

GARMIN®
vívoactive® HR



Manual de utilizare

© 2020 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®, logo-ul Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® și vivoactive® 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™, Garmin Move IQ™, tempe™, Varia™ și Varia Vision™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

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

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

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

M/N: A03765

Cuprins

Introducere	1	Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă	9
Prezentare generală a dispozitivului	1	Date personale	9
Pictograme	1	Vizualizarea recordurilor personale	9
Utilizarea iluminării de fundal	1	Restabilirea unui record personal	9
Utilizarea modului Nu deranjați	1	Ștergerea unui record personal	9
Sfaturi pentru utilizarea ecranului tactil	1	Ștergerea tuturor recordurilor personale	9
Blocarea și deblocarea ecranului tactil	1	Garmin Connect	9
Funcții inteligente	1	Utilizarea aplicației Garmin Connect Mobile	9
Asocierea unui smartphone	1	Utilizarea Garmin Connect la computer	9
Caracteristici conectate	2	Evenimente Garmin Move IQ™	10
Notificările de pe telefon	2	Personalizarea dispozitivului dvs.	10
Activarea Bluetooth notificărilor	2	Modificarea cadranului de ceas	10
Localizarea unui smartphone pierdut	2	Setarea profilului de utilizator	10
Funcții pentru ritm cardiac	2	Setări ale aplicației	10
Purtarea dispozitivului și pulsul	2	Personalizarea ecranelor de date	10
Vizualizarea widgetului Puls	2	Schimbarea setării GPS	10
Dezactivarea monitorizării pulsului la încheietură	3	Alerte	10
Setarea zonelor de puls	3	Auto Lap	11
Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace	3	Utilizarea Auto Pause®	11
Transmiterea pulsului către dispozitive Garmin®	3	Utilizarea derulării automate	11
Sfaturi pentru un puls neregulat	3	Modificarea contrastului fundalului și a culorii de sublinierei	11
Pulsul de recuperare	3	Setări Bluetooth	11
Widgeturi	3	Setări Garmin Connect	11
Vizualizarea widgeturilor	4	Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect	11
Personalizarea buclei de widgeturi	4	Setări de utilizator în contul dvs. Garmin Connect	12
Caracteristici Connect IQ	4	Setări de sistem	12
Despre My Day	4	Setări pentru oră	12
Minute de exercițiu	4	Setări de iluminare de fundal	12
Acumularea de minute de activitate intensă	4	Schimbarea unităților de măsură	12
Monitorizarea activității	4	Senzori ANT+	12
Utilizarea alertei de mișcare	4	Asocierea senzorilor ANT+	12
Obiectiv automat	4	Senzor de talpă	13
Vizualizarea numărului total de pași și etaje urcate	5	Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior	13
Monitorizarea repausului	5	Calibrarea senzorului de picior	13
Dezactivarea monitorizării activității	5	Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență	13
Vizualizarea widgetului prognozei meteo	5	Calibrarea senzorului de viteză	13
VIRB Telecomandă	5	Conștientizare situațională	13
Controlul unei camere de acțiune VIRB	5	tempe	13
Aplicații	5	Gestionarea senzorilor ANT+	13
Activități	5	Informații dispozitiv	13
Începerea unei activități	5	Încărcarea dispozitivului	13
Rulează	5	Vizualizarea informațiilor dispozitivului	14
Ciclism	6	Specificații	14
Mers pe jos	6	Întreținere dispozitiv	14
Înot	6	Curățarea dispozitivului	14
Golf	6	Gestionarea datelor	14
Sporturi acvatice	7	Deconectarea cablului USB	14
Schi	7	Ștergerea fișierelor	14
Activități în interior	7	Depanare	14
Crearea unei activități personalizate	8	Maximizarea duratei de viață a bateriei	14
Navigare	8	Resetarea dispozitivului	15
Marcarea locației	8	Restabilirea tuturor setărilor implicite	15
Ștergerea unei locații	8	Obținerea semnalelor de la sateliți	15
Navigarea la o locație salvată	8	Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	15
Revenirea la punctul de pornire	8	Contorul meu zilnic de pași nu apare	15
Oprirea navigării	8	Numărul de etaje urcate nu pare corect	15
Busolă	8	Minutele mele de activitate intensă clipesc	15
Calibrarea manuală a busolei	8	Îmbunătățirea preciziei minutilor de activitate intensă și a caloriilor	15
Istoric	8	Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?	15
Utilizarea istoricului	8	Actualizări ale produsului	15

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile	15
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express	15
Cum pot asocia manual senzorii ANT+?	15
Cum obțineți mai multe informații	16
Anexă	16
Câmpuri de date	16
Obiective fitness	17
Despre zonele de puls	17
Calculul zonelor de puls	17
Dimensiunea și circumferința roții	17
Software License Agreement	18
Licență privind clauza BSD 3	18
Legendă simboluri	18
Index	19

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.

Prezentare generală a dispozitivului



Element	Descriere
① Ecran tactil	Glisați în sus sau în jos pentru a răsfoi widgeturile, ecranele de date și meniurile. Glisați la dreapta pentru a reveni la ecranul anterior. Atingeți pentru a selecta. Țineți apăsat pentru a reveni la cadranul ceasului sau la ecranul care afișează ora.
② ←	Apăsați pentru a reveni la ecranul anterior. Apăsați pentru a marca o nouă tură (necesită configurare de către utilizator). Mențineți apăsat pentru a vizualiza opțiunile din meniul rapid, inclusiv pentru pornirea sau oprirea dispozitivului.
③ —	Apăsați pentru a deschide lista cu aplicații. Apăsați pentru a porni sau pentru a opri activitățile sau aplicațiile. Mențineți apăsat pentru a deschide meniul. Articolele din meniu se schimbă în funcție de activitatea dvs. sau widgetul pe care îl vizualizați.

Pictograme

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

GPS	Stare GPS
📶	Starea tehnologiei Bluetooth®
❤️	Stare monitor cardiac
👣	Stare senzor de picior
👁️	Stare LiveTrack
🏔️	Starea senzorului de viteză și de cadență
🚲	Stare lumini bicicletă Varia™
🌀	Stare radar bicicletă Varia
🕶️	Stare Varia Vision™
☀️	Starea senzorului teme™
VIRB	Starea camerei VIRB®
🔔	Stare alarmă vivoactive HR

Utilizarea iluminării de fundal

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

NOTĂ: alertele și mesajele activează automat lumina de fundal.

- Reglați intensitatea iluminării de fundal (*Setări de sistem, pagina 12*).

