

MANUAL DE UTILIZARE VÍVOFIT®

Manual de utilizare

© 2014 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, sigla Garmin, ANT+® și vívofit® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Garmin Connect™, Garmin Express™ și USB ANT Stick™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

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

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

Cuprins

vívofit Manual de utilizare	1
Introducere	1
Inițiere	1
Descărcarea software-ului	1
Descărcarea aplicației Mobile	1
Trimiterea datelor la computer	1
Asocierea dispozitivului cu mai multe computere	1
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect	
Mobile	1
Asocierea mai multor dispozitive mobile	1
Purtarea dispozitivului	1
Pictograme	2
Obiectiv automat	2
Bara de mișcare	2
Istoric	2
Monitorizarea repausului	2
Utilizarea funcției de monitorizare a somnului	2
Garmin Connect	2
Setările dispozitivului	3
Monitor cardiac ANT+	3
Pornirea Monitorului cardiac	3
Asocierea monitorului cardiac ANT+	3
Despre zonele de puls	3
Obiective fitness	3
Informații dispozitiv	4
vívofit Specificații	4
Specificațiile monitorului cardiac	4
Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator	4
Înlocuirea bateriilor dispozitivului vívofit	4
Înlocuirea bateriei monitorului cardiac	4
Întreținerea dispozitivului	4
Curățarea dispozitivului	5
Îngrijirea monitorului cardiac	5
Depanare	5
Dispozitivul nu pornește	5
Nu am un computer sau un dispozitiv mobil	5
Dispozitivul meu nu afișează ora corectă	5
Pornirea dispozitivului	5
Înlocuirea benzilor	5
Actualizare software	5
Anexă	5
Calculul zonelor de puls	5
Software License Agreement	6
Garanție limitată	6
Index	8

vívofit Manual de utilizare

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

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

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

Inițiere

Pentru a valorifica la maximum potențialul dispozitivului dvs. vívofit, Garmin® recomandă configurarea acestuia cu ajutorul computerului sau al dispozitivului dvs. mobil compatibil.

- 1 Accesați www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Dacă utilizați un computer pentru a vă configura dispozitivul, conectați dispozitivul USB ANT Stick™ wireless la un port USB liber și descărcați și instalați software-ul de instalare pentru Garmin Express™ ([Descărcarea software-ului, pagina 1](#)).
 - Dacă utilizați un dispozitiv mobil pentru a vă configura dispozitivul, instalați și deschideți aplicația Garmin Connect™ Mobile ([Descărcarea aplicației Mobile, pagina 1](#)).
- 3 Selectați tasta dispozitivului ① pentru a porni dispozitivul.



Când porniți dispozitivul pentru prima dată, acesta este în modul asociere. Dacă dispozitivul nu este în modul asociere atunci când este pornit, trebuie să mențineți apăsată tasta dispozitivului până la apariția cuvântului PAIR.

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

- 4 Urmați instrucțiunile de pe computer sau de pe dispozitivul mobil pentru a asocia dispozitivul vívofit și pentru a finaliza procesul de configurare.
- 5 Sincronizați numărul de pași cu ajutorul contului Garmin Connect ([Trimiterea datelor la computer, pagina 1](#)) ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile, pagina 1](#)).

Descărcarea software-ului

- 1 De la computerul dvs., accesați www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Dacă utilizați un sistem de operare Windows®, selectați **Descărcare pentru Windows** și urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă utilizați un sistem de operare Mac®, selectați **Descărcare pentru Mac** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea aplicației Mobile

Puteți utiliza aplicația Garmin Connect Mobile pentru a asocia dispozitivul vívofit și pentru a finaliza procesul de configurare. Aceasta vă permite să distribuiți și să analizați date și să descărcați actualizări software de la dispozitivul dvs. mobil. Spre deosebire de alte dispozitive Bluetooth® care sunt asociate din setările Bluetooth de pe dispozitivul dvs. mobil, dispozitivul dvs. vívofit trebuie asociat direct prin intermediul aplicației Garmin Connect Mobile.

