

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

Manual de utilizare

© 2022 Garmin Ltd. sau filialele sale

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®, sigla Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, și vivomove® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ și Toe-to-Toe™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple® și iPhone® 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. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. Qi® este o marcă înregistrată a Wireless Power Consortium. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

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

M/N: A04224

Cuprins

Introducere..... 1

Configurarea ceasului.....	1
Moduri ceas.....	2
Utilizarea ceasului.....	3
Opțiuni meniu.....	3
Purtarea ceasului.....	4

Widgeturi..... 5

Obiectiv automat.....	6
Bara de mișcare.....	6
Oprirea Alertei de mișcare.....	6
Minute de exerciții.....	7
Acumularea de minute de activitate intensă.....	7
Body Battery.....	7
Vizualizarea widgetului Body Battery.....	7
Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	7
Vizualizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	7
Pornirea unui cronometru pentru exercițiile de relaxare.....	8
Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare.....	8
Îmbunătățirea acurateței calculului numărului de calorii.....	8
Vizualizarea widgetului Puls.....	8
Monitorizarea repausului.....	8
Monitorizare ciclu menstrual.....	9
Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual.....	9
Monitorizarea sarcinii.....	9
Înregistrarea datelor despre sarcină.....	9
Controlarea redării muzicii.....	10
Vizualizarea notificărilor.....	10
Răspuns la un mesaj text.....	10

Comenzi..... 11

Personalizarea meniului de comenzi...	12
---------------------------------------	----

Antrenament..... 12

Înregistrarea unei activități cronometrate.....	12
---	----

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	13
---	----

Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată.....	13
---	----

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	14
--	----

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță.....	14
---	----

Înregistrarea unei activități de înot.....	15
--	----

Începerea unei competiții Toe-to-Toe..	15
--	----

Funcții pentru puls..... 15

Pulsoximetrul.....	16
--------------------	----

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	16
---	----

Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului.....	16
---	----

Despre estimarea volumelor VO2 max.....	16
---	----

Afișarea volumului VO2 max. estimat.....	17
--	----

Vizualizarea vârstei de fitness.....	17
--------------------------------------	----

Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin.....	17
---	----

Setarea unei alerte de puls anormal....	18
---	----

Garmin Pay..... 18

Configurarea portofelului dvs.	
--------------------------------	--

Garmin Pay.....	18
-----------------	----

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay.....	18
---	----

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	19
--	----

Gestionarea cardurilor dvs.	
-----------------------------	--

Garmin Pay.....	19
-----------------	----

Schimbarea codului de acces	
-----------------------------	--

Garmin Pay.....	20
-----------------	----

Ceasuri..... 20

Pornirea timerului pentru numărătoare inversă.....	20
--	----

Utilizarea timerului.....	20
---------------------------	----

Utilizarea ceasului deșteptător.....	20
--------------------------------------	----

Funcții de siguranță și monitorizare..... 21

Adăugare contacte de urgență.....	21
-----------------------------------	----

Adăugare contacte.....	21
------------------------	----

DeteCție incidente.....	21	Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	31
Pornirea și oprirea deCției incidentelor.....	22	Specificații.....	32
Solicitarea de asistență.....	22		
Caracteristici conectate Bluetooth..	22	Depanare.....	32
Administrarea notificărilor.....	23	Este telefonul meu compatibil cu ceasul?.....	32
Localizarea unui telefon pierdut.....	23	Telefonul meu nu se conectează la ceas.....	32
Primirea unui apel telefonic.....	23	Ceasul meu nu afișează ora corectă... Alinierea brațelor ceasului.....	33
Utilizarea modului Nu deranjați.....	23	Afișajul ceasului meu este dificil de citit când mă aflu în aer liber.....	33
Garmin Connect.....	23	Ceasul meu nu se va încărca wireless.....	33
Garmin Move IQ™.....	24	Monitorizarea activității.....	33
GPS conectat.....	24	Contorul de pași pare imprecis.....	33
Monitorizarea repausului.....	24	Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect nu corespund.....	34
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect.....	25	Nivelul meu de stres nu este afișat..	34
Sincronizarea datelor cu computerul dvs.....	25	Minutele mele de activitate intensă clilesc.....	34
Configurarea Garmin Express.....	25	Sfaturi pentru un puls neregulat.....	34
Personalizarea ceasului dvs.....	25	Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	34
Setările ceasului.....	25	Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	35
Setările afișajului.....	26	Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	35
Setări Bluetooth.....	26	Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	35
Setările pentru puls și nivelul de stres.....	26	Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	35
Setări de activitate.....	26	Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	36
Setări de sistem.....	27	Actualizări ale produsului.....	36
Setări pentru oră.....	27	Cum obțineți mai multe informații.....	36
Setări Garmin Connect.....	27	Repararea dispozitivului.....	36
Setări telefon.....	27		
Personalizarea feței de ceas.....	27	Anexă.....	36
Particularizarea opțiunilor pentru activități.....	28	Obiective fitness.....	36
Marcarea turelor.....	28	Despre zonele de puls.....	36
Particularizarea câmpurilor de date.....	28	Calculul zonelor de puls.....	37
Setări pentru monitorizarea activității.....	29	Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	37
Profil de utilizator.....	29		
Informații dispozitiv.....	30		
Încărcarea ceasului.....	30		
Sfaturi pentru încărcarea ceasului...	30		
Întreținerea dispozitivului.....	31		
Schimbarea brățărilor.....	31		

Introducere

⚠ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

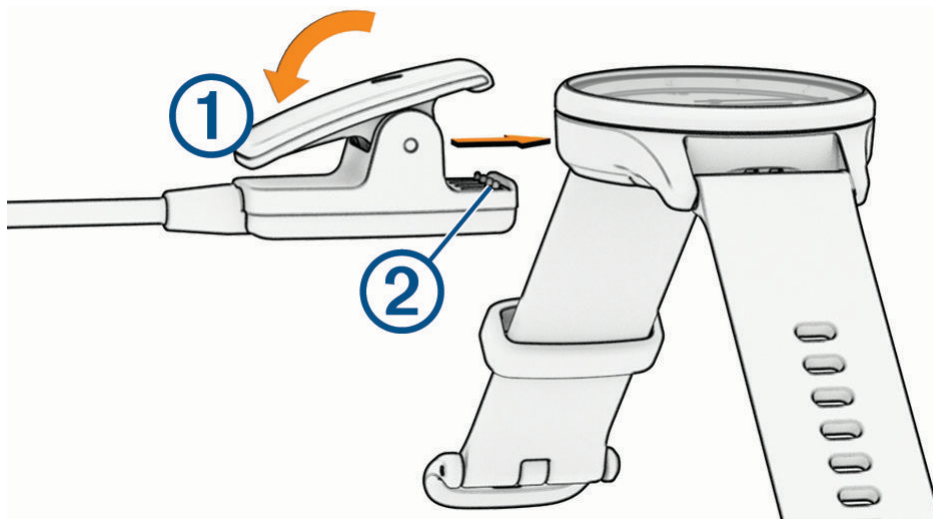
Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Configurarea ceasului

Înainte de a putea utiliza ceasul, trebuie să îl conectați la o sursă de alimentare pentru a-l porni.

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale ceasului vívomove Trend, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect™ și nu din setările Bluetooth® de pe telefonul dvs.

- 1 Din magazinul de aplicații al telefonului, instalați aplicația Garmin Connect.
- 2 Prindeți clema de încărcare ①.



- 3 Aliniați clema cu contactele de pe spatele ceasului ②.

- 4 Conectați cablul USB la o sursă de alimentare pentru a porni ceasul ([încărcarea ceasului](#), pagina 30).
La pornirea ceasului, este afișat mesajul Hello!.



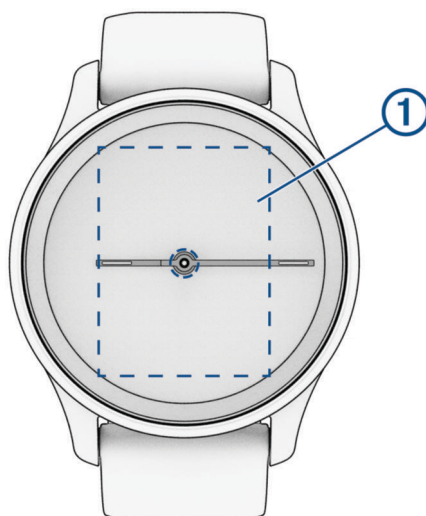
- 5 Selectați o opțiune pentru adăugarea ceasului la contul dvs. Garmin Connect:
- Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat deja un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect din meniul  sau , selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce asocierea se realizează cu succes, apare un mesaj și ceasul dvs. se sincronizează automat cu telefonul dvs.

Moduri ceas

Privire	Brațele ceasului arată ora curentă.
Interactiv	Brațele ceasului se îndepărtează de ecranul tactil.
Numai ceas	Când bateria este descărcată, brațele ceasului arată ora curentă, iar ecranul tactil rămâne dezactivat până când încărcați ceasul.

