

GARMIN®

vivosmart® HR/HR+



Manual de utilizare

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, logo-ul Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® și vivosmart® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ și Virtual Pacer™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a companiei Garmin.

American Heart Association® este o marcă comercială înregistrată a American Heart Association, Inc. Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A și în alte țări. Marca verbală Bluetooth® și siglele sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. Analize avansate ale pulsului de Firstbeat. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

Acest produs poate conține o bibliotecă (Kiss FFT) licențiată de Mark Borgerding sub licența BSD 3-Clause <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați www.thisisant.com/directory pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

Model/Număr: A02947, A02933

Cuprins

Introducere	1
Inițiere	1
Prezentare generală dispozitiv	1
Purtarea dispozitivului și pulsul	1
Asociere și configurare	1
Asocierea unui smartphone	1
Configurarea dispozitivului pe computerul dvs.	2
Monitorizarea activității și caracteristici	2
Pictograme	2
Obiectiv automat	2
Bara de mișcare	2
Minute de exercițiu	3
Vizualizarea graficului pulsului	3
Înregistrarea unei activități de fitness	3
Transmiterea datelor de puls la dispozitivele Garmin®	3
VIRB Telecomandă	3
Monitorizarea repausului	3
Funcții de antrenament pentru vívosmart HR	3
Setarea modului pentru activitate	4
Setarea zonelor de puls	4
Marcare ture	4
Funcții de antrenament GPS pentru vívosmart HR+	4
Setarea modului pentru activitate	4
Setarea zonelor de puls	4
Marcare ture	5
Înteruperea automată a activității	5
Îmbunătățirea acurateții calculului numărului de calorii	5
Îmbunătățirea acurateții calculului minutelor de activitate intensă	5
Obținerea semnalelor de la sateliți	5
Date personale	5
Caracteristici conectate Bluetooth	5
Vizualizarea notificărilor	5
Administrarea notificărilor	6
Localizarea unui smartphone pierdut	6
Setări Bluetooth	6
Istoric	6
Vizualizarea istoricului	6
Garmin Connect	6
Personalizarea dispozitivului dvs.	7
Setări Garmin Connect	7
Setările dispozitivului	7
Utilizarea modului Nu deranjați	8
Vizualizarea ceasului deșteptător	8
Informații dispozitiv	8
Specificații vívosmart HR/HR+	8
Vizualizarea informațiilor dispozitivului	8
Încărcarea dispozitivului	8
Întreținere dispozitiv	8
Depanare	9
Sfaturi pentru un puls neregulat	9
Minutele mele de activitate intensă clilesc	9
Numărul de etaje urcate nu pare corect	9
Maximizarea duratei de viață a bateriei	9
Resetarea dispozitivului	9
Restabilirea tuturor setărilor implicite	9
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile	9
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express	9
Asistență și actualizări	9
Cum obțineți mai multe informații	9
Anexă	10
Obiective fitness	10
Despre zonele de puls	10
Calculul zonelor de puls	10
Acord de licență software	10
Licență privind clauza BSD 3	10
Index	11

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a vedea avertismentele pentru produs și alte informații importante.

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Inițiere

Când utilizați dispozitivul pentru prima dată, trebuie să efectuați aceste sarcini pentru a configura dispozitivul și pentru a vă informa cu privire la caracteristicile de bază.

- 1 Încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului*, pagina 8).
- 2 Selectați o opțiune de finalizare a procesului de configurare cu ajutorul contului dvs. Garmin Connect™:
 - Configurați dispozitivul pe smartphone-ul dvs. compatibil (*Asocierea unui smartphone*, pagina 1).
 - Configurați dispozitivul pe computerul dvs. (*Configurarea dispozitivului pe computerul dvs.*, pagina 2).

NOTĂ: până la finalizarea procesului de configurare, dispozitivul dispune de funcționalitate limitată.

- 3 Sincronizați-vă datele cu ajutorul contului Garmin Connect (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile*, pagina 2) (*Sincronizarea datelor cu computerul*, pagina 2).

Prezentare generală dispozitiv



①	Ecran tactil	Glisați la stânga sau la dreapta pentru a derula caracteristicile, ecranele de date și meniurile. Atingeți pentru a selecta.
②	Tastă dispozitiv	Mențineți apăsat pentru a bloca ecranul și porni sau opri dispozitivul. Apăsați pentru a deschide și a închide meniul. Apăsați pentru a porni și a opri cronometrul.

Orientare ecran

Puteți personaliza orientarea ecranului din setările dispozitivului din contul dvs. Garmin Connect. Dispozitivul poate afișa datele în format peisaj sau portret.

Sfaturi pentru ecranul tactil

Puteți utiliza ecranul tactil pentru a interacționa cu multe dintre caracteristicile dispozitivului.

- Glisați cu degetul la stânga sau la dreapta în orientarea peisaj.
- Glisați cu degetul în sus sau în jos în orientarea portret.
- Din ecranul cu ora glisați pentru a derula datele de monitorizare a activității și caracteristicile.
- Apăsați pe tasta dispozitivului și glisați pentru a parcurge opțiunile de meniu.
- În timpul unei activități cronometrate, glisați pentru a vizualiza ecranele de date.
- Apăsați pe ecranul tactil pentru a efectua o selecție.
- Selectați ⬅️ pentru a reveni la ecranul anterior.
- Transformați fiecare selecție de pe ecranul tactil într-o acțiune distinctă.

Utilizarea iluminării de fundal

- În orice moment, apăsați sau glisați pe ecranul tactil pentru a activa iluminarea de fundal.

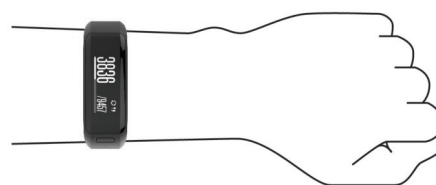
NOTĂ: alertele și mesajele activează automat lumina de fundal.

- Reglați intensitatea iluminării de fundal (*Setările dispozitivului*, pagina 7).
- Personalizați setarea automată pentru lumina de fundal (*Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect*, pagina 7).

Purtarea dispozitivului și pulsul

- Purtați dispozitivul vivosmart HR/HR+ deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil și nu trebuie să se deplaseze în timpul alergării sau efectuării de exerciții.



