

GARMIN®

vívofit® 3



Manual de utilizare

© 2016 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.

American Heart Association® este o marcă comercială înregistrată a American Heart Association, Inc. Marca cuvânt Bluetooth® și siglele sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc., iar orice utilizare a acestor mărci de către Garmin se face în condițiile licenței. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

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

M/N: A03009

Cuprins

Introducere	1
Inițiere	1
Uz zilnic	1
Configurarea smartphone-ului	1
Asocierea cu smartphone-ul dvs.	1
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile	1
Configurarea cu ajutorul computerului	1
Asocierea computerului dvs.	1
Sincronizarea datelor cu computerul dvs.	1
Prezentare generală dispozitiv	2
Bara de mișcare	2
Pictograme	2
Opțiuni meniu	2
Monitorizarea repausului	2
Utilizarea iluminării de fundal	2
Blocarea clemei	2
Istoric	2
Garmin Connect	3
Personalizarea dispozitivului dvs.	3
Setări Garmin Connect	3
Monitor cardiac ANT+	3
Asocierea monitorului cardiac ANT+	3
Informații dispozitiv	4
vívofit 3 Specificații	4
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv	4
Actualizare software	4
Întreținerea dispozitivului	4
Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator	4
Înlocuirea benzilor	5
Instalarea dispozitivului în clema de curea	5
Depanare	6
Monitorizarea activității	6
Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund	6
Dispozitivul meu nu afișează ora corectă	6
Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?	6
Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți	6
Nu dețin un smartphone sau un computer	6
Dispozitivul nu pornește	6
Resetarea dispozitivului	6
Asocierea mai multor dispozitive mobile sau computere cu dispozitivul dvs.	6
Anexă	7
Cum obțineți mai multe informații	7
Calculul zonelor de puls	7
Software License Agreement	7
Index	8

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

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

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

Inițiere

Pentru valorificarea la maximum a trackerului de activitate, trebuie să îl asociați cu smartphone-ul sau computerul dvs. și să finalizați procesul de configurare cu contul dvs. Garmin Connect™ gratuit.

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

Selecți o opțiune:

- Asociați dispozitivul cu smartphone-ul dvs. (*Configurarea smartphone-ului, pagina 1*).
- Asociați dispozitivul cu computerul dvs. (*Configurarea cu ajutorul computerului, pagina 1*).

Uz zilnic

Includeți dispozitivul vívofit 3 în stilul dvs. de viață activ, purtându-l întreaga zi și sincronizând frecvent datele cu contul dvs. Garmin Connect. Sincronizarea vă permite să analizați datele privind pașii și somnul, să vizualizați totalul și să surprindeți informații detaliate despre activitatea dvs. Puteți utiliza contul dvs. Garmin Connect pentru a participa la provocări și pentru a concura cu prietenii dvs. De asemenea, puteți personaliza setările dispozitivului dvs., inclusiv cadranele ceasului, ecranele vizibile, frecvența sincronizării automate și altele.

Configurarea smartphone-ului

Asocierea cu smartphone-ul dvs.

Dispozitivul vívofit 3 trebuie asociat direct prin intermediul aplicației Garmin Connect Mobile și nu din setările Bluetooth® de pe smartphone-ul dvs.

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți Garmin Connect aplicația Mobile.
- 2 Apăsăți tasta dispozitivului ① pentru a porni dispozitivul.



La prima pornire, dispozitivul va fi în modul asociere.

SUGESTIE: puteți apăsa pe tasta dispozitivului până când va apărea  pentru a introduce manual modul asociere.

- 3 Urmați instrucțiunile din aplicație pentru a crea un cont și a vă configura dispozitivul.

NOTĂ: configurarea poate să includă o actualizare de software care poate dura câteva minute. Țineți dispozitivul în apropierea smartphone-ului până la finalizarea configurării.

După finalizarea configurării, dispozitivul va urmări permanent activitatea dvs. zilnică. Trebuie să vă sincronizați dispozitivul cu regularitate pentru a vă monitoriza evoluția în cadrul aplicației.

