

GARMIN[®]

vivoactive[®]



Manual de utilizare

© 2015 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® și Auto Pause® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, tempe™, VIRB® și vivoactive® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a companiei Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Marca verbală Bluetooth® și siglele sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. Mac® este o marcă comercială a Apple Inc., înregistrată în S.U.A. și în alte țări. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

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

Cuprins

Introducere	1
Asocierea unui smartphone	1
Încărcarea dispozitivului	1
Prezentare generală a dispozitivului	1
Pictograme	1
Sfaturi pentru ecranul tactil	1
Deblocarea dispozitivului	2
Începerea unei activități	2
Vizualizarea ecranelor de date	2
Oprirea unei activități	2
Caracteristici Connect IQ	2
Descărcarea funcțiilor Connect IQ	2
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului	2
Widgeturi	2
Vizualizarea widgeturilor	2
Monitorizarea activității	2
Obiectiv automat	2
Utilizarea alertei de mișcare	2
Monitorizarea repausului	2
VIRB® Telecomandă	3
Controlul unei camere de acțiune VIRB	3
Aplicații	3
Activități	3
Rulează	3
Ciclism	3
Mers pe jos	3
Revenirea la punctul de pornire	4
Înot	4
Golf	4
Activități în interior	5
Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut	5
Caracteristici conectate Bluetooth	5
Activarea Bluetooth notificărilor	5
Vizualizarea notificărilor	5
Administrarea notificărilor	6
Oprirea tehnologiei Bluetooth	6
Istoric	6
Utilizarea istoricului	6
Garmin Connect	6
Utilizarea aplicației Garmin Connect Mobile	6
Utilizarea Garmin Connect la computer	6
Senzori ANT+	6
Asocierea senzorilor ANT+	6
Montarea pe corp a monitorului cardiac	7
Setarea zonelor de puls	7
Sfaturi pentru date de puls neregulate	7
Senzor de talpă	8
Calibrarea senzorului de talpă	8
Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență	8
Calibrarea senzorului de viteză	8
tempe™	8
Personalizarea dispozitivului dvs.	8
Modificarea feței de ceas	8
Setarea profilului de utilizator	8
Setări de activitate	8
Personalizarea ecranelor de date	8
Alerte	8
Auto Lap	9
Utilizarea Auto Pause®	9
Utilizarea derulării automate	9
Setări pentru fundal	9
Setări Bluetooth	9
Setări de sistem	9
Setări pentru oră	10
Setări de iluminare de fundal	10
Schimbarea unităților de măsură	10
Modificarea setării satelitului	10
Informații dispozitiv	10
vivoactive Specificații	10
Specificațiile monitorului cardiac	10
Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator	10
Înlocuirea bateriei monitorului cardiac	10
Gestionarea datelor	11
Deconectarea cablului USB	11
Ștergerea fișierelor	11
Depanare	11
Resetarea dispozitivului	11
Restabilirea tuturor setărilor implicite	11
Obținerea semnalelor de la sateliți	11
Maximizarea duratei de viață a bateriei	11
Asistență și actualizări	11
Configurarea Garmin Express	11
Actualizare software	11
Anexă	11
Întreținere dispozitiv	11
Curățarea dispozitivului	12
Întreținerea monitorului cardiac	12
Câmpuri de date	12
Calculul zonelor de puls	13
Dimensiunea și circumferința roții	13
Software License Agreement	13
Legendă simboluri	14
Index	15

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

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

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

Asocierea unui smartphone

Pentru valorificarea la maximum a dispozitivului vivoactive, trebuie să îl asociați cu smartphone-ul dvs. și să finalizați setarea cu ajutorul aplicației Garmin Connect™ Mobile. Aceasta vă permite să distribuiți și să analizați date, să descărcați actualizări software și alte caracteristici Connect IQ™ suplimentare de la Garmin® și de la alți furnizori. De asemenea, puteți vizualiza notificările și evenimentele din calendar de la smartphone-ul dvs. asociat.

NOTĂ: spre deosebire de alte dispozitive Bluetooth® care sunt asociate din setările Bluetooth de pe dispozitivul dvs. mobil, dispozitivul dvs. vivoactive trebuie asociat direct prin intermediul aplicației Garmin Connect Mobile.

- 1 Accesați www.garminconnect.com/vivoactive din browserul dvs. mobil.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a obține aplicația.
- 3 Instalați și deschideți aplicația Garmin Connect Mobile.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pe durata configurării inițiale, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a vă asocia dispozitivul cu smartphone-ul.
 - Dacă nu v-ați asociat dispozitivul cu smartphone-ul în timpul configurării inițiale, selectați tasta de acțiune de pe dispozitivul vivoactive și selectați **Settings > Bluetooth**.
- 5 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:
 - Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați mai asociat un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **≡ > Dispozitive Garmin > +** în aplicația Garmin Connect Mobile și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Încărcarea dispozitivului

⚠️ AVERTISMENT

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

Baza de încărcare conține un magnet. În anumite circumstanțe, magneții pot cauza interferențe cu anumite dispozitive medicale, inclusiv cu stimulatoare cardiace și pompe de insulină. Țineți baza de încărcare la distanță de aceste dispozitive medicale.

ATENȚIONARE

Baza de încărcare conține un magnet. În anumite circumstanțe, magneții pot cauza deteriorarea anumitor dispozitive electronice, inclusiv a hard disk-urilor laptopurilor. Aveți grijă atunci când baza de încărcare se află în apropiere de dispozitive electronice.

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

- 1 Aliniați încărcătorul ① cu partea din spate a dispozitivului și apăsați pe dispozitiv pentru a-l fixa pe poziție.



- 2 Conectați cablul USB la portul USB al computerului dvs.
- 3 Încărcați complet dispozitivul.

Prezentare generală a dispozitivului



①	Țineți apăsat pentru a porni sau a opri lumina de fundal. Țineți apăsat pentru a porni sau a opri dispozitivul.
Tastă de acțiune ②	Selectați pentru a porni sau pentru a opri activitățile sau aplicațiile.
③	Selectați pentru a deschide meniul de la o activitate sau o aplicație.
④	Selectați pentru a reveni la ecranul anterior. Selectați pentru a marca o nouă tură.
⑤ Ecranul tactil	Glisați la stânga sau la dreapta pentru a derula meniuri, opțiuni și setări. Atingeți pentru a selecta.

Pictograme

O pictogramă intermitentă indică faptul că dispozitivul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat.

	Stare GPS
	Stare monitor cardiac
	Stare senzor de talpă
	Stare LiveTrack
	Starea senzorului de viteză și de cadență

Sfaturi pentru ecranul tactil

- De pe fața ceasului, glisați la stânga sau la dreapta pentru a parcurge widgeturile de pe dispozitiv.
- Selectați tasta de acțiune și glisați la stânga sau la dreapta pentru a parcurge widgeturile de pe dispozitiv.
- Pe durata unei activități, mențineți apăsat ecranul tactil pentru a vedea widgeturile.
- Pe durata unei activități, glisați sau apăsați pe ecranul tactil pentru a vizualiza următorul ecran de date.

