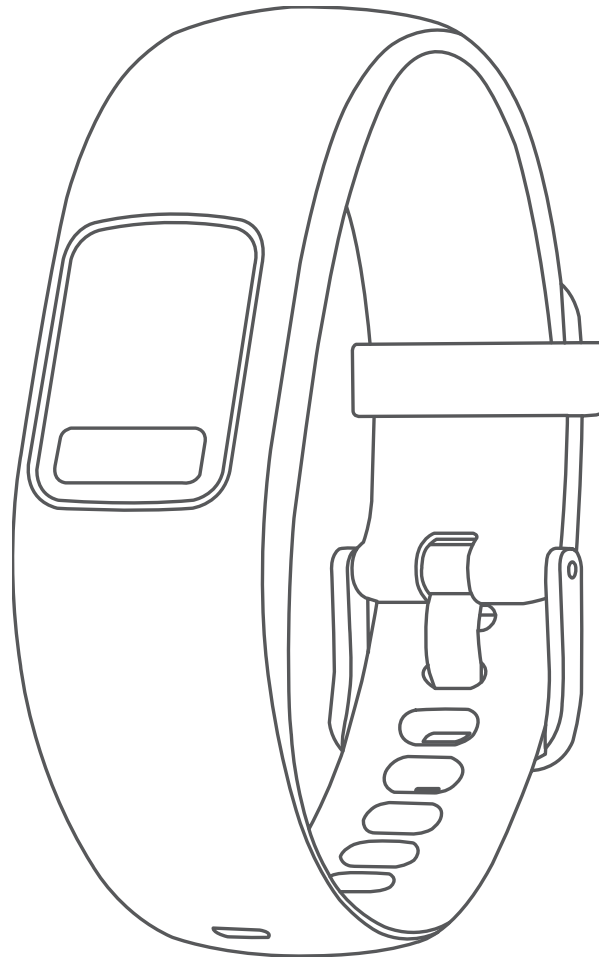


GARMIN®



VÍVOFIT® 4

Manual de utilizare

© 2017 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 și vivofit® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și alte țări. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™ 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.

M/N: A03304

Cuprins

Introducere	1
Inițiere	1
Utilizarea dispozitivului	1
Uz zilnic	1
Prezentare generală dispozitiv	1
Widgeturi	1
Opțiuni meniu	1
Bara de mișcare	2
Minute de activitate intensă	2
Obiectiv automat	2
Monitorizarea repausului	2
Configurarea smartphone-ului	2
Asocierea cu smartphone-ul dvs.	2
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect	3
Istoric	3
Garmin Connect	3
Garmin Move IQ™	3
Personalizarea dispozitivului dvs.	3
Utilizarea iluminării de fundal	3
Garmin Connect Setări	3
Setările dispozitivului	3
Setări utilizator	4
Informații dispozitiv	4
Specificații	4
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv	4
Întreținerea dispozitivului	4
Curățarea dispozitivului	4
Actualizare software	4
Înlocuirea benzilor	4
Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator	4
Înlocuirea bateriilor	4
Depanare	5
Contorul de pași pare imprecis	5
Numărul de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund	5
Distanța parcursă nu pare corectă	5
Dispozitivul meu nu afișează ora corectă	5
Cum pot asocia un dispozitiv nou cu un cont Garmin Connect existent?	5
Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?	5
Sfaturi pentru asociere și sincronizare	5
Nu am un smartphone	6
Asocierea computerului dvs.	6
Sincronizarea datelor cu computerul dvs.	6
Dispozitivul nu pornește	6
Animații și linii ale obiectivului	6
Asocierea mai multor dispozitive mobile cu dispozitivul	6
Resetarea dispozitivului	6
Ștergerea datelor utilizatorului	6
Anexă	6
Cum obțineți mai multe informații	6
Index	7

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 trackerul de activitate, trebuie să îl asociați cu smartphone-ul și să finalizați procesul de configurare cu contul dvs. gratuit Garmin Connect™ (*Configurarea smartphone-ului, pagina 2*).

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

Utilizarea dispozitivului



- Apăsați pe tasta ① pentru a parcurge funcțiile dispozitivului (*Widgeturi, pagina 1*).
- Țineți tasta apăsată timp de 1 secundă și eliberați-o pentru a vizualiza meniul  (*Opțiuni meniu, pagina 1*).
- Apăsați tasta pentru a parcurge opțiunile meniului.



- Țineți tasta apăsată timp de 1 secundă și eliberați-o pentru a selecta opțiunile meniului.
- Țineți tasta apăsată mai puțin de 1 secundă pentru a activa iluminarea de fundal.
Iluminarea de fundal se stinge automat.

