



vívofit® 2



vívofit® 2 Руководство пользователя

⚠ 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

При использовании vívofit 2 в первый раз вы должны выполнить настройку прибора с помощью компьютера или совместимого мобильного устройства.

1 Зайдите на сайт www.garminconnect.com/vivofit2.

2 Выполните одно из следующих действий:

- Если вы хотите настроить прибор с помощью компьютера, подключите компонент USB ANT Stick™ в свободный порт USB и установите программное обеспечение Garmin Express™ (см. п. «Загрузка программного обеспечения»).

Загрузка мобильного приложения

Вы можете использовать приложение Garmin Connect Mobile для установки сопряжения прибора vívofit 2 и завершения процедуры настройки. Это позволит выполнять обмен данными и анализ информации, а также проводить загрузку обновлений программного обеспечения с помощью мобильного устройства. В отличие от остальных устройств Bluetooth, ваш прибор должен быть подключен непосредственно через приложение Garmin Connect Mobile.

ПРИМЕЧАНИЕ: Ваше мобильное устройство должно поддерживать Bluetooth Smart для возможности сопряжения с прибором vívofit 2 и синхронизации данных. Информацию о совместимости см. на сайте www.garmin.com/ble.

1 С мобильного устройства зайдите на сайт www.garminconnect.com/vivofit2.

2 Выберите **Get the App** (получить приложение) и следуйте экранной инструкцией.

Передача данных на компьютер

Перед передачей данных на компьютер необходимо подключить компонент USB ANT Stick к USB-порту компьютера и загрузить программное обеспечение для настройки Garmin Express (см. п. «Загрузка программного обеспечения»).

1 Поднесите устройство к компьютеру на расстоянии не более 3 м (10 футов).

Прибор периодически выполняет синхронизацию с приложением Garmin Connect Mobile. Также вы можете в любое время запустить передачу данных на мобильное устройство вручную.

- 1 Поднесите устройство к компьютеру на расстояние не более 3 м (10 футов).
- 2 Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении до тех пор, пока на дисплее не появится слово **SYNC**.
- 3 Просмотрите ваши данные в приложении Garmin Connect Mobile.

Подключение нескольких мобильных устройств

Вы можете установить сопряжение прибора vívofit 2 с несколькими мобильными устройствами (например, со смартфоном и планшетным компьютером).

- 1 Установите и откройте приложение Garmin Connect Mobile на мобильном устройстве (см. п. «Загрузка мобильного приложения»).
- 2 Удерживайте кнопку прибора в нажатом положении, пока на экране не появится слово **PAIR**.
- 3 Следуйте инструкциям на дисплее мобильного устройства для установки сопряжения с vívofit 2 и завершения процедуры настройки.
- 4 При необходимости повторите шаги 1–3 для каждого дополнительного мобильного устройства.

Значки

В нижней части экрана показаны значки. Каждый значок относится к соответствующей функции. Вы можете прокручивать различные функции устройства, нажимая на кнопку.

	Общее количество шагов за день.
ЦЕЛЬ	Количество шагов, которое вам осталось до достижения целевого значения. Устройство изучает ваш уровень активности и предлагает новую цель в начале каждого дня.
КМ или МИЛИ	Расстояние, которое вы прошли за текущий день (в км или милях).
	Общее количество калорий, израсходованных за текущий день (включая нагрузку и отдых).
	Текущее время и дата на основе местоположения. Прибор обновляет время каждый раз при синхронизации с компьютером или мобильным устройством.
	Текущая частота пульса и зона частоты пульса от сопряженного пульсометра.

Автоматически устанавливаемые цели

Устройство автоматически рассчитывает целевое значение количества шагов на каждый день на основе вашего предыдущего уровня активности. Когда вы начинаете ходьбу или бег, целевое количество шагов начинает уменьшаться. Когда вы выполните заданное количество шагов, на дисплее появится слово **GOAL+**, и устройство начнет подсчитывать количество шагов сверх заданной цели.

- Если вы хотите настроить прибор с помощью мобильного устройства, установите и откройте приложение Garmin Connect™ Mobile (см. п. «Загрузка мобильного приложения»).

3 Нажмите кнопку ① для включения устройства.



При включении прибора в первый раз он находится в режиме сопряжения. Если устройство не находится в режиме сопряжения после выключения, вы должны нажать кнопку и удерживать ее до тех пор, пока не появится слово **PAIR**.

4 Следуйте экранной инструкции на компьютере или мобильном устройстве для установки сопряжения vívofit 2 и завершения процедуры настройки.