- Efectuați fiecare selecție de pe ecranul tactil ca o acțiune distinctă.

Deblocarea dispozitivului

După o perioadă de inactivitate, dispozitivul intră în modul ceas și ecranul este blocat.

Selectați o opțiune:

- Selectați tasta de acțiune.
- Glisați peste ecranul tactil.

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS pornește automat (dacă este necesar). La oprirea activității, dispozitivul revine la modul ceas.

- 1 Selectați tasta de acțiune.
 - 2 Selectați o activitate.
 - 3 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a introduce informații suplimentare.
 - 4 Dacă este necesar, așteptați până când dispozitivul se conectează la senzorii dvs. ANT+®.
 - 5 Dacă activitatea necesită GPS, ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
 - 6 Selectați tasta de acțiune pentru a porni cronometrul.
- NOTĂ:** dispozitivul nu înregistrează datele dvs. de activitate până când nu porniți cronometrul.

Vizualizarea ecranelor de date

Ecranele de date personalizabile permit accesarea rapidă a datelor în timp real de la senzori interni și conectați. La începerea unei activități, apar ecrane de date suplimentare.

Glisați sau apăsați pe ecran pentru a parcurge ciclic ecranele de date.

Oprirea unei activități

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Save**.
 - Pentru a ignora activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **X**.

Caracteristici Connect IQ

Puteți adăuga funcții Connect IQ ceasului de la Garmin și de la alți furnizori utilizând aplicația Garmin Connect Mobile. Puteți particulariza dispozitivul cu fețe pentru ceas, câmpuri de date, widget-uri și aplicații.

Fețe pentru ceas: permit personalizarea aspectului ceasului.

Câmpuri de date: permit descărcarea de câmpuri noi de date, care prezintă datele senzorului, de activitate și de istoric în moduri noi. Puteți adăuga câmpuri de date Connect IQ la caracteristicile și paginile integrate.

Widget-uri: furnizează informații imediate, inclusiv date de senzor și notificări.

Aplicații: adăugați caracteristici interactive la ceasul dvs., precum noi activități în mediul exterior și de tip fitness.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții Connect IQ din aplicația Garmin Connect Mobile, trebuie să asociați dispozitivul vîvoactive cu smartphone-ul.

- 1 Din setările aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **Conectare IQ Store**.
- 2 Dacă este necesar, selectați dispozitivul.
- 3 Selectați o funcție Connect IQ.

- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Accesați www.garminconnect.com și conectați-vă.
- 3 Din aplicația widget pentru dispozitive, selectați **Conectare IQ Store**.
- 4 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Widgeturi

Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu widgeturi care oferă informații instantaneu. Unele widgeturi necesită o conexiune Bluetooth cu un smartphone compatibil.

Notificări: vă alertează cu privire la apelurile și mesajele de intrare în funcție de setările de notificare pentru smartphone-ul dvs.

Calendar: afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe smartphone-ul dvs.

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

Vreme: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Monitorizarea activității: urmărește contorul dvs. zilnic de pași, obiectivul de pași, distanța parcursă, numărul de calorii arse și statisticile de somn.

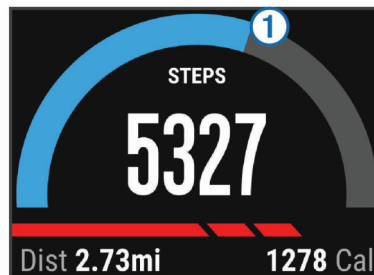
Vizualizarea widgeturilor

- De pe ecranul ceasului, glisați la stânga sau la dreapta.
- În timpul unei activități, țineți apăsat ecranul tactil.

Monitorizarea activității

Obiectiv automat

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



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

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolice. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Move! și bara roșie. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. Dacă vibrațiile sunt activate, dispozitivul vibrează (**Setări de sistem, pagina 9**).

Faceți o scurtă plimbare (cel puțin câteva minute) pentru a reseta alerta de mișcare.


Monitorizarea repausului

În timp ce dormiți, dispozitivul vă monitorizează mișcările. Statisticile de repaus includ numărul total de ore de somn,

nivelurile de somn și mișcările în somn. Puteți seta orele dvs. normale de somn în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Puteți vizualiza statisticile din perioadele de somn în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea modului de inactivitate

Înainte de a putea utiliza monitorizarea perioadei de inactivitate, trebuie să purtați dispozitivul.

- 1 De pe fața ceasului, glisați la stânga sau la dreapta pentru a vizualiza widgetul de monitorizare a activității.
- 2 Selectați  > **Start Sleep**.
- 3 La trezire, mențineți apăsată tasta de acțiune pentru a părăsi modul repaus.




NOTĂ: dacă uitați să treceți dispozitivul în modul repaus, puteți introduce manual orele de somn și de veghe în contul dvs. Garmin Connect, pentru a vizualiza statisticile dvs. de repaus.

VIRB® Telecomandă

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

Controlul unei camere de acțiune VIRB

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*.

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 La dispozitivul dvs. vivoactive, glisați la stânga sau la dreapta de pe fața ceasului pentru a vizualiza widgetul VIRB.
- 3 Așteptați ca dispozitivul să se conecteze la camera dvs. VIRB.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra clipuri video, selectați .
 - Pentru a opri înregistrarea clipului video, selectați .
 - Pentru a realiza o fotografie, selectați .

Aplicații

Puteți selecta tasta de acțiune pentru a vizualiza aplicațiile de pe dispozitivul dvs. Unele aplicații necesită o conexiune Bluetooth cu un smartphone compatibil.

Aplicații de activitate: dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu aplicații de activitate de tip fitness și în exterior, precum alergat, mers pe bicicletă, înot și golf.

Localizare telefon: puteți utiliza această aplicație preîncărcată pentru a facilita localizarea unui telefon pierdut care este conectat la dispozitivul dvs., cu ajutorul tehnologiei wireless Bluetooth.

Activități

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat pentru activități de interior, de exterior, pentru sport de performanță și pentru fitness. La începerea unei activități, dispozitivul afișează și înregistrează datele sensorului. Puteți salva activități și le puteți distribui în comunitatea Garmin Connect.


De asemenea, puteți adăuga aplicații de activități Connect IQ dispozitivului dvs. Garmin Connect utilizând contul dvs. ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ](#), pagina 2).

Rulează

Efectuarea unei alergări

Înainte de a merge să alergați, încărcați dispozitivul ([Încărcarea dispozitivului](#), pagina 1). Înainte de a utiliza un senzor ANT+ în

timpul alergării, trebuie să asociați senzorul cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor ANT+](#), pagina 6).