NOTĂ: dispozitivul dvs. trebuie să fie compatibil cu Bluetooth Smart pentru asocierea cu dispozitivul vívofit și pentru sincronizarea datelor. Pentru mai multe informații, vizitați www.garmin.com/ble.

- 1 De la dispozitivul dvs. mobil, accesați www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Selectați butonul App Store™ sau butonul Google Play™ și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Trimiterea datelor la computer

Înainte de a trimite datele la computer, trebuie să conectați USB ANT Stick la portul USB al unui computer și trebuie să descărcați software-ul de configurare Garmin Express ([Descărcarea software-ului, pagina 1](#)).

- 1 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de computer.
- 2 Mențineți apăsată tasta dispozitivului până la apariția mesajului **SYNC**.
- 3 Vizualizați-vă datele la Garmin Connect.

Asocierea dispozitivului cu mai multe computere

Puteți asocia dispozitivul vívofit cu mai multe computere. De exemplu, puteți asocia dispozitivul dvs. vívofit cu computerul de acasă și cu cel de la birou. Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.

- 1 Introduceți USB ANT Stick în portul USB al unui computer.
- 2 Descărcați software-ul de configurare Garmin Express pentru Windows sau Mac ([Descărcarea software-ului, pagina 1](#)).
- 3 Mențineți apăsată tasta dispozitivului până la apariția mesajului **PAIR**.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe computer pentru a asocia dispozitivul vívofit și pentru a finaliza procesul de configurare.
- 5 Dacă este necesar, repetați pașii de la 1 la 4 pentru fiecare computer suplimentar.

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile

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

- 1 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de dispozitivul mobil.
- 2 Mențineți apăsată tasta dispozitivului până la apariția mesajului **SYNC**.
- 3 Vizualizați-vă datele curente în aplicația Garmin Connect Mobile.

Asocierea mai multor dispozitive mobile

Puteți asocia dispozitivul vívofit cu mai multe dispozitive mobile. De exemplu, puteți asocia dispozitivul dvs. vívofit cu un smartphone și cu o tabletă.

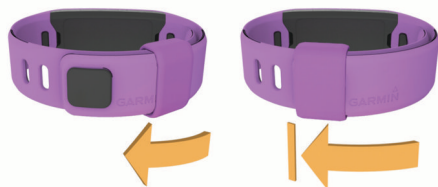
- 1 Instalați și deschideți aplicația Garmin Connect Mobile pe dispozitivul dvs. mobil ([Descărcarea aplicației Mobile, pagina 1](#)).
- 2 Mențineți apăsată tasta dispozitivului până la apariția mesajului **PAIR**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe dispozitivul mobil pentru a asocia dispozitivul vívofit și pentru a finaliza procesul de configurare.
- 4 Dacă este necesar, repetați pașii 1-3 pentru fiecare dispozitiv mobil suplimentar.

Purtarea dispozitivului

SUGESTIE: dispozitivul dvs. este prevăzut cu un sistem opțional de prindere, care poate fi amplasat pe partea cu clemă a benzii.

- 1 Selectați o bandă care se potrivește cel mai bine pe încheietura dvs. ([Înlocuirea benzilor, pagina 5](#)).

- 2 Asigurați-vă că piciorușele de pe clemă sunt complet introduse în bandă.
Când ambele piciorușe sunt complet introduse, dispozitivul este prins în siguranță de încheietura mâinii dvs.
- 3 Glisați sistemul de prindere peste clemă (opțional).
Sistemul de prindere este o mică buclă proiectată să se monteze peste ambele capete ale benzii și peste clemă. Acesta contribuie la menținerea benzii în stare fixată.



- 4 Purtați dispozitivul pe toată durata zilei (*Utilizarea funcției de monitorizare a somnului, pagina 2*).

Pictograme

Pictogramele apar la baza afișajului. Fiecare pictogramă reprezintă o altă funcționalitate. Puteți selecta tasta dispozitivului pentru a parcurge diferitele caracteristici ale acestuia.

