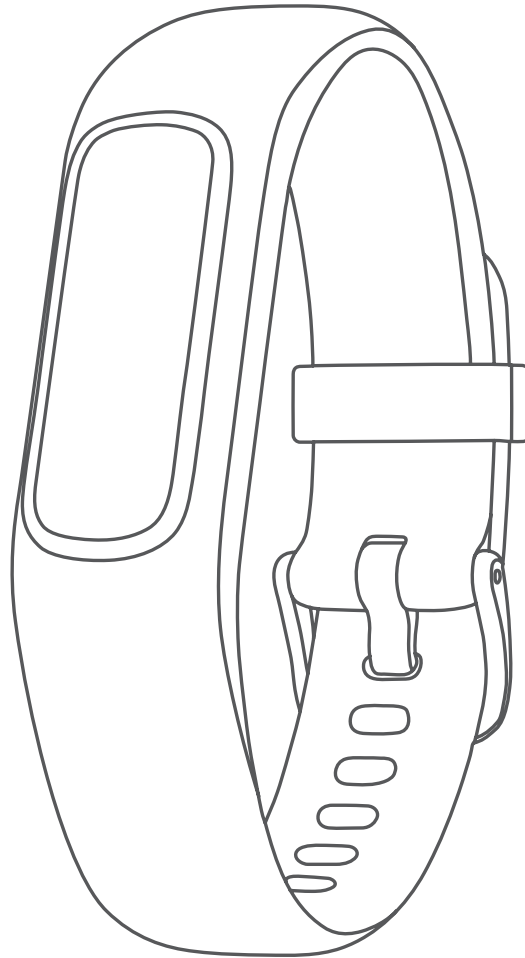




VÍVOSMART® 4

使用者手冊

© 2018 台灣國際航電股份有限公司或子公司版權所有

本中文操作說明書版權屬台灣國際航電股份有限公司所有，任何人(及單位)未經其正式之書面授權允許，不得私自將本說明書內容，以全部或分割部份方式(包含文字與圖片)，進行轉載、轉印、影印拷貝、更改內容、掃描儲存等行為，供他人使用或銷售。有關本產品使用的更新或補充資訊，請訪問 Garmin.com.hk。

Garmin®、Garmin 標誌、ANT+®、Auto Lap®、Edge®, VIRB® 和 vivosmart® 均為台灣國際航電股份有限公司或其子公司於美國和其他國家的註冊商標。Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ 及 Toe-to-Toe™ 等為台灣國際航電股份有限公司或其子公司的商標。未經台灣國際航電股份有限公司的同意，不得使用其商標。

American Heart Association® 為 American Heart Association, Inc. 的註冊商標。Android™ 為 Google Inc. 的註冊商標。Apple® 為 Apple Inc. 在美國和其他國家的註冊商標。Bluetooth® 文字及商標為 Bluetooth SIG, Inc. 所有。Garmin 已取得此類商標使用許可。Cooper Institute® 以及任何相關的商標為 The Cooper Institute 註冊所有。進階心率分析數據由 Firstbeat 提供支援。其他商標與商品名稱均為其各自所有者商標。

本產品經 ANT+® 認證，請前往 www.thisisant.com/directory 了解兼容產品和 App 應用程式清單。

M/N: A03430

目錄

產品介紹	1
使用 Garmin Connect™ Mobile 應用程式設定 vivo smart 4.....	1
佩戴 vivo smart 4	1
使用裝置.....	1
裝置選單.....	1
檢視電量.....	2
Widgets 小工具	2
步數目標.....	2
久坐提示.....	2
檢視心率.....	2
週熱血時間	2
增加週熱血時間.....	3
提高卡路里計算精準度	3
心率變異數與壓力等級	3
呼吸訓練.....	3
身體能量指數	3
睡眠監測.....	3
VIRB 遙控.....	3
遙控 VIRB 運動攝影機	3
藍牙連線功能	4
檢視通知.....	4
管理通知.....	4
來電通知.....	4
尋找手機.....	4
音樂控制.....	4
時間	4
使用碼表.....	4
開始倒數計時	4
鬧鐘設定.....	4
訓練	4
開始計時活動	4
重量訓練.....	5
重量訓練小秘訣.....	5
記錄游泳活動	5
游泳活動小秘訣.....	5
開始 Toe-to-Toe 步數挑戰	5
心率功能.....	6
脈搏血氧感測功能.....	6
心率升高通知	6
廣播心率.....	6
最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算	6

取得最大攝氧量.....	6
Garmin Connect	7
Garmin Move IQ™ 活動自動偵測	7
與 Garmin Connect Mobile 應用程式同步	7
與電腦同步資料	7
Garmin Express 設定.....	7
自訂裝置	7
裝置設定.....	7
開啟勿擾模式	7
調整螢幕亮度	7
設定振動等級	8
設定腕式心率感測器	8
系統設定.....	8
藍牙設定.....	8
Garmin Connect 設定	8
外觀設定.....	8
音效和警示	8
自訂活動選項	8
活動追蹤設定	8
使用者設定	9
一般設定.....	9
裝置資訊	9
產品規格.....	9
檢視裝置資訊	9
為 vivo smart 4 充電.....	9
充電小秘訣	9
裝置保養.....	9
裝置清潔.....	10
疑難排解	10
我的智慧型手機是否與我的設備兼容?	10
我的手機無法連接到裝置	10
活動追蹤.....	10
我的步數似乎不準確	10
裝置上的步數和我的 Garmin Connect 帳戶不同步	10
沒有顯示我的壓力等級	10
我的週熱血時間會閃爍	10
爬樓層數據似乎不準確	10
腕式心率資料疑難排解小秘訣.....	10
脈搏血氧資料疑難排解小秘訣.....	10
提升身體能量指數小秘訣	10
裝置沒有顯示正確的時間	11
裝置顯示語言錯誤.....	11
延長電池使用時間.....	11

恢復出廠設定	11
裝置更新.....	11
使用 Garmin Connect Mobile 更新軟體.....	11
使用 Garmin Express 更新軟體.....	11
取得更多資訊	11
附錄.....	11
健身目標.....	11
關於心率區間	12
心率區間表.....	12
最大攝氧量標準率等級表	12

產品介紹

警告

關於產品風險以及重要資訊，請詳閱包裝內說明前段的《GARMIN 安全及產品資訊須知》。

在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先與您的醫生進行諮詢。

使用 Garmin Connect™ Mobile 應用程式設定 vívosmart 4

在開始使用 vívosmart 4 前，請先充滿電再開啟裝置。
要使用 vívosmart 4 上的功能，必須與 Garmin Connect Mobile 應用程式配對，而非僅透過藍牙與手機配對。

- 1 使用智慧型手機前往應用程式商店，下載 Garmin Connect Mobile 應用程式。
- 2 按壓充電夾的兩側 ①。



- 3 將充電夾對齊裝置的傳輸接點 ② 後，放開充電夾兩側。
 - 4 將 USB 線插入電源，開啟裝置直到裝置充飽電 (為 vívosmart 4 充電，第 9 頁)。
- 當裝置開機時，螢幕將顯示：您好！