- 1 Montați-vă senzorii ANT+, precum un senzor de talpă sau un monitor cardiac (opțional) pe corp.
- 2 Selectați tasta de acțiune.
- 3 Selectați **Run**.
- 4 Când utilizați senzori ANT+ opționali, așteptați ca dispozitivul să se conecteze cu senzorii.
- 5 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 6 Selectați tasta de acțiune pentru a porni cronometrul. Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Selectați  pentru a înregistra turele (opțional) ([Marcare ture](#), pagina 9).
- 9 Glisați sau apăsați pe ecran pentru a vizualiza ecrane de date suplimentare (opțional).
- 10 După finalizarea activității, selectați tasta de acțiune și selectați **Save**.

Ciclism

O tură cu bicicleta

Înainte de a face o tură cu bicicleta, încărcați dispozitivul ([Încărcarea dispozitivului](#), pagina 1). Înainte de a utiliza un senzor ANT+ în timpul mersului cu bicicleta, trebuie să asociați senzorul cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor ANT+](#), pagina 6).

- 1 Asociați-vă senzorii ANT+, precum un monitor cardiac, un senzor de viteză sau un senzor de cadență (opțional).
- 2 Selectați tasta de acțiune.
- 3 Selectați **Bike**.
- 4 Când utilizați senzori ANT+ opționali, așteptați ca dispozitivul să se conecteze cu senzorii.
- 5 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 6 Selectați tasta de acțiune pentru a porni cronometrul. Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Glisați sau apăsați pe ecran pentru a vizualiza ecrane de date suplimentare (opțional).
- 9 După finalizarea activității, selectați tasta de acțiune și selectați **Save**.

Mers pe jos

Mers pe jos

Înainte de a merge pe jos, încărcați dispozitivul ([Încărcarea dispozitivului](#), pagina 1). Înainte de a utiliza un senzor ANT+ în timpul mersului pe jos, trebuie să asociați senzorul cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor ANT+](#), pagina 6).

- 1 Montați-vă senzorii ANT+, precum un senzor de talpă sau un monitor cardiac (opțional) pe corp.
- 2 Selectați tasta de acțiune.
- 3 Selectați **Walk**.
- 4 Când utilizați senzori ANT+ opționali, așteptați ca dispozitivul să se conecteze cu senzorii.
- 5 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 6 Selectați tasta de acțiune pentru a porni cronometrul. Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Glisați sau apăsați pe ecran pentru a vizualiza ecrane de date suplimentare (opțional).

9 După finalizarea activității, selectați tasta de acțiune și selectați **Save**.

Revenirea la punctul de pornire

Înainte de a reveni la punctul de pornire, trebuie să localizați sateliții, să porniți cronometrul și să începeți activitatea.

În orice moment al activității dvs., puteți reveni la locația de început. De exemplu, dacă alergați într-un oraș străin și nu sunteți sigur cum să reveniți la începutul pistei sau la hotel, puteți reveni la locația de pornire. Această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

1 Selectați **≡ > Back to Start**.

Apare busola.

2 Deplasați-vă înainte.

Săgeata busolei indică spre punctul dvs. de pornire.

SUGESTIE: pentru o deplasare mai precisă, orientați dispozitivul în direcția în care mergeți.

Oprirea navigării

Selectați **≡ > Stop Navigation**.

Înot

ATENȚIONARE

Dispozitivul este destinat pentru înotul la suprafață. Efectuarea de scufundări cu dispozitivul poate deteriora produsul și va conduce la anularea garanției.

NOTĂ: dispozitivul nu poate înregistra date privind pulsul în timp ce înotați.

Utilizarea în bazinul de înot

Înainte de a merge la înot, încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 1*).

1 Selectați tasta de acțiune.

2 Selectați **Swim**.

3 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.

4 Selectați tasta de acțiune pentru a porni cronometrul.

Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.

5 Începeți activitatea.

Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile.

6 Când vă odihniți, selectați tasta de acțiune pentru a opri cronometrul.

Culorile afișajului se modifică și apare ecranul de odihnă.

7 Selectați tasta de acțiune pentru a reporni cronometrul.

8 După finalizarea activității, mențineți apăsată tasta de acțiune și selectați **Save**.

Setarea dimensiunii bazinului

1 Selectați tasta de acțiune.

2 Selectați **Swim**.

3 Selectați **≡ > Pool Size**.

4 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

Interval: una sau mai multe lungimi. Un interval nou începe după ce vă odihniți.

Mișcare: o mișcare se execută de fiecare dată când brațul care poartă dispozitivul execută un ciclu complet.

SWOLF: punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă. De exemplu, 30 de secunde plus 15 mișcări reprezintă un

scor SWOLF de 45. Scorul SWOLF reprezintă o măsură a eficienței înotului și, ca la golf, un scor mai redus este mai performant.

Golf

Partide de golf

Înainte de a juca pe un teren de golf pentru prima dată, trebuie să îl descărcați din aplicația Garmin Connect Mobile (*Garmin Connect, pagina 6*). Cursurile descărcate din aplicația Garmin Connect Mobile sunt actualizate automat. Înainte de a juca golf, încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 1*).

1 Selectați tasta de acțiune.

2 Selectați **Golf**.

3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.

4 Selectați un teren din lista de terenuri disponibile.

5 Glisați la stânga sau la dreapta pentru a parcurge ecranele de date pentru fiecare orificiu.

Dispozitivul execută automat tranzițiile atunci când treceți la gaura următoare.

6 După finalizarea activității, selectați **≡ > End Round > Save**.

Informații privind găurile

Deoarece locațiile țărșurilor se modifică, dispozitivul calculează distanța până la partea frontală, mediană și posterioară a zonei verzi, dar nu și locația reală a țărșurilor.



①	Numărul găurii curente
②	Distanța până în spatele zonei verzi
③	Distanța până în mijlocul zonei verzi
④	Distanța până la partea frontală a zonei verzi
⑤	Stare nominală pentru gaură
▲	Gaura următoare
▼	Gaură anterioară

Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg

Puteți vizualiza o listă a distanțelor de tip layup și dogleg pentru găurile de la stâlpii 4 și 5.

Glisați la stânga sau la dreapta până la apariția informațiilor legate de layup și de dogleg.



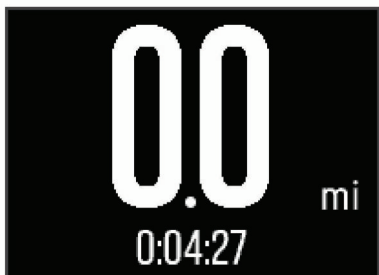
Fiecare layup ① și distanța parcursă pentru a ajunge la fiecare layup ② apar pe ecran.

NOTĂ: distanțele sunt eliminate de pe listă pe măsură ce le parcurgeți.

Utilizarea odometrului

Puteți utiliza odometrul pentru a înregistra timpul, distanța și numărul de pași. Odometrul pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unui circuit.

- 1 Glisați la stânga sau la dreapta până la apariția odometrului.