Utilizarea ceasului



Atingere dublă: atingeți de două ori ecranul tactil ① pentru a porni ceasul.

NOTĂ: ecranul se dezactivează atunci când nu este utilizat. Când ecranul este oprit, dispozitivul este încă activ și înregistrează date.

Gest din încheietura mâinii: rotiți și ridicați încheietura mâinii apropiind-o de corp pentru a activa ecranul. Rotiți încheietura mâinii îndepărtând-o de corp pentru a dezactiva ecranul.

Glisare: când ecranul este pornit, glisați pe ecranul tactil pentru a derula widgeturile și opțiunile de meniu.

Glisați la dreapta pentru a reveni la ecranul anterior.

Glisați la stânga pentru a vizualiza meniul de comenzi.

Menținere: țineți apăsat ecranul tactil pentru a deschide meniul.

Atingere: apăsați pe ecranul tactil pentru a efectua o selecție.

Opțiuni meniu

Mențineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.

	Afișează opțiunile pentru activități cronometrate.
	Afișează funcțiile pentru puls.
	Afișează opțiunile pentru temporizator, cronometru și alarmă.
	Afișează setările ceasului.

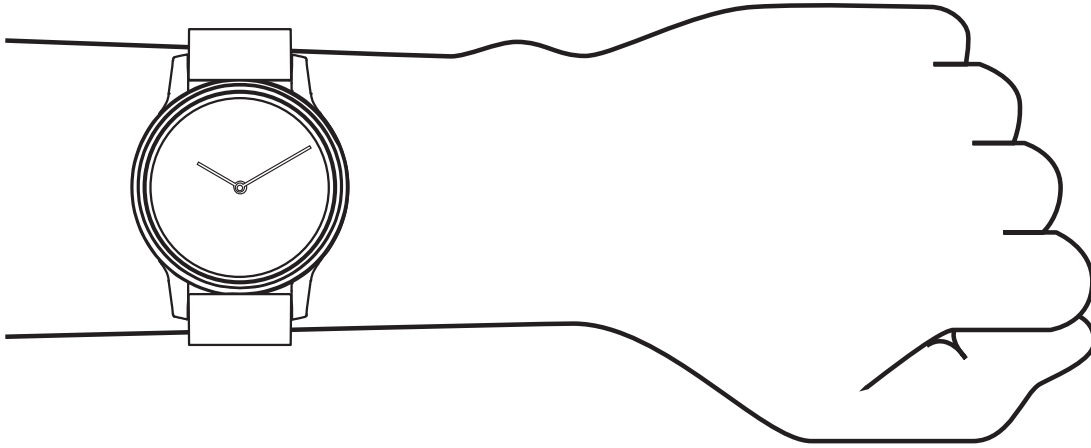
Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, ceasul nu trebuie să se miște în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcat(ă).



NOTĂ: senzorul optic este localizat pe partea din spate a ceasului.

- Consultați [Depanare, pagina 32](#) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați [Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 35](#) pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Widgeturi

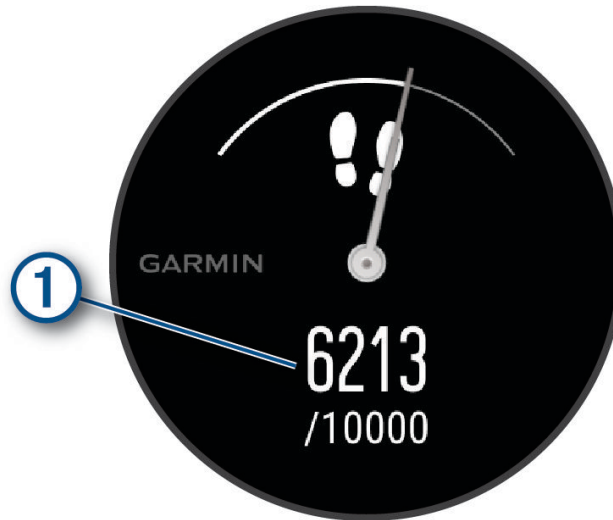
Ceasul dvs. este preîncărcat cu widgeturi care oferă informații instantaneu. Puteți glisați în sus și în jos peste ecranul tactil pentru a derula widgeturile. Puteți atinge unele widgeturi pentru a vedea informații mai detaliate. Pentru unele widgeturi este necesar un telefon asociat.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau șterge widgeturi.

	Numărul total de pași parcurși și obiectivul dvs. pentru ziua respectivă. Ceasul învață și propune un nou obiectiv de pași pentru dvs. în fiecare zi.
	Numărul total de etaje urcate în ziua respectivă și obiectivul dvs. pentru ziua respectivă.
	Numărul total de minute de activitate intensă din săptămâna respectivă și numărul de minute stabilit ca obiectiv.
	Nivelul curent de energie Body Battery™. Ceasul calculează rezervele curente de energie pe baza somnului, nivelului de stres și datelor despre activitate. Un număr mai mare indică o rezervă de energie mai mare.
	Nivelul curent de stres. Ceasul măsoară variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a estima nivelul de stres. Un număr mai mic indică un nivel de stres mai redus.
	Cantitatea totală de apă consumată și obiectivul dvs. pentru ziua respectivă.
	Distanța parcursă în ziua respectivă, în kilometri sau în mile.
	Numărul total de calorii arse în ziua respectivă, inclusiv în timpul activității și al repausului.
	Pulsul curent, în bătăi pe minut (bpm), și valoarea medie a pulsului în repaus de pe durata a șapte zile.
	Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media de stare de veghe pe 7 zile. Ceasul vă măsoară frecvența respiratorie în timp ce sunteți în repaus pentru a detecta orice activitate neobișnuită legată de respirație, dar și cum se modifică aceasta în funcție de nivelul de stres.
	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului.
	Comenzi pentru playerul muzical de pe telefon.
	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo de pe un telefon asociat.
	Datele privind somnul pentru noaptea precedentă, inclusiv durata totală de somn și scorul de somn.
	Starea ciclului menstrual lunar curent. Puteți vizualiza și înregistra simptomele dvs. zilnice. De asemenea, puteți monitoriza sarcina cu informări săptămânale și informații despre starea de sănătate.
	Întâlniri ulterioare din calendarul telefonului dvs.
	Notificări de la telefon, inclusiv notificări pentru apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale și altele, pe baza setărilor de notificare ale telefonului.

Obiectiv automat

Ceasul dvs. creează automat obiective zilnice de pași și etaje urcate, pe baza nivelurilor dvs. de activitate anterioare. În timpul activităților diurne, ceasul indică progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic ①.



Dacă alegeți să nu utilizați funcția de obiectiv automat, puteți seta obiective personalizate de pași și etaje urcate 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.

Oprirea Alertei de mișcare

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Alertă mișcare** > **Dezactivat** > .

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Ceasul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Ceasul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Ceasul dvs. vívomove Trend calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea pentru puls este oprită, ceasul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Purtați ceasul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Body Battery

Ceasul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o rezervă redusă de energie, 26-50 reprezintă o rezervă medie de energie, 51-75 reprezintă o rezervă ridicată de energie, iar 76-100 reprezintă o rezervă foarte ridicată de energie.

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 34](#)).

Vizualizarea widgetului Body Battery

Widgetul Body Battery indică nivelul curent Body Battery.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul Body Battery.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul Body Battery.

Graficul afișează activitatea recentă Body Battery și nivelul ridicat, precum și cel redus din ultima oră.

Variațiile pulsului și nivelul de stres

Ceasul analizează variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a stabili nivelul general al stresului. Antrenamentele, activitatea fizică, somnul, alimentația și stresul general afectează, toate, nivelul dvs. de stres. Nivelul de stres variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o stare de repaus, 26-50 reprezintă un nivel de stres redus, 51-75 reprezintă un nivel de stres mediu, iar 76-100 reprezintă o stare accentuată de stres. Cunoașterea nivelului dvs. de stres vă poate ajuta să identificați momentele stresante de pe parcursul unei zile. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați ceasul în timpul somnului.

Puteti sincroniza ceasul cu contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza nivelul dvs. de stres de pe durata întregii zile, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare.

Vizualizarea widgetului pentru nivelul de stres

Widgetul pentru nivelul de stres indică nivelul curent de stres.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul nivelului de stres.

Graficul cu nivelul de stres indică valorile privind stresul și pulsul și pulsul mare, precum și cel mic din ultima oră.

Pornirea unui cronometru pentru exercițiile de relaxare

Puteți porni cronometrul exercițiilor de relaxare pentru a începe un exercițiu de respirație controlată.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
Este afișat graficul nivelului de stres.
- 3 Glisați în sus.
- 4 Selectați ➔.
- 5 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul exercițiilor de relaxare.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 7 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul exercițiilor de relaxare.
- 8 Selectați ✓.