Uz zilnic








Includeți dispozitivul în viața 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.

Prezentare generală dispozitiv

Widgeturi









Când vă asociați dispozitivul cu un smartphone, puteți personaliza widgeturile care apar pe dispozitiv și le puteți schimba ordinea. Puteți apăsa tasta dispozitivului pentru a derula widgeturile.

NOTĂ: unele fețe de ceas nu afișează textul widgetului personalizat.

	Data curentă. Dispozitivul actualizează data și ora atunci când îl sincronizați cu un smartphone.
	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 vă propune un nou obiectiv la începutul fiecărei zile.
	Distanța parcursă în ziua curentă.
	Numărul total de calorii arse în ziua curentă, inclusiv în timpul activității și al repausului.
	Numărul total de minute de activitate intensă pe săptămână.
	Prognozele de temperatură ridicată și scăzută pentru ziua respectivă.
beat yesterday	Textul dvs. personalizat. Puteți modifica textul în aplicația Garmin Connect.

Opțiuni meniu


Puteți ține tasta dispozitivului apăsată pentru a vizualiza meniul și o puteți apăsa pentru a derula opțiunile. O puteți ține din nou apăsată pentru a selecta o opțiune.

	Sincronizează datele cu contul dvs. Garmin Connect.
	Începe o activitate cronometrată.
	Afișează opțiunile cronometrului pentru sarcini.
	Pornește cronometrul.
	Vă găsește smartphone-ul pierdut.
	Începe o competiție Toe-to-Toe™ cu alt jucător cu un dispozitiv compatibil.
	Afișează informații despre dispozitiv și de reglementare.
	Ieși din meniu și revine la widgetul anterior.


Înregistrarea unei activități cronometrate

Puteți înregistra o activitate cronometrată, care poate fi trimisă în contul Garmin Connect.

SUGESTIE: puteți totodată să înregistrați automat activități de mers pe jos sau alergare folosind funcția Move IQ (*Setările dispozitivului, pagina 3*).

- 1 Țineți apăsată tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Țineți apăsat pe  pentru a porni cronometrul de activitate.
- 3 Începeți activitatea.

SUGESTIE: puteți apăsa tasta dispozitivului pentru a parcurge datele activității dvs. în timp ce cronometrul funcționează.

- 4 După încheierea activității, țineți apăsată tasta dispozitivului până la apariția .


Apare un rezumat. Dispozitivul afișează timpul total și distanța parcursă în timpul activității.

- 5 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.

Utilizarea cronometrului pentru numărătoare inversă





Vă puteți utiliza dispozitivul pentru a porni un cronometru pentru numărătoare inversă de 1, 3, 5 sau 10 minute.

- 1 Țineți apăsată tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Țineți apăsat .
- 3 Apăsați tasta dispozitivului pentru a derula opțiunile cronometrului pentru sarcini.
- 4 Țineți apăsată tasta dispozitivului pentru a selecta și a porni un cronometru.

Dispozitivul emite un semnal sonor și cronometrul începe numărătoare inversă. Când mai rămân 3 secunde, dispozitivul emite un semnal sonor până când expiră timpul.


SUGESTIE: puteți ține apăsată tasta dispozitivului pentru a opri cronometrul.

Utilizarea cronometrului

- 1 Țineți apăsată tasta pentru a vizualiza meniul.
- 2 Țineți apăsat .
- 3 Apăsați pe  pentru a porni cronometrul.
- 4 Apăsați pe  pentru a opri cronometrul.
- 5 Dacă este necesar, apăsați pe  pentru a reseta cronometrul.
- 6 Țineți apăsată tasta pentru a ieși din cronometru.

Localizarea unui smartphone pierdut


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

- 1 Țineți apăsată tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Țineți apăsat .


Dispozitivul vívofit 4 începe să caute smartphone-ul asociat, iar smartphone-ul emite o alertă sonoră.

Începerea unei competiții Toe-to-Toe

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



- 1 Țineți apăsată tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Țineți apăsat pe  pentru a chema un alt jucător în raza de acțiune (3 m).

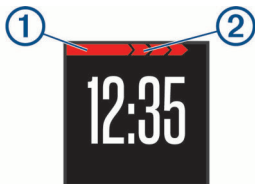
NOTĂ: ambii jucători trebuie să înceapă o competiție pe dispozitivul lor.