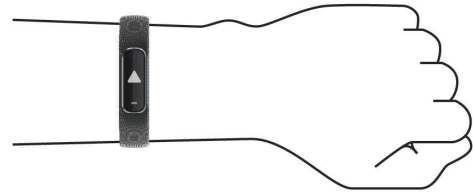
- 5 在 Garmin Connect 帳號下新增裝置：
 - 若您為首次使用 Garmin Connect Mobile 應用程式配對裝置，請依照螢幕指示進行操作。
 - 若您曾經使用 Garmin Connect Mobile 應用程式配對其他裝置，點選 或 ，並選擇 **Garmin 裝置 > 新增裝置**，並依照螢幕指示進行操作。

完成配對後將顯示提示訊息並自動同步裝置。

佩戴 vívosmart 4

- 緊緊將裝置佩戴在手腕骨上方。

備註：為了在裝置上獲得更準確的心率，請確保腕錶舒適服貼於手腕骨上，在跑步或訓練時不會移動。為了獲得更準確的血氧飽和度，測量此項時請保持靜止狀態。



備註：光學感測器位於裝置背面。

- 更多腕式心率資訊，請查閱 [腕式心率資料疑難排解小秘訣，第 10 頁](#)。
- 更多脈搏血氧資訊，請查閱 [脈搏血氧資料疑難排解小秘訣，第 10 頁](#)。
- 更多關於活動追蹤準確度資訊，請前往 Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer。

使用裝置



雙擊螢幕	雙擊觸控螢幕 ① 以喚醒裝置。 備註： 不使用手環時，顯示螢幕會關閉。關閉期間依然可以繼續活動並記錄數據。活動期間，雙擊觸控螢幕以開始或停止計時。
手腕手勢偵測	手腕旋轉並靠近身體即開啟顯示螢幕。 手腕旋轉並遠離身體即關閉顯示螢幕。
按壓	按壓觸控鍵 ② 以開啟或關閉目錄選單。 按壓觸控鍵 回到上個選單頁。
滑動	上下滑動螢幕以檢視不同的 Widgets 小工具與選單。
點擊	點擊觸控螢幕以進行選擇。

裝置選單

按壓 以檢視目錄選單。

小秘訣：滑動螢幕以瀏覽目錄選單。



	顯示計時活動
	顯示心率功能
	顯示碼表、倒數計時器和鬧鐘

	顯示已連線藍牙的項目
	顯示裝置設定

檢視電量

檢視裝置的剩餘電量。

在時間和日期頁面，長按螢幕數秒。

剩餘電量將以圖案顯示。

Widgets 小工具

裝置出廠前已預載小工具，讓您可迅速瀏覽資訊。滑動螢幕以瀏覽小工具。部分小工具需透過藍牙連線至相容的智慧型手機。

備註：您可以使用 Garmin Connect Mobile 應用程式選擇錶面、新增或移除小工具。例如：控制已配對智慧型手機的音樂播放 ([自訂活動選項，第 8 頁](#))。

時間與日期	顯示目前的時間與日期。當您將裝置智慧型手機或電腦同步時，裝置會更新時間與日期。
	顯示每日步數和您當天的目標步數。裝置每天會更新您的目標步數。
	總爬升樓層數和您當天的目標樓層數。
	您本週已完成的熱血時間和目標熱血時間。
	一天中消耗的卡路里總數，包括活動消耗卡路里和基礎代謝卡路里。
	每天的行走距離 (單位：公里或英里)。
VIRB	遙控已與 vivosmart 4 配對連結的 VIRB® 運動攝影機。
	控制智慧型手機上的音樂播放器。
	顯示目前溫度和天氣預報。
	智慧通知，包括來電、訊息、社群網路更新等等。
	在 Garmin Connect Mobile 應用程式建立的自訂訊息。
	您目前的心率 (每分鐘心跳次數) 和過去 7 天的平均靜止心率。
	目前的壓力等級。沒有活動時，裝置會測量您的心率變異量，以估計您的壓力等級。較低的數字表示較低的壓力等級。
	身體能量指數，裝置根據睡眠、壓力和活動數據來估算當前儲備能量。數字越高代表儲備能量活力愈高。

步數目標

裝置會根據您的個人基本資料與活動等級，在螢幕顯示您的目前步數 ① 與每日步數目標 ②。裝置預設的步數目標是每天 7,500 步。



假如不想使用此功能，您也可以 [在 Garmin Connect 上自訂個人目標步數 \(活動追蹤設定，第 8 頁\)](#)。

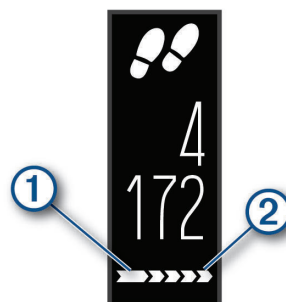
久坐提示

久坐不動易影響身體的代謝機能，此功能提醒您起來動一動！

滑動螢幕以檢視步數。

若您久坐超過一小時，螢幕會出現靜止計量表 ①。

備註：經過短暫時間後，將以步數目標替代靜止計量表。



每持續久坐 15 分鐘，將陸續顯示靜止計量表 ②。

備註：只要起身走上幾分鐘，就能重置靜止計量表。

檢視心率

心率頁面顯示您目前的每分鐘心率 (bpm)。更多關於心率準確度資訊，請前往 Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer。

滑動螢幕以檢視心率。

心率頁面顯示您目前的心率 ① 和靜止心率 ②。更多關於心率準確度的資訊，請前往 ([關於心率區間，第 12 頁](#))。



週熱血時間

為了身體健康，美國疾病控制與預防中心、美國心臟協

會，以及世界衛生組織，建議每週至少 150 分鐘的中度強度運動，例如快走；或是每週 75 分鐘的激烈強度運動，如跑步。

裝置監測您的活動強度，並記錄參與中度至激烈強度活動的時間（需要心率資料來量化強度）。透過進行連續 10 分鐘中度至激烈強度的活動，可以努力實現每週激烈強度活動目標。藉著裝置加總中度強度與激烈強度的活動分鐘數，熱血時間也隨之增加。激烈強度活動分鐘數在計算熱血時間加總時，會以兩倍計算。