NOTĂ: senzorul de puls este localizat pe partea din spate a dispozitivului.

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat*, pagina 9 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.

Asociere și configurare

Asocierea unui smartphone

Trebuie să asociați dispozitivul vivosmart HR/HR+ la un smartphone pentru a accesa caracteristicile complete ale dispozitivului.

NOTĂ: spre deosebire de alte dispozitive Bluetooth® care sunt asociate din setările Bluetooth de pe smartphone-ul dvs., dispozitivul dvs. vivosmart HR/HR+ trebuie asociat direct prin intermediul aplicației Garmin Connect Mobile.

- 1 Accesați www.garminconnect.com/vivosmartHR sau www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a accesa aplicația Garmin Connect Mobile.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pe durata configurării inițiale, urmați instrucțiunile din ecranul dispozitivului vivosmart HR/HR+ pentru a vă asocia dispozitivul cu smartphone-ul.
 - Dacă nu v-ați asociat dispozitivul pe durata configurării inițiale, apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul și selectați **> Pair Smartphone**.
- 3 Deschideți aplicația Garmin Connect Mobile.
- 4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:
 - Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați mai asociat un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **Dispozitive Garmin > +** din meniul de setări și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile

Periodic, dispozitivul dvs. sincronizează automat datele cu aplicația Garmin Connect Mobile. De asemenea, vă puteți sincroniza manual datele în orice moment.

- 1 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de smartphone.
- 2 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 3 Selectați .
- 4 Vizualizați-vă datele curente în aplicația Garmin Connect Mobile.

Configurarea dispozitivului pe computerul dvs.

Dacă nu ați asociat dispozitivul dvs. vivosmart HR/HR+ cu smartphone-ul, puteți utiliza computerul pentru a finaliza procesul de configurare cu contul dvs. Garmin Connect.

NOTĂ: pentru unele funcționalități ale dispozitivului, este necesar un smartphone asociat.

- 1 Conectați în mod adecvat clema de încărcare la dispozitiv ([Încărcarea dispozitivului](#), pagina 8).
- 2 Conectați cablul USB la portul USB al computerului dvs.
- 3 Accesați www.garminconnect.com/vivosmartHR sau www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus.
- 4 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express™:
 - Dacă utilizați un sistem de operare Windows®, selectați **Descărcare pentru Windows**.
 - Dacă utilizați un sistem de operare Mac®, selectați **Descărcare pentru Mac**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Sincronizarea datelor cu computerul

Trebuie să vă sincronizați datele cu regularitate pentru a vă urmări evoluția în cadrul aplicației Garmin Connect.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB. Aplicația Garmin Express vă sincronizează datele.
- 2 Vizualizați-vă datele curente în aplicația Garmin Connect.

Monitorizarea activității și caracteristici

Pentru unele funcționalități este necesar un smartphone asociat.

Ora și data: afișează ora și data curente. Ora și data sunt setate automat atunci când dispozitivul primește semnale de la satelit (doar dispozitivul vivosmart HR+) și atunci când sincronizați dispozitivul cu un smartphone.

Monitorizarea activității: monitorizează numărul zilnic de pași, numărul de etaje urcate, distanța parcursă, kaloriile și minutele de activitate intensă. Bara de deplasare afișează intervalul de timp în care sunteți inactiv.

Obiective: afișează progresul în direcția atingerii obiectivelor dvs. de activitate zilnică. Dispozitivul învață și propune un nou obiectiv de pași pentru dvs. în fiecare zi. Cu ajutorul contului dvs. Garmin Connect, puteți particulariza obiectivele pentru numărul zilnic de pași, de etaje urcate, precum și minutele săptămânale de activitate intensă.

Puls: afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și valoarea medie a pulsului în repaus pe șapte zile. Atingeți ecranul pentru a vizualiza un grafic al pulsului.

Notificări: vă alertează cu notificări de la smartphone-ul dvs., inclusiv apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale și altele, pe baza setărilor de notificare ale telefonului dvs.

Comenzi pentru muzică: asigură comenzi pentru playerul muzical de pe smartphone-ul dvs.

Telecomandă VIRB®: oferă comenzi la distanță pentru o cameră de acțiune VIRB asociată (se vinde separat).

Meteo: afișează temperatura curentă. Atingeți ecranul pentru a vizualiza o prognoză meteo pe patru zile.

Pictograme

Pictogramele reprezintă funcții ale dispozitivului. Puteți glisa pentru a derula diferitele funcționalități ale dispozitivului. Pentru unele funcționalități este necesar un smartphone asociat.

NOTĂ: vă puteți utiliza contul Garmin Connect pentru particularizarea ecranelor care apar pe dispozitivul dvs. ([Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect](#), pagina 7).

	Numărul total de pași parcurși într-o zi, obiectivul de pași pentru o zi și progresul înregistrat în direcția îndeplinirii obiectivului.
	Pulsul dvs. curent și media pe șapte zile a pulsului în repaus, exprimate în bătăi pe minut (bpm). O pictogramă intermitentă indică faptul că dispozitivul caută un semnal.
	Numărul total de calorii arse în ziua curentă, inclusiv în timpul activității și al repausului.
	Distanța parcursă în ziua curentă, în kilometri sau în mile.
	Numărul total de etaje urcate într-o zi, obiectivul de etaje urcate pentru o zi și progresul înregistrat în direcția îndeplinirii obiectivului.
	Timpul petrecut în activități de intensitate medie până la înaltă, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate intensă și progresul înregistrat în direcția îndeplinirii obiectivului.
	Comenzi de player muzical pentru un smartphone asociat.
VIRB	Comenzi la distanță pentru o cameră de acțiune VIRB asociată.
	Notificări primite de la un smartphone asociat.
	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo de la un smartphone asociat.

Obiectiv automat

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, dispozitivul va indica progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic ①.



Dacă alegeți să nu utilizați caracteristica de obiectiv automat, puteți seta un obiectiv de pași personalizat în contul dvs. Garmin Connect.

Bara de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Bara de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, apare bara de mișcare ①. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare ②.



Puteți reseta bara de deplasare prin deplasări pe distanțe scurte.

Minute de exercițiu

Pentru ameliorarea sănătății dvs., organizații precum U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® și Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, precum plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, precum alergarea.