- 3 Când apare numele jucătorului, țineți apăsat .
Dispozitivul efectuează numărătoarea inversă timp de 3 secunde înainte ca temporizatorul să pornească.
- 4 Obțineți pași pentru 2 minute.
Când mai rămân 3 secunde, dispozitivul emite un semnal sonor până când expiră timpul.
- 5 Aduceți dispozitivul în raza de acțiune (3 m).
Dispozitivul afișează pașii pentru fiecare jucător și primul sau al doilea loc.

Jucătorii pot să înceapă altă competiție sau să iasă din meniu.

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 . După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare .



Puteți reseta bara de deplasare prin deplasări pe distanțe scurte.


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 vioi.

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 vioi timp de cel puțin 10 minute consecutive.

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  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.

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.

Configurarea smartphone-ului


Asocierea cu smartphone-ul dvs.

Dispozitivul vívofit 4 trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect și nu din setările Bluetooth de pe smartphone.

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



La prima pornire, dispozitivul va fi în modul asociere.

SUGESTIE: puteți ține apăsată tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul și puteți ține apăsat pe  pentru a intra manual în modul de asociere.

- 3 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:


- Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Dacă ați asociat deja alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect, din meniul de setări, selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

NOTĂ: configurarea poate să includă o actualizare de software care poate dura câteva minute (**Actualizare software**, pagina 4). 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

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

- 1 Aduceți dispozitivul în apropierea smartphone-ului dvs.
- 2 Deschideți aplicația Garmin Connect.
SUGESTIE: aplicația poate fi deschisă sau poate rula în fundal.
- 3 Țineți apăsată tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 4 Țineți apăsat .
- 5 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.
- 6 Vizualizați-vă datele curente în aplicația Garmin Connect.

Istoric

Dispozitivul păstrează evidența pașilor dvs. zilnici și a statisticilor de somn, precum și a activităților de fitness cronometrate. Istoricul poate fi trimis la contul dvs. Garmin Connect.

Dispozitivul înmagazinează datele dvs. de activitate pentru maximum 4 săptămâni. Când spațiul de stocare este plin, dispozitivul șterge fișierele cele mai vechi, pentru a face loc datelor noi.

SUGESTIE: trebuie să vă sincronizați periodic datele pentru a reduce timpul necesar finalizării unei sincronizări.

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, excursii și altele.

Vă puteți crea un cont Garmin Connect gratuit când vă asociați dispozitivul cu telefonul utilizând aplicația Garmin Connect sau puteți accesa connect.garmin.com.

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

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



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

Personalizarea dispozitivului dvs.

Utilizarea iluminării de fundal

În orice moment, țineți apăsată tasta dispozitivului mai puțin de 1 secundă pentru a activa iluminarea de fundal.

Iluminarea de fundal se stinge automat.

Garmin Connect Setări

Puteți modifica setările dispozitivului din contul dvs. Garmin Connect, utilizând fie aplicația Garmin Connect, fie site-ul web Garmin Connect.

- În aplicația Garmin Connect, selectați imaginea dispozitivului și selectați **Setări dispozitiv**.
- Pe site-ul web Garmin Connect, din widgetul de dispozitive, selectați **Setări dispozitiv**.

După personalizarea setărilor, trebuie să ieșiți de pe pagina de setări și să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările dispozitivului (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect*, pagina 3).

Setările dispozitivului

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

NOTĂ: unele setări apar într-o subcategorie în meniul de setări.

Alerte: setează ora și frecvența pentru ceasul deșteptător de pe dispozitivul dvs.

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

Pornire automată activitate: permite dispozitivului să creeze și să salveze automat activități cronometrate folosind funcția Move IQ. Puteți seta limita minimă de timp pentru alergare și mers pe jos.

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

Temă culori: vă permite să personalizați tema de culoare a dispozitivului.

Widget personalizat: vă permite să introduceți un mesaj personalizat care să fie afișat în bucla de widgeturi.

Format dată: setează formatul lunii și zilei.

Ultimul widget afișat: setează dispozitivul să rămână la widgetul actual în loc să revină la cel implicit.

Alertă mișcare: permite activarea și dezactivarea barei de mișcare.

Move IQ: permite activarea și dezactivarea evenimentelor Move IQ. Funcția Move IQ detectează automat modele de activități, precum mersul pe jos, alergarea, ciclismul, înotul și antrenamentul pe bicicleta eliptică.

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

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

Widgeturi vizibile: vă permite să personalizați widgeturile care apar pe dispozitiv în timpul utilizării normale și pe durata unei

activități cronometrate. Puteți să reordonați widgeturile în buclă.

Față ceas: vă permite să personalizați cadranul ceasului.

