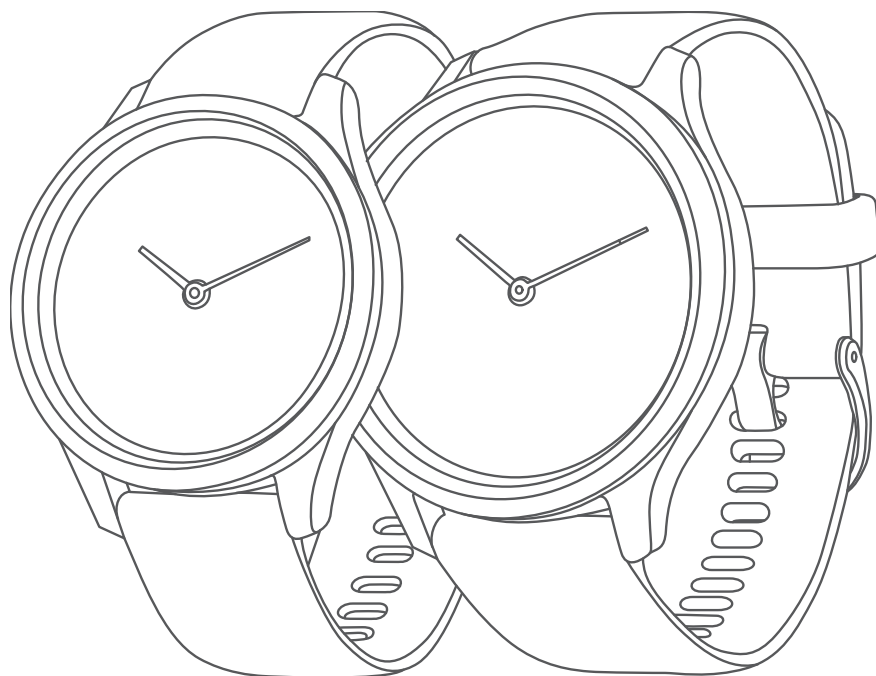


GARMIN®



VÍVOMOVE® 3/3S

Manual de utilizare

© 2019 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® și vivomove® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ și Toe-to-Toe™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple® și iPhone® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca verbală BLUETOOTH® și siglele sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Analize avansate ale pulsului de Firstbeat. 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: A03697, AA3697

Cuprins

Introducere..... 1

Pornirea și configurarea dispozitivului.....	1
Modurile dispozitivului.....	2
Utilizarea dispozitivului.....	3
Opțiuni meniu.....	3
Purtarea dispozitivului.....	4

Widgeturi..... 5

Obiectiv automat.....	6
Bara de mișcare.....	6
Oprirea Alertei de mișcare.....	6
Minute de exerciții.....	7
Acumularea de minute de activitate intensă.....	7
Body Battery.....	7
Vizualizarea widgetului Body Battery.....	7
Îmbunătățirea acurateții calculului numărului de calorii.....	7
Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	8
Vizualizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	8
Pornirea unui cronometru pentru exercițiile de relaxare.....	8
Vizualizarea widgetului Puls.....	8
Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare.....	8
Monitorizare ciclu menstrual.....	9
Înregistrarea informațiilor despre ciclul menstrual.....	9
Monitorizarea sarcinii.....	9
Înregistrarea datelor despre sarcină.....	9
Controlarea redării muzicii.....	10
Vizualizarea notificărilor.....	10
Răspuns la un mesaj text.....	10

Antrenament..... 11

Înregistrarea unei activități cronometrate.....	11
Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată.....	12
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	12

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță.....	13
Înregistrarea unei activități de înot.....	13
Începerea unei competiții Toe-to-Toe..	13

Funcții pentru puls..... 14

Pulsoximetrul.....	14
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	14
Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului.....	14
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	15
Afișarea volumului VO2 max. estimat.....	15
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin.....	15
Setarea unei alerte de puls anormal....	16

Ceasuri..... 16

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă.....	16
Utilizarea cronometrului.....	16
Utilizarea ceasului deșteptător.....	17

Funcții de siguranță și monitorizare..... 17

Adăugare contacte de urgență.....	17
Adăugare contacte.....	17
Detecție incidente.....	17
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	18
Solicitarea de asistență.....	18

Caracteristici conectate Bluetooth.. 18

Administrarea notificărilor.....	18
Localizarea unui smartphone pierdut..	19
Primirea unui apel telefonic.....	19
Utilizarea modului Nu deranjați.....	19

Garmin Connect..... 19

Garmin Move IQ™.....	20
GPS conectat.....	20
Monitorizarea repausului.....	20
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect.....	21