- Personalizați setarea automată pentru lumina de fundal (*Setări de iluminare de fundal, pagina 12*).

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva sunetele, vibrațiile și iluminarea de fundal pentru alerte și notificări. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

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

1 Țineți apăsat ←.

2 Selectați **Do Not Disturb**.

SUGESTIE: pentru părăsirea modului Nu deranjați, mențineți apăsat ← și selectați **Do Not Disturb**.

Sfaturi pentru utilizarea ecranului tactil

- De pe cadranul ceasului, glisați în sus sau în jos pentru a răsfoi widgeturile de pe dispozitiv.
- Înainte de a porni cronometrul activității, țineți degetul pe un câmp de date pentru a-l modifica.
- Pe durata unei activități, glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza următorul ecran de date.
- Pe durata unei activități, țineți degetul pe ecranul tactil pentru a vizualiza cadranul ceasului și widgeturile.
- Glisați cu degetul în sus sau în jos pentru a răsfoi widgeturile și meniurile.
- Efectuați fiecare selecție de meniu ca o acțiune distinctă.

Blocarea și deblocarea ecranului tactil

Puteți bloca ecranul tactil pentru a preveni atingerile accidentale ale ecranului.

1 Țineți apăsat ←.

2 Selectați **Lock Device**.

3 Selectați o tastă pentru a debloca dispozitivul.

Funcții inteligente

Asocierea unui smartphone

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale dispozitivului vivoactive HR, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect Mobile, și nu din setările Bluetooth de pe smartphone-ului dvs.

1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect Mobile.

2 Mențineți apăsat ← pentru a porni dispozitivul.

Când porniți dispozitivul pentru prima dată, selectați limba. Următorul ecran vă va solicita să asociați smartphone-ul.

SUGESTIE: puteți menține apăsat pe — și puteți selecta **Settings > Bluetooth** pentru a intra manual în modul asociere.

3 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 > Adăugare dispozitiv** din meniul de setări și urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce asocierea se realizează cu succes, apare un mesaj și dispozitivul dvs. se sincronizează automat cu smartphone-ul dvs.

Caracteristici conectate

Caracteristicile conectate sunt disponibile pentru dispozitivul dvs. vivoactive HR când conectați dispozitivul la un smartphone compatibil, utilizând tehnologia wireless Bluetooth. Unele caracteristici necesită instalarea aplicației Garmin Connect Mobile pe smartphone-ul conectat. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/apps.

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

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 activitatea în contul dvs. Garmin Connect, de îndată ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Connect IQ™: vă permite să extindeți caracteristicile dispozitivului cu noi fețe de ceas, widgeturi, aplicații și câmpuri de date.

Notificările de pe telefon

Pentru primirea notificărilor de pe telefon, este necesară asocierea unui smartphone compatibil cu dispozitivul vivoactive HR. Când telefonul primește mesaje, acesta trimite notificări la dispozitiv.

Activarea Bluetooth notificărilor

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

- 1 Țineți apăsat .
- 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 **Timeout**.
- 8 Selectați o durată a expirării.

Vizualizarea notificărilor

- 1 De pe cadranul ceasului, glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați o notificare.
Puteți atinge ecranul tactil pentru a vizualiza notificarea completă.
- 3 Selectați  pentru a reveni la ecranul anterior.

Administrarea notificărilor

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

Selectați o opțiune:

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

Oprirea tehnologiei Bluetooth

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Settings > Bluetooth > Status > Off** pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth la dispozitivul vivoactive HR.

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

Localizarea unui smartphone pierdut

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

- 1 Selectați .
- 2 Selectați **Find My Phone**.
Dispozitivul vivoactive HR începe să caute dispozitivul mobil asociat. Pe ecranul dispozitivului vivoactive HR apar bare care corespund puterii semnalului vivoactive și pe dispozitivul dvs. mobil se declanșează o alertă sonoră Bluetooth.
- 3 Selectați  pentru a opri căutarea.

Funcții pentru ritm cardiac

Dispozitivul vivoactive HR dispune de un monitor cardiac cu măsurare la încheietură și este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace vivoactive pentru piept ANT+®. Puteți vizualiza datele privind pulsul măsurat la încheietură cu ajutorul widgetului de puls. Atunci când sunt disponibile atât date privind pulsul măsurat la încheietură ANT+, cât și date privind pulsul, dispozitivul va utiliza datele ANT+ privind pulsul. Pentru a utiliza caracteristicile descrise în această secțiune trebuie să dispuneți de un monitor de ritm cardiac.

Purtarea dispozitivului și pulsul

- Purtați dispozitivul vivoactive HR deasupra osului încheieturii de la mână.

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



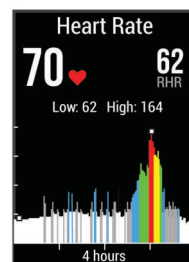
NOTĂ: senzorul de puls este localizat pe partea din spate a dispozitivului.

- Consultați [Sfaturi pentru un puls neregulat, pagina 3](#) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.

Vizualizarea widgetului Puls

Widgetul afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm), cel mai mic puls de repaus (PR) din ziua respectivă și un grafic al pulsului dvs.

- 1 De pe cadranul ceasului, glisați în jos.



- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza valorile medii ale pulsului dvs. în repaus în ultimele 7 zile.

Dezactivarea monitorizării pulsului la încheietură

Pentru vivoactive HR, valoarea implicită a opțiunii Heart Rate este Auto. Dispozitivul utilizează automat monitorul cardiac montat la încheietură dacă nu asociați la acesta un monitor cardiac ANT+.

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Settings > Sensors > Heart Rate > Off**.

Setarea zonelor de puls

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite ale ritmului cardiac. Dispozitivul prezintă zone distincte ale pulsului pentru alergare și ciclism. Pentru a obține datele cele mai precise privind calorile pe durata activității dvs., setați ritmul dvs. cardiac maxim. De asemenea, puteți seta fiecare zonă de ritm cardiac și puteți introduce manual ritmul dvs. cardiac în repaus. Puteți regla manual zonele pe dispozitiv sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Settings > User Profile > Heart Rate Zones**.

3 Selectați **Default** pentru a vizualiza valorile implicite (opțional).

Valorile implicite pot fi aplicate pentru alergare și ciclism.

4 Selectați **Running** sau **Cycling**.

5 Selectați **Preference > Set Custom**.

6 Selectați **Based On**.

7 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 ritm cardiac (ritmul cardiac maxim minus ritmul cardiac la repaus).