!!	Numărul total de pași parcurși în ziua respectivă.
GOAL	Numărul de pași rămași necesari pentru a vă atinge obiectivul de pași pe ziua respectivă. Dispozitivul învață și vă propune un nou obiectiv la începutul fiecărei zile.
KM sau MI	Distanța parcursă în ziua curentă, în kilometri sau în mile.
🔥	Numărul total de calorii arse în ziua curentă, inclusiv în timpul activității și al repausului.
🕒	Ora curentă din zi și data, pe baza locației dvs. curente. Dispozitivul actualizează data și ora la sincronizarea dispozitivului dvs. cu un computer sau cu un dispozitiv mobil.
❤️	Pulsul dvs. curent și zona de puls de la un monitor cardiac asociat.

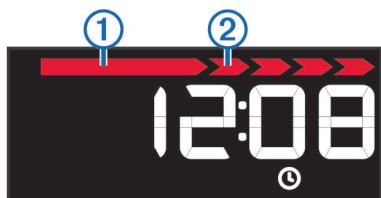
Obiectiv automat

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. Pe măsură ce vă deplasați în timpul zilei, dispozitivul numără pașii rămași din obiectivul dvs. zilnic. Când atingeți obiectivul privind numărul de pași, dispozitivul afișează cuvântul GOAL+ și începe să numere pașii făcuți care depășesc obiectivul dvs. zilnic.

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

Bara de mișcare

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



Puteți reseta bara de deplasare prin deplasări pe distanțe scurte.

Istoric

Dispozitivul dvs. ține evidența pașilor zilnici, a calorilor arse, a statisticilor de repaus și a informațiilor opționale de la senzorul ANT+®. Istoricul poate fi trimis la contul dvs. Garmin Connect.

Dispozitivul înmagazinează datele dvs. de activități de fitness pentru maximum 3 săptămâni.

NOTĂ: când utilizați un monitor cardiac, spațiul de stocare a datelor se reduce semnificativ (aproximativ 12 zile).

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

Monitorizarea repausului

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

Utilizarea funcției de monitorizare a somnului

Pentru a putea utiliza funcția de monitorizare a somnului trebuie să purtați dispozitivul.

- 1 Țineți apăsată tasta dispozitivului până când apare **SLEEP**.
- 2 Când vă treziți, țineți apăsată tasta dispozitivului pentru a ieși din modul de inactivitate.

NOTĂ: dacă uitați să puneți dispozitivul în modul de inactivitate, vă puteți introduce manual orele de somn și de trezire în contul Garmin Connect pentru a recupera statisticile privind somnul.

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 pe jos, ciclism, înot, drumeții și altele.

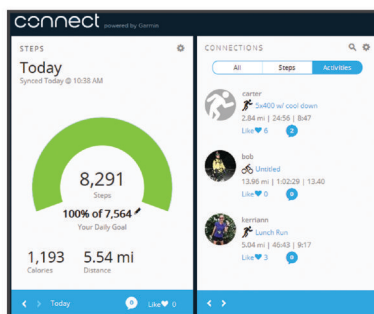
Puteți crea un cont Garmin Connect gratuit atunci când vă asociați dispozitivul cu telefonul utilizând aplicația pentru mobil Garmin Connect, sau puteți accesa www.GarminConnect.com/vivofit.

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

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

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

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



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.

Setările dispozitivului

Puteți particulariza setările de dispozitiv și setările de utilizator în contul dvs. Garmin Connect. Din widgetul dvs. de dispozitive, selectați Setări dispozitiv.

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

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

Ecrane vizibile: permite personalizarea ecranelor afișate de dispozitivul dvs.

Obiectiv automat: permite dispozitivului să stabilească automat obiectivul de pași.

NOTĂ: când dezactivați această caracteristică, trebuie să introduceți manual obiectivul de pași.

Lungime etapă personalizată: permite dispozitivului să calculeze mai precis distanța parcursă, utilizând lungimea personalizată a pasului dvs.

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

Monitor cardiac 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>.