Apare nivelul de stres actualizat.

Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare

Widgetul pentru nivelul de hidratare afișează consumul de fluide și obiectivul zilnic de hidratare.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru nivelul de hidratare.
- 2 Apăsați + de fiecare dată când consumați o porție de fluide (1 ceașcă, 8 oz. sau 250 ml).
SUGESTIE: puteți personaliza setările pentru nivelul de hidratare, precum unitățile folosite și obiectivul zilnic, din contul Garmin Connect.

Îmbunătățirea acurateței calculului numărului de calorii

Ceasul 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 vedea widgetul pentru calorii.
- 2 Selectați ⚙️.
NOTĂ: ⚙️ se afișează atunci când kaloriile trebuie calibrate. Acest proces de calibrare trebuie efectuat o singură dată. Dacă ați înregistrat deja o plimbare sau o alergare cronometrată, este posibil ca ⚙️ să nu se afișeze.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea widgetului Puls

Widgetul pentru puls afișează pulsul curent în bătăi pe minut (bpm). Pentru mai multe informații privind acuratețea pulsului, accesați garmin.com/ataccuracy.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru puls.
Widgetul afișează pulsul curent și valoarea pentru pulsul mediu de odihnă (RHR) pentru ultimele 7 zile.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul pulsului.
Graficul afișează activitatea recentă privind pulsul și pulsul mare, precum și cel mic din ultima oră.

Monitorizarea repausului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului, mișcările în somn și scorul de somn. Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 23](#)).

Monitorizare ciclu menstrual

Ciclul dvs. menstrual reprezintă un aspect important al sănătății dvs. Puteți folosi ceasul pentru a înregistra simptomele fizice, libidoul, activitatea sexuală, zilele de ovulație și multe altele ([Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual, pagina 9](#)). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

- Monitorizare și detalii ciclu menstrual
- Simptome fizice și emoționale
- Estimările privind ciclul și fertilitatea
- Informații despre sănătate și nutriție

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau a șterge widgeturi.

Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual

Înainte de a putea înregistra informațiile despre ciclul menstrual de pe ceasul dvs. vívomove Trend, trebuie să configurați monitorizarea ciclului menstrual în aplicația Garmin Connect.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru monitorizarea sănătății femeilor.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Dacă astăzi este începutul sau sfârșitul ciclului, selectați  > .
- 4 Selectați .
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă înregistra fluxul, selectați .
 - Pentru a înregistra simptomele fizice, precum acneea, durerile de spate și oboseala, selectați .
 - Pentru a vă înregistra starea, selectați .
 - Pentru a vă înregistra secreția, selectați .
 - Pentru a vă evalua libidoul de la redus la ridicat, selectați .
 - Pentru a vă înregistra activitatea sexuală, selectați .
 - Pentru a seta data curentă ca zi de ovulație, selectați .
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Monitorizarea sarcinii

Funcția de monitorizare a sarcinii afișează informații săptămânale despre sarcina dvs. și furnizează informații despre sănătate și nutriție. Puteți să utilizați ceasul pentru a înregistra simptome fizice și emoționale, glicemia și mișcarea bebelușului ([Înregistrarea datelor despre sarcină, pagina 9](#)). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

Înregistrarea datelor despre sarcină

Înainte de a putea înregistra datele, trebuie să configurați monitorizarea sarcinii din aplicația Garmin Connect.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru monitorizarea sănătății femeilor.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a înregistra simptomele fizice, dispoziția și multe altele.
 - Selectați  pentru a înregistra nivelurile de glucoză înainte și după mese și înainte de culcare.
 - Selectați  pentru a utiliza un temporizator sau un cronometru pentru a înregistra mișcările bebelușului.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Controlarea redării muzicii

Widgetul comenzilor pentru muzică vă permite să controlați muzica de pe telefon utilizând ceasul vívomove Trend. Widgetul controlează aplicația activă în prezent sau aplicația cu player media activă cel mai recent de pe telefonul dvs. Dacă nu este activ niciun player media, widgetul nu afișează informațiile despre melodie și trebuie să începeți redarea de pe telefon.

- 1 Pe telefonul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.
- 2 Pe ceasul dvs. vívomove Trend, glisați pentru a vizualiza widgetul comenzilor pentru muzică.

Vizualizarea notificărilor

Când ceasul este asociat cu aplicația Garmin Connect, puteți vizualiza pe acesta notificări de pe telefon, cum ar fi mesaje text și e-mailuri.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
Apar cele mai recente două notificări.
- 3 Atingeți ecranul tactil pentru a selecta o notificare.
SUGESTIE: glisați pentru a vedea notificările mai vechi.
Mesajul apare pe ecranul tactil. Glisați pentru a derula întregul mesaj.
- 4 Atingeți ecranul tactil și selectați  pentru a elimina notificarea.

Răspuns la un mesaj text

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru telefoanele cu Android™.

Când primiți o notificare prin mesaj text pe ceasul dvs. vívomove Trend, puteți trimite un răspuns rapid selectându-l dintr-o listă de mesaje.

NOTĂ: această funcție trimite mesaje text folosind telefonul dvs. Se pot aplica limite și taxe pentru mesajele text obișnuite. Contactați operatorul de telefonie mobilă pentru mai multe informații.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
Apar cele mai recente două notificări.
SUGESTIE: glisați pentru a vedea notificările mai vechi.
- 3 Atingeți ecranul tactil pentru a selecta notificarea de mesaj text.
- 4 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza opțiunile pentru notificări.
- 5 Selectați .
- 6 Selectați un mesaj din listă.
Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text.

Comenzi

Meniul de comenzi vă permite să vizualizați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 12*).

De pe orice ecran, glisați la stânga.

pictograme	Nume	Descriere
	Aliniere brațe	Vă permite să aliniați manual brațele ceasului (<i>Alinierea brațelor ceasului, pagina 33</i>).
	Alarmă	Selectați pentru a adăuga sau a edita o alarmă (<i>Utilizarea ceasului deșteptător, pagina 20</i>).
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (<i>Solicitarea de asistență, pagina 22</i>).
	Luminozitate	Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului (<i>Setările afișajului, pagina 26</i>).
	Nu deranjați	Selectați pentru a activa sau dezactiva modul nu deranjați, care dezactivează alertele și notificările. De exemplu, puteți utiliza acest mod în timp ce vizionați un film (<i>Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 23</i>).
	Localizare telefon	Selectați pentru a reda o alertă audio pe telefonul dvs. asociat, dacă se află în raza de acțiune de Bluetooth. Puterea semnalului Bluetooth apare pe ecranul ceasului vívomove Trend și se mărește pe măsură ce vă apropiați de telefon (<i>Localizarea unui telefon pierdut, pagina 23</i>).
	Muzică	Selectați pentru a controla redarea muzicii de pe telefon (<i>Controlarea redării muzicii, pagina 10</i>).
	Notificare	Selectați pentru a vizualiza notificările de pe telefonul dvs. asociat (<i>Vizualizarea notificărilor, pagina 10</i>).
	Telefon	Selectați pentru a activa sau a dezactiva tehnologia Bluetooth.
	Pulsoximetrie	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (<i>Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 16</i>).
	Cronometru	Selectați pentru a porni cronometrul (<i>Utilizarea timerului, pagina 20</i>).
	Sincronizare	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat (<i>Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 25</i>).
	Timer	Selectați pentru a seta o numărătoare inversă (<i>Pornirea timerului pentru numărătoare inversă, pagina 20</i>).
	Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay™ și a plăti cumpărăturile cu ceasul (<i>Garmin Pay, pagina 18</i>).
	Față ceas	Selectați pentru a reveni la fața ceasului.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, șterge sau înlocui opțiunile din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 11](#)).

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Selectați  pe comanda rapidă pe care doriți s-o ștergeți..
- 4 Dacă este necesar, selectați  pentru a adăuga o comandă rapidă în meniul de comenzi.
- 5 Selectați .

Antrenament

Înregistrarea unei activități cronometrate

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

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Glisați pentru a derula lista de activități și selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru mersul pe jos.
 - Selectați  pentru alergare.
 - Selectați  pentru o activitate cardio.
 - Selectați  pentru ciclism.
 - Selectați  pentru antrenament de forță.
 - Selectați  pentru o activitate cu exerciții de respirație.
 - Selectați  pentru o activitate de yoga.
 - Selectați  pentru înot în bazin.
 - Selectați  pentru o activitate pe banda de alergare.
 - Selectați  pentru alte tipuri de activități.
 - Selectați  pentru o activitate de antrenament cu bicicleta eliptică.
 - Selectați  pentru o activitate de urcat pe scări.
 - Selectați  pentru o activitate Pilates.
 - Selectați  pentru o provocare de pași Toe-to-Toe™.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau șterge activitățile.