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile

Trebuie să vă sincronizați datele manual pentru a monitoriza progresul dvs. în aplicația Garmin Connect Mobile. De asemenea, dispozitivul dvs. sincronizează periodic și automat date cu aplicația Garmin Connect Mobile.

- 1 Aduceți dispozitivul în apropierea smartphone-ului dvs.
- 2 Deschideți aplicația Garmin Connect Mobile.
SUGESTIE: aplicația poate fi deschisă sau poate rula în fundal.
- 3 Țineți apăsată tasta dispozitivului până când apare .



- 4 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.
- 5 Vizualizați-vă datele curente în aplicația Garmin Connect Mobile.

Configurarea cu ajutorul computerului

Asocierea computerului dvs.

Puteți utiliza un USB ANT Stick™ opțional pentru a vă asocia dispozitivul cu computerul. Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin® pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.

- 1 Accesați www.garminconnect.com/vivofit3.
- 2 Selecți **Configurarea computerului** și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a descărca și instala aplicația Garmin Express™.
- 3 Introduceți USB ANT Stick wireless în portul USB.
- 4 Apăsăți tasta dispozitivului ① pentru a porni dispozitivul.



Când porniți dispozitivul pentru prima dată, acesta este în modul asociere.

- 5 Dacă este necesar, apăsați tasta dispozitivului până la apariția .
- 6 Urmați instrucțiunile de pe computer pentru a adăuga dispozitivul în contul dvs. Garmin Connect și pentru a finaliza procesul de configurare.

Sincronizarea datelor cu computerul dvs.

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

- 1 Aduceți dispozitivul în apropierea computerului dvs.
- 2 Țineți apăsată tasta dispozitivului până când apare .
- 3 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.
- 4 Vizualizați-vă datele curente în aplicația Garmin Connect.

Prezentare generală dispozitiv

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.

Pictograme

Pictogramele apar în partea de jos a ecranului. Fiecare pictogramă reprezintă o altă funcționalitate. Puteți apăsa tasta dispozitivului pentru a parcurge diferite caracteristici.

	Data curentă. Dispozitivul actualizează data și ora atunci când vă sincronizați datele cu un smartphone sau cu un computer.
	Numărul total de pași parcurși în ziua respectivă.
	Numărul de pași rămași necesari pentru a vă atinge obiectivul de pași pe ziua respectivă. Atunci când utilizați caracteristica de obiectiv automat, dispozitivul învață și vă propune un nou obiectiv la începutul fiecărei zile.
	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.
	Numărul total de minute de activitate intensă pe săptămână.
	Pulsul dvs. curent și zona de puls. Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil (opțional).

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 ④ 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.

Minute de activitate intensă

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 viori.

Dispozitivul monitorizează intensitatea activității dvs. și vă urmărește minutele de activitate intensă. Puteți lucra în direcția îndeplinirii obiectivului săptămânal de minute de activitate intensă plimbându-vă în pas viori timp de cel puțin 10 minute consecutive.

Opțiuni meniu

Puteți menține apăsată tasta dispozitivului pentru a parcurge opțiunile meniului.

	Începe o activitate cronometrată.
	Oprește o activitate cronometrată.
	Sincronizează datele cu contul dvs. Garmin Connect.

	Asociază dispozitivul dvs. utilizând tehnologia wireless Bluetooth.
	Afișează informații despre dispozitiv și de reglementare.

Înregistrarea unei activități de fitness

Puteți înregistra o activitate de fitness cronometrată, precum o plimbare sau o alergare, iar înregistrarea poate fi trimisă în contul dvs. Garmin Connect.

- Țineți apăsată tasta dispozitivului până când apare . Cronometrul pornește.
- Începeți activitatea.
SUGESTIE: puteți apăsa tasta dispozitivului pentru a parcurge datele activității dvs. în timp ce cronometrul funcționează.
- După încheierea activității, țineți apăsată tasta dispozitivului până la apariția . Apare un rezumat. Dispozitivul afișează timpul total și distanța parcursă în timpul activității.
- Apăsați tasta dispozitivului pentru a încheia rezumatul și a reveni la ecranul principal.
Puteți sincroniza dispozitivul dvs. pentru a vizualiza detaliile activității în contul dvs. Garmin Connect.