Загрузка программного обеспечения

С компьютера зайдите на сайт www.garminconnect.com/vivofit2.

5 Выполните одно из следующих действий:

- При использовании операционной системы Windows® выберите Download for Windows (загрузить для Windows) и следуйте экранной инструкцией.
- При использовании операционной системы Mac® выберите Download for Mac (загрузить для Mac) и следуйте экранной инструкцией.

2 Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении до тех пор, пока на дисплее не появится слово **SYNC**.

3 Просмотрите ваши данные в Garmin Connect.

Установка сопряжения прибора с несколькими компьютерами

Вы можете установить сопряжение прибора vívofit 2 с несколькими компьютерами. Например, можно настроить сопряжение vívofit 2 с компьютерами дома и в офисе.

- 1 Подключите компонент USB ANT Stick к USB-порту компьютера.
- 2 Загрузите программное обеспечение настройки Garmin Express для Windows или Mac (см. п. «Загрузка программного обеспечения»).
- 3 Удерживайте кнопку прибора в нажатом положении, пока на экране не появится слово **PAIR**.
- 4 Следуйте инструкциям на дисплее компьютера для установки сопряжения с vívofit 2 и завершения процедуры настройки.
- 5 При необходимости повторите шаги 1–4 для каждого дополнительного компьютера.

Передача данных в мобильное устройство

Перед передачей данных на мобильное устройство необходимо установить сопряжение между прибором vívofit 2 и совместимым мобильным устройством (см. «Загрузка мобильного приложения»).

Крепление устройства на запястье

1 Выберите браслет, который наилучшим образом подходит по размеру для вашего запястья (см. п. «Замена браслета»).

Убедитесь, что фиксаторы на зажиме полностью вошли в браслет.

2 Когда оба фиксатора будут полностью вставлены, устройство надежно зафиксируется на запястье.

3 Переведите зажим в закрытое положение.

Красные отметки на зажиме указывают на открытое положение.



<http://fj.mp/vivo2clasp>

ПРИМЕЧАНИЕ: Чтобы не потерять браслет, во время ношения устройства зажим должен находиться в закрытом положении.

4 Носите устройство днем и ночью (см. «Функция отслеживания сна»).

При первоначальной настройке устройства вы должны определить свой уровень активности. На основе этого уровня будет определено первоначальное количество шагов.

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.

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. Также устройство выдает звуковой сигнал, если эти сигналы включены (см. п. «Настройки устройства»). После каждых дополнительных 15 минут неактивности будет добавляться сегмент ②.



После короткой прогулки индикатор движения исчезнет.

Функции кнопок

Удерживая кнопку прибора в нажатом положении, вы можете прокручивать вторичные функции кнопки.

Подсветка	Включение подсветки, Подсветка отключается автоматически.
START	Начало действия с записью времени.
STOP	Окончание действия с записью времени.
SYNC	Передача данных на компьютер или мобильное устройство.
SLEEP	Переключение в режим сна.
PAIR	Установка сопряжения прибора vivoit 2 с компьютером или мобильным устройством.

Начало спортивного действия

Для использования дополнительного пульсометра ANT+ необходимо закрепить его на груди и установить сопряжение с прибором (см. п. «Сопряжение пульсометра ANT+»). Вы можете записать спортивное действие с измерением времени (например, ходьбу или бег), а затем передать данные на вашу учетную запись Garmin Connect.

- 1 Нажмите кнопку ПРИБОРА и удерживайте ее в нажатом положении, пока не появится слово START.

Запустится таймер.

ПРИМЕЧАНИЕ: Прибор не записывает спортивные действия или данные с дополнительного датчика ANT+ до тех пор, пока таймер не включен.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы забыли переключить устройство в режим сна, то вы можете вручную ввести время засыпания и пробуждения в вашу учетную запись Garmin Connect для восстановления данных сна.

Архив

Устройство ежедневно отслеживает количество шагов и статистику сна, а также спортивные действия с фиксацией времени и дополнительную информацию с датчика ANT+. Эти архивные данные могут быть переданы на вашу учетную запись Garmin Connect.

Ваши данные хранятся в устройстве до 3 недель.

ПРИМЕЧАНИЕ: При использовании пульсометра данные хранятся около 12 дней.

Когда память заполняется, устройство удаляет самые старые данные для записи новой информации.