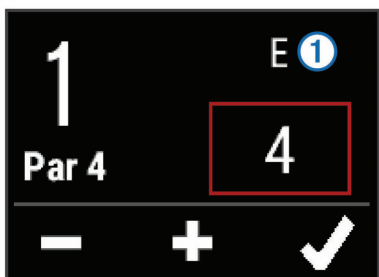
- 2 Dacă este necesar, selectați ≡ > **Reset Odometer** pentru a reseta odometrul la zero.

Ținerea scorului

- 1 Din ecranul cu informații despre găuri, selectați ≡ > **Start Scoring**.

Tabela de scor apare atunci când vă aflați pe gazon.

- 2 Selectați **-** sau **+** pentru a stabili scorul.
Scorul total ① este actualizat.



Examinarea scorurilor

- 1 Selectați ≡ > **Scorecard** și selectați o gaură.
- 2 Selectați **-** sau **+** pentru a modifica scorul pentru gaura respectivă.

Măsurarea unei aruncări

- 1 Efectuați o aruncare și urmăriți locul de cădere a mingii.
- 2 Selectați tasta de acțiune.
- 3 Deplasați-vă pe jos sau cu mașina până la bilă.
Distanța se resetează automat atunci când treceți la gaura următoare.
- 4 Dacă este necesar, selectați tasta de acțiune și selectați ≡ > **New Shot** pentru a reseta oricând distanța.

Activități în interior

Dispozitivul vivoactive poate fi utilizat pentru antrenament în interior, precum alergarea pe bandă sau utilizarea unei biciclete ergonomice. GPS-ul este oprit pentru activități în interior.

Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul înglobat în dispozitiv. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză, distanță și cadență se îmbunătățește după câteva alergări sau plimbări pe jos în aer liber cu ajutorul GPS-ului.

SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia. Puteți utiliza un senzor de picior pentru a înregistra ritmul, distanța și cadența.

Când mergeți pe bicicletă cu funcția GPS dezactivată, viteza și distanța nu sunt disponibile decât dacă aveți un senzor opțional care trimite date despre viteză și distanță către dispozitiv (de exemplu, un senzor de viteză sau un senzor de cadență).

Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut

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

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați **Find My**.

Dispozitivul vivoactive începe să caute dispozitivul mobil asociat. Un semnal de alertă sonor se aude la dispozitivul dvs. mobil, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul dispozitivului vivoactive. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de dispozitivul mobil.

- 3 Selectați ⇌ pentru a opri căutarea.

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul vivoactive dispune de numeroase caracteristici Bluetooth conectate pentru smartphone-ul dvs. compatibil. Unele caracteristici necesită instalarea aplicației Garmin Connect Mobile pe smartphone-ul dvs. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/apps.

Notificări prin telefon: afișează notificări prin telefon și mesaje la dispozitivul dvs. vivoactive.

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.

Încărcări de activități pe Garmin Connect: transmite automat datele privind activitatea în contul dvs. Garmin Connect, de îndată ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Activarea Bluetooth notificărilor

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați dispozitivul vivoactive cu un dispozitiv mobil compatibil (*Asocierea unui smartphone*, pagina 1).

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați **Settings > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 3 Selectați **During Activity** pentru a seta preferințele care apar pe durata înregistrării unei activități.
- 4 Selectați o preferință de notificare.
- 5 Selectați **Not During Activity** pentru a seta preferințele pentru notificările care apar în modul ceas.
- 6 Selectați o preferință de notificare.
- 7 Selectați **Notification Timeout**.
- 8 Selectați o durată a expirării.

Vizualizarea notificărilor

- 1 De pe fața ceasului, glisați la stânga sau la dreapta pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Apăsăți ecranul tactil și glisați la stânga sau la dreapta pentru a derula notificările.
- 3 Selectați o notificare.
- 4 Dacă este necesar, selectați ▼ pentru a derula conținutul notificării.
- 5 Selectați ⇌ pentru a reveni la ecranul anterior.
Notificarea rămâne pe dispozitivul vivoactive până când o vizualizați pe dispozitivul mobil.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza smartphone-ul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe dispozitivul vîoactive.

Selecți o opțiune:

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

Oprirea tehnologiei Bluetooth

1. Selecți tasta de acțiune.
2. Selecți **Settings > Bluetooth > Status > Off** pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth la dispozitivul vîoactive.

Consultați manualul de utilizare al dispozitivului mobil pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth la dispozitivul mobil.

Istoric

Istoricul conține până la zece activități precedente pe care le-ați salvat în dispozitivul dvs. Când încărcarea automată este activată, dispozitivul dvs. trimite automat activitățile salvate și datele de urmărire a activităților zilnice la aplicația Garmin Connect Mobile (*Utilizarea aplicației Garmin Connect Mobile, pagina 6*).

Spațiul de stocare a datelor este dependent de modul de utilizare a dispozitivului dvs.

Stocare date	Mod
Până la 2 luni	Numai monitorizarea activității.
Până la 2 săptămâni	Monitorizarea activității și utilizare pentru activitate de fitness extinsă. (De exemplu, utilizarea unui monitor cardiac asociat timp de 1 oră pe zi.)

Când spațiul de stocare este plin, dispozitivul șterge fișierele cele mai vechi, pentru a face loc datelor noi.

Utilizarea istoricului

1. Selecți tasta de acțiune.
2. Selecți **History**.
3. Selecți o activitate.
4. Selecți o opțiune:
 - Selecți **Details** pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate.
 - Selecți **Laps** pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură.
 - Selecți **Delete** pentru a șterge activitatea selectată.

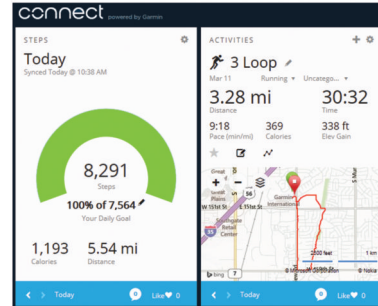
Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii în contul dvs. Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, partide de golf și altele. Garmin Connect păstrează, de asemenea, evidența online a statisticilor dvs., unde vă puteți analiza și partaja toate partidele de golf. Pentru a vă înregistra cu un cont gratuit, accesați www.garminconnect.com/start.

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

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs. de fitness și cele în aer liber, inclusiv durată, distanță, puls, număr de calorii arse, cadență, o vedere de sus de tip hartă și diagrame de puls și viteză. Puteți vizualiza informații mai detaliate privind partidele dvs. de golf, inclusiv tabele de scor, statistici și informații despre terenul de golf. De asemenea, puteți vizualiza rapoarte personalizabile.

NOTĂ: unele date necesită un accesoriu opțional, precum un monitor cardiac.



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

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 particulariza setările de dispozitiv și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Accesați magazinul Connect IQ: puteți descărca aplicații, cadrane de ceas, câmpuri de date și widget-uri.

Utilizarea aplicației Garmin Connect Mobile

Puteți încărca toate datele activităților dvs. în contul Garmin Connect pentru o analiză completă. Cu ajutorul contului Garmin Connect, puteți vizualiza o hartă a activităților dvs. și puteți partaja activitățile cu prietenii. Puteți activa încărcarea automată în aplicația Garmin Connect Mobile.