Setări utilizator

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

Lungime pas 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 opțiunea Obiectiv automat pentru a permite dispozitivului să seteze automat obiectivul de pași.

Informații personale: vă permite să introduceți detalii personale, de exemplu data nașterii, sexul, înălțimea și greutatea. Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a îmbunătăți precizia de monitorizare a activității.

Somn: vă permite să introduceți orele dvs. normale de somn.

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

Informații dispozitiv

Specificații

Tip baterie	Două baterii SR43 care pot fi înlocuite de către utilizator NOTĂ: bateriile 301 și 386 sunt echivalente cu bateriile SR43.
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/protocol wireless	Tehnologie Bluetooth, 2,4 GHz la -3 dBm nominal
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

- 1 Țineți apăsată tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Țineți apăsat **i**.
- 3 Apăsați tasta dispozitivului pentru a parcurge ecranele cu informații.

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.

Căliți 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.

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

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.

Actualizare software

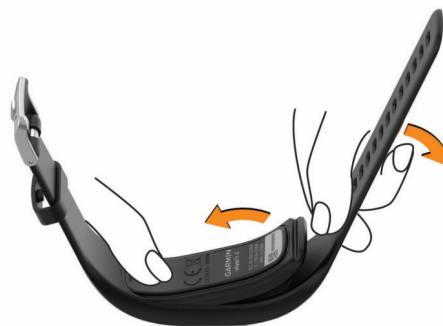
Când este disponibilă o actualizare de software, dispozitivul descarcă automat actualizarea atunci când sincronizați dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect.

Pe durata procesului de actualizare se afișează o bară de progres și simbolul **⚡**. Actualizarea poate dura câteva minute. Trebuie să țineți dispozitivul aproape de smartphone-ul dvs. în timpul actualizării. Când actualizarea este completă, dispozitivul dvs. repornește.

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 bandă și întindeți materialul benzii în jurul dispozitivului.

Marcajul de pe dispozitiv trebuie să se alinieze cu marcajul de pe interiorul benzii.



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

Dispozitivul utilizează două baterii SR43. Când bateria are un nivel redus, în contul Garmin Connect apare o alertă de baterie

descărcată după sincronizare. Înlocuirea bateriilor nu vă va șterge datele sau setările.

NOTĂ: bateriile 301 și 386 sunt echivalente cu bateriile SR43.

1 Demontați dispozitivul de pe bandă.



2 Utilizați o șurubelniță Phillips mică pentru a scoate cele patru șuruburi din partea frontală a dispozitivului.

3 Scoateți capacul frontal și bateriile.



4 Introduceți noile baterii cu partea negativă orientată către interiorul capacului frontal.

5 Verificați ca garnitura să nu fie deteriorată și să fie introdusă complet în capacul posterior.

ATENȚIONARE

Garnitura trebuie aliniată la fantele corespunzătoare din carcasa bateriei. Deteriorarea garniturii poate preveni etanșarea corespunzătoare a acesteia.

6 Montați la loc capacul frontal și cele patru șuruburi.

7 Strângeți cele patru șuruburi în mod egal și ferm.

8 Introduceți dispozitivul în bandă și întindeți materialul benzii în jurul dispozitivului.

Marcajul de pe dispozitiv trebuie să se alinieze cu marcajul de pe interiorul benzii.



Depanare

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.

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

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

1 Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect*, pagina 3).

2 Așteptați ca dispozitivul să vă sincronizeze datele. Sincronizarea poate dura câteva minute.

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

Distanța parcursă nu pare corectă

Dacă distanța parcursă nu pare corectă, puteți să calculați lungimea personalizată a pasului în contul Garmin Connect (*Setări utilizator*, pagina 4).

Dispozitivul meu nu afișează ora corectă

Dispozitivul actualizează ora și data atunci când îl sincronizați cu un dispozitiv mobil. Trebuie să vă sincronizați dispozitivul pentru a afișa ora corectă atunci când schimbați fusul orar și atunci când se face trecerea la ora de vară sau de iarnă.

- 1 Verificați dacă ora afișată de dispozitivul mobil este corectă.
- 2 Sincronizați dispozitivul cu dispozitivul mobil (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect*, pagina 3). Ora și data sunt actualizate automat.

Cum pot asocia un dispozitiv nou cu un cont Garmin Connect existent?

Dacă ați asociat deja alt dispozitiv cu aplicația Garmin Connect, puteți adăuga un dispozitiv nou din meniul de setări al aplicației.

- 1 Deschideți aplicația Garmin Connect.
- 2 Din meniul de setări, selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul vívofit 4 este compatibil cu telefoane smartphone ce utilizează tehnologia wireless Bluetooth.