8 Selectați **Max. HR** și introduceți valoarea maximă a pulsului.

9 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.

10 Selectați **Resting HR** și introduceți valoarea pulsului în repaus.

Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace

Setările implicite permit dispozitivului să detecteze frecvența dvs. cardiacă maximă și să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace ca procent din frecvența dvs. cardiacă maximă.

- Asigurați-vă că setările profilului dvs. de utilizator sunt corecte (*Setarea profilului de utilizator, pagina 10*).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Încercați câteva planuri de antrenare a pulsului dvs., disponibile în contul dvs. Garmin Connect.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect.

Transmiterea pulsului către dispozitive Garmin®

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

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

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Settings > Sensors > Heart Rate**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Broadcast In Activity** pentru a difuza datele despre puls în timpul activităților cronometrate (*Începerea unei activități, pagina 5*).
- Selectați **Broadcast** pentru a începe difuzarea datelor despre puls acum.

4 Asociați dispozitivul vivoactive HR cu un dispozitiv compatibil Garmin ANT+.

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

Sfaturi pentru un puls neregulat

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

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

Pulsul de recuperare

Dacă vă antrenați cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil, puteți verifica valoarea pulsului dvs. de recuperare după fiecare activitate. Pulsul de recuperare este diferența dintre pulsul în timpul exercițiilor și pulsul la două minute după oprirea exercițiului. De exemplu, după o alergare de antrenament tipică, opriți cronometrul. Pulsul dvs. este 140 bpm. După două minute de inactivitate sau de repaus, pulsul dvs. este 90 bpm. Pulsul de recuperare este 50 bpm (140 minus 90). Unele studii au stabilit o legătură între pulsul de recuperare și sănătatea inimii. Valorile numerice mai mari indică în general inimi mai sănătoase.

SUGESTIE: pentru rezultate optime, este bine să încetați orice mișcare timp de două minute, cât dispozitivul calculează valoarea pulsului de recuperare. După afișarea valorii respective, puteți salva activitatea sau puteți renunța la ea.

Widgeturi

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

În mod implicit, unele widgeturi nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la bucla de widgeturi.

Notificări: vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale smartphone-ului.

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

Comenzi pentru muzică: oferă comenzi pentru playerul muzical al smartphone-ului.

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Ziua curentă: afișează un rezumat dinamic al activității dvs. din ziua curentă. Valorile afișate includ ultima activitate

înregistrată, minutele de activitate intensă, etajele urcate, pașii, kaloriile arse și mai multe.

Pași: urmărește contorul dvs. zilnic de pași, obiectivul de pași și distanța parcursă.

Minute de activitate: urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.

Puls: afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm), cel mai mic puls în repaus (PR) din ziua respectivă și un grafic al pulsului dvs.

Ultimul sport: afișează un scurt rezumat al ultimei activități sportive înregistrate și distanța totală parcursă săptămâna aceasta.

Comenzi VIRB: furnizează comenzi pentru cameră când aveți un dispozitiv VIRB asociat cu dispozitivul vîvoactive HR.

Calorii: afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.

Golf: afișează informațiile de golf pentru ultima rundă.

Vizualizarea widgeturilor

De pe cadranul ceasului, glisați în sus sau în jos.

Personalizarea buclei de widgeturi

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Settings > Widgets**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați un articol pentru a-l afișa sau ascunde din lista de aplicații sau pentru a rearanja elementele din listă.
 - Selectați **Add Widgets** pentru a adăuga un articol la bucla de widgeturi.

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 HR 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 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Accesați 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 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Despre My Day

Widgetul My Day este un instantaneu zilnic al activității dvs. Acesta este un rezumat dinamic care se actualizează pe parcursul zilei. De îndată ce urcați un șir de trepte sau înregistrați o activitate, acestea apar în widget. Valorile afișate includ ultimul sport înregistrat, minutele de activitate intensă din săptămâna respectivă, etajele urcate, pașii, kaloriile arse etc. Puteți atinge ecranul tactil pentru opțiunea de îmbunătățire a preciziei sau de vizualizare a unor măsurători suplimentare.

Minute de exercițiu

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

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

Acumularea de minute de activitate intensă

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

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

Monitorizarea activității

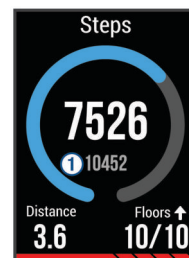
Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. 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 12**).

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

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.

Vizualizarea numărului total de pași și etaje urcate

- 1 De pe cadranul ceasului, glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza widgetul de pași.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza totalul pașilor zilnici în ultimele șapte zile.
- 3 Glisați în sus pentru a vizualiza etajele urcate și coborâte zilnic.

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.

Dezactivarea monitorizării activității

Atunci când dezactivați monitorizarea activității, pașii, etajele urcate, minutele de activitate intensă, monitorizarea somnului și evenimentele dvs. Move IQ nu sunt înregistrate.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Settings > Activity Tracking > Status > Off**.

Vizualizarea widgetului prognozei meteo

- 1 De pe cadranul ceasului, glisați pentru a vizualiza widgetul care afișează date meteorologice.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza date meteorologice orare și zilnice.
- 3 Derulați în jos pentru a vizualiza date meteorologice zilnice.

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 la camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*. De asemenea, trebuie să setați afișarea widgetului VIRB în bucla de widgeturi (*Personalizarea buclei de widgeturi*, pagina 4).

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Pe dispozitivul dvs. vivoactive HR, glisați pentru a vizualiza widgetul VIRB.
- 3 Așteptați ca dispozitivul să se conecteze la camera dvs. VIRB.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra un clip video, atingeți ecranul tactil. Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul vivoactive HR.
 - Pentru a opri înregistrarea unui clip video, atingeți ecranul tactil.
 - Pentru a face o fotografie, glisați la dreapta și atingeți ecranul tactil.

Aplicații

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

Activități: dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu aplicații de fitness și activități în aer liber, precum alergatul, mersul pe bicicletă, înotul, golful, etc.

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 senzorului. 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. (*Caracteristici Connect IQ*, pagina 4).

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS pornește automat (dacă este necesar).

- 1 Selectați .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Dacă este necesar, așteptați până când dispozitivul se conectează la senzorii dvs. ANT+.
- 4 Dacă activitatea necesită GPS, ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 5 Așteptați până când  se oprește din iluminatul intermitent și apare un mesaj
- 6 Selectați  pentru a porni cronometrul.