增加週熱血時間

vivosmart 4 比較您的心率資料與平均靜止心率，計算得出週熱血時間。如果心率功能被關閉，裝置仍然會參考每分鐘步數計算中強度熱血時間。

- 開始活動計時可以最準確計算週熱血時間。
- 在中度或劇烈的強度下至少連續活動 10 分鐘。
- 日夜佩戴裝置以測得精準的靜止心率。

提高卡路里計算精準度

vivosmart 4 會估算並顯示每日卡路里消耗量，快走 15 分鐘可以提高卡路里計算的精準度。

- 1 滑動螢幕以檢視卡路里頁面。
- 2 點選 ①。

備註：出現 ① 時代表卡路里的值需要校正，這個動作只需要進行一次。如果您已經完成過計時走路或跑步活動，① 可能不會顯示。

- 3 依照螢幕指示操作。

心率變異數與壓力等級

當您靜止時，裝置會分析心率變異數以估算您的整體壓力，訓練、身體活動、睡眠、營養的補充和生活壓力等因素都會影響您的壓力等級。壓力等級的範圍從 0 到 100。0-25 代表無壓力或靜止的狀態、26 - 50 代表中度壓力、51 到 75 表示高度壓力。此功能幫助您了解每天的壓力時刻。為了獲得最佳結果，請在睡眠時也佩戴裝置。

同步裝置與 Garmin Connect 帳戶以檢視全天壓力等級、長期趨勢與其他詳細資訊。

呼吸訓練

使用調息計時器開始呼吸訓練

- 1 滑動螢幕到壓力等級頁面。
- 2 點擊觸控螢幕。
- 3 點選 ✓ 設定調息計時器。
- 4 依照螢幕指示操作。

裝置會振動指示您呼氣或吸氣（[設定振動等級](#)，第 8 頁）。

結束呼吸訓練後會更新壓力等級。

身體能量指數

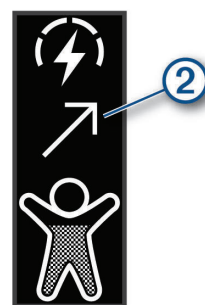
裝置會分析您的心率變異數、壓力等級、睡眠品質和活動數據來估計您的身體能量指數，身體能量指數就像汽車油錶，代表可用的儲備能量 ①。

身體能量指數範圍介於 0 到 100。0 到 25 代表低儲備能

量、26 到 50 代表中儲備能量、51 到 75 代表高儲備能量、76 到 100 代表極高儲備能量。



身體能量指數還會以箭頭表示您的儲備能量是逐漸增加、減少還是持平狀態 ②。



同步裝置與 Garmin Connect 帳號以檢視身體能量指數等級、長期趨勢和其他詳細資訊（[提升身體能量指數小秘訣](#)，第 10 頁）。

睡眠監測

在睡眠模式下，裝置會偵測您的休息狀況，包括總睡眠時數、翻身次數與睡眠歷程等資訊，您可以在 Garmin Connect 上檢視詳細睡眠紀錄。

備註：小睡片刻不會計入您的睡眠監測資料。您可以使用勿擾模式關閉通知和警示，但會保留鬧鐘（[開啟勿擾模式](#)，第 7 頁）。

VIRB 遙控

VIRB 遙控功能讓您從一段距離外控制 VIRB 運動攝影機。前往 Garmin.com.hk/products/onthetrail/virb 獲得更多訊息。

遙控 VIRB 運動攝影機

使用 VIRB 運動攝影機前，請先啟用遙控設定。更多相關訊息請查閱 VIRB 運動攝影機使用者手冊並請同時開啟 vivosmart 4 上 VIRB 的遙控頁面（[自訂活動選項](#)，第 8 頁）。

- 1 開啟 VIRB 運動攝影機。
- 2 在 vivosmart 4 滑動螢幕以檢視 VIRB 頁面。
- 3 等待裝置與 VIRB 運動攝影機相連。
- 4 選擇一個活動：
 - 點選 ■ 開始錄影。
vivosmart 4 顯示錄影時間。
 - 點選 ■ 結束錄影。
 - 點選 ● 拍照。

藍牙連線功能

vivosmart 4 提供多種藍牙連線功能，請在相容的智慧型手機或者行動裝置下載並使用 Garmin Connect Mobile 應用程式。

智慧通知：依據智慧型手機的通知設定，同步接收手機的來電、簡訊或其他社群媒體的通知等訊息。

天氣：目前天氣與天氣預報。

音樂控制：利用裝置來控制智慧型手機播放音樂。

尋找手機：使用此功能可幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的手機。

尋找我的裝置：使用此功能可幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開啟的裝置。

上傳活動至 Garmin Connect：上傳活動至已連線的手機，您可以在 Garmin Connect Mobile 應用程式中檢視資料。

軟體更新：下載或安裝最新軟體。

檢視通知

裝置配對 Garmin Connect Mobile 應用程式後，可以在裝置上檢視已配對智慧型手機的智慧通知，像是文字簡訊或電子郵件。

- 1 滑動以檢視智慧通知小工具。
- 2 選擇 **檢視**。
最新的通知會顯示在觸控螢幕的中央。
- 3 點擊觸控螢幕以選擇通知。
小秘訣：滑動以檢視較舊的通知，完整訊息會以滾動方式顯示。
- 4 點擊觸控螢幕，並選擇 **✕** 以清除通知。

管理通知

您可以使用已配對的智慧型手機來管理 vivosmart 4 上顯示的通知。

選擇一個選項：

- 若您使用 Apple® 手機，請至手機的通知中心設定，選擇要顯示在裝置上的項目。
- 若您使用 Android™ 手機，請在 Garmin Connect Mobile 應用程式內，選擇 **設定 > 智慧通知**。

來電通知

裝置配對 Garmin Connect Mobile 應用程式後，可以在裝置上檢視已配對智慧型手機的來電。

當裝置顯示來電，請選擇一個項目：

備註：可用選項因智慧型手機機型有所不同。

- 點擊觸控螢幕，並選擇 **✓** 以接受來電。
- 點擊觸控螢幕，並選擇 **✕** 以拒接來電。
- 按壓觸控鍵 **□** 以清除通知。
- 若您使用 Android 手機，選擇 **■**，發送自動訊息回覆來電。

尋找手機

使用此功能可幫助您找到已配對且在固定範圍內藍牙開

啟的智慧型手機。

- 1 按壓觸控鍵 **□** 以檢視選單。
- 2 點選 **📶 > 📶**。

vivosmart 4 會開始尋找已配對的智慧型手機。螢幕上會顯示對應的藍牙訊號強度，您的手機會自動響鈴以利尋找。

音樂控制

在 vivosmart 4 上使用音樂控制小工具播放已配對手機上的音樂，裝置會控制正在播放或上一個在手機上使用的音樂播放應用程式。若沒有正在播放的音樂則不會顯示歌曲資訊，此時請先在手機上開始播放音樂。

時間

使用碼表

- 1 按壓觸控鍵 **□** 以檢視選單。
- 2 點選 **🕒 > 🕒**。
- 3 雙擊觸控螢幕開始活動計時。
- 4 雙擊觸控螢幕結束活動計時。
- 5 若有需要，點選 **↺** 重置計時器。