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. Вы можете записывать события вашей активной жизни, включая пробежки, прогулки, велосипедные и плавательные тренировки, походы, триатлон и многое другое. Для бесплатного создания новой учетной записи зайдите на сайт www.garminconnect.com/start.

Изменение настроек устройства

Настройки прибора

Вы можете задавать настройки устройства и настройки пользователя с помощью вашей учетной записи Garmin Connect. Среди виджетов устройства выберите «Настройки прибора».

- **Видимые экраны:** Вы можете настроить экраны, отображаемые устройством.
- **Экран по умолчанию:** Настройка главного экрана устройства.
- **Сигналы предупреждений:** Вы можете включить или отключить сигналы предупреждений. Во включенном состоянии устройство будет подтверждать предупреждения звуковым сигналом.
- **Авто цель:** Вы можете позволить устройству определять целевое значение количества шагов автоматически.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если эта функция отключена, то вы должны вводить количество шагов вручную.

- **Формат времени:** Вы можете выбрать 12- или 24-часовой формат для индикации времени на дисплее устройства.
- **Единицы измерения:** Вы можете выбрать километры или мили для индикации пройденного расстояния на дисплее устройства.
- **Пользовательская длина шага:** Позволяет задать длину шага, чтобы устройство более точно рассчитывало пройденное расстояние.
- **Частота пульса:** Позволяет оценивать максимальную частоту пульса и определять зоны частоты пульса.

- 2 Нажмите на язычок.



- 3 Смонтируйте электроды ③ на задней стороне модуля для обеспечения надежного контакта между грудью и модулем пульсометра.



- 4 Оберните ленту вокруг груди и прикрепите ее к другому концу модуля пульсометра.



- 5 Логотип Garmin должен находиться сверху справа.

Поднесите устройство к пульсометру на расстояние не более 10 футов (3 м).

После того, как вы закрепите пульсометр на груди, он станет активным и начнет передачу данных.

Спортивные цели

Зная свои зоны частоты пульса, вы можете определять и улучшать спортивную форму с помощью следующих принципов:

- Частота пульса является хорошим измерителем интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенной зоне частоты пульса помогает улучшить работу сердечнососудистой системы и общую физическую форму.
- Знание своих зон частоты пульса поможет вам предотвратить перегрузку и снизить риск травм.

Если вы знаете свое значение максимальной частоты пульса, то вы можете использовать таблицу (Рассчет зон частоты пульса) для определения зон частоты пульса, которые оптимально подходят для ваших спортивных целей. Если же вам неизвестно свое значение максимальной частоты пульса, воспользуйтесь одним из калькуляторов в Интернете. Некоторые спортивные залы и центры здоровья проводят тестирование для определения максимальной частоты пульса. По умолчанию максимальная частота пульса определяется как 220 минус ваш возраст.

Информация об устройстве

Технические характеристики vivoit 2

Тип батареи	Две батареи CR1632, заменяемые пользователем
Период работы батареи	Более 1 года
Диапазон рабочих температур	От -10° до 60° C (от 14° до 140° F)
Радио частота/протокол	Протокол беспроводной связи 2,4 ГГц ANT+ Беспроводная технология Bluetooth Smart
Водопроницаемость	5 ATM*

* Устройство выдерживает давление эквивалентное глубине 50 метров. Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/waterrating.

- 2 Начните действие.

СОВЕТ: Пока таймер включен, с помощью кнопки прибора вы можете прокручивать экраны данных.

- 3 После завершения действия удерживайте кнопку прибора до тех пор, пока не появится слово STOP.

Появятся итоговые данные: общее время, пройденное расстояние, количество шагов и сожженные калории.

- 4 Нажмите кнопку прибора для завершения просмотра итоговых данных и возврата к экрану по умолчанию.

Устройство попытается передать данные действия на вашу учетную запись Garmin Connect.

Функция отслеживания сна

В режиме сна устройство наблюдает за вашими отдыхом. Статистика сна включает общее количество часов сна, а также периоды быстрого и медленного сна.

Использование функции отслеживания сна

Для точного отслеживания периодов быстрого и медленного сна устройство должно постоянно оставаться у вас на руке.

- 1 Удерживайте кнопку до тех пор, пока на экране не появится слово SLEEP.
- 2 После пробуждения удерживайте кнопку для выхода из режима сна.

- **Отслеживайте свой прогресс:** Вы можете отслеживать количество шагов за день, участвовать в дружеских соревнованиях с другими пользователями и задавать свои цели.

- **Хранение действий:** После завершения и сохранения действия 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 действии, включая время, расстояние, частоту пульса, сожженные калории и настраиваемые отчеты.

ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые данные требуют использования дополнительных аксессуаров, например, пульсометра.



- **Обмен информацией о действиях:** Вы можете пересылать данные другим пользователям по электронной почте или размещать ссылки на Ваши Действия в социальных сетях.
- **Управление настройками:** Вы можете настраивать прибор и задавать настройки пользователя с помощью учетной записи Garmin Connect.

Пульсометр ANT+

Вместе с устройством могут быть использованы беспроводные датчики ANT+. Дополнительную информацию о совместимости и покупке дополнительных датчиков см. на сайте <http://buy.garmin.com>.

Крепление пульсометра

ПРИМЕЧАНИЕ: Если у Вас нет пульсометра, пропустите этот раздел.

ПРИМЕЧАНИЕ: При длительном использовании устройство может начать рожу. Чтобы справиться с этой ситуацией, нанесите антифрикционный гель или смазку на центр жесткой ленты в месте контакта с кожей.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не используйте на электродах антифрикционный гель или смазочное вещество.

Не используйте гели и смазочные вещества, содержащие солнцезащитный фильтр.

Пульсометр должен прилегать непосредственно к коже, под грудной. Контакт должен быть достаточно плотным, чтобы пульсометр оставался на месте во время тренировки.

- 1 Пропустите язычок ① на ленте через прорезь ② в модуле пульсометра.



Наладка сопряжения с пульсометром ANT+

Перед установкой сопряжения пульсометра необходимо включить экран данных частоты пульса в приборе vivoit 2. Дополнительную информацию о настройке экранов устройства см. п. «Настройки устройства».

ПРИМЕЧАНИЕ: Если в комплект вашего устройства входит пульсометр, то экран данных частоты пульса уже включен, и сопряжение пульсометра установлено.

- 1 Закрепите пульсометр на груди.

- 2 Поднесите устройство к датчику на расстоянии не более 10 футов (3 м).

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время установки сопряжения не приближайтесь к другим датчикам ANT+ на расстоянии ближе 10 м.

- 3 Нажимайте на кнопку устройства, пока на экране не появится слово HEART. Когда сопряжение с датчиком будет установлено, на дисплее появится ваша частота пульса и зона частоты пульса.

Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для измерения нагрузки своей сердечнососудистой системы и улучшения спортивной формы. Зона частоты пульса представляет собой диапазон, измеренный в ударах в минуту. Пять общепринятых зон пронумерованы от 1 до 5. Чем больше номер, тем выше интенсивность нагрузки. Как правило, зоны частоты пульса рассчитываются на основе процента от максимальной частоты пульса.

Характеристики пульсометра

Тип батареи	Батарея CR2023, 3 В, заменяется пользователем
Период работы батареи	Около 3 лет (при работе 1 час в день)
Диапазон рабочих температур	От -10° до 50° C (от 14° до 122° F)
Радио частота/протокол	Протокол беспроводной связи 2,4 ГГц ANT+
Водопроницаемость	1 ATM* ПРИМЕЧАНИЕ: Устройство не может передавать данные

* Устройство выдерживает давление эквивалентное глубине 10 метров. Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/waterrating.

Батареи, заменяемые пользователем

⚠ ВНИМАНИЕ

Не используйте острые предметы для извлечения батареи.

Храните батареи в местах, недоступных для детей.

Не кладите батареи в рот. При случайном проглатывании обратитесь к врачу или в местный токсикологический центр.

Заменяемые батареи могут содержать материал перхлорат. При работе с этим материалом могут применяться специальные правила. См. www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ВНИМАНИЕ

По вопросу утилизации батарей обратитесь в местную организацию, ведающую утилизацией технических отходов.

Замена батареи vivoFit 2

- 1 Снимите модуль с браслета.
- 2 С помощью маленькой крестообразной отвертки снимите четыре винта, расположенные на лицевой панели модуля.
- 3 Снимите крышку и извлеките батарею.
- 4 Установите новые батареи.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не повредите и не потеряйте прокладку.

- 5 Установите на место лицевую крышку и четыре винта.

- 6 Равномерно и надежно затяните винты.

- 7 Вставьте модуль в ленту. Ключ прибора на модуле должен совпадать с ключом на браслете.



Замена батареи пульсометра

- 1 Найдите круглую крышку батарейного отсека на задней поверхности пульсометра.



- 2 С помощью монетки поворачивайте крышку против часовой стрелки и затем снимите ее (стрелка должна быть направлена на OPEN).