NOTĂ: dispozitivul nu înregistrează datele dvs. de activitate până când nu porniți cronometrul.

Activarea tastei pentru tură

Puteți personaliza  pentru a funcționa ca o tastă pentru tură în timpul activităților cronometrate, cum ar fi alergatul și mersul cu bicicleta.

- 1 Selectați .
- 2 Selectați o activitate.
- NOTĂ:** această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați numele activității din partea de sus a ecranului.
- 5 Selectați **Laps > Lap Key**.

Tasta pentru tură rămâne activată pentru activitatea selectată până când dezactivați tasta pentru tură.

Oprirea unei activități

- 1 Selectați .
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva și revizui activitatea, selectați .
 - Pentru a ignora activitatea și a reveni la modul ceas, selectați .
- NOTĂ:** dacă nu salvați activitatea manual, dispozitivul o va salva automat după 25 de minute.

Rulează

Efectuarea unei alergări

Înainte de a utiliza un senzor ANT+ în timpul alergării, trebuie să asociați senzorul cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor ANT+*, pagina 12).

- 1 Montați-vă senzorii ANT+, precum un senzor de picior sau un monitor cardiac (opțional).
- 2 Selectați .
- 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  pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este pornit.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Selectați  pentru a înregistra turele (opțional) ([Auto Lap, pagina 11](#)).
- 9 Glisați în sus sau în jos pentru a răsfoi ecranele de date.
- 10 După ce finalizați activitatea, selectați  >  pentru a salva activitatea.

Ciclism

Plimbare cu bicicleta

Înainte de a utiliza un senzor ANT+ în timpul mersului cu bicicleta, trebuie să asociați senzorul cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 12](#)).

- 1 Asociați-vă senzorii ANT+, precum un monitor cardiac, un senzor de viteză sau un senzor de cadență (opțional).
- 2 Selectați .
- 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  pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este pornit.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Glisați în sus sau în jos pentru a răsfoi ecranele de date.
- 9 După ce finalizați activitatea, selectați  >  pentru a salva activitatea.

Mers pe jos

Plimbare pe jos

Înainte de a utiliza un senzor ANT+ în timpul mersului pe jos, trebuie să asociați senzorul cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 12](#)).

- 1 Montați-vă senzorii ANT+, precum un senzor de picior sau un monitor cardiac (opțional).
- 2 Selectați .
- 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  pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este pornit.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Glisați în sus sau în jos pentru a răsfoi ecranele de date.
- 9 După ce finalizați activitatea, selectați  >  pentru a salva activitatea.

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

NOTĂ: pulsul măsurat la încheietură nu este disponibil în timp ce înotați.

- 1 Selectați .
- 2 Selectați **Pool Swim**.
- 3 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.
- 4 Selectați  pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este pornit.
- 5 Începeți activitatea.
Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile.
- 6 Când vă odihniți, selectați  pentru a întrerupe cronometrul pentru intervale.
Culorile afișajului se modifică și apare ecranul de odihnă.
- 7 Selectați  pentru a reporni cronometrul pentru intervale.
- 8 După finalizarea activității, selectați  și .

Setarea dimensiunii bazinului

- 1 Selectați .
- 2 Selectați **Pool Swim**.
- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați numele activității din partea de sus a ecranului.
- 5 Selectați **Pool Size**.
- 6 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 consecutive. 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 pe o lungime de bazin și numărul de mișcări pe 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 ([Caracteristici conectate, pagina 2](#)). Terenurile descărcate din aplicația Garmin Connect Mobile sunt actualizate automat.

- 1 Selectați .
- 2 Selectați **Golf**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați un traseu.
Puteți glisa pentru a parcurge ecranele de date pentru fiecare orificiu. Dispozitivul execută automat tranzițiile atunci când treceți la gaura următoare.
- 5 După finalizarea activității, mențineți apăsat  și selectați **End Round**.

Informații privind găurile

: Deoarece locațiile steagurilor se modifică, dispozitivul calculează distanța până la partea frontală, mediană și posterioară a greenului, dar nu și locația reală a steagurilor.



①	Numărul găurii curente
②	Distanța până în spatele greenului
③	Distanța până în mijlocul greenului
④	Distanța până la partea frontală a greenului
⑤	Par 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 par 4 și par 5.

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

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

Utilizarea odometrelor

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

- 1 Glisați la stânga sau la dreapta până la apariția odometrelor.
- 2 Dacă este necesar, țineți apăsat **—** și selectați **Reset Odometer** pentru a reseta odometrul la zero.

Ținerea scorului

- 1 Din ecranul cu informații despre găuri, țineți apăsat **—**.
- 2 Selectați **Start Scoring**.
Tabela de scor apare atunci când vă aflați pe gazon.
- 3 Selectați **—** sau **+** pentru a stabili scorul.
- 4 Selectați **✓**.
Scorul total este actualizat.

Examinarea scorurilor

- 1 Din ecranul cu informații despre găuri, țineți apăsat **—**.
- 2 Selectați **Scorecard** și selectați o gaură.
- 3 Selectați **—** sau **+** pentru a modifica scorul pentru gaura respectivă.
- 4 Selectați **✓**.
Scorul total este actualizat.

Măsurarea unei aruncări

- 1 Efectuați o aruncare și urmăriți locul de cădere a mingii.
- 2 Selectați **—**.
- 3 Deplașați-vă pe jos sau cu mașina până la bilă.
Distanța se resetează automat atunci când treceți la gaura următoare.
- 4 Dacă este necesar, țineți apăsat **—** și selectați **New Shot** pentru a reseta distanța în orice moment.

Sporturi acvatice

Începerea unei activități de canotaj

- 1 Selectați **—**.
- 2 Selectați **Row**.

- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați **—** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este pornit.
- 5 Începeți activitatea.
- 6 Glisați în sus sau în jos pentru a răsfoi ecranele de date.
- 7 După ce finalizați activitatea, selectați **—** > **✓** pentru a salva activitatea.

Începerea unei activități de vâslire cu padela pe placă, stând în picioare

- 1 Selectați **—**.
- 2 Selectați **SUP**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați **—** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este pornit.
- 5 Începeți activitatea.
- 6 Glisați în sus sau în jos pentru a răsfoi ecranele de date.
- 7 După ce finalizați activitatea, selectați **—** > **✓** pentru a salva activitatea.