Sincronizarea datelor cu computerul dvs.....	21
Configurarea Garmin Express.....	21

Personalizarea dispozitivului dvs....21

BluetoothSetări.....	21
Setările dispozitivului.....	22
Setările pentru puls și nivelul de stres.....	22
Setări pentru oră.....	22
Setări de activitate.....	23
Garmin ConnectSetări.....	23
Setările aspectului.....	23
Setări pentru alerte.....	23
Particularizarea opțiunilor pentru activități.....	23
Setări pentru monitorizarea activității.....	24
Setări pentru utilizator.....	25
Setări generale.....	25

Informații dispozitiv.....26

Încărcarea dispozitivului.....	26
Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului.....	26
Întreținerea dispozitivului.....	27
Curățarea ceasului.....	27
Curățarea benzilor din piele.....	27
Schimbarea brățărilor.....	28
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	28
Specificații.....	28

Depanare.....29

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?.....	29
Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv.....	29
Monitorizarea activității.....	29
Contorul de pași pare imprecis.....	29
Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund.....	29
Nivelul meu de stres nu este afișat..	29
Minutele mele de activitate intensă clipesc.....	30
Numărul de etaje urcate nu pare corect.....	30

Sfaturi pentru un puls neregulat.....	30
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	30
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	30
Dispozitivul meu nu afișează ora corectă.....	31
Alinierea brațelor ceasului.....	31
Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	31
Afișajul dispozitivului meu este dificil de citit când mă aflu în aer liber.....	31
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	32
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	32
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	32
Actualizări ale produsului.....	32
Cum obțineți mai multe informații.....	32
Repararea dispozitivului.....	33

Anexă.....33

Obiective fitness.....	33
Despre zonele de puls.....	33
Calculul zonelor de puls.....	33
Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	34

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.

Pornirea și configurarea dispozitivului

Înainte de a putea utiliza dispozitivul, trebuie să îl conectați la o sursă de alimentare pentru a-l porni.

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale dispozitivului vívomove 3/3S, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect™, și nu din setările Bluetooth® de pe smartphone-ul dvs.

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone, instalați aplicația Garmin Connect.
- 2 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul de încărcare al dispozitivului.



- 3 Conectați cablul USB la o sursă de alimentare pentru a porni dispozitivul (*încărcarea dispozitivului*, pagina 26).

La pornirea dispozitivului, este afișat mesajul **Hello!**.



- 4 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 un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect din meniul  sau , selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

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

Modurile dispozitivului

Privire	Brațele ceasului arată ora curentă, iar dispozitivul este blocat.
Interactiv	Brațele ceasului se îndepărtează de ecranul tactil, iar dispozitivul se deblochează.
Numai ceas	Când bateria este descărcată, brațele ceasului arată ora curentă, iar ecranul tactil rămâne dezactivat până când încărcați dispozitivul.

Utilizarea dispozitivului



Atingere dublă: atingeți de două ori ecranul tactil ① pentru a activa dispozitivul.

NOTĂ: ecranul se dezactivează atunci când nu este utilizat. Când ecranul este dezactivat, dispozitivul este încă activ și înregistrează date.

Gest din încheietura mâinii: rotiți și ridicați încheietura mâinii apropiind-o de corp pentru a activa ecranul. Rotiți încheietura mâinii îndepărtând-o de corp pentru a dezactiva ecranul.

Glisare: când ecranul este activat, glisați pe ecranul tactil pentru a debloca dispozitivul.

Glisați pe ecranul tactil pentru a derula widget-urile și opțiunile de meniu.

Menținere: când dispozitivul este deblocat, mențineți apăsat ecranul tactil pentru a deschide meniul.

Atingere: apăsați pe ecranul tactil pentru a efectua o selecție.

Atingeți ← pentru a reveni la ecranul anterior.

Opțiuni meniu

Mențineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.

SUGESTIE: glisați pentru a derula opțiunile de meniu.



Afișează opțiunile pentru activități cronometrate.



Afișează funcțiile pentru puls.



Afișează opțiunile pentru temporizator, cronometru și alarmă.



Afișează opțiunile pentru smartphone-ul cu Bluetooth asociat.