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

Sfaturi pentru asociere și sincronizare

- Aduceți dispozitivul în raza de acțiune a smartphone-ului.
- După ce vă asociați dispozitivul cu contul Garmin Connect, dispozitivul nu rămâne conectat constant. În schimb, acesta se sincronizează periodic. Vă puteți sincroniza manual dispozitivul, în orice moment, prin deschiderea contului dvs. Garmin Connect.
- Dacă dispozitivul dvs. și smartphone-ul sunt deja conectate dar nu se sincronizează, dezactivați funcția Bluetooth din setările smartphone-ului și activați-o din nou.
- Dacă dispozitivul dvs. și smartphone-ul sunt deja conectate dar nu se sincronizează, ștergeți dispozitivul din contul

Garmin Connect și asociați-l din nou (*Asocierea cu smartphone-ul dvs.*, pagina 2).

Nu am un smartphone

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.

Pentru a folosi funcțiile suplimentare ale dispozitivului, configurați dispozitivul pe un smartphone (*Configurarea smartphone-ului*, pagina 2) sau pe un computer (*Asocierea computerului dvs.*, pagina 6).

NOTĂ: pentru unele funcționalități ale dispozitivului, este necesar un smartphone asociat.


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 garmin.com/express.
- 2 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.

Dispozitivul nu pornește

Dacă dispozitivul nu mai pornește, se recomandă înlocuirea bateriilor.

Accesați *Înlocuirea bateriilor*, pagina 4.

Animații și linii ale obiectivului

Dispozitivul oferă feedback vizual despre progresul către obiectivul de pași. Atunci când atingeți obiectivul dvs. de pași, dispozitivul afișează o animație a obiectivului și continuă monitorizarea. Atunci când apăsați tasta, va apărea o animație

formată din linii a obiectivului, care va indica câte zile la rând vă ați atins obiectivul de pași ①.



Asocierea mai multor dispozitive mobile cu dispozitivul

Vă puteți asocia dispozitivul vívofit 4 cu mai multe dispozitive mobile. De exemplu, vă puteți asocia dispozitivul cu un smartphone și cu o tabletă. Puteți repeta procesul de asociere pentru fiecare dispozitiv mobil adițional (*Asocierea cu smartphone-ul dvs.*, pagina 2).

Resetarea dispozitivului

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

NOTĂ: resetarea dispozitivului resetează bara de mișcare.

- 1 Țineți apăsată tasta dispozitivului timp de 15 secunde.
- 2 Eliberați tasta dispozitivului.
Dispozitivul afișează pentru scurt timp un triunghi, apoi afișează fața de ceas.

Ștergerea datelor utilizatorului

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică. Acesta șterge toate datele de pe dispozitivul dvs.

- 1 Țineți apăsată tasta dispozitivului pentru a vizualiza meniul.
- 2 Țineți apăsat ❶.
- 3 Mențineți apăsată tasta dispozitivului până la apariția mesajului **NV RST**.
Dispozitivul se resetează și ecranul pornește.
- 4 Asociați dispozitivul dvs. cu smartphone-ul (*Asocierea cu smartphone-ul dvs.*, pagina 2).

Anexă

Cum obțineți mai multe informații

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

Index

A

accesorii **6**
activități **1**
actualizări, software **4**
aplicații **2**
asociere, smartphone **5, 6**

B

baterie
 înlocuire **4**
 maximizare **3**
benzi **4**

C

competiții **2**
cronometru **1, 2**
curățarea dispozitivului **4**

D

date **1**
 stocare **3**
 transferare **3**
date utilizator, ștergere **6**
depanare **5, 6**

G

Garmin Connect **2–6**
Garmin Express **6**

I

ID unitate **4**
iluminare de fundal **3**
IQ mișcare **3**
istoric **3**
 trimitere la computer **3, 6**
înlocuirea bateriei **4**

M

meniu **1**
minute de activitate intensă **2**
monitorizarea activității **2, 6**

O

obiective **4, 6**
ora din zi **5**

P

pași **6**
pictograme **1**
piese de schimb **4**

R

resetarea dispozitivului **6**

S

salvare activități **1**
setări **3, 4**
 dispozitiv **3**
smartphone **2, 3, 5**
 asociere **5, 6**
software
 actualizare **4**
 versiune **4**
specificații **4**
stare de repaus **2**
stocare date **3**
ștergere, toate datele de utilizator **6**

T

taste **1**
tehnologie Bluetooth **2, 5**

U

USB ANT Stick **6**