Schi

Schiul fond

- 1 Selectați **—**.
- 2 Selectați **XC Ski**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați **—** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este pornit.
- 5 Începeți activitatea.
- 6 Glisați în sus sau în jos pentru a răsfoi ecranele de date.
- 7 După ce finalizați activitatea, selectați **—** > **✓** pentru a salva activitatea.

Coborârea pe schi sau snowboard

- 1 Selectați **—**.
- 2 Selectați **Ski / Board**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați **—** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este pornit.
- 5 Începeți activitatea.
Funcția de înregistrare automată a coborârilor este activată implicit. Această caracteristică înregistrează automat noile coborâri pe baza mișcării dvs. Cronometrul se oprește când nu mai coborâți sau când vă aflați în telescaun. Cronometrul rămâne oprit în timpul urcării cu telescaunul.
- 6 Dacă este necesar, începeți să vă coborâți pentru a reporni cronometrul.
- 7 Glisați în sus sau în jos pentru a răsfoi ecranele de date.
- 8 După ce finalizați activitatea, selectați **—** > **✓** pentru a salva activitatea.

Activități în interior

Dispozitivul vivoactive HR 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).

Crearea unei activități personalizate

- 1 Selectați .
- 2 Selectați **Add New**.
- 3 Selectați un model de activitate.
- 4 Selectați o culoare de accentuare.
- 5 Selectați un nume.
Numele duplicate de activități includ un număr. De exemplu, Mers pe jos(2).
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Use Default** pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la setările de sistem implicite.
 - Selectați o copie a unei activități existente pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la una dintre activitățile dvs. salvate.

Personalizarea listei cu aplicații

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Settings > Apps**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați un articol pentru a-l afișa sau ascunde din lista cu aplicații sau pentru a reorganiza lista cu aplicații.
 - Selectați **Add Apps** pentru a adăuga un articol în lista cu aplicații.

Navigare

Puteți utiliza caracteristicile de navigare GPS ale dispozitivului pentru a salva locații, naviga spre locații și pentru a vă găsi drumul înapoi spre casă.

Marcarea locației

O locație este un punct pe care îl înregistrați și îl memorați pe dispozitiv. Dacă doriți să vă amintiți repere sau să reveniți la un anumit loc, puteți marca o locație.

- 1 Accesați locul în care doriți să marcați o locație.
- 2 Țineți apăsat .
- 3 Selectați **Navigation > Save Location**.
Sunt afișate informațiile despre locație.
- 4 Selectați .

Ștergerea unei locații

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.
- 3 Selectați o locație.
- 4 Selectați **Delete > Yes**.

Navigarea la o locație salvată

Înainte de a putea naviga la o locație salvată, dispozitivul trebuie să localizeze sateliții.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.
- 3 Selectați o locație, apoi selectați **Go To**.
- 4 Selectați o activitate.
Apare busola.
- 5 Deplasați-vă înainte.
Săgeata busolei indică locația salvată.

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

- 6 Selectați  pentru a porni cronometrul.

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 Țineți apăsat .
 - 2 Selectați **Navigation > Back to Start**.
Apare busola.
 - 3 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

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Stop Navigation**.

Busolă

Dispozitivul dispune de o busolă cu 3 axe cu calibrare automată. Caracteristicile și aspectul busolei se schimbă în funcție de activitatea dvs., dacă GPS-ul este activat și dacă navigați către o destinație.

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Dispozitivul dvs. a fost deja calibrat în fabrică și utilizează implicit calibrarea automată. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Settings > Sensors > Compass > Calibrate > Start**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

SUGESTIE: mișcați-vă încheietura cu o mișcare ușoară în formă de opt până când apare un mesaj.

Istoric

Dispozitivul dvs. înmagazinează până la 14 zile de date de monitorizare a activității și a pulsului, respectiv până la șapte activități cronometrate. Puteți vizualiza cele mai recente șapte activități cronometrate pe dispozitivul dvs. Puteți sincroniza datele pentru a vizualiza un număr nelimitat de activități, date de monitorizare a activităților și date de monitorizare a pulsului pe contul dvs. Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect Mobile, pagina 9](#)) ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 9](#)).

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

Utilizarea istoricului

- 1 Țineți apăsat .

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

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă

Înainte de a putea vizualiza datele despre zonele de puls, trebuie să finalizați o activitate care implică pulsul și să o salvați.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă vă poate ajuta să ajustați intensitatea antrenamentelor.

- 1 Țineți apăsat **—**.
- 2 Selectați **History**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Time in Zone**.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează orice nou record personal pe care l-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite și cea mai lungă distanță alergată sau parcursă cu bicicleta.

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Țineți apăsat **—**.
- 2 Selectați **Settings > Records**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **View Record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Țineți apăsat **—**.
- 2 Selectați **Settings > Records**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **Previous > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

- 1 Țineți apăsat **—**.
- 2 Selectați **Settings > Records**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **Clear Record > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

- 1 Țineți apăsat **—**.
- 2 Selectați **Settings > Records**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **Clear All Records > Yes**.

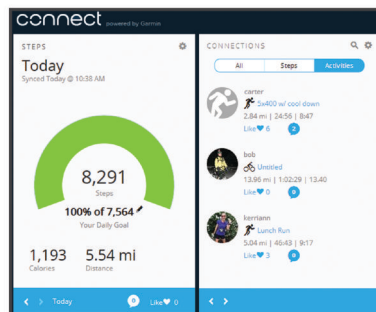
NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

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.



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 meniul de setări al aplicației Mobile Garmin Connect, selectați **Dispozitive Garmin**.
- 2 Selectați dispozitivul vivoactive HR și apoi **Setări dispozitiv**.
- 3 Selectați comutatorul basculant pentru a activa încărcarea automată.

Utilizarea Garmin Connect la computer

Dacă nu ați asociat dispozitivul vivoactive HR 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.

Evenimente Garmin Move IQ™

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

Personalizarea dispozitivului dvs.

Modificarea cadranului de ceas

Puteți utiliza cadranul ceasului digital implicit sau un cadran de ceas Connect IQ (*Caracteristici Connect IQ*, pagina 4).

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Watch Faces**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza setările legate de sex, anul nașterii, înălțime, greutate, încheietură și zonă de puls (*Setarea zonelor de puls*, pagina 3). Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Settings > User Profile**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setări ale aplicației

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

NOTĂ: puteți modifica setările, ecranele de date și alarmele înainte sau în timpul unei activități.