1. Din aplicația Garmin Connect Mobile, selecți **≡ > Dispozitive Garmin**.
2. Selecți dispozitivul vîoactive și apoi **Setări dispozitiv**.
3. Selecți comutatorul basculant pentru a activa încărcarea automată.

Utilizarea Garmin Connect la computer

Dacă nu ați asociat dispozitivul vîoactive cu un smartphone, puteți încărca toate datele activității dvs. în contul Garmin Connect utilizând computerul.

1. Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
2. Accesați www.garminconnect.com/start.
3. Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Senzori ANT+

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat cu senzori ANT+ wireless. Pentru mai multe informații despre compatibilitate și achiziția de senzori opționali, vizitați <http://buy.garmin.com>.

Asocierea senzorilor ANT+

Prima dată când conectați un senzor la dispozitivul dvs. utilizând tehnologia wireless ANT+, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, dispozitivul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

NOTĂ: dacă dispozitivul dvs. a fost livrat cu un monitor cardiac, monitorul cardiac respectiv este deja asociat cu dispozitivul.

- 1 Dacă asociați un monitor cardiac, montați-l pe corp ([Montarea pe corp a monitorului cardiac, pagina 7](#)). Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.
- 2 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de senzor.
NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.
- 3 Selectați tasta de acțiune.
- 4 Selectați **Settings > Sensors > Add New**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Search All**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.
 După asocierea senzorului cu dispozitivul, starea senzorului se modifică din Searching la Connected. Datele senzorului apar în bucla paginii de date sau într-un câmp de date personalizat.

Montarea pe corp a monitorului cardiac

NOTĂ: dacă nu aveți un monitor cardiac, puteți omite această sarcină.

Trebuie să purtați monitorul cardiac direct pe piele, imediat sub stern. Acesta trebuie să fie suficient de bine fixat pentru a rămâne la poziție în timpul activităților.

- 1 Prindeți modulul monitorului cardiac ① pe curea.



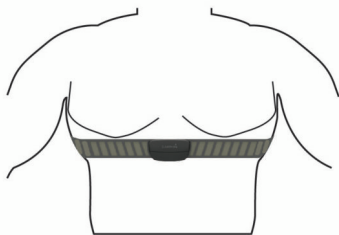
Siglele Garmin de pe modul și de pe curea trebuie să fie cu partea corectă în sus.

- 2 Umeziți electrozii ② și plasturi de contact ③ de pe partea din spate a curelei, pentru a crea o conexiune puternică între piept și transmițător.



- 3 Înfășurați cureaua în jurul pieptului și conectați cârligul curelei ④ la bucla ⑤.

NOTĂ: eticheta de întreținere nu trebuie să se plieze.



Siglele Garmin trebuie să fie cu partea corectă în sus.

- 4 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft) de monitorul cardiac.

După ce vă montați monitorul cardiac, acesta este activ și trimite date.

SUGESTIE: dacă datele privind pulsul sunt neregulate sau nu apar, consultați sfaturile de depanare ([Sfaturi pentru date de puls neregulate, pagina 7](#)).

Setarea zonelor de puls

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite de puls. Pentru a obține datele cele mai precise privind kaloriile pe

durata activității dvs., setați ritmul dvs. cardiac maxim. De asemenea, puteți seta fiecare zonă de puls și puteți introduce manual pulsul la repaus. Puteți regla manual zonele la dispozitiv sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați **Settings > User Profile > Heart Rate Zones**.
- 3 Selectați **Based On**, după care selectați o opțiune.
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Max. HR** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **%HRR** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
- 4 Selectați **Max. HR** și introduceți valoarea maximă a pulsului.
- 5 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 6 Selectați **Resting HR** și introduceți valoarea pulsului în repaus.

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.

Obiective fitness

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

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

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 13](#)) 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.

Sfaturi pentru date de puls neregulate

Dacă datele de puls sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca aceste sfaturi.

- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe plasturi de contact.
- Strângeți cureaua pe piept.
- Încălziți-vă timp de 5–10 minute.
- Urmați instrucțiunile de întreținere ([Întreținerea monitorului cardiac, pagina 12](#)).
- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.

Materialele sintetice care se freacă de monitorul cardiac sau îl ating pot crea electricitate statică de natură să afecteze semnalele de puls.

- Îndepărtați-vă de sursele care pot afecta monitorul cardiac. Printre sursele de interferențe se numără câmpuri electromagnetice puternice, unii senzori wireless de 2,4 GHz, linii electrice de înaltă tensiune, motoare electrice, cuptoare, cuptoare cu microunde, telefoane fără fir la 2,4 GHz și puncte de acces LAN wireless.

Senzor de talpă

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul de talpă. Puteți utiliza senzorul de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab. Senzorul de talpă este în așteptare, pregătit să transmită date (precum monitorul de puls).

După 30 de minute de inactivitate, senzorul de talpă se oprește pentru a conserva bateria. Când bateria este slabă, pe dispozitivul dvs. apare un mesaj. Au mai rămas circa cinci ore de utilizare a bateriei.

Calibrarea senzorului de talpă

Înainte de a vă calibra senzorul de talpă, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de talpă ([Asocierea senzorilor ANT+](#), pagina 6).

Se recomandă calibrarea manuală în cazul în care cunoașteți factorul de calibrare. Dacă ați calibrat senzorul de talpă cu un alt produs Garmin, este posibil să cunoașteți factorul de calibrare.

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați **Settings > Sensors > Foot Pod > Calibration Factor**.
- 3 Reglați factorul de calibrare:
 - Măriți factorul de calibrare dacă distanța este prea mică.
 - Reduceți factorul de calibrare dacă distanța este prea mare.

Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență

Puteți utiliza un senzor compatibil de viteză a bicicletei sau un senzor de cadență pentru a trimite date la dispozitivul dvs.

- Asociați senzorul cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor ANT+](#), pagina 6).
- Actualizați informațiile din profilul dvs. de utilizator de fitness ([Setarea profilului de utilizator](#), pagina 8).
- Setați dimensiunea roții ([Calibrarea senzorului de viteză](#), pagina 8).
- Parcurgeți o tură pe bicicletă ([O tură cu bicicleta](#), pagina 3).

Calibrarea senzorului de viteză

Înainte de a vă calibra senzorul de viteză, trebuie să vă asociați dispozitivul cu un senzor de viteză compatibil ([Asocierea senzorilor ANT+](#), pagina 6).

Calibrarea manuală este opțională și poate îmbunătăți precizia.