開始倒數計時

- 1 按壓觸控鍵 **□** 以檢視選單。
- 2 點選 **🕒 > 🕒**。
- 3 滑動以設定計時器。
- 4 點擊螢幕中心選擇時間。
- 5 雙擊觸控螢幕開始計時。
- 6 若有需要，雙擊觸控螢幕以暫停或恢復計時器。
- 7 若有需要，點選 **↺** 重置計時器。

鬧鐘設定

- 1 在 Garmin Connect 帳號設定鬧鐘時間和頻率 ([自訂活動選項，第 8 頁](#))。
- 2 按壓觸控鍵 **□** 以檢視選單。
- 3 點選 **🕒 > 🕒**。
- 4 滑動螢幕以檢視鬧鐘。
- 5 選擇以開啟或關閉鬧鐘。
鬧鐘開啟時，時間和日期頁面會出現 **🕒**。

訓練

開始計時活動

您可以記錄、儲存並上傳計時活動至您的 Garmin Connect 帳號。

- 1 按壓觸控鍵 **□** 以檢視選單。
- 2 點選 **🏃**。
- 3 瀏覽活動列表並選擇一個項目：
 - 點選 **🏃** 進行步行活動。

- 點選  進行跑步活動。
- 點選  進行重量訓練。
- 點選  進行有氧 (心肺) 活動。
- 點選  進行橢圓滑步機活動。
- 點選  進行 Toe-to-Toe™ 步數挑戰。
- 點選  進行游泳活動。
- 點選  進行瑜珈活動。
- 點選  進行登階 (踏步) 活動。
- 點選  進行其他活動類型。

備註：您可以使用 Garmin Connect Mobile 應用程式新增或移除計時活動 ([自訂活動選項](#)，第 8 頁)。

4 雙擊觸控螢幕開始碼表計時。

5 開始運動。

小秘訣：雙擊觸控螢幕以暫停或恢復計時器。

6 點擊觸控螢幕以於螢幕上方檢視額外資訊。

7 完成活動後，雙擊螢幕停止碼表計時。

8 選擇一個選項：

- 點選  儲存活動。
- 點選  刪除活動。
- 點選  繼續活動。

重量訓練

記錄重量訓練的組數。單一動作多次重複為一組。

- 1 按壓觸控鍵  以檢視選單。
- 2 點選  > 。
- 3 滑動螢幕進入重複計數設定。
- 4 選擇 **重複計數 (次數)**。
- 5 點擊觸控螢幕以啟用重複計數。
- 6 按壓觸控鍵  返回活動計時頁面。
- 7 雙擊觸控螢幕開始活動計時。
- 8 開始第一組訓練。
裝置開始訓練並顯示目前的心率 ([自訂資料欄位](#)，第 8 頁)。
- 9 按壓觸控鍵  以結束這組並顯示休息計時器。
- 10 休息期間，選擇下列動作：
 - 點擊螢幕的上方，檢視其他資訊。
 - 點擊  以編輯次數。
 - 上下滑動，檢視時間和日期或音樂控制頁面。
 - 雙擊螢幕以暫停活動。
- 11 按壓  開始下一組訓練。
- 12 重複 8 到 10 的步驟，直到完成活動。
- 13 完成活動後，雙擊螢幕停止碼表計時。
- 14 選擇一個選項：
 - 點選  儲存活動。
 - 點選  刪除活動。
 - 點選  繼續活動。

重量訓練小秘訣

- 重量訓練時，請不要盯著裝置。
每組訓練之間應交錯一組休息時間。
- 請專心於您的重量訓練動作。

- 進行徒手或自由重量運動。
- 每個重複動作請保持一致。
佩戴裝置的手臂回到起始位置代表一個計數。
備註：腿部訓練可能無法計算。
- 開啟自動偵測組數的功能。
- 儲存並上傳重量訓練活動到 Garmin Connect 帳號。

使用 Garmin Connect 帳號中的工具檢視或編輯活動資訊。

記錄游泳活動

備註：水下無法偵測心率。

- 1 按壓觸控鍵  以檢視選單。
- 2 點選  > 。
- 3 選擇 **泳池大小**。
- 4 選擇 **能力等級**。
- 5 雙擊觸控螢幕開始活動計時。
計時器在跑的時候裝置才會記錄數據。
- 6 開始活動。
裝置會自動偵測游泳間歇和泳池長度，並顯示在觸控螢幕的上方。
- 7 完成活動後，雙擊螢幕停止計時。
- 8 若有需要，選擇  以編輯游泳趟數。
- 9 按下 。
- 10 選擇一個選項：
 - 選擇  以編輯游泳趟數。
 - 點選  儲存活動。
 - 點選  刪除活動。
 - 點選  繼續活動。

游泳活動小秘訣

- 進游泳池前先開始活動計時。
- 為了獲得最好的結果，請勿在游泳期間變更泳式。
- 編輯游泳趟數之前，請先擦乾螢幕。
- 編輯游泳的趟數，讓裝置未來可以更準確地計算趟數。
- 若不需要編輯游泳趟數，請等待自動儲存倒數計時器結束。

開始 Toe-to-Toe 步數挑戰

與擁有相容裝置的朋友，開始進行 2 分鐘的 Toe-to-Toe 挑戰。

- 1 按壓觸控鍵  以檢視選單。
- 2 選擇  >  挑戰距離 3 公尺內的其他使用者。
備註：兩位挑戰者必須同時在他們的裝置開啟挑戰。
若裝置不能在 30 秒內找到其他挑戰者，挑戰將會自動取消。
- 3 點選挑戰者的名稱。
- 4 雙擊觸控螢幕開始活動計時。
裝置倒數 3 秒鐘後即開始啟動挑戰。
- 5 持續踏步 2 分鐘。
結束挑戰前 3 秒鐘，裝置將發出嗶聲，直到時間結

束。

6 保持裝置在 3 公尺之內的範圍。

裝置顯示每位挑戰者的步數與名次。

挑戰者可以點選  開始另一個挑戰或退出選單。

心率功能

vivosmart 裝置包含心率功能，可以檢視腕式心率測得的資料。

	顯示血液中氧氣的飽和度。 備註： 裝置背面具備脈搏血氧感測功能。
VO_2	顯示當前最大攝氧量。最大攝氧量是運動表現的指標，應該隨著健身等級的提高而增加。
	廣播當前心率至已配對的 Garmin 裝置。

脈搏血氧感測功能

vivosmart 4 具備腕式脈搏血氧感測功能，可測量血液中氧氣的飽和度。裝置會透過光束照射皮膚吸收的光量來測量您的血氧飽和度。

裝置上以百分比顯示血氧飽和度，在 Garmin Connect 帳號檢視其他關於脈搏血氧的詳細資訊，包括長期的趨勢圖 ([啟動脈搏血氧睡眠追蹤，第 6 頁](#))。更多關於脈搏血氧準確度資訊，請前往 Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer。