Pornirea Monitorului cardiac

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

NOTĂ: dispozitivul poate produce încălzirea pielii atunci când este utilizat pentru perioade îndelungate de timp. Pentru a remedia această problemă, aplicați un lubrifiant sau un gel antifrecare pe centrul modulului, unde aceasta intră în contact cu pielea dvs.

ATENȚIONARE

Nu aplicați gel sau lubrifiant antifrecare pe electrozi.

Nu utilizați geluri sau lubrifianți care conțin cremă de protecție împotriva razelor solare.

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

1 Introduceți un capăt al curelei ① prin fanta ② din modulul monitorului cardiac.

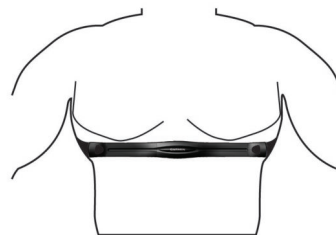


2 Trageți aripioara în jos.

3 Umeziți electrozii ③ din spatele modulului pentru a stabili o legătură solidă între pieptul dvs. și modulul monitorului cardiac.



4 Înfășurați cureaua în jurul pieptului și atașați-o la cealaltă latură a modulului monitorului cardiac.



Sigla Garmin trebuie să fie cu partea dreaptă în sus.

5 Aduceți dispozitivul la o distanță mai mică de 3 m (10 ft.) de monitorul cardiac.

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

Asocierea monitorului cardiac ANT+

Înainte de a putea asocia monitorul cardiac, trebuie să activați ecranul cu date de puls la dispozitivul vívofit. Pentru mai multe informații privind personalizarea ecranelor dispozitivului, consultați [Setările dispozitivului, pagina 3](#).

NOTĂ: dacă dispozitivul a fost livrat cu un monitor cardiac, ecranul cu date de puls este deja activat și monitorul cardiac este asociat.

1 Montați-vă pe corp monitorul cardiac.

2 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de senzor.

NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.

3 Selectați tasta dispozitivului până la apariția mesajului **HEART**.

Când senzorul este asociat cu dispozitivul, vor apărea pulsul și zona dvs de puls.

Oprirea unei activități de puls

Dispozitivul dvs. creează și salvează o activitate de fitness atunci când primește date de puls, care pot fi trimise în contul dvs. Garmin Connect.

Mențineți tasta dispozitivului pentru a opri înregistrarea datelor de puls.

Dispozitivul afișează HEART OFF.

Despre zonele de puls

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

Obiective fitness

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

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 5](#)) 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.

Informații dispozitiv

vívofit Specificații

Tip baterie	Două baterii CR1632 care pot fi înlocuite de către utilizator
Durata de viață a bateriei	1+ ani
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -10° la 60 °C (de la 14° la 140 °F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz Tehnologie wireless Bluetooth
Rezistența la apă	5 ATM ¹

Specificațiile monitorului cardiac

Tip baterie	CR2032 care poate fi înlocuită de către utilizator, 3 volți
Durata de viață a bateriei	Aproximativ 3 ani (1 oră pe zi)
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între -10° și 50°C (între 14° și 122°F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz
Rezistența la apă	1 ATM ² NOTĂ: acest produs nu transmite date privind pulsul în timp ce înotați.

Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

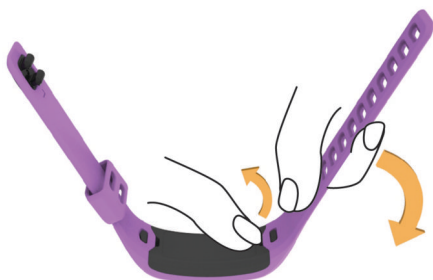
⚠️ AVERTISMENT

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

Înlocuirea bateriilor dispozitivului vívofit

Înainte de a putea înlocui bateriile dispozitivului, trebuie să vă procurați două baterii CR1632.

- 1 Demontați modulul de pe bandă.



- 2 Utilizați o șurubelniță Phillips mică pentru a demonta cele patru șuruburi de pe partea frontală a modulului.
- 3 Demontați capacul și bateriile.