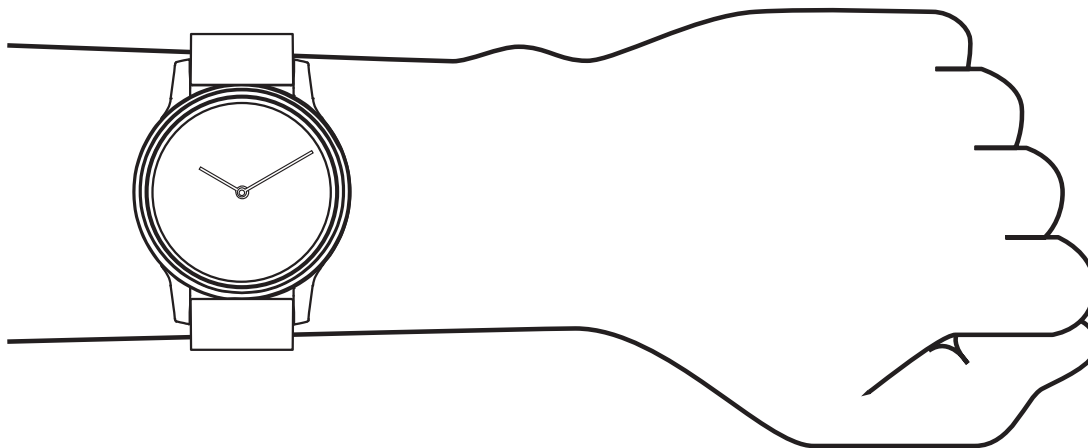


Afișează setările dispozitivului.

Purtarea dispozitivului

- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, dispozitivul nu trebuie mișcat în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcați.



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

- Consultați [Depanare, pagina 29](#) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați [Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 30](#) pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea dispozitivului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Widgeturi

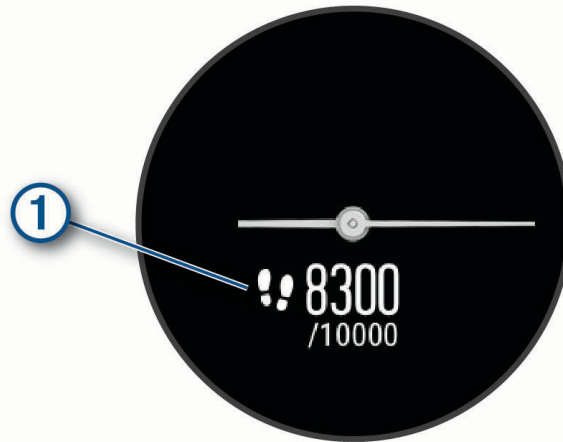
Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu widgeturi care oferă informații instantaneu. Puteți glisa pe ecranul tactil pentru a derula widget-urile. Pentru unele widget-uri este necesar un smartphone asociat.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau a șterge widgeturi.

Ora și data	Ora și data curente. Ora și data sunt setate automat când dispozitivul se sincronizează cu contul dvs. Garmin Connect.
	Numărul total de pași parcurși și obiectivul dvs. pentru ziua respectivă. Dispozitivul învață și propune un nou obiectiv de pași pentru dvs. în fiecare zi.
	Numărul total de etaje urcate în ziua respectivă și obiectivul dvs. pentru ziua respectivă.
	Numărul total de minute de activitate intensă din săptămâna respectivă și numărul de minute stabilit ca obiectiv.
	Distanța parcursă în ziua respectivă, în kilometri sau în mile.
	Numărul total de calorii arse în ziua respectivă, inclusiv în timpul activității și al repausului.
	Pulsul curent, în bătăi pe minut (bpm), și valoarea medie a pulsului în repaus de pe durata a șapte zile.
	Nivelul curent de stres. Dispozitivul măsoară variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a estima nivelul de stres. Un număr mai mic indică un nivel de stres mai redus.
	Nivelul curent de energie Body Battery™. Dispozitivul dvs. calculează rezervele curente de energie pe baza somnului, stresului și datelor privind activitatea. Un număr mai mare indică o rezervă de energie mai mare.
	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului.
	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo de la un smartphone asociat.
	Întâlniri ulterioare din calendarul smartphone-ului dvs.
	Notificări de la smartphone, inclusiv notificări pentru apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale și altele, pe baza setărilor de notificare ale smartphone-ului.
	Cantitatea totală de apă consumată și obiectivul dvs. pentru ziua respectivă.
	Comenzi pentru playerul muzical de pe smartphone.
	Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Dispozitivul vă măsoară frecvența respiratorie în timp ce sunteți în repaus pentru a detecta orice activitate neobișnuită legată de respirație, dar și cum se modifică aceasta în funcție de nivelul de stres.
	Starea ciclului menstrual lunar curent Puteți vizualiza și înregistra simptomele dvs. zilnice. De asemenea, puteți monitoriza sarcina cu informări săptămânale și informații despre starea de sănătate.