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 .
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați numele activității din partea de sus a ecranului.
- 5 Selectați **Data Screens**.
- 6 Selectați un ecran.
- 7 Dacă este necesar, selectați comutatorul basculant pentru a activa ecranul de date.
- 8 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

Schimbarea setării GPS

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 reduce durata de viață a bateriei mai mult decât dacă s-ar utiliza numai GPS-ul.

- 1 Selectați .
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați numele activității din partea de sus a ecranului.
- 5 Selectați **GPS > GLONASS**.

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 înregistrează valori mai mari sau mai mici față de un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă trimită alerte atunci când pulsul dvs. este sub zona 2 și peste zona 5 (*Setarea zonelor de puls*, pagina 3).

- 1 Selectați .
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați numele activității din partea de sus a ecranului.
- 5 Selectați **Alerts > Add New**.
- 6 Selectați tipul de alertă.
În funcție de accesoriile dvs., alertele pot include pulsul, ritmul, viteza și cadența.
- 7 Dacă este necesar, activați alerta.
- 8 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 12).

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 .
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați numele activității din partea de sus a ecranului.
- 5 Selectați **Alerts > Add New**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Custom**, selectați un mesaj și un tip de alertă.
 - Selectați **Time** sau **Distance**.
- 7 Introduceți o valoare.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. Dacă vibrațiile sunt activate, dispozitivul vibrează (*Setări de sistem*, pagina 12).

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 .
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Țineți apăsat .

4 Selectați numele activității din partea de sus a ecranului.

5 Selectați **Alerts > Add New > Run/Walk**.

6 Introduceți un timp pentru intervalul de alergare.

7 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 12](#)).

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 .

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Țineți apăsat .

4 Selectați numele activității din partea de sus a ecranului.

5 Selectați **Laps**.

6 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 să selectați Auto Lap și să introduceți 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 12](#)).

Dacă este necesar, puteți particulariza ecranele de date astfel încât să afișeze date suplimentare privind turele ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 10](#)).

Utilizarea Auto Pause®

Puteți utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare 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 .

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Țineți apăsat .

4 Selectați numele activității din partea de sus a ecranului.

5 Selectați **Auto Pause**.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **When Stopped** pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când opriți din mișcare.
- 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 de derulare automată pentru a parcurge ciclic toate ecranele cu date de antrenament în timp ce cronometrul funcționează.

1 Selectați .

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Țineți apăsat .

4 Selectați numele activității din partea de sus a ecranului.

5 Selectați **Auto Scroll**.

6 Selectați viteza de derulare.

Modificarea contrastului fundalului și a culorii de sublinierei

1 Selectați .

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Țineți apăsat .

4 Selectați numele activității din partea de sus a ecranului.

5 Selectați **Background** pentru a seta culoarea fundalului la negru sau alb.

6 Selectați **Accent Color** pentru a selecta o culoare de subliniere pentru cadranul ceasului și ecranele de date.

Setări Bluetooth

Țineți apăsat  și selectați **Settings > Bluetooth**.

Status: afișează starea curentă a conexiunii Bluetooth și vă permite activarea sau dezactivarea tehnologiei wireless Bluetooth.

Smart Notifications: dispozitivul activează sau dezactivează în mod automat notificările inteligente pe baza selecțiilor dvs. ([Activarea Bluetooth notificărilor, pagina 2](#)).

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

Connected Alerts: vă alertează atunci când telefonul dvs. inteligent asociat se conectează și se deconectează.

Stop LiveTrack: permite oprirea unei sesiuni LiveTrack în curs de desfășurare.

Setări Garmin Connect

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

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

După personalizarea setărilor, sincronizați datele pentru a aplica modificările pe dispozitivul dvs. ([Utilizarea aplicației Garmin Connect Mobile, pagina 9](#), [Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 9](#)).

Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect.

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

Monitorizarea activității: activează și dezactivează funcțiile de monitorizare a activității, cum ar fi pașii, etajele urcate, minutele de activitate intensă, monitorizarea odihnei, alerta de mișcare, Move IQ evenimente și monitorizarea pulsului măsurat la încheietură.

Iluminare fundal automată: setează activarea iluminării de fundal în timpul interacțiunii cu dispozitivul, ceea ce include

tastele, ecranul tactil și notificările. Gesturile includ rotirea încheieturii spre corpul dvs. pentru a vizualiza dispozitivul.

Dispozitiv la încheietură pornit: permite personalizarea încheieturii pe care se poartă banda.

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

Format dată: setează formatul de afișare al lunii și zilei.

Limbă: setează limba dispozitivului.

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

Setări de utilizator în contul dvs. Garmin Connect

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

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

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

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

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

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

Setări de sistem

Țineți apăsat  și selectați **Settings > System**.

Auto Lock: blochează automat ecranul tactil în modul ceas pentru a preveni atingerile accidentale ale ecranului. Puteți selecta o tastă pentru a debloca ecranul tactil.

Language: setează limba interfeței dispozitivului.

Time: setează formatul orei și sursa orei locale (*Setări pentru oră, pagina 12*).

Backlight: setează modul, perioada de expirare și luminozitatea iluminării de fundal (*Setări de iluminare de fundal, pagina 12*).

Vibration: activează sau dezactivează vibrațiile.

Units: setează unitățile de măsură utilizate pentru afișarea datelor (*Schimbarea unităților de măsură, pagina 12*).

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 15*).

Software Update: permite determinarea eventualelor actualizări software.

About: afișează ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

Setări pentru oră

Țineți apăsat  și selectați **Settings > System > Time**.

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.

Fusurile orare

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați date de la sateliți sau vă sincronizați cu telefonul dvs. inteligent, dispozitivul detectează automat fusul orar și ora curentă.

Setarea manuală a orei

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

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Settings > System > Time > Set Local Time > Manual**.

3 Selectați **Time** și introduceți ora din zi.

Setarea alarmei

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Clocks > Alarms > Add New**.

3 Selectați **Time** și introduceți o oră.

4 Selectați **Days** și selectați o opțiune.

Ștergerea unei alarme

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Clocks > Alarms**.

3 Selectați o alarmă și selectați **Remove**.

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Clocks > Timer**.

3 Introduceți ora.

4 Selectați **Start**.

5 Dacă este necesar, selectați  pentru mai multe opțiuni.

Utilizarea cronometrului

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Clocks > Stopwatch**.

3 Selectați .

Setări de iluminare de fundal

Țineți apăsat  și selectați **Settings > System > Backlight**.