Dispozitivul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre înaltă (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate înaltă). Puteți lucra în direcția îndeplinirii obiectivului legat de numărul de minute săptămânale de activitate intensă participând la cel puțin 10 minute consecutive de activități fizice de intensitate de la medie la înaltă. Dispozitivul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate mare. În cazul activităților de intensitate înaltă, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Dispozitivul dvs. vivosmart HR/HR+ calculează minutele de activitate intensă comparând datele dvs. privind pulsul din timpul unei activități cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea de puls este oprită, dispozitivul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Antrenați-vă timp de cel puțin 10 minute consecutive la un nivel de activitate moderat sau energetic.

Vizualizarea graficului pulsului

Graficul pulsului afișează pulsul dvs. din ultimele 4 ore, cel mai mic puls în bătăi pe minut (bpm) și cel mai mare din această perioadă de 4 ore.

- 1 Glisați pentru a vizualiza ecranul care afișează pulsul.
- 2 Atingeți ecranul pentru a vizualiza graficul pulsului.

Înregistrarea unei activități de fitness

Puteți înregistra o activitate cronometrată, înregistrare care poate fi salvată în contul dvs. Garmin Connect.

NOTĂ: setările pentru locație sunt disponibile numai pentru dispozitivul vivosmart HR+.

- 1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați **X**.
- 3 Selectați o activitate, cum ar fi **Run** sau **Cardio**.
- 4 Selectați **Outdoor (GPS)** sau **Indoor (No GPS)**.
- 5 Dacă locația dvs. este setată pe exterior, mergeți afară și așteptați până când dispozitivul localizează sateliții GPS.

Pot fi necesare câteva minute pentru localizarea semnalelor de satelit. Când sateliții sunt localizați, pictograma  este afișată continuu.

- 6 Apăsați tasta dispozitivului pentru a porni cronometrul.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Glisați pentru a vedea ecrane de date suplimentare.

NOTĂ: vă puteți utiliza contul Garmin Connect pentru particularizarea ecranelor de date care apar. (*Opțiuni de alergare în contul dvs. Garmin Connect, pagina 7*).

- 9 După terminarea activității, apăsați pe tasta dispozitivului pentru a opri cronometrul.
- 10 Selectați o opțiune:
 - Apăsați tasta dispozitivului pentru a reporni cronometrul.

- Selectați **✓** pentru a salva activitatea și a reseta cronometrul. Apare un rezumat.
- Selectați **X** pentru a șterge activitatea.

Transmiterea datelor de puls la dispozitivele Garmin®

Puteți transmite datele dvs. de puls de la dispozitivul dvs. vivosmart HR/HR+ și le puteți vizualiza pe dispozitivele Garmin asociate. De exemplu, puteți transmite datele dvs. de puls la un dispozitiv Edge® în timp ce mergeți pe bicicletă sau la o cameră de acțiune VIRB pe durata unei activități.

NOTĂ: transmiterea datelor de puls reduce durata de viață a bateriei.

- 1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.

- 2 Selectați **⚙ > Heart Rate > Broadcast Mode > ✓**.

Dispozitivul vivosmart HR/HR+ începe să transmită datele pulsului dvs. și apare pictograma .

NOTĂ: în timpul transmiterii datelor de puls, puteți vizualiza numai ecranul de monitorizare a pulsului.

- 3 Asociați dispozitivul vivosmart HR/HR+ cu un dispozitiv compatibil Garmin ANT+®.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

SUGESTIE: pentru a opri transmiterea datelor dvs. de puls, apăsați pe ecranul de monitorizare a pulsului și selectați **✓**.

VIRB Telecomandă

Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de la distanță utilizând dispozitivul dvs. Accesați www.garmin.com/VIRB VIRB pentru a achiziționa o cameră.

Controlul unei camere de acțiune VIRB

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*. Trebuie să activați ecranul VIRB pe dispozitivul dvs. vivosmart HR/HR+ (*Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect, pagina 7*).

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Pe dispozitivul vivosmart HR/HR+, glisați pentru a vizualiza ecranul de control **VIRB**.
- 3 Așteptați ca dispozitivul să se conecteze la camera dvs. VIRB.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra clipuri video, selectați .
 - Contorul video apare pe dispozitivul vivosmart HR/HR+.
 - Pentru a opri înregistrarea clipului video, selectați .
 - Pentru a realiza o fotografie, selectați .

Monitorizarea repausului

În timp ce dormiți, dispozitivul vă monitorizează mișcările. Statisticile de repaus includ numărul total de ore de somn, nivelurile de somn și mișcările în somn. Puteți seta orele dvs. normale de somn în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Puteți vizualiza statisticile din perioadele de somn în contul dvs. Garmin Connect.

Funcții de antrenament pentru vivosmart HR

Acest manual este pentru modelele vivosmart HR și vivosmart HR+. Funcțiile descrise în această secțiune se aplică doar modelului vivosmart HR.

vivosmart HR: acest dispozitiv nu are funcții de urmărire sau setări de locație prin GPS.

vivosmart HR+: acest dispozitiv are funcții de urmărire sau setări de locație prin GPS.

Setarea modului pentru activitate

- 1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
 - 2 Selectați **✕**.
 - 3 Selectați o activitate.
 - 4 Selectați **: > Activity Mode**.
 - 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Basic** pentru a înregistra o activitate fără alerte (*Înregistrarea unei activități de fitness, pagina 3*).
 - NOTĂ:** acesta este modul de activitate implicit.
 - Selectați **Time, Distance** sau **Calories** pentru a vă antrena pentru un obiectiv specific utilizând alertele repetitive.
 - SUGESTIE:** puteți utiliza contul Garmin Connect pentru definirea alertelor modului activitate (*Opțiuni de alergare în contul dvs. Garmin Connect, pagina 7*).
 - 6 Selectați **↩**.
 - 7 Începeți activitatea.
- De fiecare dată când ajungeți la valoarea de alertă, apare un mesaj și dispozitivul vibrează.

Setarea zonelor de puls

Puteți seta dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pulsul este peste sau sub o zonă țintă sau un interval personalizat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. este peste 180 de bătăi pe minut (bpm).