Obiectiv automat

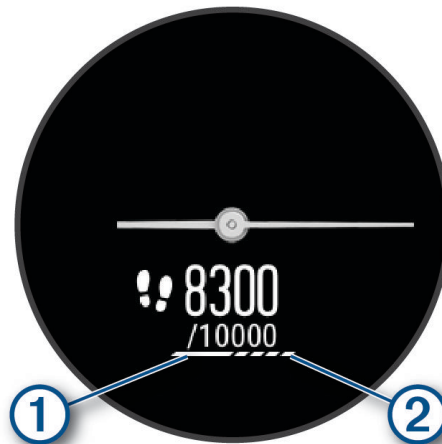
Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, dispozitivul va indica progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic ①.



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

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.

Oprirea Alertei de mișcare

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  >  > **Alertă mișcare**.
Apare pictograma Alertă tăiată cu o linie.

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Dispozitivul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Vă puteți antrena pentru a vă îndeplini obiectivul legat de numărul de minute săptămânale de activitate intensă participând la cel puțin 10 minute consecutive de activități fizice de intensitate de la medie la ridicată. Dispozitivul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Dispozitivul dvs. vívomove 3/3S calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea de puls este oprită, dispozitivul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Efectuați exerciții timp de cel puțin 10 minute consecutive la un nivel de intensitate moderat sau înalt.
- Purtați dispozitivul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Body Battery

Dispozitivul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o rezervă redusă de energie, 26-50 reprezintă o rezervă medie de energie, 51-75 reprezintă o rezervă ridicată de energie, iar 76-100 reprezintă o rezervă foarte ridicată de energie.

Vă puteți sincroniza dispozitivul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 30](#)).

Vizualizarea widgetului Body Battery

Widgetul Body Battery indică nivelul curent Body Battery.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul Body Battery.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul Body Battery.

Graficul afișează activitatea recentă Body Battery și nivelul ridicat, precum și cel redus din ultima oră.

Îmbunătățirea acurateții calculului numărului de calorii

Dispozitivul afișează o estimare a numărului total de calorii arse în ziua curentă. Puteți îmbunătăți acuratețea acestei estimări mergând rapid timp de până la 15 minute.

- 1 Glisați pentru a vizualiza ecranul care afișează kaloriile.
- 2 Selectați .

NOTĂ: când este necesară calibrarea calorilor apare . Acest proces de calibrare trebuie efectuat o singură dată. Dacă ați înregistrat deja o plimbare sau o alergare cronometrată, este posibil ca  să nu apară.

- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Variațiile pulsului și nivelul de stres

Dispozitivul analizează variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a stabili nivelul general al stresului. Antrenamentele, activitatea fizică, somnul, alimentația și stresul general afectează, toate, nivelul dvs. de stres. Nivelul de stres variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o stare de repaus, 26-50 reprezintă un nivel de stres redus, 51-75 reprezintă un nivel de stres mediu, iar 76-100 reprezintă o stare accentuată de stres. Cunoașterea nivelului dvs. de stres vă poate ajuta să identificați momentele stresante de pe parcursul unei zile. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați dispozitivul în timpul somnului. Puteți sincroniza dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza nivelul dvs. de stres de pe durata întregii zile, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare.

Vizualizarea widgetului pentru nivelul de stres

Widgetul pentru nivelul de stres indică nivelul curent de stres.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul nivelului de stres.
Graficul cu nivelul de stres indică valorile privind stresul și pulsul și pulsul mare, precum și cel mic din ultima oră.

Pornirea unui cronometru pentru exercițiile de relaxare

Puteți porni cronometrul exercițiilor de relaxare pentru a începe un exercițiu de respirație controlată.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
Este afișat graficul nivelului de stres.
- 3 Glisați pentru a selecta **Timer relaxare**.
- 4 Atingeți ecranul tactil pentru trece la ecranul următor.
- 5 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul exercițiilor de relaxare.
- 6 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 7 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul exercițiilor de relaxare.
- 8 Selectați ✓.

Apare nivelul de stres actualizat.

Vizualizarea widgetului Puls

Widgetul pentru puls afișează pulsul curent în bătăi pe minut (bpm). Pentru mai multe informații privind acuratețea pulsului, accesați garmin.com/ataccuracy.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru puls.
Widgetul afișează pulsul curent și valoarea pentru pulsul mediu de odihnă (RHR) pentru ultimele 7 zile.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul pulsului.
Graficul afișează activitatea recentă privind pulsul și pulsul mare, precum și cel mic din ultima oră.

Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare

Widgetul pentru nivelul de hidratare afișează consumul de fluide și obiectivul zilnic de hidratare.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru nivelul de hidratare.
- 2 Apăsați + de fiecare dată când consumați o porție de fluide (1 ceașcă, 8 oz. sau 250 ml).
SUGESTIE: puteți personaliza setările pentru nivelul de hidratare, precum unitățile folosite și obiectivul zilnic, din contul Garmin Connect.