Mode: setează iluminarea de fundal pentru a activa interacțiunile, ceea ce include tastele, ecranul tactil și notificările. Dispozitivul are un senzor de lumină ambiantă care detectează nivelul de lumină. Interacțiunea cu dispozitivul activează lumina de fundal într-un mediu slab iluminat. Gesturile includ rotirea încheieturii spre corpul dvs. pentru a vizualiza dispozitivul.

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

Brightness: setează nivelul de luminozitate al fundalului. Pe durata unei activități iluminarea de fundal este setată la luminozitatea maximă.

Schimbarea unităților de măsură

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

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Settings > System > Units**.

3 Selectați un tip de măsurare.

4 Selectați o unitate de măsură.

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+

Asocierea este conectarea senzorilor ANT+ fără fir. Prima dată când conectați un senzor Garmin la dispozitivul dvs., 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.

- 1 Păstrați 10 m (33 ft.) distanță față de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.
- 2 Dacă asociați un monitor cardiac, montați-l pe corp.
Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.
- 3 Selectați .
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Aduceți dispozitivul la maxim 1 cm de senzor și așteptați ca dispozitivul să se conecteze la senzor.
Atunci când dispozitivul detectează senzorul, o pictogramă apare în partea superioară a ecranului.

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.

Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să recepționați semnale GPS și să asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 12](#)).

Senzorul de picior se calibrează automat, dar puteți îmbunătăți precizia datelor de viteză și distanță după câteva alergări în mediul exterior cu ajutorul GPS-ului.

- 1 Stați afară timp de 5 minute, având vedere liberă către cer.
- 2 Începeți activitatea de alergare.
- 3 Alergați pe un traseu fără oprire timp de 10 minute.
- 4 Opriți activitatea și salvați-o.

Pe baza datelor înregistrate, valoarea de calibrare a senzorului de picior se schimbă, dacă este necesar. Nu ar trebui să fie necesar să calibrați din nou senzorul de picior, decât în cazul în care stilul dvs. de alergare se schimbă.

Calibrarea senzorului de picior

Înainte de a vă calibra senzorul de picior, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 12](#)).

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

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Settings > Sensors > Foot Pod > Calib. 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 12](#)).
- Actualizați informațiile din profilul dvs. de utilizator de fitness ([Setarea profilului de utilizator, pagina 10](#)).
- Setați dimensiunea roții ([Calibrarea senzorului de viteză, pagina 13](#)).

- Parcurgeți o tură pe bicicletă ([Plimbare cu bicicleta, pagina 6](#)).

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 12](#)).

Calibrarea manuală este opțională și poate îmbunătăți precizia.

- 1 Țineți apăsat .
- 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 17](#)).

Conștientizare situațională

Dispozitivul vivoactive HR dvs. poate fi utilizat cu dispozitivul Varia Vision, Varia luminile inteligente ale bicicletei și radarul retrovizor pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs. Varia pentru mai multe informații.

NOTĂ: se recomandă să actualizați software-ul vivoactive HR înainte de a asocia dispozitivele Varia ([Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile, pagina 15](#)).

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.

Gestionarea senzorilor ANT+

Puteți adăuga, activa, dezactiva sau elimina manual senzorii ANT+.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Settings > Sensors**.
- 3 Selectați un senzor.
- 4 Selectați o opțiune.

Informații dispozitiv

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.

ATENȚIONARE

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

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



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

Vizualizarea informațiilor dispozitivului

Puteți vizualiza ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Settings > System > About**.

Specificații

Tip baterie	Baterie integrată litiu-polimer reîncărcabilă
Durata de viață a bateriei	Până la 8 zile în modul ceas inteligent (cu măsurarea pulsului) Până la 13 ore în modul GPS
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 50 °C (de la -4° la 122 °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
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹

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.

Gestionarea datelor

NOTĂ: dispozitivul nu este compatibil cu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® și cu 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 computerul dvs. 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.
 - Pentru Apple computere, selectați dispozitivul și selectați **Fișier > Deconectare**.

- 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.

NOTĂ: dacă utilizați un computer Apple, trebuie să goliți folderul Coș de gunoi pentru a elimina complet fișierele.

Depanare

Maximizarea duratei de viață a bateriei

Puteți face mai multe lucruri pentru a extinde durata de viață a bateriei.

- Reduceți perioada de expirare a iluminării de fundal (*Setări de iluminare de fundal*, pagina 12).
- Reduceți luminozitatea iluminării de fundal (*Setări de iluminare de fundal*, pagina 12).
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth atunci când nu utilizați caracteristici conectate (*Oprirea tehnologiei Bluetooth*, pagina 2).
- Utilizați un cadran de ceas Connect IQ care nu se actualizează în fiecare secundă.
De exemplu, utilizați un cadran de ceas fără secundar (*Modificarea cadranelor de ceas*, pagina 10).
- Dezactivați monitorizarea activității (*Monitorizarea activității*, pagina 4).
- Limitați notificările pentru smartphone pe care le afișează dispozitivul (*Administrarea notificărilor*, pagina 2).
- Opriti transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmiterea pulsului către dispozitive Garmin*, pagina 3).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorizării pulsului la încheietură*, pagina 3).

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

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 Țineți apăsat .
- 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 sateliții.
Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express™.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect Mobile utilizând smartphone-ul cu funcția Bluetooth activată.

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

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

Contorul meu zilnic de pași nu apare

Contorul zilnic de pași este resetat în fiecare noapte la miezul nopții.

Dacă apar linii întrerupte în locul contorului dvs. de pași, permiteți dispozitivului să obțină semnalele de la sateliți și să seteze automat ora.

Numărul de etaje urcate nu pare corect

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

- Evitați să vă țineți de balustradă sau să săriți trepte când urcați scările.

Minutele mele de activitate intensă clipesc

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

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

Îmbunătățirea preciziei minutelor de activitate intensă și a caloriilor

Puteți îmbunătăți precizia acestor estimări plimbându-vă sau alergând în aer liber timp de 15 minute.

- 1 De pe cadranul ceasului, glisați pentru a vizualiza widgetul **My Day**.
- 2 Selectați .
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul vivoactive HR este compatibil cu smartphone-uri ce utilizează tehnologia wireless Bluetooth Smart.

Pentru mai multe informații, vizitați www.garmin.com/ble.

Actualizări ale produsului

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

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile

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

- 1 Sincronizarea dispozitivului dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile (*Utilizarea aplicației Garmin Connect Mobile, pagina 9*).

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

- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

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

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

Cum pot asocia manual senzorii ANT+?

Puteți utiliza setările dispozitivului pentru a asocia manual senzorii 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, dacă senzorul este activ și în raza de acoperire.