取得脈搏血氧感測功能數據

隨時在裝置上讀取脈搏血氧飽和度。數據會因血流量、裝置的位置或您的靜止狀態而有差異。

- 1 請佩戴腕錶舒適服貼於手腕骨上。
- 2 按壓觸控鍵  以檢視選單。
- 3 點選  > 。
- 4 當裝置正在偵測您的脈搏血氧飽和度時，請保持佩戴裝置的手臂與心臟在相同的水平位置。
- 5 保持靜止不動。

裝置會以百分比顯示脈搏血氧飽和度。



備註：可以在 Garmin Connect 帳號中自訂脈搏血氧設定 ([活動追蹤設定，第 8 頁](#))。

啟動脈搏血氧睡眠追蹤

設定裝置在睡眠期間持續追蹤您的脈搏血氧飽和度 ([脈搏血氧資料疑難排解小秘訣，第 10 頁](#))。

- 1 從 Garmin Connect Mobile 應用程式的目錄選單，選擇 **Garmin 設備**。

2 選擇您的裝置。

3 選擇 活動追蹤 > 脈搏血氧。

4 選擇 脈搏血氧睡眠追蹤。

備註：睡眠姿勢可能導致異常的脈搏血氧飽和度數據。

心率升高通知

在 Garmin Connect 帳號中設定心率閾值。

- 1 按壓觸控鍵  以檢視選單。
- 2 選擇  >  > **心率升高通知**。
- 3 點擊觸控螢幕開啟提醒。
每次超過自訂值即會顯示訊息並振動。
備註：在裝置與 Garmin Connect 帳號都開啟提醒。

廣播心率

使用 vivosmart 4 廣播心率數據至已配對的 Garmin 裝置。例如：進行自行車活動時廣播心率到 Edge[®]，或者活動期間廣播心率到 VIRB 運動攝影機。

備註：廣播心率資訊將會減少電池的使用時間。

- 1 按壓觸控鍵  以檢視選單。
- 2 選擇  >  > 。
vivosmart 4 開始廣播心率。
備註：廣播心率期間可以檢視時間和日期頁面。
- 3 配對與 vivosmart 4 相容的 ANT+[®] Garmin 裝置。
備註：每種相容裝置配對方式不盡相同，請查閱各裝置的使用手冊。
- 4 點擊心率頁面，並選擇  以停止廣播心率。

最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算

最大攝氧量是您在表現最好時，每分鐘每公斤體重的最大耗氧量 (單位：毫升)。簡單來說，最大攝氧量是運動成效的指標，而且它應該會隨著您的體能進步而提升。

最大攝氧量以數字與描述顯示在裝置上，您可以前往 Garmin Connect 檢視有關最大攝氧量其他詳細資訊 (例如身體年齡)。您的身體年齡代表與同性別不同年齡群體間的差距，基本上身體年齡會隨著運動健身而逐漸降低。

最大攝氧量數據由 Firstbeat 提供支援。最大攝氧量 (VO2 Max.) 的分析經 CooperInstitute[®] 許可提供。更多詳細資訊，請參見附錄 ([最大攝氧量標準率等級表，第 12 頁](#))，並參考 www.CooperInstitute.org。

取得最大攝氧量

開啟手腕心率步行 15 分鐘取得最大攝氧量 (VO2 Max.) 的估算。

- 1 按壓觸控鍵  以檢視選單。
- 2 點選  > VO_2 。
如果已經有步行 15 分鐘的紀錄，裝置即會顯示最大攝氧量。每次完成步行或者跑步活動，裝置會更新您的最大攝氧量。
- 3 請依照螢幕指示操作獲取最大攝氧量 (VO2 Max.)。
完成後螢幕顯示通知提示。
- 4 若要手動開始最大攝氧量測量並取得最新估算值，點擊目前的數據並依照螢幕指示操作。

裝置將更新最大攝氧量估算值。

Garmin Connect

Garmin Connect 帳戶提供可追蹤、分析、分享及彼此互相鼓勵的工具。記錄您活躍的戶外活動，包括跑步、步行、健行等各種活動。

於使用裝置時配對 Garmin Connect Mobile 應用程式建立帳戶或直接前往 connect.garmin.com/start 申請免費帳戶。

追蹤個人進度：追蹤您的每日步數，加入朋友的連線挑戰，激發自己更多潛能來達成目標。

儲存活動：在完成活動並使用裝置儲存活動後，您可以將活動紀錄上傳至 Garmin Connect，想要保留資料多久都沒問題。

分析資料：檢視更多關於活動的詳細資訊，包括時間、距離、和卡路里，甚至自訂分析報告。



分享活動：與朋友連線追蹤彼此的活動，或是將活動連結張貼至喜愛的社群網站。

管理設定：您可以在 Garmin Connect 帳戶上自訂裝置和使用設定。

Garmin Move IQ™ 活動自動偵測

當您的動作符合相似的訓練模式時，Move IQ 功能會自動偵測事件並將其顯示在時間軸。Move IQ 事件顯示活動類型和持續時間，但不會顯示在活動列表或推播中。

在 Garmin Connect Mobile 應用程式中設定時間閾值，自動開始步行或跑步活動。這些資料將會新增至您的活動紀錄。

與 Garmin Connect Mobile 應用程式同步

每次開啟 Garmin Connect Mobile，裝置會自動同步數據，裝置也會定時與 Garmin Connect Mobile 應用程式同步資料，您也可以隨時進行手動同步。

- 1 裝置請靠近智慧手機。
- 2 開啟 Garmin Connect Mobile 應用程式。

小秘訣：此功能可以在背景模式開啟或執行。

- 3 按壓觸控鍵 以檢視選單。
- 4 點選 > .
- 5 等待資料同步。
- 6 在 Garmin Connect Mobile 應用程式檢視目前資訊。

與電腦同步資料

與您的電腦同步資料前，請先下載 Garmin Express™ 應用程式 ([Garmin Express 設定](#)，第 7 頁)。

- 1 使用 USB 線連接電腦與裝置。
- 2 開啟 Garmin Express 應用程式。裝置進入 mass storage 模式。
- 3 依照螢幕指示操作。
- 4 在 Garmin Connect 帳戶檢視目前的資訊。

Garmin Express 設定

- 1 使用 USB 線連接電腦與裝置。
- 2 前往 [Garmin.com.hk/express](https://garmin.com.hk/express)。
- 3 依照螢幕指示操作。

自訂裝置

裝置設定

您可以在 vivosmart 4 上自訂一部分設定，其他設定可以透過 Garmin Connect 帳號自訂。

按壓觸控鍵 以檢視選單，並選擇 .