- 4 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni timerul de activitate.
- 5 Începeți activitatea.
- 6 Glisați pentru a vedea ecrane de date suplimentare.
- 7 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri timerul de activitate.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

Pentru a înregistra distanțe mai exacte pentru alergările dvs. pe bandă, puteți calibra distanța parcursă pe banda de alergare după ce alergați cel puțin 1,5 km (1 milă) pe o bandă de alergare. Dacă utilizați diferite benzi de alergare, puteți să calibrați manual distanța parcursă pe banda de alergare de pe fiecare bandă de alergare sau după fiecare alergare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Înregistrarea unei activități cronometrate, pagina 12](#)).
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul vívomove Trend înregistrează cel puțin 1,5 km (1 milă).
- 3 După finalizarea alergării, selectați .
- 4 Consultați afișajul benzii de alergare pentru a afla distanța parcursă.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru prima calibrare, atingeți ecranul tactil și introduceți distanța indicată de banda de alergare pe ceas.
 - Pentru a calibra manual după prima calibrare, selectați **Calibrare și salvare** și introduceți distanța indicată de banda de alergare pe ceas.

Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată

Puteți conecta ceasul la telefon pentru a înregistra datele GPS pentru activitatea dvs. de mers pe jos, alergare sau mers pe bicicletă.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați , ,  sau .
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să recepționeze un semnal GPS.
 apare pe ceas atunci când sunteți conectat la GPS.
NOTĂ: dacă nu puteți conecta ceasul la telefon, selectați  pentru a continua activitatea. Datele GPS nu vor fi înregistrate.
- 5 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni timerul de activitate.
- 6 Începeți activitatea.
Telefonul dvs. trebuie să fie în raza de acoperire în timpul activității.
- 7 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri timerul de activitate.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Dacă este necesar, selectați  pentru a porni **Contorizarea repetițiilor** sau **Set automat**.
- 4 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni timerul de activitate.
- 5 Începeți primul set.
Ceasul numără repetițiile.
- 6 Glisați pentru a vedea ecrane de date suplimentare.
- 7 Selectați  pentru a finaliza un set.
Este afișat un timer pentru repaus.
- 8 În timpul unui repaus, selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza ecrane de date suplimentare, glisați pe ecranul tactil.
 - Pentru a edita numărul de repetiții, selectați , glisați pentru a selecta numărul și selectați .
- 9 Selectați  pentru a începe setul următor.
- 10 Repetați pașii 6-9 până când activitatea este completă.
- 11 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul de activitate.
- 12 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță

- Nu priviți ceasul în timp ce efectuați repetiții.
Trebuie să interacționați cu ceasul la începutul și la finalul fiecărui set și în timpul perioadelor de repaus.
- Concentrați-vă asupra ținutei dvs. în timp ce efectuați repetițiile.
- Efectuați exerciții utilizând greutatea corporală sau greutăți liber alese.
- Efectuați repetițiile cu mișcări constante, utilizând o gamă largă de mișcări.
Fiecare repetiție este numărată când brațul care poartă ceasul revine în poziția inițială.
- **NOTĂ:** este posibil ca exercițiile pentru picioare să nu fie numărate.
- Porniți detectarea automată a seturilor pentru a porni și a opri seturile.
- Salvați și trimiteți activitățile de antrenament de forță în contul dvs. Garmin Connect.
Puteți utiliza instrumentele din contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza și edita detaliile activităților.

Înregistrarea unei activități de înot

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Dacă este necesar, selectați  pentru a edita simbolul bazinului.
- 4 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni timerul de activitate.
- 5 Începeți activitatea.
Ceasul afișează distanța pe care înotați, alături de intervalele de înot înregistrate sau lungimile de bazin.
- 6 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri timerul de activitate.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Începerea unei competiții Toe-to-Toe

Puteți începe o competiție Toe-to-Toe de 2 minute cu un prieten care are un ceas compatibil.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
 - 2 Selectați  >  pentru a provoca alt jucător în raza de acțiune (3 m).
NOTĂ: ambii jucători trebuie să înceapă o competiție pe ceasul lor.
Dacă ceasul nu poate găsi niciun jucător în 30 de secunde, expiră timpul pentru competiție.
 - 3 Selectați numele jucătorului.
Ceasul efectuează număratoarea inversă timp de 3 secunde înainte ca temporizatorul să pornească.
 - 4 Obțineți pași pentru 2 minute.
Ecranul afișează cronometrul și numărul de pași.
 - 5 Aduceți ceasurile în raza de acțiune (3 m).
Ecranul afișează pașii pentru fiecare jucător.
- Jucătorii pot selecta  pentru a începe altă provocare sau selectați  pentru a ieși din meniu.

Funcții pentru puls

Ceasul vívomove Trend are un meniu pentru monitorizarea pulsului, care vă permite să vizualizați date despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.

	Monitorizează saturația de oxigen din sânge. Cunoșcând saturația oxigenului puteți stabili cum se adaptează corpul dvs. la mișcare fizică și stres (<i>Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 16</i>). NOTĂ: senzorul de pulsoximetru este localizat pe partea din spate a ceasului.
VO ₂	Afișează volumul VO ₂ max. curent, care este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea condiției dvs. fizice (<i>Afișarea volumului VO₂ max. estimat, pagina 17</i>).
	Afișează vârsta dvs. curentă de fitness, care se bazează pe valoarea dvs. VO ₂ max., pulsul în repaus și indicele de masă corporală (IMC). (<i>Vizualizarea vârstei de fitness, pagina 17</i>) Pentru o vârstă de fitness cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.
	Transmite pulsul dvs. curent către un dispozitiv Garmin® asociat (<i>Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin, pagina 17</i>).

Pulsoximetrul

Ceasul dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge. Cunoașterea saturației oxigenului din sânge poate fi importantă pentru înțelegerea stării generale de sănătate și vă poate ajuta să stabiliți cum se adaptează corpul dvs. la altitudine. Ceasul măsoară nivelul de oxigen din sânge emițând lumină pe piele și verificând cantitatea de lumină absorbită. Valoarea măsurată este cunoscută ca SpO₂.

Pe ceas, citirile pulsoximetrului apar ca procentaj de SpO₂. În contul Garmin Connect, puteți vedea detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 16](#)). Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți iniția manual o citire cu pulsoximetrul pe ceas în orice moment. Acuratețea acestor citiri poate varia în funcție de fluxul dvs. sanguin, de amplasarea ceasului la încheietura mâinii și de cât de nemișcat stați.

- 1 Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.
Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- 2 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 3 Selectați  > .
- 4 Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- 5 Stați nemișcat.

Ceasul afișează saturația oxigenului ca procent.

NOTĂ: puteți activa și vizualiza datele despre somn din pulsoximetru, în contul Garmin Connect ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 16](#)).

Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului

Puteți seta ceasul să vă măsoare continuu saturația oxigenului din sânge sau SpO₂, în timp ce dormiți ([Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 35](#)).

NOTĂ: pozițiile neobișnuite din timpul somnului pot cauza citiri SpO₂ neobișnuit de reduse în timpul somnului.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Pulse Ox în timpul somnului** > **Activat** > .

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al rezistenței cardiovasculare și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic.

Pe ceas, estimarea VO2 max. apare sub forma unui număr și a unei descrieri. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre estimarea VO2 max.

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics™. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 37](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat

Pentru a afișa valoarea estimată VO2 max., ceasul necesită datele privind pulsul măsurat la încheietura mâinii și datele colectate în timpul unei plimbări rapide sau alergări de 15 minute.

1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > VO2.

Dacă ați înregistrat deja un mers rapid sau o alergare de 15 minute, este posibil să fie afișată estimarea volumului VO2 max. Ceasul actualizează valoarea estimată VO2 max. de fiecare dată când finalizați o plimbare sau o alergare cronometrată.

3 Glisați în sus (dacă este necesar) și selectați .

4 Selectați o activitate.

5 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul.

Când activitatea a fost finalizată, este afișat un mesaj.

Vizualizarea vârstei de fitness

Înainte ca ceasul să poată calcula o vârstă precisă de fitness, trebuie să finalizați configurarea profilului de utilizator în aplicația Garmin Connect.

Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu cea a unei persoane de același sex. Ceasul dvs. folosește informații, precum vârsta, indicele de masă corporală (IMC), date despre puls în repaus și istoricul activităților de intensitate ridicată pentru a vă furniza vârsta de fitness. Dacă aveți un cântar Garmin Index™, ceasul dvs. va folosi procentajul de grăsime corporală în locul indicelui de masă corporală pentru a stabili vârsta dvs. de fitness. Mișcarea și stilul de viață pot influența vârsta dvs. de fitness.

1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > .

Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin

Puteți transmite datele privind pulsul de pe ceasul dvs. vívomove Trend și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate Garmin. De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un Edge® dispozitiv în timp ce practicați ciclismul.

NOTĂ: transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  >  > .

Ceasul vívomove Trend începe să transmită datele despre pulsul dvs.