- 1 Păstrați distanța de 10 m (33 ft.) față de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.
- 2 Dacă asociați un monitor cardiac, fixați-l pe corp.
Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.
- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați **Settings > Sensors > Add New**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Search All**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

După ce senzorul este asociat cu dispozitivul dvs., este afișat un mesaj. Datele senzorului apar în bucla paginii de date sau într-un câmp de date personalizat.

Cum obțineți mai multe informații

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

Anexă

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 Distance Per Stroke: distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Average HR: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Average HR %Max.: procentul mediu de puls 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 6*).

Cadence: ciclism. Numărul de rotații ale brațului pedaler. 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 (stâng și drept).

Calories: numărul total de calorii arse.

Distance: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distance Per Stroke: distanța parcursă la o mișcare.

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 bătaie pe minut (bpm). Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

HR %Max.: procentul de puls 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 Distance Per Stroke: distanța medie parcursă per mișcare pe durata intervalului 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: numărul total de mișcări pe intervalul 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: puls 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 Steps: numărul de pași în cadrul turei curente.

Lap Time: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Last Interval Distance Per Stroke: distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimului interval finalizat.

Last Interval Stroke Rate: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimului interval finalizat.

Last Interval Strokes: numărul total de mișcări pentru ultimul interval finalizat.

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.

Nautical Distance: distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.

Nautical Speed: viteza curentă în noduri.

Pace: ritmul curent.

Speed: viteza curentă de deplasare.

Steps: numărul de ture în cadrul activității curente.

Stroke Rate: numărul de mișcări pe minut (mpm).

Strokes: numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

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 in Zone: timpul scurs pe fiecare zonă de frecvență cardiacă sau de putere.

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.

Total Ascent: distanța totală urcată în timpul activității sau de la ultima resetare.

Total Descent: distanța totală coborâtă în timpul activității sau de la ultima resetare.

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

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 17](#)) 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

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 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1 (59)	1913
26 × 1 (65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145

Dimensiune roată	L (mm)
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 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.

Licență privind clauza BSD 3

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

TOATE DREPTURILE REZERVATE.

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

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

din acest software fără permisiune prealabilă specifică în scris.

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

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 **12, 15, 16**
activități **5, 10**
 inițiere **5**
 personalizare **8**
 salvare **5**
actualizări, software **15**
afișaje pentru ceas **4, 10, 11**
alarme **12**
alerte **10**
 cadență **10**
 distanță **10**
 oră **10**
 puls **10**
antrenament **2, 10**
 pagini **5**
antrenare în interior **7**
aplicații **2, 4, 10**
 smartphone **1, 5**
asociere
 Senzori ANT+ **3, 12, 15**
 smartphone **1**
Auto Lap **11**
Auto Pause **11**

B

baterie
 încărcare **13**
 maximizare **2, 11, 14**
blocare, ecran **1, 12**
busolă **8**
 calibrare **8**

C

cadență, senzori **13**
cadran ceas **1**
calibrare, busolă **8**
calorii **15**
canotaj **7**
cartelă de scor **7**
câmpuri de date **1, 4, 5, 10, 16**
ceas **12**
ciclism **6**
Connect IQ **1, 4**
contrast **11**
cronometru **5–7, 12**
 numărătoare inversă **12**
cronometru pentru numărătoare inversă **12**
curățarea dispozitivului **14**

D

date
 încărcare **9**
 stocare **9**
 transfer **9**
 transferare **9**
date utilizator, ștergere **14**
depanare **3, 15, 16**
derulare automată **11**
dimensiune bazin
 personalizare **6**
 setare **6**
dimensiuni ale roții **13, 17**
dogleg **7**

E

ecran **12**
ecran color **11**
ecran tactil **1**

F

fusuri orare **12**

G

Garmin Connect **1, 2, 4, 9, 11, 12, 15**
 stocare date **9**
Garmin Express, actualizare software **15**
GLONASS **10**

GPS **1, 10**
 semnal **15**

H

hărți **8**

I

ID unitate **14**
iluminare de fundal **1, 12**
intervale **6**
intervale de mers **10**
istoric **6–8**
 trimitere la computer **9**
încărcare **13**
încărcarea datelor **9**
înot **6**

L

layup **7**
licență **14**
locații **8**
 ștergere **8**
lungimi **6**

M

măsurarea unei aruncări **7**
meniu **1**
meniu principal, personalizare **4**
meteo **5**
minute de activitate intensă **4**
Minute de activitate intensă **15**
mișcări **6**
mod de inactivitate **1, 5**
monitorizarea activității **4, 5**

N

navigare **8**
 oprire **8**
notificări **2**

O

obiective **12**
odometru **7**
ora din zi **12**
oră **12**
 setări **12**

P

pași **5**
personalizarea dispozitivului **10, 11**
pictograme **1**
profil de utilizator **10**
profiluri **5**
 utilizator **10**
puls **1, 2**
 asociere senzori **3**
 monitor **3**
 zone **3, 9, 17**
punctaj SWOLF **6**

R

recorduri personale **9**
 ștergere **9**
registru, trimitere la computer **9**
resetarea dispozitivului **15**

S

salvare activități **5–7**
schi **7**
 alpin **7**
 snowboard **7**
semnale de la sateliți **1, 15**
senzor de picior **1, 13**
senzor de talpă **13**
senzori ANT+ **12**
Senzori ANT+ **13**
 asociere **12, 15**
senzori de bicicletă **13**
senzori de viteză și de cadență **1, 13**
setări **4, 10–12, 15**
 dispozitiv **11**
setări de sistem **12**

smartphone **3, 4**
 aplicații **2, 5**
 asociere **1**
snowboard **7**
software
 actualizare **15**
 versiune **14**
software license agreement **18**
specificații **14**
stocare date **9**
ștergere
 istoric **8**
 recorduri personale **9**
 toate datele de utilizator **14**

T

tabelă de scor **7**
taste **1, 5, 14**
Tehnologia Bluetooth **2**
tehnologie Bluetooth **2, 11, 15**
Telecomanda VIRB **5**
telefon inteligent **15**
tempe **13**
temperatură **13**
trasee
 joc **6**
 selectare **6**
ture **5, 8**

U

unități de măsură **12**
USB **15**
 deconectare **14**

V

vâslire cu padela **7**
vâslire cu padela pe placă, stând în picioare (VPS) **7**
VIRB telecomandă **5**

W

widgeturi **1–5**

Z

zone
 oră **12**
 puls **3**
zone de, puls **17**