：開啟或關閉勿擾模式 ([開啟勿擾模式](#)，第 7 頁)。

：設定亮度 ([調整螢幕亮度](#)，第 7 頁)。

備註：此設定將會影響電池使用時間。

：設定振動 ([設定振動等級](#)，第 8 頁)。

備註：高振動等級會減少電池使用時間。

：設定心率模式和開啟或關閉心率異常提示 ([設定腕式心率感測器](#)，第 8 頁)。

：顯示裝置資訊和重置裝置 ([系統設定](#)，第 8 頁)。

開啟勿擾模式

開啟勿擾模式，會關閉背光和振動提示。在睡覺或觀看電影時可開啟此模式。

- 按壓觸控鍵 ，選擇 > 以開啟或關閉勿擾模式。
- 若要在睡眠期間自動開啟勿擾模式，從 Garmin Connect Mobile 應用程式，選擇 **音效和警示** > **睡眠時請勿打擾**。

調整螢幕亮度

- 1 按壓觸控鍵 以檢視選單。
- 2 點選 > .
- 3 選擇一個選項：
 - 選擇等級 1 到 7 以手動設定亮度。
 - 選擇 **自動**，依據環境光線感測器自動調整亮度。**備註：**螢幕亮度的高低會影響電池使用時間。

設定振動等級

- 1 按壓觸控鍵  以檢視選單。
- 2 點選  > .
- 3 點擊觸控螢幕選擇振動等級。

備註：高振動等級會減少電池使用時間。

設定腕式心率感測器

按壓觸控鍵  以檢視選單，並選擇  > .

心率模式：開啟或關閉腕式心率感測器。您可以選擇 **僅限活動時** 僅在活動期間使用腕式心率感測器。

異常心率提醒：當不活動一段期間後且心率超過設定的閾值時，設定裝置發出提醒。

系統設定

按壓觸控鍵  以檢視選單，並選擇  > .

軟體版本：顯示軟體版本。

通訊協定：顯示法規資訊。

重置：刪除使用者數據並重置裝置設定 (**恢復出廠設定**，[第 11 頁](#))。

機台序號 & 憑證：顯示機台序號和授權許可。

藍牙設定

按壓觸控鍵  以檢視選單，並選擇 .

：使用無線藍牙尋找在範圍內已配對的智慧型手機。

：使用相容藍牙的智慧型手機配對或同步裝置。

：開啟或關閉無線藍牙。允許裝置透過 Garmin Connect Mobile 應用程式使用藍牙連線功能，包括智慧通知或上傳活動至 Garmin Connect。

Garmin Connect 設定

您可以在 Garmin Connect 帳號上自訂裝置設定、活動選項和使用者設定，部分功能也可以在 vivosmart 4 更改。

- 在 Garmin Connect Mobile 應用程式，點選 **Garmin 設備**，並選擇您的裝置以進行設定。
- 在 Garmin Connect 網頁版，選擇在右上方的裝置和同步狀態，選擇您的裝置並點選 **裝置設定**。

結束自訂設定，同步資料以變更裝置 (**與 Garmin Connect Mobile 應用程式同步**，[第 7 頁](#)) (**與電腦同步資料**，[第 7 頁](#))。

外觀設定

從 Garmin Connect 的裝置選單中，選擇 **外觀**。

Widgets 小工具：自訂裝置小工具顯示的順序和頁面。

主畫面小工具：設定喚醒裝置後顯示的主畫面。

自訂小工具：輸入自訂文字可以顯示在 Widget 小工具。

錶面：選擇錶面類型。

螢幕顯示：顯示設定。

背光關閉時間：設定背光持續時間。

備註：較長的背光時間會減少電池效能。

抬手：將抬高手腕設定為開啟螢幕。

音效和警示

從 Garmin Connect Mobile 應用程式的裝置選單中，選擇 **音效和警示**。

鬧鐘：設定裝置的鬧鐘時間與其頻率。

手機通知 (來電通知)：開啟並選擇來自相容智慧型手機的通知，您可以依據 **活動期間** 或 **非活動期間 (活動期間關閉)** 篩選通知。

心率升高通知：當不活動一段期間後且心率超過設定的閾值時，設定裝置發出提醒。

放鬆提醒：設定當壓力等級異常高時發出放鬆提醒。提醒您放鬆一下，裝置會引導您進行呼吸訓練。

藍牙連線警示：啟用連線警示，以便與已配對的智慧型手機斷線時，發出提醒。

睡眠時請勿打擾：手動為睡眠期間開啟或關閉勿擾模式 (**使用者設定**，[第 9 頁](#))。

自訂活動選項

選擇欲顯示於裝置的活動。

- 1 從 Garmin Connect Mobile 應用程式的裝置選單中，選擇 **活動選項**。
- 2 選擇 **編輯**。
- 3 選擇欲顯示於裝置的活動。
備註：步行與跑步活動無法移除。
- 4 若有需要，請選擇一項活動自訂設定，像是警示或資料欄位。

計圈

使用自動計圈功能在每公里或每英里自動標記，此功能對於比較活動時各區段的表現非常有幫助。

備註：此功能不適用於全部活動。

- 1 從 Garmin Connect Mobile 應用程式的目錄選單，選擇 **Garmin 設備**。
- 2 選擇您的裝置。
- 3 選擇 **活動選項**。
- 4 選擇一個活動。
- 5 選擇 **自動計圈**。

自訂資料欄位

變更計時活動中顯示的資料欄位組合。

備註：無法自訂游泳活動。

- 1 從 Garmin Connect Mobile 應用程式的目錄選單，選擇 **Garmin 設備**。
- 2 選擇您的裝置。
- 3 選擇 **活動選項**。
- 4 選擇一個活動。
- 5 選擇 **資料欄位**。
- 6 選擇欲變更的欄位。

活動追蹤設定

從 Garmin Connect 的裝置選單中，選擇 **活動追蹤**。

活動追蹤：開啟或關閉活動追蹤。

自動開始活動：當 Move IQ 偵測到您開始步行或跑步並達到最小臨界值時。裝置會自動建立並儲存計時活

動。

自訂步幅：使用自定義的步伐長度能讓裝置計算出更精確的距離。輸入已知的距離與所需的步數，Garmin Connect 會幫您計算步伐長度。

每日已爬樓層數：使用自訂目標樓層數，預設為 10 層樓。

每日步數：使用自動目標建議或者自訂目標。

久坐提示：若太久沒有活動，螢幕會顯示訊息，提醒您起來動一動！若有開啟振動，裝置也會振動提示。

備註：此設定會降低電池效能。

Move IQ：開啟或關閉 Move IQ 活動自動偵測。除針對您正在進行的活動自動辨別活動類型，像是步行或跑步。

脈搏血氧睡眠追蹤：睡眠期間連續記錄四小時的脈搏血氧飽和度。

設為偏好的活動追蹤裝置：當應用程式連接多個裝置時，設定此裝置為偏好的活動追蹤裝置。

週熱血時間：輸入週熱血時間的每週目標。設定中度強度和激烈強度的心率區間，或者使用預設值。

使用者設定

從 Garmin Connect 的裝置選單中，選擇 **使用者設定**。

基本資訊：輸入個人詳細資料，像是性別、身高、體重和生日。

睡眠時間：選擇平常就寢與起床的時間。

心率區間：讓您可以估計最大心率並自訂心率區間。

一般設定

從 Garmin Connect 的裝置選單中，選擇 **一般**。

裝置名稱：編輯裝置名稱。

佩戴手腕：選擇佩戴手腕為左手或右手。

備註：此設定用於重量訓練和抬手開啟螢幕。

時間格式：設定裝置時間為 **12 小時制** 或 **24 小時制**。

日期格式：設定裝置日期顯示方式，為 **月/日** 或 **日/月**。

語言：設定裝置語言。

距離：設定單位為英里或公里。

裝置資訊

產品規格

電池種類	可充電式鋰離子電池
電池效能	最高 7 天
操作溫度範圍	-20° ~ 50°C (-4° ~ 122°F)
充電溫度範圍	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
無線傳輸介面	2.4GHz ANT+® 無線傳輸 低功率無線智慧藍牙
防水等級	游泳防水等級 *