Monitorizare ciclu menstrual

Ciclul dvs. menstrual reprezintă un aspect important al sănătății dvs. Puteți utiliza dispozitivul pentru a înregistra simptomele fizice, libidoul, activitatea sexuală, zilele de ovulație și multe altele ([Înregistrarea informațiilor despre ciclul menstrual, pagina 9](#)). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

- Monitorizare și detalii ciclu menstrual
- Simptome fizice și emoționale
- Estimările privind ciclul și fertilitatea
- Informații despre sănătate și nutriție

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau a șterge widgeturi.

Înregistrarea informațiilor despre ciclul menstrual

Înainte de a putea înregistra informațiile despre ciclul menstrual de pe dispozitivul dvs. vívomove 3/3S, trebuie să setați monitorizarea ciclului menstrual în aplicația Garmin Connect.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru monitorizarea sănătății femeilor.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați .
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra fluxul, selectați .
 - Pentru a înregistra simptomele fizice, cum ar fi acneea, durerile de spate și oboseala, selectați .
 - Pentru a înregistra starea, selectați .
 - Pentru a înregistra secrețiile, selectați .
 - Pentru a evalua libidoul dvs. de la scăzut la ridicat, selectați .
 - Pentru a înregistra activitatea sexuală, selectați .
 - Pentru a desemna data curentă ca zi de ovulație, selectați .
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Monitorizarea sarcinii

Funcția de monitorizare a sarcinii afișează informații săptămânale despre sarcina dvs. și furnizează informații despre sănătate și nutriție. Puteți folosi dispozitivul pentru a înregistra simptome fizice și emoționale, măsurători ale glicemiei și mișcările bebelușului ([Înregistrarea datelor despre sarcină, pagina 9](#)). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

Înregistrarea datelor despre sarcină

Înainte de a putea înregistra datele, trebuie să configurați monitorizarea sarcinii din aplicația Garmin Connect.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru monitorizarea sănătății femeilor.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a înregistra simptomele fizice, dispoziția și multe altele.
 - Selectați  pentru a înregistra nivelurile de glucoză înainte și după mese și înainte de culcare.
 - Selectați  pentru a utiliza un temporizator sau un cronometru pentru a înregistra mișcările bebelușului.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Controlarea redării muzicii

Widgetul comenzilor pentru muzică vă permite să controlați muzica de pe smartphone-ul dvs. utilizând dispozitivul vívomove 3/3S. Widgetul aplicația activă în prezent sau aplicația cu player media activă cel mai recent pe smartphone-ul dvs. Dacă nu este activ niciun player media, widgetul nu afișează informațiile despre melodie și trebuie să începeți redarea de pe telefon.

- 1 Pe smartphone-ul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.
- 2 Pe dispozitivul vívomove 3/3S, glisați pentru a vizualiza widgetul comenzilor pentru muzică.

Vizualizarea notificărilor

Când dispozitivul este asociat cu aplicația Garmin Connect, puteți vedea pe acesta notificările de pe smartphone, cum ar fi mesaje text și e-mailuri.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați **Viz.**.
Cele mai recente notificări apar în centrul ecranului tactil.
- 3 Atingeți ecranul tactil pentru a selecta o notificare.
SUGESTIE: glisați pentru a vedea notificările mai vechi.
Mesajul complet se derulează pe dispozitiv.
- 4 Atingeți ecranul tactil și selectați  pentru a elimina notificarea.

Răspuns la un mesaj text

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru smartphone-uri cu Android™.

Când primiți o notificare de mesaj text pe dispozitivul dvs. vívomove 3/3S, puteți trimite un răspuns rapid selectând dintr-o listă de mesaje.

NOTĂ: această funcție trimite mesaje text folosind telefonul dvs. Se pot aplica limite și taxe pentru mesajele text obișnuite. Contactați operatorul de telefonie mobilă pentru mai multe informații.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
Cele mai recente notificări apar în centrul ecranului tactil.
SUGESTIE: glisați pentru a vedea notificările mai vechi.
- 3 Atingeți ecranul tactil pentru a selecta notificarea de mesaj text.
- 4 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza opțiunile pentru notificări.
- 5 Selectați .
- 6 Selectați un mesaj din listă.
Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text.