- 4 Aplicați o cantitate mică de vaselină pe fiecare parte a noilor baterii utilizând un tampon din bumbac.
- 5 Introduceți bateriile noi.
NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura.
- 6 Montați la loc capacul frontal și cele patru șuruburi.
- 7 Strângeți cele patru șuruburi în mod egal și ferm.
- 8 Introduceți modulul în bandă.

Tasta dispozitivului de pe modul trebuie să fie aliniată cu tasta de pe bandă.



Înlocuirea bateriei monitorului cardiac

- 1 Identificați capacul bateriei circulare, situat în spatele monitorului cardiac.



- 2 Utilizați o monedă pentru a răsuci capacul în sens opus acelor de ceasornic până când se slăbește suficient pentru a fi îndepărtat (săgeata este îndreptată către **DESCHIS**).
- 3 Îndepărtați capacul și bateria.
- 4 Așteptați 30 secunde.
- 5 Introduceți bateria nouă cu polul pozitiv orientat în sus.
NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.
- 6 Utilizați o monedă pentru a răsuci capacul în sensul acelor de ceasornic, înapoi pe poziție (săgeata orientată către **ÎNCHIS**).

După ce înlocuiți bateria monitorului cardiac, este posibil să fie nevoie să asociați monitorul cardiac cu dispozitivul, din nou.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

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

² Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 10 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

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

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

Curățarea dispozitivului

- 1 Ștergeți dispozitivul folosind o cârpă înmuiată într-o soluție de detergent neagresiv.
- 2 Ștergeți-o până la uscare.

Îngrijirea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

O acumulare de transpirație și de sare pe curea poate scădea capacitatea monitorului cardiac de a raporta date corecte.

- Clătiți curea după fiecare folosire.
- Spălați curea de mână din când în când, folosind o cantitate mică de detergent slab, cum ar fi lichid de spălat vase.
NOTĂ: folosirea unei cantități prea mari de detergent poate deteriora curea.
- Nu puneți curea într-un uscător automat.
- Pentru uscare, atârnați-o sau întindeți-o pe o suprafață plană.

Depanare

Dispozitivul nu pornește

Dacă dispozitivul nu mai pornește, se recomandă înlocuirea bateriilor.

Accesați [Înlocuirea bateriilor dispozitivului vívofit](#), pagina 4.

Nu am un computer sau un dispozitiv mobil

Puteți porni dispozitivul și îl puteți utiliza cu funcționalitate limitată până la finalizarea procesului de configurare pe un computer sau pe un dispozitiv mobil. Înainte de configurare, puteți utiliza numai contorul de pași, obiectivul automat, bara de deplasare și monitorul cardiac (dacă este livrat cu dispozitivul). Dispozitivul dvs. resetează contorul de pași o dată pe zi. Dispozitivul încearcă să reseteze contorul de pași în timpul somnului, pe baza nivelului dvs. de inactivitate din prima zi de utilizare. Dispozitivul nu memorează date de istoric înainte de finalizarea configurării.

Configurați dispozitivul pe un computer sau pe un dispozitiv mobil compatibil ([Inițiere](#), pagina 1) pentru a utiliza caracteristicile suplimentare ale dispozitivului.

NOTĂ: configurarea este un proces unic și vă permite să utilizați toate caracteristicile disponibile ale dispozitivului.

Dispozitivul meu nu afișează ora corectă

Dispozitivul actualizează data și ora la sincronizarea dispozitivului dvs. cu un computer sau cu un dispozitiv mobil. Trebuie să vă sincronizați dispozitivul pentru a primi ora corectă atunci când schimbați fusul orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 Verificați dacă ora afișată de computer sau de dispozitivul mobil este corectă.
- 2 Selectați o opțiune:

- Sincronizați dispozitivul dvs. cu un computer ([Trimiterea datelor la computer](#), pagina 1).
- Sincronizați dispozitivul dvs. cu un dispozitiv mobil ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile](#), pagina 1).

Data și ora sunt actualizate automat.