- 1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați **✕**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **: > HR Alert**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a utiliza intervalul unei zone de puls existente, selectați o zonă de puls.
 - Pentru a utiliza valorile minime și maxime personalizate, selectați **Custom**.
- SUGESTIE:** puteți utiliza contul Garmin Connect pentru definirea zonelor personalizate (*Opțiuni de alergare în contul dvs. Garmin Connect, pagina 7*).

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat sau sub valoarea personalizată, apare un mesaj și dispozitivul vibrează.

Marcare ture

Puteți seta dispozitivul să utilizeze caracteristica Auto Lap®, ce marchează automat o tură la fiecare kilometru sau milă. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

NOTĂ: această caracteristică Auto Lap nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați **✕**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **: > Auto Lap > On**.
- 5 Începeți activitatea.

Funcții de antrenament GPS pentru vivosmart HR+

Acest manual este pentru modelele vivosmart HR și vivosmart HR+. Funcțiile descrise în această secțiune se aplică doar modelului vivosmart HR+.

vivosmart HR: acest dispozitiv nu are funcții de urmărire sau setări de locație prin GPS.

vivosmart HR+: acest dispozitiv are funcții de urmărire sau setări de locație prin GPS.

Setarea modului pentru activitate

- 1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați **✕**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **: > Activity Mode**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Basic** pentru a înregistra o activitate fără alerte (*Înregistrarea unei activități de fitness, pagina 3*).
 - NOTĂ:** acesta este modul de activitate implicit.
 - Selectați **Run/Walk** pentru a vă antrena utilizând intervalele cronometrate de alergare și de mers.
 - NOTĂ:** acest mod este disponibil doar pentru activitatea **Run**.
 - Selectați **Virtual Pacer** pentru a vă antrena pentru un obiectiv anume de pași.
 - NOTĂ:** acest mod este disponibil doar pentru activitatea **Run**.
 - Selectați **Time, Distance** sau **Calories** pentru a vă antrena pentru un obiectiv specific utilizând alertele repetitive.

SUGESTIE: puteți utiliza contul Garmin Connect pentru definirea alertelor modului activitate (*Opțiuni de alergare în contul dvs. Garmin Connect, pagina 7*).

- 6 Selectați **↩**.
 - 7 Începeți activitatea.
- De fiecare dată când ajungeți la valoarea de alertă, apare un mesaj și dispozitivul vibrează.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer este un instrument de antrenare conceput pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanța, prin încurajarea să alergați în ritmul pe care îl setați.

Setarea zonelor de puls

Puteți seta dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pulsul este peste sau sub o zonă țintă sau un interval personalizat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. este peste 180 de bătăi pe minut (bpm).

- 1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați **✕**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **: > HR Alert**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a utiliza intervalul unei zone de puls existente, selectați o zonă de puls.
 - Pentru a utiliza valorile minime și maxime personalizate, selectați **Custom**.
- SUGESTIE:** puteți utiliza contul Garmin Connect pentru definirea zonelor personalizate (*Opțiuni de alergare în contul dvs. Garmin Connect, pagina 7*).

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat sau sub valoarea personalizată, apare un mesaj și dispozitivul vibrează.

Marcare ture

Puteți seta dispozitivul să utilizeze caracteristica Auto Lap, ce marchează automat o tură la fiecare kilometru sau milă. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

- 1 Apăsăți pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați  > **Auto Lap** > **On**.
- 5 Începeți activitatea.

Întreruperea automată a activității

Puteți utiliza funcția Auto Pause® pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include un semafor sau alte spații unde trebuie să vă opriți.

NOTĂ: timpul întrerupt nu este salvat în istoricul de date.

NOTĂ: această Auto Pause caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Apăsăți pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați  > **Auto Pause** > **On**.

Îmbunătățirea acurateții calculului numărului de calorii

Dispozitivul afișează o estimare a numărului total de calorii arse în ziua curentă. Puteți îmbunătăți acuratețea acestei estimări prin mers rapid sau alergare timp de 15 minute.

- 1 Glisați pentru a vizualiza ecranul care afișează kaloriile.
- 2 Selectați .
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Îmbunătățirea acurateții calculului minutelor de activitate intensă

Dispozitivul calculează timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre mare. Puteți îmbunătăți acuratețea acestei estimări prin mers rapid sau alergare timp de 15 minute.

- 1 Glisați pentru a vizualiza ecranul care afișează minutele de activitate intensă.
- 2 Selectați .
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a recepționa semnale de la sateliți.

- 1 Leșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.
Butonul dispozitivului trebuie să fie orientat în direcția cerului.
- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliți.
Pot fi necesare 30 - 60 secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.

- Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect Mobile utilizând smartphone-ul cu funcția Bluetooth activată.

În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin Connect, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.

- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
- Rămâneți pe loc câteva minute.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează toate recordurile personale noi pe care le-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite și cea mai lungă alergare.

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Apăsăți pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > **Records**.
- 3 Selectați un record.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Apăsăți pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > **Records**.
- 3 Selectați un record pentru restabilire.
- 4 Selectați **Use Previous** > .

Ștergerea unui record personal

- 1 Apăsăți pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > **Records**.
- 3 Selectați un record.
- 4 Selectați **Clear Record** > .

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul vivosmart HR/HR+ dispune de mai multe caracteristici conectate Bluetooth pentru smartphone-ul dvs. compatibil utilizând aplicația Garmin Connect Mobile.

Notificări: vă alertează cu notificări de la smartphone-ul dvs., inclusiv apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale și altele, pe baza setărilor de notificare ale telefonului dvs.

Localizare telefon: facilitează localizarea unui smartphone pierdut care se află în aria de acoperire și asociat cu ajutorul tehnologiei wireless Bluetooth.

Alertă conectare: permite activarea unei alerte prin care sunteți informat că smartphone-ul dvs. asociat nu se mai află în aria de acoperire a tehnologiei wireless Bluetooth.

Comenzi pentru muzică: asigură comenzi de player muzical pentru smartphone-ul dvs. asociat.

Încărcări ale activităților în contul dvs. Garmin Connect: permite sincronizarea datelor de activitate cu smartphone-ul dvs. asociat. Vă puteți vizualiza datele în aplicația Garmin Connect Mobile.

