.



## Több okoskészülék párosítása

A készülékekhez több okoskészüléket is párosíthatunk, például okostelefont és tabletet is. Minden egyes párosítani kívánt okoskészülék esetén ismételjük meg a párosítási eljárást (7. oldal).

## Készülék újraindítása lefagyás esetén

Amennyiben a készülék nem reagál a gombnyomásra, újra kell indítanunk. A művelettel felhasználói adat nem törlődik.

**MEGJEGYZÉS!** A készülék újraindítása a mozgásra figyelmeztető sávot is nullázza.

1. Nyomjuk le 15 másodperc hosszan a készülék gombját egészen addig, amíg a készülék kikapcsol.
2. Engedjük fel a készülék gombját.  
A készülék újraindul, a kijelző bekapcsol.

### Felhasználói adatok törlése

A készülék összes beállítását visszaállíthatjuk a gyári értékekre. Ezzel minden adatot törölünk a készülékről.

1. Nyomjuk le hosszan a készülék gombját a menü megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk le hosszan a **i**-t.
3. Tartsuk lenyomva a készülék gombját egészen addig, amíg meg nem jelenik a **NV RST** felirat.  
A készülék újraindul, a kijelző bekapcsol.

4. Párosítsuk a készüléket okostelefonunkkal.

## Függelék

### További információk

- Tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatban a Garmin ügyfélszolgálaton érdeklődhetünk.

### Garmin ügyfélszolgálat

Amennyiben 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.

## Tárgymutató

### A

adat

tárolás 8

feltöltés 10

adattárolás 8

alkalmazás 3

alvás figyelés 6

### B

beállítások 10

készülék 10

Bluetooth-technológia 7, 12

### C

célok 6, 19

cserealkatrészek 20

### E

elem

csere 14

takarékos 14

elemcsere 14

### F

frissítések, szoftver 14

felhasználói adatok, törlés 20

### G

Garmin Connect 8, 10, 16, 17

Garmin Express 18

gomb 1

### H

háttérvilágítás 10

hibaelhárítás 16

### I

időmérő 3

ikonok 2, 3

intenzitás percek 3

### K

készülék azonosítószáma 13

kiegészítők 20

kihívások 3

### L

lépésszám 16

### M

menü 1

Move IQ 3, 9, 11

műszaki adatok 12

### N

napló 8, 9

feltöltés számítógépre 9, 18

### O

okostelefon

párosítása 7, 17

### P

párosítás, okostelefon 7, 17

pontos idő 2, 11, 17

### S

szíj 14

szoftver

frissítés 14

verzió 13

stopper 3

### T

tevékenységek 3

tevékenységek mentése 10

tisztítás 13

törlés, összes adat 20

### U

újraindítás lefagyás esetén 20

USB ANT Stick 18