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

3 Asociați ceasul vívomove Trend cu dispozitivul dvs. compatibil Garmin ANT+®.

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

4 Atingeți ecranul monitorului cardiac și selectați  pentru a opri transmiterea datelor privind pulsul.

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o perioadă de inactivitate. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio o posibilă afecțiune a inimii și nu are ca scop tratarea sau diagnosticarea vreunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
 - 2 Selectați  >  > **Alertă puls anormal**.
 - 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
 - 4 Selectați **Activat** > .
 - 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a seta valoarea pentru pragul de puls ridicat.
- De fiecare dată când pulsul depășește sau scade sub valoarea personalizată, apare un mesaj și ceasul vibrează.

Garmin Pay

Funcția Garmin Pay vă permite să vă utilizați ceasul pentru a plăti achizițiile în locațiile participante cu ajutorul cardurilor dvs. de credit sau de debit de la o instituție financiară participantă.

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay

Puteți adăuga unul sau mai multe carduri de credit participante la portofelul Garmin Pay. Accesați garmin.com/garminpay/banks pentru a găsi instituții financiare participante.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Garmin Pay** > **Începere**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay

Puteți adăuga până la 10 carduri de credit sau de debit în portofelul dvs. Garmin Pay.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Garmin Pay** >  > **Adăugare card**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După adăugarea cardului, puteți selecta cardul de pe ceasul dvs. pentru a efectua o plată.

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

Înainte de a vă putea utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile, trebuie să configurați cel puțin un card de plată.

Puteți utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile dintr-un magazin participant.

1 Glisați la stânga pentru a deschide meniul de comenzi.

2 Selectați .

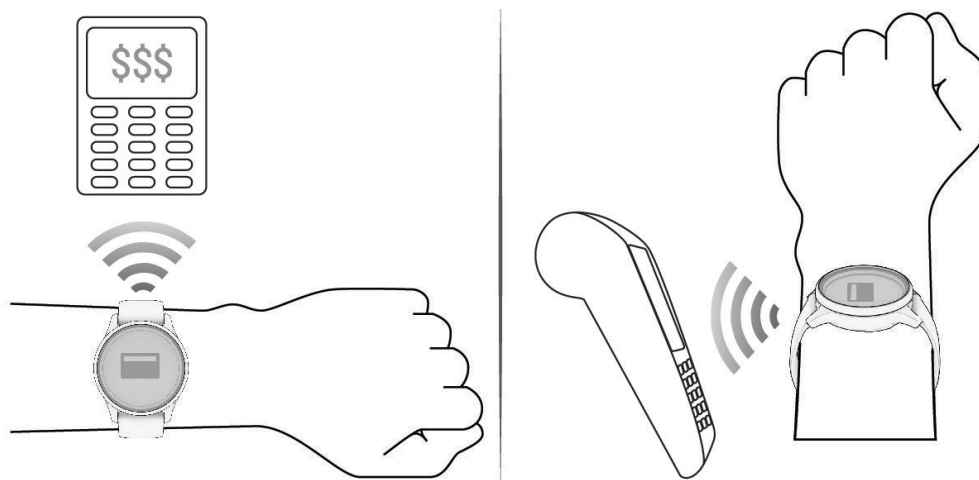
3 Introduceți codul de acces din patru cifre.

NOTĂ: dacă introduceți codul de acces incorrect de trei ori, portofelul dvs. se blochează și trebuie să vă resetați codul de acces din aplicația Garmin Connect.

Apare ultimul card de plată utilizat.

4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, glisați pentru a alege un alt card (opțional).

5 În 60 secunde, țineți ceasul lângă cititorul de plăți, cu marginea ceasului de la ora 12 îndreptată spre cititor.



Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.

6 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

SUGESTIE: după introducerea corectă a codului de acces, puteți efectua plăți fără codul de acces timp de 24 de ore dacă purtați în continuare ceasul. Dacă scoateți ceasul de la mână sau dezactivați monitorizarea pulsului, trebuie să introduceți din nou codul de acces înainte de a efectua o plată.

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

NOTĂ: în unele țări, instituțiile financiare participante pot restricționa funcțiile Garmin Pay.

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .

2 Selectați **Garmin Pay**.

3 Selectați un card.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a suspenda temporar sau pentru a anula suspendarea unui card, selectați **Suspendare card**. Cardul trebuie să fie activ pentru a efectua achiziții folosind ceasul vívomove Trend.
- Pentru a șterge cardul, selectați .

Schimbarea codului de acces Garmin Pay

Trebuie să cunoașteți codul de acces curent pentru a-l schimba. Dacă ați uitat codul de acces, trebuie să resetați funcția Garmin Pay pentru ceasul vívomove Trend, să creați un cod nou și să introduceți din nou informațiile cardului.

- 1 De pe pagina pentru dispozitive vívomove Trend din aplicația Garmin Connect, selectați **Garmin Pay** > **Modificare cod de acces**.
 - 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Data viitoare când plătiți cu ajutorul ceasului vívomove Trend, trebuie să introduceți noul cod de acces.

Ceasuri

Pornirea timerului pentru numărătoare inversă

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
 - 2 Selectați  > .
 - 3 Dacă este necesar, selectați  pentru a edita ora.
 - 4 Glisați în sus sau în jos pentru a seta orele, minutele și secunde.
 - 5 Selectați .
- Apare un ecran care indică numărătoarea inversă.
- 6 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul.
 - 7 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul.
 - 8 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a ieși din timer.
 - Selectați  pentru resetarea timerului.
 - Selectați  pentru a relua timerul.

Utilizarea timerului

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul.
- 4 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a ieși din timer.
 - Selectați  pentru a reseta timerul.
 - Selectați  pentru a relua timerul.

Utilizarea ceasului deșteptător

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Adăugare**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a seta ora alarmei.
- 4 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva alarma.
 - Selectați **Oră** pentru a edita ora alarmei.
 - Selectați **Repetare** pentru a seta frecvența alarmei, cum ar fi zilnic sau în weekenduri.
 - Selectați **Ștergere** pentru a șterge alarma.

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcțiile de siguranță și monitorizare, ceasul vívomove Trend trebuie conectat la aplicația Garmin Connect prin tehnologia Bluetooth. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați www.garmin.com/safety.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

Detectie incidente: când ceasul vívomove Trend detectează un incident în timpul anumitor activități în aer liber, acesta trimite contactelor dvs. de urgență un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă).

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină web.

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Contactele dvs. de urgență primesc o notificare atunci când le adăugați ca persoană de contact de urgență și pot accepta sau refuza solicitarea dvs. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de urgență.

Adăugare contacte

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Contacte**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pentru ceasul dvs. vívomove Trend (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 25*).

Detectie incidente

⚠ ATENȚIE

Detectia incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență.

ATENȚIONARE

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect (*Adăugare contacte de urgență, pagina 21*). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 21](#)). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Detecție incidente**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: detecția incidentelor este disponibilă numai pentru activități în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de ceasul vívomove Trend cu GPS activat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat contactelor dvs. de urgență un mesaj text și un e-mail cu numele dvs. și locația GPS (dacă este disponibilă). Aveți 15 de secunde la dispoziție pentru a anula mesajul.

Solicitarea de asistență

ATENȚIE

Asistența este o funcție suplimentară și nu trebuie considerată ca o metodă principală de a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 21](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Atingeți ecranul tactil rapid și ferm până când ceasul vibrează.
Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.
- 2 Dacă este necesar, selectați  pentru a anula solicitarea înainte de finalizarea numărătorii inverse.

Caracteristici conectate Bluetooth

Ceasul vívomove Trend dispune de mai multe funcții conectate Bluetooth pentru telefonul dvs. compatibil utilizând aplicația Garmin Connect.

Încărcări de activități: transmite automat datele privind activitatea dvs. la aplicația Garmin Connect imediat ce o deschideți.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj text automat cu numele dvs. și locația GPS către contactele dvs. pentru cazuri de urgență utilizând aplicația Garmin Connect.

Căutare ceas: vă localizează ceasul vívomove Trend pierdut asociat cu telefonul și aflat în raza de acoperire.

Localizare telefon: localizează telefonul pierdut care este asociat cu ceasul vívomove Trend și aflat în raza de acoperire.

Detecție incidente: permite aplicației Garmin Connect să trimită un mesaj către contactele de urgență atunci când vívomove Trend detectează un incident.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau mediile sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

Comenzi pentru muzică: vă permite să controlați playerul muzical de pe telefon.

Notificări: vă alertează pentru a vizualiza notificări de pe telefon, inclusiv apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale, programul de întâlniri și altele, pe baza setărilor de notificare ale telefonului dvs.

Actualizări software: ceasul descărcă și instalează wireless cea mai recentă actualizare de software.

Actualizări meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo de pe telefon.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza telefonul dvs. compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe ceasul dvs. vívomove Trend.

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un iPhone®, utilizați setările privind notificările iOS® pentru a selecta elementele care se vor afișa pe ceas.
- Dacă utilizați un telefon Android, din aplicația Garmin Connect, selectați **Setări > Notificări**.