Monitorizarea repausului

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

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul.

Utilizarea iluminării de fundal

În orice moment, mențineți apăsată tasta dispozitivului pentru a activa iluminarea de fundal.

Iluminarea de fundal se stinge automat.

Blocarea clemei

Pentru a păstra dispozitivul în siguranță, trebuie să blocați clema în timp ce purtați dispozitivul.

Rotiți clema în poziția blocat.

Atunci când clema este deblocată, apare linia roșie.



Istoric

Dispozitivul dvs. păstrează evidența pașilor dvs. zilnici și a statisticilor de somn, precum și a activităților de fitness cronometrate și a informațiilor opționale ANT+® despre puls. Istoricul poate fi trimis la contul dvs. Garmin Connect.

Dispozitivul înmagazinează datele dvs. de activitate pentru maximum 4 săptămâni.

NOTĂ: când utilizați un monitor cardiac, spațiul de stocare a datelor se reduce.

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

Garmin Connect

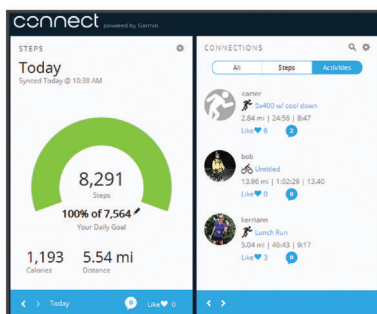
Vă puteți conecta cu prietenii în contul dvs. Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, sesiuni de triatlon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

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

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

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

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



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

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

Personalizarea dispozitivului dvs.

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. (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile, pagina 1, Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 1*).

Setările dispozitivului

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

Alarmă: setează o oră pentru ceasul deșteptător și frecvența pentru dispozitivul dvs.

Move IQ: permite dispozitivului dvs. să detecteze automat tipuri de activități, cum ar fi ciclismul sau alergarea și afișează detaliile în contul dvs. Garmin Connect.

Alertă mișcare: permite activarea și dezactivarea barei de mișcare.

Tonuri de alertă: permite activarea și dezactivarea tonurilor de alertă. Dispozitivul emite un sunet când tonurile de alertă sunt activate.

Ecrane vizibile: vă permite să personalizați ecranele de date care apar pe dispozitivul dvs. în timpul utilizării normale și pe durata unei activități cronometrate.

Ecran de început: setează ecranul implicit care apare după o perioadă de inactivitate. De asemenea, puteți seta ecranul implicit care apare pe durata unei activități cronometrate.

Mod Ecran: vă permite să selectați modul ecran divizat sau ecran complet. Puteți utiliza opțiunea Ecran divizat pentru a vizualiza două ecrane de date în același timp, inclusiv ecranul principal și ecranele vizibile selectate.

Față ceas: vă permite să personalizați cadranul ceasului.

NOTĂ: cadranele de ceas sunt disponibile doar în modul ecran complet.

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.

Sincronizare automată: vă permite să personalizați frecvența cu care dispozitivul dvs. sincronizează automat datele cu contul dvs. Garmin Connect.

NOTĂ: sincronizarea mai frecventă reduce durata de viață a bateriei.

Setări utilizator

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

Informații personale: vă permite să introduceți informațiile din profilul dvs. de utilizator, inclusiv sexul, data nașterii, înălțimea, greutatea, orele normale de somn și tipul de activitate. Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a îmbunătăți precizia de monitorizare a activității.

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

Minute intensitate săptămânală: vă permite să introduceți obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

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.

Zone 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>.

Asocierea monitorului cardiac ANT+

Înainte de a putea asocia monitorul cardiac, trebuie să activați ecranul cu date de puls pe dispozitivul dvs. vívofit 3. Pentru mai multe informații privind personalizarea ecranelor vizibile, consultați *Setările dispozitivului, pagina 3*.

Asocierea reprezintă conectarea senzorilor wireless ANT+, cum ar fi monitorul cardiac, la un produs Garmin compatibil. După

prima asociere, dispozitivul dvs. Garmin recunoaște automat monitorul dvs. cardiac la fiecare activare a acestuia.