Antrenament

Înregistrarea unei activități cronometrate

Puteți înregistra o activitate cronometrată, înregistrare care poate fi salvată în contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Glisați pentru a derula lista de activități și selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru mersul pe jos.
 - Selectați  pentru alergare.
 - Selectați  pentru o activitate cardio.
 - Selectați  pentru antrenament de forță.
 - Selectați  pentru ciclism.
 - Selectați  pentru o activitate de yoga.
 - Selectați  pentru alte tipuri de activități.
 - Selectați  pentru o activitate de antrenament cu bicicleta eliptică.
 - Selectați  pentru înot în bazin.
 - Selectați  pentru o activitate de urcat pe scări.
 - Selectați  pentru o activitate pe banda de alergare.
 - Selectați  pentru o activitate cu exerciții de respirație.
 - Selectați  pentru o activitate Pilates.
 - Selectați  pentru o provocare de pași Toe-to-Toe™.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau șterge activitățile.

- 4 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni timerul de activitate.
- 5 Începeți activitatea.
- 6 Glisați pentru a vedea ecrane de date suplimentare.
- 7 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri timerul de activitate.

SUGESTIE: puteți atinge de două ori ecranul tactil pentru a lăsa cronometrul de activitate să continue.

- 8 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.
 - Selectați  pentru a șterge activitatea.

Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată

Puteți conecta dispozitivul la smartphone-ul dvs. pentru a înregistra datele GPS pentru activitatea dvs. de mers pe jos, alergare sau mers pe bicicletă.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați  sau .
- 4 Selectați  pentru a conecta dispozitivul la contul Garmin Connect.

 apare pe dispozitiv atunci când sunteți conectat.

NOTĂ: dacă nu puteți conecta dispozitivul la smartphone, atingeți ecranul tactil și selectați  pentru a continua activitatea. Datele GPS nu vor fi înregistrate.

- 5 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul de activitate.
- 6 Începeți activitatea.
Telefonul dvs. trebuie să fie în raza de acoperire în timpul activității.
- 7 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul de activitate.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Dacă este necesar, selectați  pentru a porni **Cont. rep.** sau **Set automat**.
- 4 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul de activitate.
- 5 Începeți primul set.
Dispozitivul numără repetițiile.
- 6 Glisați pentru a vedea ecrane de date suplimentare.
- 7 Selectați  pentru a finaliza o setare.
Este afișat un cronometru pentru repaus.
- 8 În timpul unui repaus, selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza ecrane de date suplimentare, glisați pe ecranul tactil.
 - Pentru a edita numărul de repetiții, glisați la stânga, selectați , glisați pentru a selecta numărul și atingeți centrul ecranului tactil.
- 9 Selectați  pentru a începe următoarea setare.
- 10 Repetați pașii 6-8 până când activitatea este completă.
- 11 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul de activitate.
- 12 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță

- Nu priviți dispozitivul în timp ce efectuați repetiții.
Trebuie să interacționați cu dispozitivul la începutul și la finalul fiecărui set și în timpul perioadelor de repaus.
- Concentrați-vă asupra ținutei dvs. în timp ce efectuați repetițiile.
- Efectuați exerciții utilizând greutatea corporală sau greutăți liber alese.
- Efectuați repetițiile cu mișcări constante, utilizând o gamă largă de mișcări.
Fiecare repetiție este numărată când brațul care poartă dispozitivul revine în poziția inițială.
NOTĂ: este posibil ca exercițiile pentru picioare să nu fie numărate.
- Porniți detectarea automată a seturilor pentru a porni și a opri seturile.
- Salvați și trimiteți activitățile de antrenament de forță în contul dvs. Garmin Connect.
Puteți utiliza instrumentele din contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza și edita detaliile activităților.

Înregistrarea unei activități de înot

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Selectați un **Niv.comp.**.
- 4 Dacă este necesar, selectați  pentru a edita dimensiunea bazinului.
- 5 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul de activitate.
- 6 Începeți activitatea.
Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot sau lungimile de bazin, pe care le puteți vizualiza glisând pe ecranul tactil.
- 7 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul de activitate.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.
 - Selectați  pentru a edita lungimile de bazin.

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 ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
 - 2 Selectați  >  pentru a chema alt jucător din raza de acțiune (3 m).
NOTĂ: ambii jucători trebuie să înceapă o competiție pe dispozitivul lor.
Dacă dispozitivul nu poate găsi niciun jucător în 30 de secunde, expiră timpul pentru competiție.
 - 3 Selectați numele jucătorului.
Dispozitivul efectuează numărătoarea inversă timp de 3 secunde înainte ca temporizatorul să pornească.
 - 4 Obțineți pași pentru 2 minute.
Ecranul afișează cronometrul și numărul de pași.
 - 5 Aduceți dispozitivul în raza de acțiune (3 m).
Ecranul afișează pașii pentru fiecare jucător.
- Jucătorii pot selecta  pentru a începe altă provocare sau  pentru a părăsi meniul.

Funcții pentru puls

Dispozitivul vívomove 3/3S are un meniu pentru monitorizarea pulsului, care vă permite să vizualizați date despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.