- 3 Снимите крышку и извлеките батарею.

- 4 Подождите 30 секунд.

- 5 Вставьте новую батарею положительной стороной вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не повредите и не потеряйте уплотнительное кольцо.

- 6 С помощью монетки поворачивайте крышку по часовой стрелке (стрелка должна показывать на CLOSE).

- 7 После замены батареи в пульсометре вам потребуется снова наладить сопряжение пульсометра с устройством.

Уход за устройством

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

Не нажимайте кнопки под водой.

Не используйте острые предметы для чистки устройства.

Не используйте твердые или острые предметы для управления сенсорным экраном, поскольку это может привести к поломкам устройства.

Не используйте химические чистящие вещества и растворители, которые могут разрушить пластиковые компоненты и покрытие.

После контакта с хлоркой, морской водой, солнцезащитными кремами, косметическими средствами, спиртом и прочими веществами следует тщательно промыть устройство пресной водой.

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.

Уход за пульсометром

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Окпеление пота и соли на ленте может снижать способность пульсометра к передаче точных данных.

- Споласкивайте ленту после каждого использования.

- Время от времени стирайте ленту руками, добавляя небольшое количество нейтрального моющего средства (например, жидкости для мытья посуды).

ПРИМЕЧАНИЕ: Применение слишком большого количества моющего средства может повредить ленту.

- Не просушивайте ленту в сушильном приборе.

- Для просушки ленты повесьте ее или разложите на плоской поверхности.

Устранение неисправностей

У меня нет компьютера или мобильного устройства

До выполнения процедуры настройки на компьютере или мобильном устройстве вы можете включить прибор vivoFit 2 и использовать его с ограниченными функциями. Без настройки можно использовать только счетчик шагов, автоматическую цель, индикатор движения и пульсометр (если он входит в комплект). Счетчик шагов будет сбрасываться каждый день. Обновление 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 vivoFit 2 с помощью компьютера или совместимого мобильного устройства (см. п. «Начало работы»).

- 2 Ключ прибора на модуле должен совпадать с ключом на браслете.




ПРИМЕЧАНИЕ: Процедура настройки выполняется один раз, и после этого вы получаете доступ ко всем имеющимся функциям прибора.

Мой прибор не отображает правильное время

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

- 1 Убедитесь, что ваш компьютер или мобильное устройство показывают правильное время.
- 2 Выполните одно из следующих действий:
 - Выполните синхронизацию прибора с компьютером (см. п. «Передача данных на компьютер»).
 - Выполните синхронизацию прибора с мобильным устройством (см. п. «Передача данных на мобильное устройство»). Время и дата будут обновлены автоматически.

Включение прибора

Нажмите кнопку на приборе .



Замена браслета

- 1 Снимите модуль с браслета. Вставьте модуль в запасной браслет.

4	80 – 90 %	Быстрый темп, не вполне комфортный; затрудненное дыхание	Улучшенная анаэробная нагрузка; улучшение скоростных показателей дыхания
5	90 – 100 %	Спринтерский темп, который невозможно поддерживать длительное время; сильно затрудненное дыхание	Анаэробная и мышечная нагрузка; повышенная мощность

Лицензия на программное обеспечение

ИСПОЛЗУЯ ДАННЫЙ ПРИБОР, ВЫ ПРИНИМАЕТЕ УСЛОВИЯ ПРИВЕДЕННОГО НИЖЕ ЛИЦЕНЗИОННОГО СОГЛАШЕНИЯ. ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ДАННОЕ СОГЛАШЕНИЕ.

Компания Garmin Ltd, и дочерние компании (далее именуется "Garmin") предоставляет вам ограниченную лицензию на использование программного обеспечения данного устройства (далее именуется «Программное обеспечение») в данной форме для нормальной эксплуатации данного продукта. Все права собственности и авторские права на данное программное обеспечение остаются у компании Garmin и/или провайдеров компании. Данное программное обеспечение является собственностью компании Garmin и/или провайдеров компании и защищается законом об авторских правах США и международными законами об авторских правах. Кроме того, структура, строение и кодировка данного программного обеспечения, для которого исходный код не предоставлен, являются ценными коммерческими секретными данными компании Garmin и/или провайдеров компании, и что Программное обеспечение в форме исходного кода является ценными коммерческими секретными данными компании Garmin и/или провайдеров компании. Вы не можете декомпилировать, разбивать на компоненты, вносить любые изменения и преобразовывать в читаемую форму данное программное обеспечение или любую его часть, а также создавать любые работы на базе данного программного обеспечения.