Vizualizarea notificărilor

- La apariția unei notificări pe dispozitivul dvs., selectați o opțiune:
 - Apăsăți pe ecranul tactil și selectați  pentru a vedea întreaga notificare.

- Selectați **⋮** și selectați o opțiune pentru a respinge notificarea.
- La apariția unui apel de intrare pe dispozitivul dvs., selectați o opțiune:
NOTĂ: opțiunile disponibile variază în funcție de modelul dvs. de smartphone.
 - Selectați **☑** pentru a accepta apelul pe smartphone-ul dvs.
 - Selectați **✕** pentru a respinge sau pentru a opri sunetul apelului.
- Pentru a vizualiza toate notificările, glisați pentru a vizualiza ecranul de notificări, atingeți ecranul tactil și selectați o opțiune:
 - Glisați pentru a răsfoi notificările.
 - Selectați o notificare și selectați **Read** pentru a vedea întreaga notificare.
 - Selectați o notificare și selectați o opțiune pentru a respinge notificarea.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza smartphone-ul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe dispozitivul vívosmart HR/HR+.

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un dispozitiv Apple®, utilizați setările centrului de notificare de pe smartphone pentru a selecta elementele de afișat pe dispozitiv.
- Dacă folosiți un dispozitiv Android™, utilizați setările din aplicația Garmin Connect Mobile pentru a selecta elementele de afișat pe dispozitiv.

Localizarea unui smartphone pierdut

Puteți utiliza această funcție pentru a facilita localizarea unui smartphone pierdut aflat în aria de acoperire utilizând tehnologia wireless Bluetooth.

1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați **📍**.

Dispozitivul vívosmart HR/HR+ începe să caute smartphone-ul asociat. Un semnal de alertă sonor se aude la smartphone, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul dispozitivului vívosmart HR/HR+. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de smartphone.

Setări Bluetooth

Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul și selectați **⋮**.

Bluetooth: activează tehnologia wireless Bluetooth.

NOTĂ: alte setări Bluetooth apar numai atunci când tehnologia wireless Bluetooth este activată.

Pair Smartphone: conectează dispozitivul dvs. cu un smartphone compatibil Bluetooth. Această setare permite utilizarea unor caracteristici Bluetooth conectate cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, inclusiv notificările și încărcările de activități pe Garmin Connect.

Notifications: permite activarea notificărilor telefonice de la smartphone-ul dvs. compatibil. Puteți utiliza opțiunea Show Calls Only pentru a afișa notificările numai pentru apelurile telefonice de intrare.

Connect Alert: permite activarea unei alerte prin care sunteți informat că smartphone-ul dvs. asociat nu se mai află în aria de acoperire a tehnologiei wireless Bluetooth.

Display: setează dispozitivul pentru a afișa notificările în format peisaj sau portret.

NOTĂ: această setare apare doar dacă dispozitivul este setat să afișeze date în format portret.

Oprirea tehnologiei wireless Bluetooth

1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați **⋮ > Bluetooth > Off** pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth la dispozitivul vívosmart HR/HR+.

SUGESTIE: consultați manualul de utilizare al smartphone-ului dvs. pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth.

Istoric

Dispozitivul dvs. înmagazinează până la 14 zile de date de monitorizare a activității și a pulsului, respectiv până la șapte activități cronometrate. Puteți vizualiza cele mai recente șapte activități cronometrate pe dispozitivul dvs. Puteți sincroniza datele pentru a vizualiza un număr nelimitat de activități, date de monitorizare a activităților și date de monitorizare a pulsului pe contul dvs. Garmin Connect ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile, pagina 2](#)) ([Sincronizarea datelor cu computerul, pagina 2](#)).

După ce memoria dispozitivului s-a umplut, datele dvs. cele mai vechi vor fi suprascrise.

Vizualizarea istoricului

1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați **📊**.

3 Selectați o opțiune:

- Pe dispozitivul vívosmart HR, selectați o activitate.
- Pe dispozitivul vívosmart HR+, selectați **Past Activities**, apoi selectați o activitate.

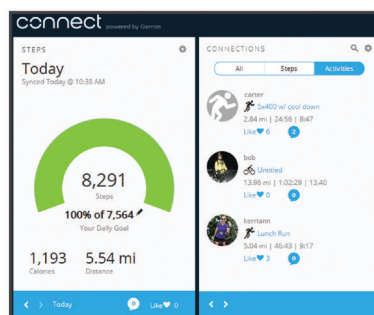
Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii în contul dvs. Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, sesiuni de triatlon și altele. Pentru a vă înscrie pentru un cont gratuit, accesați www.garminconnect.com/start.

Monitorizați-vă progresul: puteți urmări pașii dvs. zilnici, puteți intra într-o competiție amicală cu contactele dvs. și vă puteți atinge obiectivele.

Stocați-vă activitățile în memorie: după finalizarea și salvarea unei activități cronometrate cu dispozitivul dvs., puteți încărca activitatea respectivă în contul dvs. Garmin Connect și o puteți păstra oricât timp doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza mai multe informații detaliate privind activitatea dvs., inclusiv timpul, distanța, pulsul, numărul de calorii arse și rapoarte personalizabile.



Distribuiți-vă activitățile: vă puteți conecta cu prietenii pentru a vă urmări activitățile reciproc sau puteți publica linkuri către activitățile dvs. pe site-urile preferate de rețele sociale.

Gestionați-vă setările: puteți particulariza setările de dispozitiv și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Evenimente Garmin Move IQ™

Caracteristica Move IQ detectează automat modele de activități, precum mersul pe jos, alergarea, ciclismul, înotul și antrenamentul pe bicicleta eliptică timp de cel puțin 10 minute. Puteți vizualiza tipul și durata evenimentului în cronologia Garmin Connect dvs., însă acestea nu apar în lista cu activitățile dvs., instantaneele sau fluxul de știri. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setări Garmin Connect

Puteți particulariza setările de dispozitiv, opțiunile de alergare și setările de utilizator în contul dvs. Garmin Connect. Unele setări pot fi personalizate și pe dispozitivul dvs. vivosmart HR/HR+.

- Din meniul de setări al aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă dispozitivul.
- Din widgetul de dispozitive din aplicația Garmin Connect, selectați **Setări dispozitiv**.