Localizarea unui telefon pierdut

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

1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  >  > **Localizare telefon**.

Ceasul vívomove Trend începe căutarea telefonului asociat. Un semnal de alertă sonor se aude pe telefon, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul ceasului vívomove Trend. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de telefon.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul vívomove Trend afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați  și selectați un mesaj din listă.

NOTĂ: pentru a trimite un răspuns sub formă de mesaj text, trebuie să fiți conectat(ă) la un telefon Android compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva notificările, gesturile și alertele. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

NOTĂ: în contul dvs. Garmin Connect, puteți seta ca ceasul să intre automat în modul Nu deranjați în timpul orelor dvs. normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect.

1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > .

Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii în contul dvs. Garmin Connect. Contul dvs. 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, curse și altele.

Puteți crea un cont Garmin Connect gratuit atunci când asociați ceasul cu telefonul utilizând aplicația Garmin Connect sau puteți accesa www.garminconnect.com.

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 ceasul 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.



Partajați-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 personaliza setările pentru ceas și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

Când mișcărilor dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri.

Funcția Move IQ poate să înceapă automat o activitate cronometrată pentru mers și alergare folosind intervale de timp pe care le setați în aplicația Garmin Connect. Aceste activități sunt adăugate în lista de activități.

GPS conectat

Cu funcția GPS conectată, ceasul dvs. utilizează antena GPS din telefonul dvs. pentru a înregistra date GPS pentru activități de mers pe jos, alergare sau mers pe bicicletă ([Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată, pagina 13](#)). Datele GPS, inclusiv locația, distanța și viteza, apar în detaliile activității din contul dvs. Garmin Connect.

GPS-ul conectat este folosit și pentru asistență și funcții LiveTrack.

NOTĂ: pentru a folosi funcția GPS conectată, activați permisiunile aplicației de pe telefon pentru a partaja întotdeauna locația cu aplicația Garmin Connect.

Monitorizarea repausului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcărilor în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului, mișcărilor în somn și scorul de somn. Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 23](#)).

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect

Ceasul sincronizează automat datele cu aplicația Garmin Connect de fiecare dată când deschideți aplicația. Periodic, ceasul sincronizează automat datele cu aplicația Garmin Connect. De asemenea, vă puteți sincroniza manual datele în orice moment.

- 1 Poziționați ceasul lângă telefon.
- 2 Deschideți aplicația Garmin Connect.
SUGESTIE: aplicația poate fi deschisă sau poate rula în fundal.
- 3 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 4 Selectați  >  > **Sincronizare**.
- 5 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.
- 6 Vizualizați datele dvs. curente în aplicația Garmin Connect.

Sincronizarea datelor cu computerul dvs.

Înainte de a putea sincroniza datele cu aplicația Garmin Connect pe computer, trebuie să instalați aplicația Garmin Express™ ([Configurarea Garmin Express, pagina 25](#)).

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Deschideți aplicația Garmin Express.
Ceasul intră în modul de stocare în masă.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 4 Vizualizați datele în contul dvs. Garmin Connect.

Configurarea Garmin Express

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Personalizarea ceasului dvs.

Setările ceasului

Puteți personaliza unele setări de pe ceasul vívomove Trend. În contul dvs. Garmin Connect se pot personaliza unele setări suplimentare.

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați .

: activează sau dezactivează modul Nu deranjați ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 23](#)).

: vă permite să aliniați manual brațele ceasului ([Alinierea brațelor ceasului, pagina 33](#)).

: reglează setările afișajului, cum ar fi luminozitatea, timeout și gesturile ([Setările afișajului, pagina 26](#)).

: setează nivelul de vibrație.

NOTĂ: un nivel de vibrație mai ridicat reduce rata de viață a bateriei.

: vă permite să activați sau să dezactivați Bluetooth, să asociați un telefon compatibil, să localizați un telefon pierdut asociat și să sincronizați datele ceasului cu un telefon asociat ([Setări Bluetooth, pagina 26](#)).

: vă permite să personalizați opțiunile care apar în meniul de comenzi.

: vă permite să porniți și să opriți monitorul cardiac, să setați o alertă pentru puls anormal, să setați un memento de relaxare și să porniți monitorizarea pulsoximetrului ([Setările pentru puls și nivelul de stres, pagina 26](#)).

: vă permite să activați funcțiile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 21](#)).

: activează și dezactivează monitorizarea activității, alerta de mișcare și alertele pentru obiective ([Setări de activitate, pagina 26](#)).

: reglează setările și preferințele sistemului, cum ar fi unitățile de măsură și încheietura pe care ceasul este purtat ([Setări de sistem, pagina 27](#)).

Setările afișajului

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

Luminozitate: setează nivelul de luminozitate. Puteți utiliza opțiunea Automat pentru a ajusta automat luminozitatea în funcție de lumina ambiantă sau ajustați manual nivelul de luminozitate.

NOTĂ: un nivel de luminozitate mai ridicat reduce durata de viață a bateriei.

Pauză: setează intervalul de timp după care ecranul se dezactivează.

NOTĂ: o durată mai mare de menținere a ecranului în stare activată reduce durata de viață a bateriei.

Mod gesturi: setează ecranul astfel încât să se activeze la comenzi efectuate prin gesturi ale încheieturii mâinii. Gesturile includ rotirea încheieturii spre corpul dvs. pentru a vizualiza ceasul. Puteți utiliza opțiunea Numai în timpul activității pentru a utiliza gesturile numai în timpul activităților cronometrate.

Sensibilitate gesturi: ajustează sensibilitatea la gesturi pentru a porni afișajul mai mult sau mai puțin frecvent.

NOTĂ: un nivel de sensibilitate la gesturi mai ridicat reduce durata de viață a bateriei.

Setări Bluetooth

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

Bluetooth: activează și dezactivează tehnologia Bluetooth.

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

Asociere telefon: vă permite să asociați ceasul cu un telefon compatibil Bluetooth. Această setare permite utilizarea unor funcții conectate Bluetooth utilizând aplicația Garmin Connect, inclusiv notificările și încărcările activității pe Garmin Connect.

Localizare telefon: vă permite să localizați un telefon pierdut care este asociat folosind tehnologia Bluetooth și care se află în aria de acoperire.

Sincronizare: vă permite să sincronizați ceasul cu un telefon compatibil Bluetooth.

Setările pentru puls și nivelul de stres

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

Mod HR: pornește și oprește monitorul cardiac pentru încheietura mâinii. Puteți utiliza opțiunea Numai activități pentru a utiliza monitorul cardiac purtat la încheietura mâinii strict pe durata activităților cronometrate.

Alertă puls anormal: setați ceasul să vă alerteze când pulsul depășește sau scade sub valoarea țintă ([Setarea unei alerte de puls anormal, pagina 18](#)).

Memento relaxare: setați ceasul să vă alerteze atunci când nivelul dvs. de stres este neobișnuit de mare. Alerta vă încurajează să luați o mică pauză de relaxare, iar ceasul vă solicită să începeți un exercițiu ghidat de respirație controlată ([Pornirea unui cronometru pentru exercițiile de relaxare, pagina 8](#)).

Pulse Ox în timpul somnului: setați ceasul pentru a monitoriza permanent saturația oxigenului din sânge în timp ce dormiți.

Setări de activitate

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

Stare: permite activarea și dezactivarea monitorizării activității.

NOTĂ: alte setări de monitorizare a activității apar numai când este activată monitorizarea activității.

Alertă mișcare: permite activarea și dezactivarea Alertă mișcare.

Alerte privind obiectivele: vă permite să porniți și să opriți alertele privind obiectivele sau să dezactivați alertele privind obiectivele în timpul unei activități cronometrate. Alertele privind obiectivele se afișează pentru obiectivul zilnic de pași și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Setări de sistem

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

Oră: setează ceasul astfel încât să afișeze ora în format de 12 sau 24 de ore și permite setarea manuală a orei ([Setarea manuală a orei, pagina 27](#)).

Încheietura mâinii: vă permite să selectați încheietura pe care se poartă ceasul.

NOTĂ: această setare este utilizată pentru antrenamente de rezistență și pentru gesturi.

Unități: setează ceasul pentru a afișa distanța parcursă și temperatura în unități metrice sau imperiale.

Limbă text: setează limba ceasului.

Resetare: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 35](#)).

Despre: afișează codul ID al dispozitivului, versiunea de software, informații de reglementare, acordul de licență și multe altele ([Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice, pagina 31](#)).

Setări pentru oră

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați  >  > **Oră**.

Format oră: setează ceasul pentru a afișa ora în format de 12 sau de 24 de ore.

Sursă oră: îți permite setarea manuală sau automată a orei pe baza telefonului asociat. ([Setarea manuală a orei, pagina 27](#)).