* 相當於承受水深 50 公尺的壓力，更多資訊，前往 Garmin.com.hk/legal/waterrating。

檢視裝置資訊

您可以檢視裝置資訊如機台序號、軟體版本、電子標籤、

通訊協定與版權聲明。

- 1 按壓觸控鍵  以檢視選單。
- 2 點選  > .
- 3 滑動以瀏覽資訊。

為 vivosmart 4 充電

警告

裝置內含鋰離子電池。請參閱包裝內說明前段的《安全及產品資訊須知》取得產品警告和其他重要資訊。

注意

充電或連接至電腦前，請務必清潔並保持傳輸接點與周圍區域乾燥，以免鏽蝕。請參閱手冊中的裝置清潔。

- 1 按壓充電夾的兩側 .



- 2 將充電夾對齊裝置的傳輸接點 .
- 3 將 USB 線插入電源。
- 4 將裝置充飽電。

充電小秘訣

- 緊緊連接充電夾與裝置，使用 USB 線為 vivosmart 4 充電 (為 vivosmart 4 充電，第 9 頁)。
- 將 USB 線插入經 Garmin 認證附有 USB 孔的 AC 變壓器或插入電腦為 vivosmart 4 充電。
- 在裝置資訊頁面檢視剩餘電量 (檢視裝置資訊，第 9 頁)。

裝置保養

注意

盡量避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這樣有可能減少產品的使用壽命。

避免使用尖銳的物品清潔裝置。

避免使用堅硬或尖銳的物品來操作螢幕，這樣有可能造成裝置損壞。

避免使用有機溶劑、化學清潔用品或驅蟲劑，這可能會破壞裝置的塑料零件。

在接觸過氯、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其它化學用品後，請使用大量清水徹底清潔，因為長時間接觸這些物質可能造成裝置損壞。

請勿放置在如乾衣機的高溫環境。

裝置請避免長時間曝露在過冷或過熱的極端溫度，這可能造成永久性的損壞。

裝置清潔

注意

裝置充電時，即使少量的汗水或濕氣都可能導致充電端子的腐蝕。

腐蝕會妨礙數據的傳送，對充電也會有影響。

- 1 使用絨布沾中性溫和清潔劑輕輕擦拭。
- 2 擦乾裝置。

清潔後，等待裝置完全風乾。

小秘訣：更多資訊請前往 Garmin.com.hk/legal/fit-and-care。

疑難排解

我的智慧型手機是否與我的設備兼容？

vivosmart 4 與使用無線智慧藍牙的智慧型手機兼容。

前往 Garmin.com.hk/ble 獲取更多資訊。

我的手機無法連接到裝置

- 將智慧型手機與裝置保持在可連線範圍。
- 若裝置已配對智慧型手機，請關閉裝置與手機的藍牙再重新開啟。
- 若裝置未配對智慧型手機，請開啟手機上的藍牙。
- 在智慧型手機上開啟 Garmin Connect Mobile 應用程式，選擇  或 ，並選擇 **Garmin 裝置 > 新增裝置** 進入配對模式。
- 在裝置上，按壓觸控鍵  以檢視選單，並滑動螢幕選擇  >  進入配對模式。

活動追蹤

更多活動追蹤準確度資訊，請前往 Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer。

我的步數似乎不準確

如果您的步數不準確，您可以嘗試這些方法：

- 將裝置穿戴在非慣用手腕上。
- 推嬰兒車或割草機時，請將裝置放在口袋中。
- 只使用手或手臂的活動時，將裝置放在口袋中。

備註：裝置可能會誤判部分重複的動作為步數。例如：洗碗，折衣物或拍手。

裝置上的步數和我的 Garmin Connect 帳戶不同步

請同步裝置更新您的 Garmin Connect 帳戶。

- 1 選擇一個選項：
 - 與 Garmin Connect 應用程式同步步數 ([與電腦同步資料，第 7 頁](#))。
 - 與 Garmin Connect Mobile 應用程式同步步數 ([與 Garmin Connect Mobile 應用程式同步，第 7 頁](#))。

- 2 等待裝置同步，此步驟可能需要幾分鐘。

備註：更新 Garmin Connect Mobile 或 Garmin Connect 應用程式不會同步您的數據或更新步數。

沒有顯示我的壓力等級

必須先開啟手腕心率監測才能檢視壓力等級。

非活動期間裝置會依據心率變化進行壓力等級估算。碼表計時活動期間無法估算壓力等級。

若裝置沒有顯示壓力數據，僅顯示橫線，請等待裝置測量您的心率變異數。

我的週熱血時間會閃爍

當您進行中的活動有被累計到週熱血時間時，即會閃爍週熱血時間。

在中度或劇烈的強度下至少連續活動 10 分鐘。

爬樓層數據似乎不準確

您的裝置使用內部高度計來測量高度變化。爬一層樓約等於 3 公尺 (10 英尺)。

- 找到靠近裝置背面充電端子的氣壓計洞孔，並清潔充電端子周圍。
- 氣壓計可以會因為氣壓計洞孔堵塞而影響其功能準確度，請使用壓力空氣罐或用水沖洗灰塵。
- 清潔後，等待裝置完全風乾。
- 爬樓梯時避免握住扶手或跳格爬樓梯。
- 在強風環境下，請使用袖子或夾克遮蓋裝置，避免數據不穩定。

腕式心率資料疑難排解小秘訣

如果心率數據異常或者沒有顯示，請嘗試下列動作：

- 佩戴裝置之前，請先清潔和擦乾手腕。
- 佩戴裝置處請避免擦拭防曬油。
- 避免刮傷裝置背面的心率感測器。
- 緊緊將腕錶佩戴在手腕骨上方，請確保腕錶舒適服貼於手腕骨上且活動時不會移動。
- 開始活動之前，請先暖身 5 到 10 分鐘以讀取心率。
- **備註：**在寒冷的環境中，請先在室內暖身。
- 請於每次訓練後清洗腕錶。