Monitorizează saturația de oxigen din sânge. Cunoscând saturația oxigenului puteți stabili cum se adaptează corpul dvs. la mișcare fizică și stres.

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



Afișează volumul VO2 max. curent, care este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea condiției dvs. fizice.



Transmite pulsul dvs. curent către un dispozitiv Garmin® asociat.

Pulsoximetrul

Dispozitivul dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge. Cunoașterea saturației oxigenului din sânge poate fi importantă pentru înțelegerea stării generale de sănătate și vă poate ajuta să stabiliți cum se adaptează corpul dvs. la altitudine. Dispozitivul măsoară nivelul de oxigen din sânge emitând lumină pe piele și verificând cantitatea de lumină absorbită. Valoarea măsurată este cunoscută ca SpO₂.

Pe dispozitiv, citirile pulsoximetrului apar ca procentaj de SpO₂. În contul Garmin Connect, puteți vedea detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 14](#)). Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți iniția manual o citire cu pulsoximetrul pe dispozitiv în orice moment. Acuratețea acestor citiri poate varia în funcție de fluxul dvs. sanguin, de amplasarea dispozitivului la încheietura mâinii și de cât de nemișcat stați.

- 1 Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână.
Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- 2 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 3 Selectați > .
- 4 Țineți mâna pe care purtați dispozitivul în dreptul inimii în timp ce dispozitivul citește saturația de oxigen din sânge.
- 5 Stați nemișcat.

Dispozitivul afișează saturația oxigenului ca procent.

NOTĂ: puteți activa și vizualiza datele despre somn din pulsoximetru, în contul Garmin Connect ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 14](#)).

Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului

Puteți seta dispozitivul să vă măsoare continuu saturația oxigenului din sânge sau SpO₂, în timp ce dormiți ([Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 30](#)).

NOTĂ: pozițiile neobișnuite din timpul somnului pot cauza citiri SpO₂ neobișnuit de reduse în timpul somnului.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați > > .

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al rezistenței cardiovasculare și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic.

Pe dispozitiv, estimarea VO2 max. apare sub forma unui număr și a unei descrieri. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre estimarea VO2 max.

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 34*) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat

Pentru a afișa estimarea volumului VO2 max., dispozitivul are nevoie de datele privind pulsul măsurat la încheietura mâinii și de datele colectate în timpul unui mers rapid sau alergare de 15 minute.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > VO2.
Dacă ați înregistrat deja un mers rapid sau o alergare de 15 minute, este posibil să fie afișată estimarea volumului VO2 max. Dispozitivul actualizează estimarea VO2 max. de fiecare dată când finalizați o plimbare sau o alergare cronometrată.
- 3 Selectați  pentru a porni cronometrul.
Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.
- 4 Pentru a iniția manual un test al valorii VO2 max. pentru a primi o estimare actualizată, atingeți citirea curentă și urmați instrucțiunile de pe ecran.
Dispozitivul actualizează estimarea valorii VO2 max.

Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe dispozitivul vívomove 3/3S și le puteți vizualiza pe dispozitivele Garmin asociate. De exemplu, puteți transmite datele despre puls pe un dispozitiv Edge® în timp ce mergeți pe bicicletă sau pe o cameră de acțiune VIRB® pe durata unei activități.

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

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
Dispozitivul vívomove 3/3S începe să transmită datele privind pulsul dvs.
NOTĂ: în timpul transmiterii datelor de puls, puteți vizualiza numai ecranul de monitorizare a pulsului.
- 3 Asociați dispozitivul vívomove 3/3S cu un dispozitiv compatibil Garmin ANT+®.
NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.
- 4 Atingeți ecranul monitorului cardiac și selectați  pentru a opri transmiterea datelor privind pulsul.

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o perioadă de inactivitate. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio o posibilă afecțiune a inimii și nu are ca scop tratarea sau diagnosticarea vreunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > .
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Atingeți ecranul pentru a activa comutarea.
- 5 Selectați .
- 6 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a seta valoarea pentru pragul de puls ridicat.
- 7 Atingeți ecranul tactil pentru a confirma valoarea.

De fiecare dată când pulsul depășește sau scade sub valoarea personalizată, apare un mesaj și dispozitivul vibrează.

Ceasuri

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Setati minutele.
- 4 Atingeți centrul ecranului tactil pentru a selecta minutele și a trece la ecranul următor.
- 5 Setati secunde.
- 6 Atingeți centrul ecranului tactil pentru a selecta secunde și a trece la ecranul următor.
Apare un ecran care prezintă numerotarea inversă.
- 7 Dacă este necesar, selectați  pentru a schimba timpul.
- 8 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul.
- 9 Dacă este necesar, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a întrerupe și a relua numărătoare inversă cu cronometrul.
- 10 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul.
- 11 Dacă este necesar, selectați  pentru a reseta cronometrul.