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați **Settings > Sensors > Speed/Cadence > Wheel Size**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Auto** pentru a calcula automat dimensiunea roții și pentru calibrarea senzorului de viteză.
 - Selectați **Manual** și introduceți dimensiunea roții pentru a calibra manual senzorul de viteză ([Dimensiunea și circumferința roții](#), pagina 13).

tempe™

tempe este un senzor de temperatură ANT+ wireless. Puteți monta senzorul pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant și, ca atare, asigură o sursă constantă de date de temperatură precise. Trebuie să asociați tempe cu dispozitivul pentru a afișa date de temperatură de la tempe.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Modificarea feței de ceas

Puteți utiliza fața digitală implicită a ceasului sau o Connect IQ față de ceas ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ](#), pagina 2).

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați **Settings > Watch Face**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza setările legate de sex, anul nașterii, înălțime, greutate și zonă de puls ([Setarea zonelor de puls](#), pagina 7). Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.


- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați **Settings > User Profile**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setări de activitate

Aceste setări permit personalizarea dispozitivului pe baza necesităților dvs. de antrenament. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date și puteți activa alertele și caracteristicile de antrenament.

Personalizarea ecranelor de date

Puteți personaliza ecranele de date pe baza obiectivelor de antrenament sau a accesoriilor opționale. De exemplu, puteți particulariza unul dintre ecranele de date pentru a afișa ritmul de tură sau zona de puls.

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Selectați **≡ > Data Screens**.
- 4 Selectați un ecran.
- 5 Dacă este necesar, selectați comutatorul basculant pentru a activa ecranul de date.
- 6 Selectați .
- 7 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

Alerte

Puteți seta alerte pentru fiecare activitate, ceea ce vă poate ajuta să vă antrenați pentru a atinge diferite obiective. Unele alerte sunt disponibile numai pentru anumite activități.

Setarea alertelor de interval

O alertă de interval vă notifică atunci când dispozitivul a depășit în sens superior sau inferior un interval de valori specificat. De exemplu, dacă dispuneți de un monitor cardiac opțional, puteți seta dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pulsul este sub zona 2 sau peste zona 5 ([Setarea zonelor de puls](#), pagina 7).

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Selectați **≡ > Alerts > Add New**.
- 4 Selectați tipul de alertă.

În funcție de accesoriile dvs., alertele pot include pulsul, ritmul, viteza și cadența.

- 5 Dacă este necesar, activați alerta.
- 6 Selectați o zonă sau introduceți o valoare pentru fiecare alertă.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat, apare un mesaj. Dacă vibrațiile sunt activate, dispozitivul vibrează (*Setări de sistem, pagina 9*).

Setarea unei alerte repetitive

O alertă repetitivă vă notifică de fiecare dată când dispozitivul înregistrează o anumită valoare sau un anumit interval. De exemplu, puteți seta ca dispozitivul să vă alerteze la fiecare 30 de minute.

1 Selectați tasta de acțiune.

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Selectați **≡ > Alerts > Add New**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Custom**, selectați un mesaj și un tip de alertă.
- Selectați **Time** sau **Distance**.

5 Introduceți o valoare.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. Dacă vibrațiile sunt activate, dispozitivul vibrează (*Setări de sistem, pagina 9*).

Setarea alertelor de pauză de mers

Unele programe de alergare utilizează pauze de mers cronometrate la intervale regulate. De exemplu, pe durata unei alergări de antrenament lungi, puteți seta dispozitivul să vă alerteze să alergați timp de 4 minute, apoi să mergeți timp de 1 minut, apoi să repetați. Auto Lap® funcționează ca de obicei atunci când utilizați alertele de alergare sau de mers.

1 Selectați tasta de acțiune.

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Selectați **≡ > Alerts > Add New**.

4 Selectați **Run/Walk**.

5 Introduceți un timp pentru intervalul de alergare.

6 Introduceți un timp pentru intervalul de mers.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. Dacă vibrațiile sunt activate, dispozitivul vibrează (*Setări de sistem, pagina 9*).

Auto Lap

Marcare ture

Puteți seta dispozitivul să utilizeze caracteristica Auto Lap pentru a marca automat o tură la o anumită distanță sau puteți marca turele manual. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități (de ex. la fiecare 1 milă sau 5 km).

1 Selectați tasta de acțiune.


2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Selectați **≡ > Laps**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați comutatorul basculant **Auto Lap** pentru a activa caracteristica Auto Lap.
- Selectați comutatorul basculant **Lap Key** pentru a utiliza caracteristica **↔** pentru a marca o tură în timpul unei activități.

SUGESTIE: puteți selecta  și introduce o distanță particularizată în cazul în care caracteristica Auto Lap este activată.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. Dacă vibrațiile sunt activate, dispozitivul vibrează (*Setări de sistem, pagina 9*).

Dacă este necesar, puteți particulariza ecranele de date astfel încât să afișeze date suplimentare privind turele (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 8*).

Utilizarea Auto Pause®

Puteți utiliza Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când opriți mișcarea sau atunci când ritmul sau viteza scad sub o valoare specificată. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau alte locații unde trebuie să încetiniți sau să vă opriți.

NOTĂ: istoricul nu este înregistrat cât timp cronometrul este oprit sau întrerupt.

1 Selectați tasta de acțiune.

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Selectați **≡ > Auto Pause**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **When Stopped** pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când opriți mișcarea.
- Selectați **Pace** pentru a opri automat cronometrul atunci când ritmul dvs. scade sub o valoare specificată.
- Selectați **Speed** pentru a opri automat cronometrul atunci când viteza dvs. scade sub o valoare specificată.

Utilizarea derulării automate

Puteți utiliza funcția derulare automată pentru a parcurge ciclic toate ecranele cu date de antrenament în timp ce cronometrul funcționează.

1 Selectați tasta de acțiune.

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Selectați **≡ > Auto Scroll**.

4 Selectați o setare pentru afișaj.

Setări pentru fundal

Setările pentru fundal stabilesc culoarea de fond la negru sau alb.

Selectați tasta de acțiune, selectați o activitate și apoi **≡ > Background**.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Setări Bluetooth

Selectați tasta de acțiune și selectați **Settings > Bluetooth**.

Status: afișarea starea curentă de conexiune Bluetooth și permite activarea sau dezactivarea tehnologiei wireless Bluetooth (*Oprirea tehnologiei Bluetooth, pagina 6*).

Smart Notifications: dispozitivul activează sau dezactivează în mod automat notificările inteligente pe baza selecțiilor dvs. (*Activarea Bluetooth notificărilor, pagina 5*).

Pair Mobile Device: conectează dispozitivul dvs. cu un dispozitiv mobil compatibil prevăzut cu tehnologia wireless inteligentă Bluetooth.

Stop LiveTrack: permite oprirea unei sesiuni LiveTrack în timp ce alta este în curs.

Setări de sistem

Selectați tasta de acțiune și selectați **Settings > System**.

Language: setează limba interfeței dispozitivului.

Clock: setează ora, formatul, preferințele de culoare și aspectul ceasului (*Setări pentru oră, pagina 10*).

Backlight: setează modul iluminării de fundal și intervalul de timp până la dezactivarea acesteia (*Setări de iluminare de fundal, pagina 10*).