NOTĂ: utilizarea unui monitor cardiac reduce durata de viață a bateriei.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac.
- 2 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de senzor.
NOTĂ: păstrați 10 m (33 ft.) distanță față de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.
- 3 Apăsați tasta dispozitivului pentru a parcurge ecranul cu date de puls.
Pictograma  luminează intermitent în partea de sus a ecranului.
- 4 Așteptați până când dispozitivul se conectează la monitorul cardiac.
Când senzorul este asociat cu dispozitivul, vor apărea pulsul și zona dvs. de puls.

Despre zonele de puls

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

Obiective fitness

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

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

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 7](#)) 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 3 Specificații

Tip baterie	Baterie CR1632 care poate fi înlocuită de utilizator
Durata de viață a bateriei	1 an
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

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza ID-ul aparatului, versiunea de software și informațiile de reglementare.

- 1 Mențineți apăsată tasta dispozitivului până la apariția mesajului **ABOUT**.

- 2 Apăsați tasta dispozitivului pentru a parcurge ecranele cu informații.

Actualizare software

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

Pe durata procesului de actualizare apare o bară de progres. Când actualizarea este completă, dispozitivul dvs. repornește.

Întreținerea dispozitivului

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.

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 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.

Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

⚠ AVERTISMENT

Nu utilizați un dispozitiv ascuțit pentru a scoate bateriile.

Nu lăsați bateria la îndemâna copiilor.

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

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

⚠ ATENȚIE

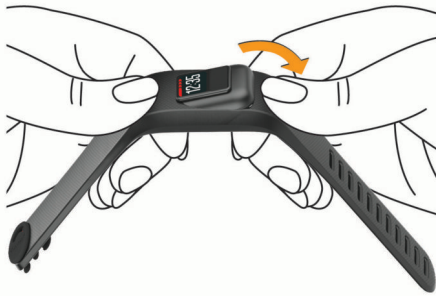
Contactați centrul local de reciclare a deșeurilor pentru a recicla bateriile în mod adecvat.

Înlocuirea bateriei

Dispozitivul utilizează o baterie CR1632.

- 1 Demontați dispozitivul de pe bandă.

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



- 2 Utilizați o șurubelniță Phillips mică pentru a demonta cele patru șuruburi de pe partea din spate a dispozitivului.
- 3 Scoateți capacul posterior și bateria.



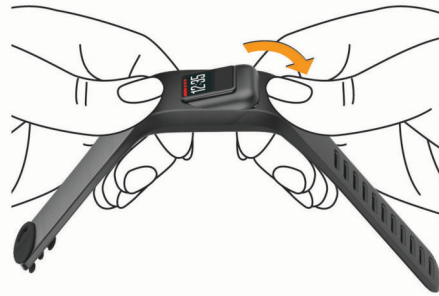
- 4 Introduceți noua baterie cu partea negativă orientată către interiorul capacului frontal.
 - 5 Verificați ca garnitura să nu fie deteriorată și ca aceasta să fie introdusă complet în capacul posterior.
 - 6 Montați la loc capacul posterior și cele patru șuruburi.
 - 7 Strângeți cele patru șuruburi în mod egal și ferm.
 - 8 Introduceți dispozitivul în banda din silicon flexibil prin întinderea materialului benzii în jurul dispozitivului.
- Săgeata de pe dispozitiv trebuie să fie aliniată cu săgeata de pe interiorul benzii.



Înlocuirea benzilor

Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale.

- 1 Demontați dispozitivul de pe bandă.



- 2 Introduceți dispozitivul în banda din silicon flexibil prin întinderea materialului benzii în jurul dispozitivului.
- Săgeata de pe dispozitiv trebuie să fie aliniată cu săgeata de pe interiorul benzii.



Instalarea dispozitivului în clema de curea

ATENȚIONARE

Nu fixați clema de curea pe obiecte cu o grosime mai mare de 6 mm.

Puteți utiliza clema opțională pentru a atașa dispozitivul la banda de încheietură, la curea sau la buzunarul cămășii. Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale.

- 1 Demontați dispozitivul de pe bandă.