După personalizarea setărilor, sincronizați datele pentru a aplica setările la dispozitivul dvs. ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile, pagina 2](#)) ([Sincronizarea datelor cu computerul, pagina 2](#)).

Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect.

Din contul dvs. Garmin Connect, selectați **Setări dispozitiv**.

Alarmă: setează ora și frecvența pentru ceasul deșteptător de pe dispozitivul dvs.

Ecrane vizibile: permite personalizarea ecranelor care apar pe dispozitivul dvs.

Ecran implicit: setează ecranul de început care să apară după o perioadă de inactivitate și la pornirea dispozitivului.

Iluminare fundal automată: permite dispozitivului să activeze automat lumina de fundal la rotirea încheieturii mâinii în direcția corpului. Vă puteți personaliza dispozitivul astfel încât să utilizeze această caracteristică în orice moment sau numai în timpul unei activități cronometrate.

NOTĂ: această setare reduce durata de viață a bateriei.

Monitorizarea activității: activează sau dezactivează caracteristicile de urmărire, cum ar fi alerta de mișcare, monitorizarea pulsului la purtarea la încheietură și evenimentele Move IQ.

Dispozitiv la încheietură pornit: permite personalizarea încheieturii pe care se poartă banda. Trebuie să personalizați această setare pentru orientarea ecranului și atunci când utilizați funcția de lumină de fundal automată.

Orientare ecran: setează dispozitivul să afișeze datele în format peisaj sau portret.

Format oră: setează dispozitivul să afișeze ora în format de 12 sau de 24 de ore.

Limbă: setează limba dispozitivului.

Unități: setează dispozitivul să afișeze distanța parcursă în kilometri sau în mile.

Ritm/viteza: setează dispozitivul pentru a afișa ritmul sau viteza pe durata unei activități cronometrate (doar dispozitivul vivosmart HR+).

Opțiuni de alergare în contul dvs. Garmin Connect

Din contul dvs. Garmin Connect, selectați **Rulare Opțiuni**.

Executare Alerte mod: vă permite să personalizați alertele modului activitate, cum ar fi alertele repetitive pentru obiective.

Alertă Puls: puteți seta dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pulsul este peste sau sub o zonă țintă sau un interval personalizat. Puteți să selectați o zonă de puls existentă sau să definiți o zonă personalizată.

Auto Lap: Permite dispozitivului să marcheze automat turele la fiecare kilometru (milă) ([Marcare ture, pagina 4](#)).

Auto Pause: permite dispozitivului să oprească automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare (doar dispozitivul vivosmart HR+).

Câmpuri de date: vă permite să personalizați ecranele de date care apar pe durata unei activități cronometrate.

Setări de utilizator în contul dvs. Garmin Connect

Din contul dvs. Garmin Connect, selectați **Setări utilizator**.

Lungime etapă personalizată: permite dispozitivului să calculeze mai precis distanța parcursă, utilizând lungimea personalizată a pasului dvs. Puteți introduce o distanță cunoscută și numărul de pași necesari pentru a acoperi acea distanță, iar Garmin Connect poate calcula lungimea pasului dvs.

Etape zilnice: vă permite să introduceți obiectivul de pași zilnici. Puteți utiliza setarea Obiectiv automat pentru a permite dispozitivului să stabilească automat obiectivul de pași.

Etape urcate zilnic: vă permite să introduceți un obiectiv zilnic pentru numărul de etaje de urcat.

Minute intensitate săptămânală: permite introducerea unui obiectiv săptămânal pentru numărul de minute de participare la exerciții fizice de intensitate moderată spre viguroasă.

Zone Puls: permite estimarea pulsului maxim și determinarea zonelor personalizate de puls.

Setările dispozitivului

Puteți particulariza unele setări de pe dispozitivul dvs. vivosmart HR/HR+. În contul dvs. Garmin Connect se pot personaliza unele setări suplimentare.

Apăsăți pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul și selectați .

Language: setează limba dispozitivului.

Time: setează dispozitivul astfel încât să afișeze ora în format cu 12 sau 24 de ore și permite setarea manuală a orei ([Setarea manuală a orei, pagina 7](#)).

Units: setează dispozitivul să afișeze distanța parcursă în kilometri sau în mile.

Activity Tracking: activează sau dezactivează monitorizarea activității și a alertei de mișcare.

Heart Rate: activează sau dezactivează monitorizarea pulsului la încheietură și transmiterea pulsului.

Screen Preferences: permite reglarea iluminării de fundal a ecranului ([Reglarea luminozității iluminării de fundal, pagina 8](#)) și blocarea automată a dispozitivului după o perioadă de inactivitate.

Restore Defaults: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 9](#)).

Setarea manuală a orei

În mod implicit, ora de pe dispozitivul vivosmart HR este setată automat atunci când sincronizați dispozitivul cu un smartphone. Ora de pe dispozitivul vivosmart HR+ este setată automat atunci când dispozitivul primește semnale de la satelit și atunci când sincronizați dispozitivul cu un smartphone. Puteți, de asemenea, să setați ora manual.

1 Apăsăți pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați o opțiune:

- Pe dispozitivul vivosmart HR, selectați  > **Time** > **Set Time**.

- Pe dispozitivul vivosmart HR+, selectați **⚙️ > Time > Set Time > Manual**.

3 Selectați **▲** pentru a regla ora din zi și data.

4 Selectați **✓**.

Reglarea luminozității iluminării de fundal

1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați **⚙️ > Screen Preferences > Backlight Brightness**.

3 Selectați **—** sau **+** pentru a regla luminozitatea ecranului.

NOTĂ: luminozitatea iluminării de fundal a ecranului afectează durata de viață a bateriei.

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva iluminarea de fundal și alertele prin vibrații. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

NOTĂ: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Dispozitivul intră automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn.

1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați **☾ > On**.

☾ apare pe ecranul cu ora din zi.

SUGESTIE: pentru a părăsi modul Nu deranjați, apăsați pe tasta dispozitivului și selectați **☾ > Off**.

Vizualizarea ceasului deșteptător

1 Setati o oră pentru ceasul deșteptător și o frecvență în contul Garmin Connect (*Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect., pagina 7*).