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 вычитающий счетчик. После завершения обновления будет выполнен перезапуск устройства.

Приложение

Расчет зон частоты пульса

% от максимальной частоты пульса или частота пульса в состоянии покоя	Ощущения	Результат
1 50 – 60%	Расслабленный темп; ритмичное дыхание	Аэробная нагрузка начального уровня; снижение стресса
2 60 – 70%	Комфортный темп; более глубокое дыхание; можно разогреться	Базовая тренировка сердечно-сосудистой системы; хороший восстановительный темп
3 70 – 80%	Умеренный темп; разогреться становится труднее	Повышенная аэробная нагрузка; оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы



Модель:

Дата продажи:

Серийный номер:

Гарантийный период: 12 месяцев

Печать продающей организации:

Подпись _____

Внимание!

Убедитесь, что гарантийный талон заполнен полностью, содержит оригинальные печати продающей организации, серийный номер изделия соответствует номеру, указанному в талоне. Без правильно оформленной гарантии и при наличии исправлений в талоне претензии на качество изделия не принимаются.

Компания Garmin устанавливает следующие сроки службы на свою продукцию:

- 3 года для автомобильной электроники (авто-навигаторы, проекционные системы, виде-регистраторы и т.п.).
- 3 года на спортивные устройства (спортивные часы, велонавигаторы и т.п.).
- 3 года на элктронеры
- 4 года на ручные туристические навигаторы
- 5 лет на морское оборудование (картплотеры, эхолоты, радары и т.п.)

Если в течение гарантийного периода в изделии появляется дефект по причине его несовершенной конструкции, недостаточной квалификации изготовления или некачественных материалов, мы гарантируем выполнение бесплатного гарантийного ремонта (замены) дефектного изделия (части или частей дефектного изделия) при соблюдении следующих условий:

- Изделие должно эксплуатироваться только в бытовых целях в соответствии стандартной инструкции по эксплуатации, предусмотренной фирмой-изготовителем.
- Настоящая гарантия не распространяется на изделия, поврежденные в результате:
 - природных катаклизмов, пожара, механических воздействий, попадания внутрь изделия инородных тел любого происхождения;
 - неправильной регулировки или некачественного ремонта, если они произведены лицом не имеющим полномочий на оказание таких услуг;
 - а также по причинам, возникшим в процессе установки, адаптации, освоения, модификации или эксплуатации с нарушением технических условий, или во время транспортировки изделия к покупателю.
- Настоящая гарантия не распространяется на расходные материалы (аккумуляторы и т.п.).
- Настоящая гарантия не распространяется на изделия с измененным, удаленным, стертыми т.п. серийным номером.

Приборы, признанные Авторизованными сервисными центрами Garmin как неремонтопригодные, в течение гарантийного срока подлежат замене по гарантии бесплатно на такой же или на аналогичный по основным техническим характеристикам, за пределами гарантийного срока, а так же не гарантийные по другим причинам, неремонтопригодные приборы заменяются на аналогичные на платной основе.

Гарантийное обслуживание производится по адресу:
г. Москва, 3-й Угрешский проезд, д.8, стр.13, ЗАО «Навиком»
Сервисный центр: тел.: 495 (287)-7096, e-mail: Support@garmin.ru

Гармин. На все случаи жизни



GARMIN.
www.garmin.ru



© 2014 Garmin Ltd. или подразделения www.garmin.com/support

Все права защищены. В соответствии с законом о защите авторских прав данное руководство пользователя не может быть скопировано (частично или полностью) без письменного разрешения компании Garmin. Компания Garmin оставляет за собой право на изменение или улучшение своей продукции, а также на изменение содержания данного руководства без оповещения каких-либо физических или юридических лиц о данных изменениях или улучшениях. На сайте www.garmin.com вы можете найти текущие обновления и дополнительную информацию, относящуюся к данному продукту.
Garmin®, логотип Garmin и StreetView® являются торговыми марками Garmin Ltd. или дочерних компаний, зарегистрированных в США и других странах. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения компании Garmin. Словесный знак и логотипы Bluetooth® принадлежат Bluetooth SIG, и компания Garmin использует эти знаки по лицензиям. iPod® и iPhone® являются торговыми марками компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах. Android™ является торговой маркой Google Inc. Windows® является зарегистрированной торговой маркой Microsoft Corporation в США и других странах. Прочие торговые марки и словесные знаки являются собственностью соответствующих владельцев.