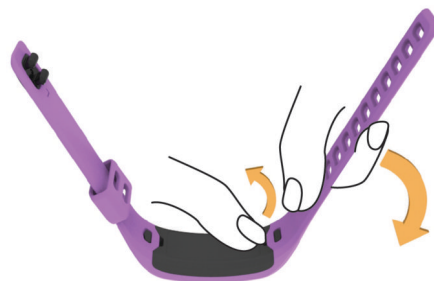
Pornirea dispozitivului

Selectați tasta dispozitiv ①.



Înlocuirea benzilor

- 1 Demontați modulul de pe bandă.



- 2 Introduceți modulul în banda de schimb.

Tasta dispozitivului de pe modul trebuie să fie aliniată cu tasta de pe bandă.



Actualizare software

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

Apare o numărătoare inversă în timpul procesului de actualizare. Când actualizarea este finalizată, dispozitivul repornește.

Anexă

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

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobică și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenibil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobică și musculară, putere crescută

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.

Garanție limitată

ACEASTĂ GARANȚIE LIMITATĂ VĂ OFERĂ DREPTURI LEGALE SPECIFICE ȘI PUTEȚI BENEFICIA ȘI DE ALTE DREPTURI LEGALE CARE POT VARIA DE LA UN STAT LA ALTUL (SAU DE LA O ȚARĂ SAU PROVINCIE LA ALTA). GARMIN NU EXCLUDE, LIMITEAZĂ SAU SUSPENDĂ ALTE DREPTURI LEGALE PE CARE LE-AȚI PUTEA AVEA CONFORM LEGISLAȚIEI DIN STATUL DVS. (SAU ȚARA SAU PROVINCIA). PENTRU O ÎNȚELEGERE COMPLETĂ A DREPTURILOR DVS. TREBUIE SĂ CONSULTAȚI LEGISLAȚIA DIN STATUL, ȚARA SAU PROVINCIA DVS.

Pentru produsele care nu sunt destinate domeniului aviației nu sunt oferite garanții privind lipsa de defecte ale materialelor sau ale calității execuției timp de un an de la data achiziționării. În această perioadă, Garmin va avea ca opțiune exclusivă, repararea sau înlocuirea oricăror componente care prezintă defecte la utilizarea obișnuită. Astfel de reparații sau înlocuiri vor fi efectuate fără costuri suplimentare pentru client pentru piese sau manoperă, cu condiția ca clientul să suporte costurile de transport. Această garanție limitată nu se aplică pentru: (i) defecte ale aspectului, precum zgârieturi, crăpături și urme de lovituri; (ii) consumabile, precum bateriile, cu excepția cazului în care deteriorarea a avut loc ca urmare a unui defect al materialelor sau al calității execuției; (iii) deteriorarea cauzată de accidente, utilizarea abuzivă sau eronată, apă, inundație, incendii, sau alte cauze naturale sau externe; (iv) deteriorarea provocată de serviciile efectuate de orice persoană care nu este furnizor autorizat Garmin; sau (v) deteriorarea unui produs care a fost modificat sau schimbat fără permisiunea scrisă a Garmin sau (vi) deteriorarea unui produs care a fost conectat la o sursă de alimentare și/sau cabluri de date care nu sunt furnizate de Garmin. În plus, Garmin își rezervă dreptul de a refuza revendicările de garanție pentru produse sau servicii care sunt

obținute și/sau utilizate în contravenție cu legile în vigoare din orice țară. Produsele de navigare Garmin sunt destinate doar asistării deplasării și nu trebuie utilizate în niciun scop care ar necesita măsurarea exactă a direcției, distanței, locației sau topografiei. Garmin nu oferă nicio garanție cu privire la acuratețea sau completitudinea datelor hărții.