2 Pe dispozitivul vivosmart HR/HR+, apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.

3 Selectați **🔔**.

Informații dispozitiv

Specificații vivosmart HR/HR+

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei vivosmart HR	Până la 5 zile
Durata de viață a bateriei vivosmart HR+	Până la 5 zile Până la 8 ore în modul GPS
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -10° la 60°C (de la 14° la 140°F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 40°C (de la 32° la 104°F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz Tehnologie wireless Bluetooth Smart
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM*

*Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

Vizualizarea informațiilor dispozitivului

Puteți vizualiza ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile de reglementare și puterea rămasă în baterie.

1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați **ⓘ**.

Încărcarea dispozitivului

⚠️ AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litium-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a vedea avertismentele pentru produs și alte informații importante.

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare din anexă.

1 Conectați cablul USB la portul USB al computerului dvs.

2 Aliniați piciorușele încărcătorului cu contactele de pe spatele dispozitivului și apăsați încărcătorul **①** până când se aude un declic.



3 Încărcați complet dispozitivul.

Utilizarea dispozitivului în modul încărcare

Puteți interacționa cu dispozitivul în timpul încărcării acestuia de la computer. De exemplu, puteți utiliza caracteristicile Bluetooth conectate sau puteți personaliza setările dispozitivului.

1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

2 Selectați **▲** pentru a părăsi modul de stocare în masă USB.

Întreținere dispozitiv

ATENȚIONARE

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Nu atingeți niciodată ecranul tactil cu un obiect dur sau ascuțit; în caz contrar, ecranul poate fi deteriorat.

Evitați agenții chimici de curățare, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Clătiți bine dispozitivul cu apă proaspătă după expunerea la clor, apă sărată, soluție de protecție solară, produse cosmetice, alcool sau alte substanțe chimice agresive. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate conduce la deteriorarea carcasei.

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Nu îndepărtați brățările.

Curățarea dispozitivului

ATENȚIONARE

Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

1 Ștergeți dispozitivul utilizând o lavetă umezită cu o soluție de detergent slab.

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Depanare

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă pulsul este neregulat sau nu apare, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta dispozitivul pe corp.
 - Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub dispozitiv.
 - Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a dispozitivului.
 - Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână. Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
 - Așteptați până când pictograma ❤️ luminează permanent înainte de a începe activitatea.
 - Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.
- NOTĂ:** în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.
- Clătiți dispozitivul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Minutele mele de activitate intensă clipesc

Atunci când vă antrenați la un nivel de intensitate care indică faptul că vă apropiați de obiectivul dvs. de minute de activitate intensă, acestea vor lumina intermitent.

Efectuați exerciții timp de cel puțin 10 minute consecutive la un nivel de intensitate moderat sau înalt.

Numărul de etaje urcate nu pare corect

Dispozitivul dvs. utilizează un barometru intern pentru a măsura modificările de înălțime pe măsură ce urcați etajele. Înălțimea unui etaj urcat este de 3m (10 ft.).

- Localizați micile orificii ale barometrului de pe spatele dispozitivului, aproape de contactele de încărcare și curățați zona din jurul contactelor de încărcare.
Performanțele barometrului pot fi afectate de obstrucționarea orificiilor. Puteți folosi aer comprimat pentru curățarea acestora. Puteți clăti dispozitivul cu apă pentru a curăța zona.
După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.
- Evitați să vă țineți de balustradă sau să săriți trepte când urcați scările.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Dezactivați setarea **Iluminare fundal automată** (*Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect*, pagina 7).
- Micșorați intensitatea iluminării de fundal (*Setările dispozitivului*, pagina 7).
- În setările centrului de notificări ale smartphone-ului, limitați notificările care apar pe dispozitivul dvs. vivosmart HR/HR+ (*Administrarea notificărilor*, pagina 6).
- Dezactivați notificările inteligente (*Setări Bluetooth*, pagina 6).
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth atunci când nu utilizați caracteristicile conectate (*Oprirea tehnologiei wireless Bluetooth*, pagina 6).
- Opiți transmiterea datelor de puls către dispozitivele Garmin asociate (*Transmiterea datelor de puls la dispozitivele Garmin*, pagina 3).
- Dezactivați monitorizarea pulsului măsurat la încheietură (*Setările dispozitivului*, pagina 7).

NOTĂ: monitorizarea pulsului măsurat la încheietură este utilizată pentru calculul minutelor de activități fizice de intensitate ridicată și al numărului de calorii arse.

Resetarea dispozitivului

Dacă dispozitivul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată resetarea acestuia. Aceste operații nu șterg datele sau setările dvs. Trebuie să setați din nou ora.

- 1 Țineți apăsată tasta dispozitivului timp de 10 secunde.
Dispozitivul se va opri.
- 2 Țineți apăsată tasta dispozitivului timp de o secundă pentru a porni dispozitivul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

NOTĂ: aceasta va șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activității.

- 1 Apăsați pe tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > **Restore Defaults** > ✓.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect Mobile, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil (*Asocierea unui smartphone*, pagina 1).

- 1 Sincronizarea dispozitivului dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile*, pagina 2).

Atunci când este disponibil un software nou, dispozitivul vă alertează să actualizați software-ul.

- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să descărcați și să instalați aplicația Garmin Express.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.
- 2 Deconectați dispozitivul de la computer.
Dispozitivul dvs. vă alertează să actualizați software-ul.
- 3 Selectați o opțiune.

Asistență și actualizări

Garmin Express (www.garmin.com/express) oferă acces ușor la aceste servicii pentru dispozitivele Garmin.

- Înregistrarea produsului
- Manuale de utilizare
- Actualizări software
- Datele se vor încărca în Garmin Connect

Cum obțineți mai multe informații

- Vizitați www.garmin.com/intosports.
- Vizitați www.garmin.com/learningcenter.
- Vizitați <http://buy.garmin.com> sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.

Anexă

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.
- Cunoașterea zonelor dvs. de puls poate preveni antrenamentele în exces și poate reduce riscul de vătămare.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 10](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50–60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Acord de licență software

PRIN UTILIZAREA DISPOZITIVULUI, SUNTEȚI DE ACORD SĂ RESPECTAȚI TERMENII ȘI CONDIȚIILE URMĂTORULUI ACORD DE LICENȚĂ SOFTWARE. CITIȚI CU ATENȚIE ACEST ACORD.