Setarea manuală a orei

În mod implicit, ora este setată automat când ceasul vívomove Trend este asociat cu un telefon.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Oră** > **Sursă oră** > **Manual** > .
- 3 Selectați .
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a seta ora.

Setări Garmin Connect

Puteți personaliza setările ceasului, opțiunile pentru activități și setările de utilizator în contul Garmin Connect. Unele setări pot fi personalizate și pe ceasul vívomove Trend.

- Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau , selectați **Dispozitive Garmin** și selectați ceasul.
- Selectați-vă ceasul în widgetul de dispozitive din aplicația Garmin Connect.

După personalizarea setărilor, trebuie să sincronizați datele pentru a aplica modificările ceasului ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 25](#)) ([Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 25](#)).

Setări telefon

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Telefon.

Alertă de conexiune prin Bluetooth: vă permite să activați o alertă prin care sunteți informat că telefonul asociat nu mai este conectat utilizând tehnologia Bluetooth.

Notificări inteligente: vă permite să activați și să configurați notificările de pe telefonul dvs. compatibil. Puteți să filtrați notificările după în timpul unei activități sau Nu pe durata unei activități.

Personalizarea feței de ceas

Puteți schimba stilul feței ceasului și tipul de date care apar pe fața ceasului.

- 1 Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați **Față ceas**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a modifica stilul feței de ceas, selectați stilul curent.
 - Pentru a modifica tipul de date care apare pe stilul selectat al feței pentru ceas, selectați o complicație.

Fața ceasului dvs. se actualizează imediat cu noile selecții.

Particularizarea opțiunilor pentru activități

Puteți selecta activitățile care să fie afișate pe ceas.

- 1 Din meniul Garmin Connect al ceasului, selectați **Opțiuni activitate**.
- 2 Selectați activitățile care să fie afișate pe ceas.
NOTĂ: activitățile de mers pe jos și alergare nu pot fi eliminate.
- 3 Dacă este necesar, selectați o activitate pentru a-i personaliza setările, cum ar fi alertele și câmpurile de date.

Marcarea turelor

Puteți seta ceasul să utilizeze funcția 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 Auto Lap caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Din meniul al dispozitivului, Garmin Connect selectați **Opțiuni activitate**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Auto Lap**.

Particularizarea câmpurilor de date

Puteți schimba combinațiile câmpurilor de date pentru paginile care apar în timp ce cronometrul de activitate funcționează.

NOTĂ: nu puteți personaliza câmpul Înot în bazin.

- 1 Din meniul de setări al aplicației Garmin Connect, selectați **Dispozitive Garmin**.
- 2 Selectați dispozitivul dvs.
- 3 Selectați **Opțiuni activitate**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Selectați **Câmpuri de date**.
- 6 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

Setări pentru monitorizarea activității

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Monitorizarea activității.

NOTĂ: unele setări apar într-o subcategorie în meniul de setări. Este posibil ca actualizările aplicației și site-ului web să modifice aceste meniuri cu setări.

Stare: activați și dezactivați funcțiile de monitorizare a activității.

Pornire automată activitate: permite ceasului să creeze și să salveze automat activitățile cronometrate atunci când funcția Move IQ detectează dacă ați mers sau alergat pentru un prag de timp minim. Puteți seta limita minimă de timp pentru alergare și mers pe jos.

Lungime pas personalizată: permite ceasului 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.

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

Etape zilnice: vă permite să introduceți obiectivul de pași zilnici. Puteți utiliza opțiunea Obiectiv automat pentru a permite ceasului să determine automat obiectivul de pași.

Alerte privind obiectivele: vă permite să porniți și să opriți alertele privind obiectivele sau să le dezactivați doar în timpul activităților. Alertele privind obiectivele se afișează pentru obiectivul zilnic de pași și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Alertă mișcare: permite activarea și dezactivarea Alertă mișcare.

Move IQ: vă permite activarea și dezactivarea evenimentelor Move IQ. Funcția Move IQ detectează automat modele de activități, precum mersul pe jos și alergarea.

Minute de activitate intensă pe săptămână: permite introducerea unui obiectiv săptămânal pentru numărul de minute de participare la exerciții fizice de intensitate moderată spre viguroasă. Ceasul vă permite, de asemenea, să setați o zonă de puls pentru minutele de activitate moderată și o zonă de puls superioară pentru minutele de activitate intensă. De asemenea, puteți să utilizați algoritmul implicit.

Profil de utilizator

Din meniul dispozitivului Garmin Connect, selectați Profil de utilizator.

Informații personale: vă permite să introduceți detalii personale, de exemplu data nașterii, sexul, înălțimea și greutatea.

Somn: vă permite să intrați într-o stare normală de somn și de trezire.

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

Informații dispozitiv

Încărcarea ceasului

⚠ AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

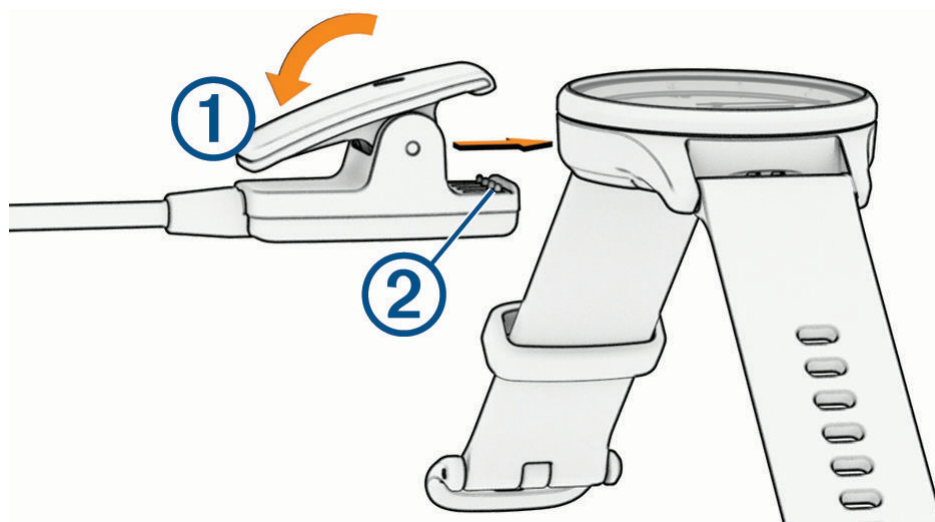
Nu utilizați un cablu de alimentare, un cablu de date și/sau un adaptor de alimentare care nu este furnizat de Garmin sau care nu este certificat în mod corespunzător.

Nu utilizați un încărcător wireless terț (care nu este inclus) care nu este compatibil cu dispozitivul sau nu este autorizat corespunzător.

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 ([Întreținerea dispozitivului, pagina 31](#)).

- 1 Prindeți clema de încărcare ①.



- 2 Aliniați clema cu contactele de pe spatele ceasului ②.
- 3 Conectați cablul USB la o sursă de alimentare.
- 4 Încărcați complet ceasul.

SUGESTIE: puteți utiliza Qi® un suport de încărcare compatibil, certificat (nu este inclus) pentru a încărca ceasul wireless. În timp ce încărcați ceasul wireless, puteți atinge de două ori ecranul tactil pentru a vizualiza nivelul bateriei.

Sfaturi pentru încărcarea ceasului

- Fixați încărcătorul la ceas pentru a-l încărca folosind cablul USB ([Încărcarea ceasului, pagina 30](#)).
Puteți încărca ceasul conectând cablul USB la un adaptor c.a. aprobat de Garmin, folosind o priză standard de perete sau un port USB de pe computer.
- Glisați la stânga pentru a vizualiza nivelul de încărcare rămas al bateriei în meniul de comenzi.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

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.

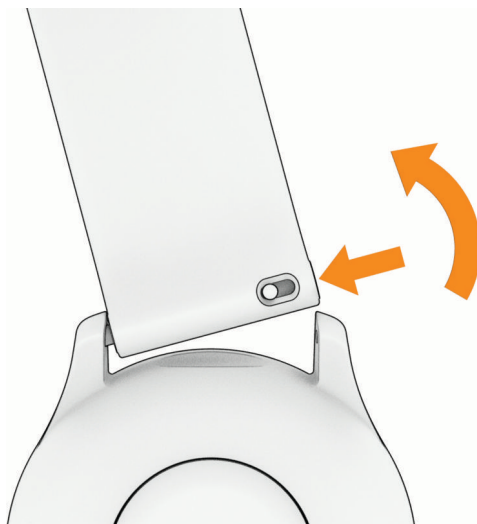
Nu amplasați produsul în medii cu temperaturi ridicate, cum ar fi uscătorul de rufe.

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

Schimbarea brățării

Ceasul este compatibil cu brățelele standard cu eliberare rapidă, cu o lățime de 20 mm.