De asemenea, această garanție limitată nu se aplică și Garmin nu este responsabilă în caz de reducere a performanțelor oricărui produs de navigare Garmin ce ar putea rezulta din utilizarea acestuia în apropierea unor câști sau alt dispozitiv care utilizează o rețea de transmisie terestră care operează pe frecvențe apropiate celor utilizate de orice sistem global de navigare prin satelit - Global Navigation Satellite System (GNSS) cum ar fi serviciul de poziționare globală - Global Positioning Service (GPS). Utilizarea unor astfel de dispozitive poate afecta recepția semnalelor GNSS.

ÎN MĂSURA PERMISĂ DE LEGEA APLICABILĂ, GARANȚIILE ȘI SOLUȚIILE DIN ACEASTĂ GARANȚIE LIMITATĂ SUNT EXCLUSIVE ȘI ȚIN LOCUL CELORLALTE GARANȚII ȘI SOLUȚII PE CARE GARMIN LE RESPINGE ÎN MOD EXPRES, FIE CĂ ACESTEA SUNT EXPRESE, IMPLICITE, LEGALE SAU DE ALT TIP, INCLUSIV DAR FĂRĂ A SE LIMITA LA ORICE GARANȚIE IMPLICITĂ DE VANDABILITATE SAU ADECVARE, PENTRU UN ANUMIT SCOP, SOLUȚII LEGALE SAU DE ALT TIP. ACEASTĂ GARANȚIE LIMITATĂ VĂ OFERĂ DREPTURI LEGALE SPECIFICE ȘI PUTEȚI BENEFICIA ȘI DE ALTE DREPTURI LEGALE CARE POT VARIA DE LA UN STAT LA ALTUL ȘI DE LA O ȚARĂ LA ALTA. DACĂ GARANȚIILE IMPLICITE NU POT FI RESPINSE ÎN CONFORMITATE CU LEGISLAȚIA STATULUI SAU ȚĂRII DVS., ATUNCI ASTFEL DE GARANȚII SUNT LIMITATE CA DURATĂ, PE PERIOADA DE VALABILITATE A ACESTEI GARANȚII LIMITATE. UNELE STATE (ȘI ȚĂRI ȘI PROVINCII) NU PERMIT LIMITAREA DURATEI DE VALABILITATE A GARANȚIEI IMPLICITE, DE ACEEA, ESTE POSIBIL CA LIMITAREA DE MAI SUS SĂ NU FIE APLICABILĂ ÎN CAZUL DVS.

COMPANIA GARMINA NU VA FI SUB NICIO FORMĂ RESPONSABILĂ PENTRU ÎNCĂLCAREA GARANȚIEI PENTRU NICIUN FEL DE PAGUBE ACCIDENTALE, SPECIALE, INDIRECTE SAU PE CALE DE CONSECINȚĂ, INDIFERENT DACĂ REZULTĂ DIN UTILIZAREA, UTILIZAREA ERONATĂ SAU DIN INCAPACITATEA DVS. DE A UTILIZA ACEST PRODUS SAU DIN DEFECTELE PRODUSULUI. UNELE STATE (ȘI ȚĂRI ȘI PROVINCII) NU PERMIT EXCLUDEREA DAUNELOR ACCIDENTALE SAU PE CALE DE CONSECINȚĂ, DE ACEEA, ESTE POSIBIL CA EXCLUDEREA DE MAI SUS SĂ NU FIE APLICABILĂ ÎN TOTALITATE ÎN CAZUL DVS.

Dacă pe perioada de garanție înaintați o cerere de service în baza garanției în conformitate cu garanția limitată, atunci Garmin, în mod opțional: (i) va repara dispozitivul utilizând piese noi sau piese utilizate anterior care satisfac standardele de calitate ale Garmin, (ii) va înlocui dispozitivul cu unul nou sau cu un dispozitiv recondiționat care îndeplinește toate standardele de calitate ale Garmin sau va prelua dispozitivul (iii) în schimbul contravalorii prețului de achiziție. ACEASTĂ DESPĂGUBIRE TREBUIE SĂ FIE UNICĂ ȘI EXCLUSIVĂ PENTRU ORICE ÎNCĂLCARE A GARANȚIEI. Dispozitivele reparate sau pierdute au o garanție de 90 de zile. Dacă unitatea trimisă se află încă sub garanția sa originală, atunci noua garanție este de 90 de zile sau până la sfârșitul primului an de garanție, în funcție de perioada care este mai lungă.