- 2 Introduceți dispozitivul în clema flexibilă din silicon prin întinderea materialului clemei în jurul dispozitivului.
- Săgeata de pe dispozitiv trebuie să fie aliniată cu săgeata de pe clemă.



Pentru a scoate dispozitivul din clema de curea, trageți de materialul flexibil al clemei în direcția opusă dispozitivului.



Depanare

Monitorizarea activității

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

Contorul de pași pare imprecis

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

- Montați-vă dispozitivul pe încheietura non-dominantă.
- Purtați dispozitivul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Purtați dispozitivul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

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

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

Numărul de pași din contul dvs. Garmin Connect se actualizează la sincronizarea dispozitivului.

1 Selectați o opțiune:

- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 1*).
- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect Mobile (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile, pagina 1*).

2 Așteptați ca dispozitivul să sincronizeze datele dvs.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

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

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 (*Sincronizarea datelor cu computerul dvs., 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.

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul vívofit 3 este compatibil cu smartphone-uri ce utilizează tehnologia wireless Bluetooth Smart.

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

Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți

- 1 Din aplicația Garmin Connect Mobile, selectați ☰ sau ⋮.
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv**.

Nu dețin un smartphone sau un computer

Puteți porni dispozitivul și îl puteți utiliza cu funcționalitate limitată până la finalizarea procesului de configurare pe un smartphone sau un computer. Înainte de configurare, puteți utiliza doar contorul de pași, obiectivul automat și bara de mișcare. 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 smartphone (*Configurarea smartphone-ului, pagina 1*) sau pe un computer (*Configurarea cu ajutorul computerului, pagina 1*) pentru a utiliza caracteristicile adiționale ale dispozitivului.

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

Dispozitivul nu pornește

Dacă dispozitivul nu mai pornește, se recomandă înlocuirea bateriilor.

Accesați *Înlocuirea bateriei, pagina 4*.

Resetarea dispozitivului

Dacă dispozitivul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată resetarea acestuia. Aceste operații nu șterg datele dvs.

NOTĂ: resetarea dispozitivului resetează și bara de mișcare.

- 1 Mențineți tasta dispozitivului apăsată timp de 10 secunde până când ecranul se stinge.
- 2 Eliberați tasta dispozitivului.

Dispozitivul se resetează și ecranul pornește.

Asocierea mai multor dispozitive mobile sau computere cu dispozitivul dvs.

Puteți asocia dispozitivul vívofit 3 cu mai multe dispozitive mobile și computere. De exemplu, puteți asocia dispozitivul dvs. cu un smartphone și o tabletă și cu computerul de acasă și cu cel de la birou. Puteți repeta procesul de asociere pentru fiecare dispozitiv mobil sau computer adițional (*Asocierea cu*

Anexă

Cum obțineți mai multe informații

- Accesați www.support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- 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.

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

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.

Index

Z

zone de, puls 7

A

accesorii 3, 7
activități 2
actualizări, software 4
aplicații 1
asociere 6
 telefon inteligent 6
asociere senzori ANT+ 3

B

baterie
 înlocuire 4
 maximizare 3
benzi 5

C

clemă de curea 5
computer 6
cronometru 2
curățarea dispozitivului 4

D

date 2
 stocare 3
 transfer 3
depanare 6, 7

G

Garmin Connect 1–3
Garmin Express 1

I

ID unitate 4
iluminare de fundal 2
IQ mișcare 3
istoric 1, 2
 trimitere la computer 1, 3
înlocuirea bateriei 4

M

minute de activitate intensă 2
monitorizarea activității 2

O

obiective 3
ora din zi 6

P

pictograme 2
piese de schimb 5
puls, zone 4

R

resetarea dispozitivului 6

S

salvare activități 2
senzori ANT+ 3
 asociere 3
setări 3
 dispozitiv 3
smartphone 1
software
 actualizare 4
 versiune 4
software license agreement 7
specificații 4
stare de repaus 2
stocare date 3

T

taste 2
tehnologie Bluetooth 6
telefon inteligent 6
 asociere 6

U

USB ANT Stick 1