1 Trageți acul cu eliberare rapidă pe telescop pentru a îndepărta brățara.



2 Inserați un capăt al telescopului noii brățări în ceas.

3 Trageți acul cu eliberare rapidă și aliniați telescopul cu capătul opus al ceasului.

4 Repetați pașii de la 1 la 3 pentru a înlocui cealaltă parte a curelei.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest ceas este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcasele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  >  > **Despre > Normative.**

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 5 zile în modul inteligent Până la 1 zi în plus în modul Ceas
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -10° la 55°C (de la 14° la 131°F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45°C (de la 32° la 113°F) cu încărcătorul USB De la 0° la 32°C (de la 32° la 90°F) cu un încărcător wireless compatibil, Qi certificat (nu este inclus)
Frecvență wireless	2,4 GHz @ 2,43 dBm maxim 13,56 MHz @ -48,2 dBm maxim 0,1483 MHz @ -45,8 dBm maxim
Rezistența la apă	5 ATM ¹

Depanare

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul vívomove Trend este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

Pentru informații despre compatibilitatea Bluetooth, accesați www.garmin.com/ble.

Telefonul meu nu se conectează la ceas

- Poziționați ceasul în raza de acțiune a telefonului.
- Dacă ceasul dvs. a fost deja asociat, dezactivați Bluetooth tehnologia atât pe ceas cât și pe telefon și reporniți-o.
- Dacă ceasul nu este asociat, activați tehnologia Bluetooth de pe telefon.
- Pe telefon, deschideți aplicația Garmin Connect, selectați  sau  și selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- Pe ceasul dvs., mențineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați  >  > **Asociere telefon** pentru a intra în modul asociere.

Ceasul meu nu afișează ora corectă

Ceasul actualizează data și ora atunci când îl sincronizați. Trebuie să vă sincronizați ceasul pentru a primi ora corectă atunci când schimbați fusul orar și pentru actualizarea la ora de vară.

Dacă ora indicată de brațele ceasului nu corespunde orei ceasului digital, trebuie să le calibrați manual ([Alinierea brațelor ceasului](#), pagina 33).

- 1 Confirmați că ora este setată la automat ([Setări pentru oră](#), pagina 27).
- 2 Verificați dacă ora afișată de computer sau de telefon este corectă.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Sincronizați ceasul cu un computer ([Sincronizarea datelor cu computerul dvs.](#), pagina 25).
 - Sincronizați ceasul cu un telefon ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect](#), pagina 25).Data și ora sunt actualizate automat.

¹ Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

Alinierea brațelor ceasului

Dispozitivul vívomove Trend dispune de brațe de ceas precise. Activitățile intense pot schimba poziția brațelor de ceas. Dacă ora indicată de brațele ceasului nu corespunde orei ceasului digital, trebuie să le calibrați manual.

SUGESTIE: poate fi necesară alinierea brațelor de ceas după câteva luni de utilizare normală.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Setați brațele indicatoare la 12:00.**
- 3 Atingeți  sau  până când minutarul indică poziția orei 12.
- 4 Selectați .
- 5 Atingeți  sau  până când brațul orelor indică poziția orei 12.
- 6 Selectați .

Apare mesajul **Aliniere finalizată**.

NOTĂ: pentru alinierea brațelor puteți utiliza și aplicația Garmin Connect.

Afișajul ceasului meu este dificil de citit când mă aflu în aer liber

Ceasul detectează lumina ambiantă și reglează automat luminozitatea luminii de fundal pentru a maximiza durata de viață a bateriei. În lumina directă a soarelui, ecranul devine mai luminos, dar poate fi totuși greu lizibil. Funcția de detecție automată a activității poate fi utilă când începeți activități în aer liber ([Setări pentru monitorizarea activității, pagina 29](#)).

Ceasul meu nu se va încărca wireless

Dacă ceasul dvs. nu se încarcă atunci când este conectat la Qi un suport de încărcare certificat (nu este inclus), puteți încerca aceste sfaturi.

- Verificați dacă suportul de încărcare este Qi certificat și compatibil cu ceasul dvs. Este posibil ca suporturile de încărcare verticale și încărcătoarele wireless auto să nu fie compatibile cu ceasul dvs.
- Asigurați-vă că ceasul este aliniat corect cu spirala suportului de încărcare.
- Dacă suportul de încărcare are mai multe spirale de încărcare, aliniați ceasul cu spirala principală, așa cum indică marcasele sau documentația producătorului. Dacă spirala principală nu încarcă ceasul, încercați fiecare dintre celelalte spirale.
- Scoateți ceasul din suportul de încărcare timp de cel puțin trei secunde și înlocuiți-l încet pe suportul de încărcare pentru a stabili o conexiune.
- După scoaterea ceasului din suportul de încărcare, deconectați suportul de încărcare de la sursa de alimentare timp de câteva secunde și reconectați-o.
- Evitați utilizarea suportului de încărcare într-un mediu fierbinte sau în lumina directă a soarelui.

Dacă ceasul dvs. nu se poate încărca, poate fi necesar să utilizați Qi un alt suport de încărcare certificat. Pentru mai multe informații despre încărcarea wireless, accesați www.garmin.com/wirelesscharging.

Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați garmin.com/ataccuracy.

Contorul de pași pare imprecis

În cazul în care contorul de pași pare imprecis, puteți încerca aceste sfaturi.

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
- Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca ceasul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect nu corespund

Contorul de pași din contul dvs. Garmin Connect se actualizează la sincronizarea ceasului.

1 Selectați o opțiune:

- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Express ([Sincronizarea datelor cu computerul dvs.](#), pagina 25).
- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect](#), pagina 25).

2 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

NOTĂ: reîmprospătarea aplicației Garmin Connect sau a aplicației Garmin Express nu vă sincronizează datele și nu vă actualizează contorul de pași.

Nivelul meu de stres nu este afișat

Înainte ca ceasul să poată detecta nivelul dvs. de stres, trebuie să porniți funcția de monitorizare a pulsului măsurat la încheietura mâinii.

Ceasul colectează variațiile pulsului dvs. de pe durata zilei, din timpul perioadelor de inactivitate, pentru a determina nivelul dvs. de stres. Ceasul nu determină nivelul dvs. de stres în timpul activităților cronometrate.

Dacă în locul nivelului de stres sunt afișate liniuțe, rămâneți nemișcat și așteptați în timp ce ceasul măsoară variația pulsului.

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.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- 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 ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Pentru rezultate mai precise, purtați ceasul în timpul somnului.
- Somnul odihnitor vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă și stresul ridicat pot cauza epuizarea mai rapidă a Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

Dacă datele pulsoximetrului sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Rămâneți nemișcat(ă) atunci când ceasul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon sau nailon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele ceasului.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Diminuați luminozitatea ecranului și reduceți durata de așteptare până la dezactivarea acestuia ([Setările afișajului, pagina 26](#)).
- Reduceți sensibilitatea la gesturi la încheietura mâinii ([Setările afișajului, pagina 26](#)).
- Dezactivați utilizarea gesturilor ([Setările afișajului, pagina 26](#)).
- În setările centrului de notificări ale telefonului, limitați notificările care apar pe ceasul dvs. vívomove Trend ([Administrarea notificărilor, pagina 23](#)).
- Dezactivați notificările inteligente ([Setări Bluetooth, pagina 26](#)).
- Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate ([Setări Bluetooth, pagina 26](#)).
- Opriti transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate ([Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin, pagina 17](#)).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii ([Setările pentru puls și nivelul de stres, pagina 26](#)).

NOTĂ: monitorizarea pulsului măsurat la încheietura mâinii este utilizată pentru a calcula minutele de activitate fizică de intensitate ridicată, VO2 max., nivelul de stres și numărul de calorii arse ([Minute de exerciții, pagina 7](#)).

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Resetare setări implicite**.
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.

Apare un mesaj de informare.

- 4 Atingeți ecranul tactil.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Configurarea ceasului, pagina 1](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 25](#)).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către ceasul dvs. Actualizarea este aplicată când nu folosiți ceasul în mod activ. Când actualizarea este completă, ceasul dvs. repornește.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a actualiza software-ul ceasului dvs., trebuie să descărcați și să instalați aplicația Garmin Express și să vă adăugați ceasul (*Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 25*).

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Express îl trimite la ceasul dvs.

- 2 După ce aplicația Garmin Express finalizează trimiterea actualizărilor, deconectați ceasul de la computer. Ceasul dvs. instalează actualizările.

Actualizări ale produsului

Pe computer, instalați Garmin Express (www.garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

Cum obțineți mai multe informații

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
- Accesați www.garmin.com/ataccuracy.

Acesta nu este un dispozitiv medical. Funcția de pulsoximetru nu este disponibilă în toate țările.

Repararea dispozitivului

Dacă dispozitivul trebuie reparat, accesați support.garmin.com pentru informații despre trimiterea unei cereri de service către departamentul de Garmin Asistență pentru produse.

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.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul (*Calculul zonelor de puls, pagina 37*) 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

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea volumului maxim de O₂ în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Percentilă	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bun	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Suficient	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femei	Percentilă	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bun	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Suficient	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