Vibration: activează sau dezactivează vibrațiile.

Units: setează unitățile de măsură utilizate pentru afișarea datelor (*Schimbarea unităților de măsură, pagina 10*).

USB Mode: setează dispozitivul la modul de stocare în masă sau la modul Garmin atunci când este conectat la un computer.

Restore Defaults: permite restabilirea tuturor setărilor dispozitivului la valorile implicite din fabrică (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 11*).

Software Update: permite determinarea eventualelor actualizări software.

About: afișează ID-ul unității, versiunea software, versiunea GS și informațiile despre software.

Setări pentru oră

Selectați tasta de acțiune și selectați **Settings > System > Clock**.

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

Set Local Time: permite setarea manuală sau automată a orei pe baza dispozitivului mobil asociat.

Background: setează culoarea de fundal la alb sau la negru.


Accent Color: setează culoarea de accent a ceasului.

Setarea manuală a orei

În mod implicit, ora este setată automat atunci când dispozitivul vivoactive este asociat cu un dispozitiv mobil.

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați **Settings > System > Clock > Set Local Time > Manual**.
- 3 Selectați **Time** și introduceți ora din zi.

Setarea alarmei

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați **Settings > Alarm**.
- 3 Selectați comutatorul basculant pentru a activa alarma.
- 4 Selectați  și introduceți o oră.

Setări de iluminare de fundal

Selectați tasta de acțiune și selectați **Settings > System > Backlight**.

Mode: setează iluminarea de fundal să se activeze manual, pentru taste și alerte sau pentru notificări.

Timeout: setează intervalul de timp după care iluminarea de fundal se dezactivează.


Schimbarea unităților de măsură

Puteți personaliza unitățile de măsură pentru distanță, ritm și viteză, cotă, greutate, înălțime și temperatură.

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați **Settings > System > Units**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Modificarea setării satelitului

În mod implicit, dispozitivul utilizează sistemul GPS pentru localizarea sateliților. Pentru creșterea performanțelor în medii dificile și pentru localizarea mai rapidă a poziției GPS, puteți activa GPS și GLONASS. Utilizarea GPS și GLONASS poate reduce durata de viață a bateriei mai mult decât dacă s-ar utiliza numai GPS-ul.

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați **Settings > Sensors > GPS**.
- 3 Selectați comutatorul pentru a activa funcția GPS.
NOTĂ: dispozitivul nu utilizează GPS-ul dacă nu înregistrați o activitate exterioară.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați comutatorul pentru a activa funcția GLONASS.

Informații dispozitiv

vivoactive Specificații

Tip baterie	Baterie integrată litiu-polimer reîncărcabilă
Durata de viață a bateriei	Până la 3 săptămâni în modul ceas Până la 10 ore în modul GPS
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz Tehnologie wireless Bluetooth
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹

Specificațiile monitorului cardiac

Tip baterie	CR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator
Durata de viață a bateriei	Până la 4,5 ani la 1 oră/zi
Rezistența la apă	3 ATM ² NOTĂ: acest produs nu transmite date privind pulsul în timp ce înotați.
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -5° la 50°C (de la 23° la 122°F)
Frecvență/protocol wireless	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz

Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

AVERTISMENT

Nu utilizați un dispozitiv ascuțit pentru a scoate bateriile.

Nu lăsați bateria la îndemâna copiilor.

Nu introduceți bateriile în gură. În caz de înghițire, contactați medicul sau centrul de toxicologie.

Bateriile reîncărcabile de tip monedă pot conține perclorat. Poate fi necesară manipularea specială. Consultați www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

ATENȚIE

Contactați centrul local de reciclare a deșeurilor pentru a recicla bateriile în mod adecvat.

Înlocuirea bateriei monitorului cardiac

- 1 Utilizați o șurubelniță Phillips mică pentru a demonta cele patru șuruburi de pe partea din spate a modului.
- 2 Demontați capacul și bateria.

¹ Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

² Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 30 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.



- 3 Așteptați 30 de secunde.
- 4 Introduceți bateria nouă cu polul pozitiv orientat în sus.
NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.
- 5 Montați la loc capacul posterior și cele patru șuruburi.
NOTĂ: nu strângeți excesiv.

După înlocuirea bateriei monitorului cardiac, trebuie să îl asociați din nou cu dispozitivul.

Gestionarea datelor

NOTĂ: dispozitivul nu este compatibil cu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® și Mac® OS 10.3 și versiunile anterioare.

Deconectarea cablului USB

Dacă dispozitivul dvs. este conectat la computer ca unitate sau volum amovibil, trebuie să îl deconectați în siguranță de la computer pentru a evita pierderea datelor. Dacă dispozitivul este conectat la un computer Windows ca dispozitiv portabil, nu este necesară deconectarea în siguranță.

- 1 Realizați o acțiune:
 - În cazul computerelor Windows, selectați pictograma **Deconectarea în siguranță a unui dispozitiv hardware** din bara de sistem și apoi selectați dispozitivul dvs.
 - În cazul computerelor Mac, trageți pictograma volumului în Pubelă.
- 2 Deconectați cablul de la computer.

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

Dacă nu cunoașteți rolul unui fișier, nu îl ștergeți. Memoria dispozitivului dvs. conține fișiere importante de sistem, care nu trebuie șterse.



- 1 Deschideți unitatea sau volumul **Garmin**.
- 2 Dacă este necesar, deschideți un folder sau volum.
- 3 Selectați un fișier.
- 4 Apăsăți tasta **Ștergere** de pe tastatură.

Depanare

Resetarea dispozitivului

Dacă dispozitivul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată resetarea acestuia.

NOTĂ: resetarea dispozitivului poate conduce la ștergerea datelor sau a setărilor.

- 1 Mențineți apăsat  timp de 15 secunde.
Dispozitivul se va opri.
- 2 Țineți apăsată tasta  timp de o secundă pentru a porni dispozitivul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

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

Puteți restabili toate setările înapoi la valorile implicite din fabrică.

- 1 Selectați tasta de acțiune.
- 2 Selectați **Settings > System > Restore Defaults > Yes**.

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite accesul la o vedere clară a cerului pentru a obține semnalele de la sateliți.

- 1 Ieșiți în aer liber și într-un spațiu deschis.
Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată în direcția cerului.
- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliți.
Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Reduceți perioada de expirare a iluminării de fundal (*Setări de iluminare de fundal*, pagina 10).
- Utilizați modul GPS în locul modului GLONASS pentru activitatea dvs. (*Modificarea setării satelitului*, pagina 10).
- Utilizați o față de ceas Connect IQ care nu se actualizează în fiecare secundă. De exemplu, utilizați o față de ceas fără secundar (*Descărcarea funcțiilor Connect IQ*, pagina 2).
- În setările centrului de notificări ale smartphone-ului, limitați notificările care sunt afișate (*Administrarea notificărilor*, pagina 6).