Garmin Ltd. și filialele sale („Garmin”) vă acordă o licență limitată de utilizare a software-ului încorporat în acest dispozitiv („Software-ul”) în formă executabilă binară în cadrul utilizării normale a produsului. Drepturile de proprietate și drepturile de proprietate intelectuală asupra Software-ului rămân ale Garmin și/sau furnizorilor săi terți.

Sunteți de acord cu faptul că Software-ul este proprietatea Garmin și/sau a furnizorilor săi terți și este protejat de legile Statelor Unite și tratatele internaționale privind drepturile de autor. Recunoașteți totodată că structura, organizarea și codul Software-ului, pentru care codul sursă nu este furnizat, sunt

secrete comerciale valoroase ale Garmin și/sau furnizorilor săi terți și că Software-ul în formă de cod sursă rămâne un secret comercial prețios al Garmin și/sau furnizorilor săi terți. Sunteți de acord să nu decompilați, dezasmblați, modificați, asamblați sau dezvoltați pornind de la codul sursă sau reduceți la o formă ce poate fi citită de către o persoană Software-ul sau oricare parte a acestuia și nici să nu creați aplicații derivate pe baza Software-ului. Sunteți de acord să nu exportați sau să re-exportați Software-ul în nicio țară prin încălcarea legilor de control al exportului din Statele Unite ale Americii sau a legilor de control al exportului din orice altă țară.

Licență privind clauza BSD 3

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

TOATE DREPTURILE REZERVATE.

Redistribuirea și utilizarea în formă sursă și în formă binară, cu sau fără modificare, sunt permise cu condiția îndeplinirii următoarelor condiții:

- Redistribuirile codului sursă trebuie să păstreze notificarea de drept de autor de mai sus, lista de condiții și următoarea declarație de exonerare de răspundere.
- Redistribuirile în formă binară trebuie să reproducă notificarea de drept de autor de mai sus, lista de condiții și următoarea declarație de exonerare de răspundere din documentație și/sau celelalte materiale furnizate cu distribuția.
- Nici numele autorului și nici numele colaboratorilor nu pot fi utilizate pentru a recomanda sau a promova produse derivate din acest software fără permisiune prealabilă specifică în scris.

ACEST SOFTWARE ESTE FURNIZAT DE CĂTRE DEȚINĂTORII DREPTURILOR DE AUTOR ȘI DE CĂTRE CONTRIBUITORI „CA ATARE”, FIIND REFUZATE ORICE GARANȚII EXPRESE SAU IMPLICITE, INCLUSIV, DAR FĂRĂ LIMITARE LA GARANȚIILE IMPLICITE DE VANDABILITATE ȘI DE CARACTER ADECVAT UNUI ANUMIT SCOP. DEȚINĂTORUL DREPTURILOR DE AUTOR SAU CONTRIBUITORII NU VOR FI RESPONSABILI, ÎN NICIO SITUAȚIE, PENTRU DAUNE DIRECTE, INDIRECTE, ACCIDENTALE, SPECIALE, EXEMPLARE SAU COLATERALE (INCLUSIV, DAR FĂRĂ LIMITARE LA PROCURAREA DE BUNURI SAU SERVICII DE SCHIMB; PIERDEREA UTILIZĂRII, A DATELOR SAU A PROFITURILOR; SAU ÎNTRERUPEREA ACTIVITĂȚII DE AFACERI), INDIFERENT DE MODUL PRODUCERII ACESTORA ȘI INDEPENDENT DE ORICE TEORIE A RĂSPUNDERII, INDIFERENT DACĂ ESTE CONTRACTUALĂ, RESPONSABILITATE LIMITATĂ SAU PREJUDICIU (INCLUSIV NEGLIJENȚĂ SAU DE ALTĂ NATURĂ), CARE A REZULTAT ÎN ORICE MOD DIN UTILIZAREA ACESTUI SOFTWARE, CHIAR DACĂ AU FOST INFORMAȚI CU PRIVIRE LA POSIBILITATEA UNOR ASEMENEA DAUNE.

Index

A

accesorii 9
acord de licență software 10
activități 3
actualizări, software 9
alarme 8
alerte 4
 vibrații 8
antrenament 3, 4
 moduri 4
aplicații 5
 smartphone 1
asociere
 senzori ANT+ 3
 smartphone 1
Auto Lap 4, 5, 7
Auto Pause 5

B

baterie 8
 încărcare 8
 maximizare 6–9

C

calibrare 5
calorie 5
ceas 7, 8
cronometru 3
curățarea dispozitivului 8

D

date 2
 stocare 6
 transfer 6
depanare 9

E

ecran
 luminozitate 8
 orientare 1
ecran tactil 1
ecrane de date 7

G

Garmin Connect 1, 2, 6, 7, 9
Garmin Express 2
 actualizare software 9
 înregistrarea dispozitivului 9
GPS 3, 4
 semnal 5

I

ID unitate 8
iluminare de fundal 1, 8
istoric 2, 6
 trimitere la computer 2, 6
 vizualizare 6
încărcare 8
înregistrarea dispozitivului 9
înregistrarea produsului 9

L

luminozitate 8

M

meniu 1
minute de activitate intensă 3
Minute de activitate intensă 5, 9
mod de inactivitate 3
mod stocare în masă 8
monitorizarea activității 2, 3

N

notificări 2, 5, 6

O

obiective 2, 7
oră 7

P

personalizarea dispozitivului 1
pictograme 2
puls 1–3
 alerte 4
 asociere senzori 3
 monitor 9
 zone 10

R

recorduri personale 5
 restabilire 5
 ștergere 5
resetarea dispozitivului 9
ritm 4

S

salvare activități 3
semnale de la sateliți 5
setări 6, 7, 9
 dispozitiv 7
 smartphone
 aplicații 5
 asociere 1
software
 actualizare 9
 versiune 8
specificații 8
stocare date 6
ștergere, recorduri personale 5

T

taste 1, 8
tehnologie Bluetooth 5, 6, 8
Telecomanda VIRB 3
ture 4, 5

U

USB 9
 mod stocare în masă 8
 transferul fișierelor 2

V

VIRB telecomandă 3
Virtual Pacer 4

Z

zone de, puls 10



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen



913-397-8200
1-800-800-1020