Înainte de a apela la service în baza garanției, accesați și consultați resursele online de asistență, disponibile pe support.garmin.com. Dacă dispozitivul dvs. nu funcționează corespunzător după utilizarea acestor resurse, contactați o unitate autorizată de service Garmin din țara de achiziție sau urmați instrucțiunile de pe support.garmin.com pentru a beneficia de service în baza garanției. Dacă sunteți în Statele Unite, puteți, de asemenea, să apelați 1-800-800-1020.

Dacă aveți nevoie de service în baza garanției în afara țării de achiziție, Garmin nu poate garanta că piesele și produsele necesare pentru a repara sau înlocui produsul dvs. vor fi disponibile datorită diferențelor existente în ofertele de produse și în standardele, legile și regulamentele aplicabile. În acest caz, Garmin poate, la discreția sa exclusivă și conform legilor aplicabile, să vă repare și să vă înlocuiască produsul cu produse și piese Garmin comparabile sau să vă solicite să expediați produsul la o unitate de service autorizată Garmin din țara de achiziție sau la o unitate de service autorizat Garmin din altă țară care poate asigura service produsului dvs. și în acest caz veți fi responsabil pentru respectarea legislației și regulamentelor aplicabile privind importul și exportul și pentru plata tuturor taxelor vamale, a TVA-ului, a costurilor de expediere și a altor taxe și comisioane conexe. În unele cazuri, este posibil ca Garmin și furnizorii săi să nu vă poată repara produsul într-o țară, în afara celei de achiziție sau să vă poată returna un produs reparat sau înlocuit în acea țară datorită standardelor, legilor sau regulamentelor aplicabile din acea țară.

Achiziții prin licitații online: Produsele achiziționate prin licitații online nu sunt eligibile pentru bonificații sau alte oferte speciale Garmin acoperite de garanție. Confirmările licitațiilor online nu sunt acceptate pentru verificarea garanției. Pentru a obține serviciile oferite de garanție este necesară chitanța de vânzare originală sau o copie a acesteia de la comerciantul autorizat. Garmin nu va înlocui componentele lipsă de la ambalajele achiziționate prin licitație online.

Achiziții internaționale: O garanție separată poate fi oferită prin distribuitorii internaționali pentru dispozitivele achiziționate în afara Statelor Unite în funcție de țară. Dacă este cazul, această garanție este oferită de distribuitorul regional din țara respectivă și acest distribuitor oferă servicii regionale pentru dispozitivul dvs. Garanțiile distribuitorului sunt valabile numai în zona distribuției destinate.

Index

A

- accesorii [3](#)
- actualizări, software [5](#)
- ANT Agent [1](#)
- aplicații [1](#)
- asociere [1](#)
 - smartphone [1](#)
- asociere senzori ANT+ [3](#)

B

- baterie, înlocuire [4](#)
- benzi [5](#)

C

- computer [1](#)
- curățarea dispozitivului [4, 5](#)

D

- date [2](#)
 - stocare [2](#)
 - transferare [2](#)
- depanare [5](#)

G

- Garmin Connect [1–3](#)

I

- istoric [1, 2](#)
 - trimitere la computer [1, 2](#)
- înlocuirea bateriei [4](#)

M

- mod de inactivitate [2](#)
- monitorizarea activității [2](#)

O

- ora din zi [5](#)

P

- pictograme [2](#)
- pieșe de schimb [5](#)
- puls
 - monitor [3–5](#)
 - zone [3](#)

S

- senzori ANT+ [3](#)
 - asociere [3](#)
- setări, dispozitiv [3](#)
- smartphone, asociere [1](#)
- software, actualizare [5](#)
- software license agreement [6](#)
- specificații [4](#)
- stocare date [2](#)

T

- taste [5](#)

U

- USB ANT Stick [1](#)

Z

- zone de, puls [5](#)