Asistență și actualizări

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

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

Configurarea Garmin Express

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

Actualizare software

Când este disponibilă o actualizare software, dispozitivul dvs. descarcă automat actualizarea atunci când sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.

Anexă

Întreținere dispozitiv

ATENȚIONARE

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

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

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

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

Curățarea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

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

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

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

Întreținerea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

Trebuie să desprindeți și să îndepărtați modulul înainte de a spăla cureaua.

O acumulare de transpirație și de sare pe bandă poate diminua capacitatea monitorului cardiac de a raporta date exacte.

- Accesați www.garmin.com/HRMcare pentru instrucțiuni de spălare detaliate.
- Clătiți cureaua după fiecare utilizare.
- Spălați la mașină cureaua după fiecare șapte utilizări.
- Nu introduceți cureaua într-un uscător.
- Când uscați cureaua, agățați-o sau întindeți-o.
- Pentru a prelungi durata de viață a monitorului cardiac, desprindeți modulul atunci când nu este utilizat.

Câmpuri de date

Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+ pentru afișarea datelor.

%HRR: procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).

24-Hour Max.: temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore.

24-Hour Min.: temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore.

30s Avg. Vertical Speed: viteza medie de mișcare pe verticală timp de 30 de secunde.

Average %HRR: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.

Average Cadence: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Average Cadence: alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Average HR: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Average HR %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

Average Lap Time: timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.

Average Pace: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Average Speed: viteza medie pentru activitatea curentă.

Average Stroke Rate: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.

Average Strokes/Length: numărul mediu de mișcări pe lungime pe durata activității curente.

Average SWOLF: punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (*Terminologie din domeniul înotului*, pagina 4).

Cadence: ciclism. Numărul de rotații al brațului pedalier. Pentru ca aceste date să fie afișate, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu de cadență.

Cadence: alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).

Calories: numărul total de calorii arse.

Distance: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Elapsed Time: timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți cronometrul și alergați timp de 10 minute, apoi opriți cronometrul pentru 5 minute, iar apoi porniți cronometrul și alergați timp de 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.

Elevation: altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.

Heading: direcția în care vă deplasați.

Heart Rate: pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

HR %Max.: procentul din pulsul maxim.

HR Zone: intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

Interval Distance: distanța parcursă pentru intervalul curent.

Interval Lengths: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.

Interval Pace: ritmul mediu pentru intervalul curent.

Interval Stroke Rate: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.

Interval Strokes/Length: numărul mediu de mișcări pe lungime pe durata intervalului curent.

Interval SWOLF: punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.

Interval Time: timpul cronometrat pentru intervalul curent.

Lap %HRR: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.

Lap Cadence: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Cadence: alergare. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Distance: distanța parcursă pentru tura curentă.

Lap HR: pulsul mediu pentru tura curentă.

Lap HR %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.

Lap Pace: ritmul mediu pentru tura curentă.

Laps: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Lap Speed: viteza medie pentru tura curentă.

Lap Time: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Last Lap Cadence: ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Last Lap Cadence: alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Last Lap Distance: distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.

Last Lap Pace: ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.

Last Lap Speed: viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Last Lap Time: timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.

Last Length Pace: ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Last Length Stroke Rate: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.

Last Length Strokes: numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.

Last Length SWOLF: punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Lengths: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Maximum Speed: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Pace: ritmul curent.

Speed: viteza curentă de deplasare.

Sunrise: ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Sunset: ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Temperature: temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură.

Time of Day: ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

Timer: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

Vertical Speed: viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

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

Dimensiunea și circumferința roții

Dimensiunea roții este marcată pe ambele părți ale pneului. Aceasta nu este o listă completă. Puteți utiliza, de asemenea, unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Dimensiune roată	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965

Dimensiune roată	L (mm)
26 x 7/8	1920
26 x 1 (59)	1913
26 x 1 (65)	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.


Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export

control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Legendă simboluri

Aceste simboluri pot fi afișate pe dispozitiv sau pe etichetele accesoriilor.

	WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.
--	---

Index

A

accesorii 6
activități 3
 inițiere 2
 salvare 2
actualizări, software 11
afișaje pentru ceas 2, 8
alarme 10
alerte 8, 9
 cadență 8
 distanță 9
 oră 9
 puls 8
antrenament 5, 9
 pagini 3
antrenare în interior 5
aplicații 2, 5
 smartphone 1, 3
asociere
 senzori ANT+ 6
 smartphone 1
Auto Lap 9
Auto Pause 9

B

baterie
 încărcare 1
 înlocuire 10
 maximizare 6, 11

C

cadență, senzori 8
câmpuri de date 1–3, 8, 12
ceas 10
ciclism 3
Connect IQ 1, 2
cronometru 3, 4
curățarea dispozitivului 11, 12
curse 4
cursuri
 joc 4
 selectare 4

D

date
 încărcare 6
 stocare 6
 transfer 6
 transferare 6
date utilizator, ștergere 11
depanare 7, 11
derulare automată 9
dimensiune bazin
 personalizare 4
 setare 4
dimensiuni ale roții 8, 13
dogleg 4

E

ecran 10
 blocare 2
ecran tactil 1

G

Garmin Connect 1, 2, 5, 6
 stocare date 6
Garmin Express 11
 actualizare software 11
 înregistrarea dispozitivului 11
GLONASS 10
GPS 1, 10
 semnal 11

I

iluminare de fundal 1, 10
intervale 4
intervale de mers 9

istoric 3, 6
 trimitere la computer 6
încărcare 1
încărcarea datelor 6
înlocuirea bateriei 10
înot 4
înregistrarea dispozitivului 11
înregistrarea produsului 11

L

layup 4
lungimi 4

M

măsurarea unei aruncări 5
meniu 1
mod de inactivitate 2, 3
modul ceas 2, 11
monitorizarea activității 2

N

navigare 4
 oprire 4
notificări 5, 6

O

odometru 5
oră 10

P

personalizarea dispozitivului 8, 9
pictograme 1
profil de utilizator 8
profiluri 3
 utilizator 8
puls 1
 monitor 7, 10, 12
 zone 7
punctaj SWOLF 4

R

registru, trimitere la computer 6
resetarea dispozitivului 11

S

salvare activități 3, 4
semnale de la sateliți 1, 11
senzor de talpă 1, 8
senzori ANT+ 6
 asociere 6
senzori de bicicletă 8
senzori de viteză și de cadență 1, 8
setări 8–11
setări de sistem 9
smartphone 2
 aplicații 3, 5
 asociere 1
software, actualizare 11
software license agreement 13
specificații 10
stocare date 6
ștergere, toate datele de utilizator 11

T

tabelă de scor 5
taste 1, 2, 11
tehnologie Bluetooth 5, 6, 9
tempe 8
temperatură 8
timp, setări 10

U

unități de măsură 10
USB, deconectare 11

V

VIRB telecomandă 3

W

widgeturi 2

Z

zone, puls 7
zone de, puls 13