脈搏血氧資料疑難排解小秘訣

如果血氧數據異常或者沒有顯示，請嘗試下列動作：

- 當裝置正在偵測您的血氧飽和度時保持靜止。
- 緊緊將腕錶佩戴在手腕骨上方，請確保腕錶舒適服貼於手腕骨上且活動時不會移動。
- 當裝置正在偵測您的脈搏血氧飽和度時，請保持佩戴裝置的手臂與心臟在相同的水平位置。
- 佩戴裝置之前，請先清潔和擦乾手腕。
- 佩戴裝置處請避免擦拭防曬油。
- 避免刮傷裝置背後的光學感測器。
- 請於每次訓練後清洗腕錶。

提升身體能量指數小秘訣

- 裝置與 Garmin Connect 帳號同步後，身體能量指數

也更新。

- 為了獲得更準確的數據，請在睡眠時佩戴裝置。
- 休息和良好的睡眠，可以為身體能量指數充電。
- 劇烈活動、高度壓力或失眠，都會導致消耗身體能量指數。
- 熱量或咖啡因的攝取，並不影響身體能量指數。

裝置沒有顯示正確的時間

當裝置與電腦或智慧型手機同步，裝置即會更新時間。當您變更時區時，請與電腦或智慧型手機同步正確時間並更新夏令時間。

- 1 請確認您的電腦與智慧型手機顯示當地正確時間。
 - 2 選擇一個選項：
 - 同步裝置與電腦 (與電腦同步資料，第 7 頁)。
 - 同步裝置與智慧型手機 (與 Garmin Connect Mobile 應用程式同步，第 7 頁)。
- 時間和日期將自動更新。

裝置顯示語言錯誤

如果在裝置上選擇了錯誤的裝置語言，可以使用智慧型手機更改。

- 1 在智慧型手機上打開 Garmin Connect Mobile 應用程式，選擇  或 ，再選擇 **Garmin 設備**。
- 2 選擇您的裝置。
- 3 選擇 **一般 > 語言**。
- 4 選擇您的語言。
- 5 同步裝置。

延長電池使用時間

- 降低背光亮度和待機時間 (調整螢幕亮度，第 7 頁)。
 - 關閉抬手開啟螢幕 (外觀設定，第 8 頁)。
 - 限制裝置顯示的智慧通知 (管理通知，第 4 頁)。
 - 關閉智慧通知 (音效和警示，第 8 頁)。
 - 當您不需要連線時關閉無線藍牙功能 (藍牙設定，第 8 頁)。
 - 關閉脈搏血氧睡眠追蹤 (活動追蹤設定，第 8 頁)。
 - 停止廣播心率 (廣播心率，第 6 頁)。
 - 關閉腕式心率 (設定腕式心率感測器，第 8 頁)。
- 備註：**過熱血時間、最大攝氧量、壓力等級和消耗的卡路里皆根據腕式心率計算。

恢復出廠設定

您可以清除所有資料回到出廠預設值。

- 1 按壓觸控鍵  以檢視選單。
- 2 選擇  >  > **重置**。
- 3 選擇一個選項：
 - 若要將裝置恢復出廠設定，並儲存所有使用者輸入的資料和歷史紀錄，請點選 **回復預設設定**。
 - 若要將裝置恢復出廠設定，並刪除所有使用者輸入的資料和歷史紀錄，請點選 **刪除數據並重置設定**。

裝置會顯示提示訊息。

- 4 按下 。
- 5 點選 .

裝置更新

在電腦安裝 Garmin Express (Garmin.com.hk/express)，或在行動裝置安裝 Garmin Connect Mobile 應用程式。

Garmin 提供下列裝置服務：

- 軟體更新
- 上傳資料到 Garmin Connect
- 產品註冊

使用 Garmin Connect Mobile 更新軟體

更新裝置之前，您必須具備 Garmin Connect 帳戶，並且已經下載 Garmin Connect Mobile 應用程式 (使用 *Garmin Connect™ Mobile 應用程式設定 vivosmart 4*，第 1 頁)。

同步 Garmin Connect Mobile 應用程式與裝置 (與 *Garmin Connect Mobile 應用程式同步*，第 7 頁)。

當有可更新軟體，裝置會出現軟體更新通知。當您未使用裝置時即自動更新。更新完成後，裝置會重新啟動。

使用 Garmin Express 更新軟體

更新裝置前必須先具備 Garmin Connect 帳戶，並且已經下載並安裝 Garmin Express (與電腦同步資料，第 7 頁)。

- 1 使用 USB 線連接電腦與裝置。
當有可更新軟體，Garmin Express 應用程式會傳送至裝置。
- 2 Garmin Express 應用程式完成傳送更新軟體後，從電腦移除裝置。
裝置開始安裝更新。

取得更多資訊

- 前往 support.Garmin.com/en-HK。
- 前往 Garmin.com.hk。
- 前往 Garmin.com/learningcenter。
- 前往 Garmin.com.hk/buy，或聯繫您的 Garmin 經銷商了解選購配件資訊。
- 前往 Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer。
此裝置非醫療設備且並非所有區域皆提供脈搏血氧感測功能。

附錄

健身目標

瞭解心率區間並應用以下原則可以幫助您測量及改善您的健康：

- 心率區間是測量運動強度的好方法。
- 鍛鍊某些心率區間可以幫助提高心血管能力和強度。

如果知道自己的最大心率，您可以查詢表格 ([心率區間表](#)，第 12 頁) 來確認健身目標的最佳心率區間。

如果不清楚自己的最大心率，您可以使用網路上提供的計算方法，部分健身房和健康中心也可以提供此服務。預設的最大心率為 220 減去自己的年齡。

關於心率區間

大部分的運動員使用心率區間來測量及增加他們的心肺能力，或增加他們的健身水平。心率區間是指每分鐘的心跳範圍設定，通常分為五個區間。一般來說，心率區間是基於最大心率百分比所得出。

心率區間表

區間	最大心率 (%)	感受	功能
1	50–60%	非常放鬆的配速，有助於運動前的熱身與體能恢復的區間。	初級心肺訓練。幫助熱身、放鬆。

2	60–70%	舒服且可以聊天的配速，也是燃脂比例最高的心率區間。	基礎心肺訓練。提升恢復能力、促進新陳代謝，以及協助恢復。
3	70–80%	有助於體能基礎訓練的最佳訓練配速。	提高有氧能力，優化心血管的訓練。
4	80–90%	跑馬拉松的建議心率，建議跑全馬時不要超過這個區間的上限。	改善無氧能力及乳酸閾值，提高速度。
5	90–100%	此區間是以無氧代謝為主要的能量來源，因此無法長時間維持，但可以訓練耐乳酸能力與最大攝氧量。	提升無氧能力與肌耐力，增加功率。

最大攝氧量標準率等級表

此表按照性別年齡分類。

男性	百分比	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
極好	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
很好	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
好	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
差	0–40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性	百分比	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
極好	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
很好	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
差	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

經 The Cooper Institute 同意轉載，更多信息，請前往 www.CooperInstitute.org。