Utilizarea cronometrului

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul.
- 4 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul.
- 5 Dacă este necesar, selectați  pentru a reseta cronometrul.

Utilizarea ceasului deșteptător

- 1 Setati orele și frecvențele alarmelor pentru ceasul deșteptător în Garmin Connectcontul ([Setări pentru alerte, pagina 23](#)).
- 2 Pe dispozitivul vívomove 3/3S, mențineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 3 Selectați  > .
- 4 Glisați pentru a derula alarmele.
- 5 Selectați o alarmă pentru a o activa sau dezactiva.

Funcții de siguranță și monitorizare

ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcțiile de siguranță și monitorizare, ceasul vívomove 3/3S trebuie conectat la aplicația Garmin Connect prin tehnologia Bluetooth. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați www.garmin.com/safety.

 **Asistență:** vă permite să trimiteți un mesaj cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

 **Detectie incidente:** când ceasul vívomove 3/3S detectează un incident în timpul anumitor activități în aer liber, acesta trimite contactelor dvs. de urgență un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă).

 **LiveTrack:** permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină web.

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Adăugare contacte

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Contacte**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pentru ceasul dvs. vívomove 3/3S ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 21](#)).

Detectie incidente

ATENȚIE

Detectia incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență.

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe dispozitivul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 17](#)). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > .
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: detecția incidentelor este disponibilă numai pentru activități în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de dispozitivul vívomove 3/3S cu GPS activat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat contactelor dvs. de urgență un mesaj text și un e-mail cu numele dvs. și locația GPS (dacă este disponibilă). Aveți 15 de secunde la dispoziție pentru a anula mesajul.

Solicitarea de asistență

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 17](#)). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Atingeți ecranul tactil rapid și ferm până când dispozitivul vibrează.
Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.
- 2 Dacă este necesar, selectați  pentru a anula solicitarea înainte de finalizarea numărătorii inverse.

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul vívomove 3/3S are numeroase funcții conectate Bluetooth pentru smartphone-ul dvs. compatibil utilizând aplicația Garmin Connect.

Notificări: vă alertează cu notificări de pe smartphone, inclusiv apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale, programul de întâlniri și altele, pe baza setărilor de notificare ale telefonului dvs.

Funcții de siguranță și monitorizare: pentru mai multe informații, consultați [Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 17](#).

Actualizări meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo de pe smartphone.

Comenzi pentru muzică: vă permite să controlați playerul muzical de pe smartphone.

Localizare telefon: localizează smartphone-ul pierdut asociat la dispozitivul dvs. vívomove 3/3S și aflat în raza de acoperire.

Găsește-mi dispozitivul: localizează dispozitivul vívomove 3/3S pierdut asociat cu smartphone-ul și aflat în raza de acoperire.

Încărcări de activități: transmite automat datele privind activitatea dvs. la aplicația Garmin Connect imediat ce o deschideți.

Actualizări software: dispozitivul descărcă și instalează wireless cea mai recentă actualizare de software.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza smartphone-ul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe dispozitivul vívomove 3/3S.

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un dispozitiv iPhone®, utilizați setările privind notificările iOS® pentru a selecta elementele care se vor afișa pe dispozitiv.
- Dacă utilizați un smartphone Android, din aplicația Garmin Connect, selectați **Setări > Notificări**.

Localizarea unui smartphone pierdut

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

1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > .

Dispozitivul vívomove 3/3S începe să caute smartphone-ul asociat. Smartphone-ul emite o alertă sonoră, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul dispozitivului vívomove 3/3S. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de smartphone.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat pe smartphone-ul conectat, dispozitivul vívomove afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

• Pentru a primi apelul, selectați .

NOTĂ: pentru a vorbi cu apelantul, trebuie să utilizați smartphone-ul conectat.

• Pentru a refuza apelul, selectați .

• Pentru a refuza apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați  și selectați un mesaj din listă.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă dispozitivul dvs. este conectat la un Android.

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva notificările, gesturile și alertele. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

NOTĂ: în contul dvs. Garmin Connect, puteți seta ca dispozitivul să intre automat în modul Nu deranjați în timpul orelor dvs. normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect.

1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > .

Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii în contul dvs. Garmin Connect. Contul dvs. 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.

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

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.



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 mișcările 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.

GPS conectat

Cu funcția GPS conectată, dispozitivul dvs. utilizează antena GPS din smartphone-ul dvs. pentru a înregistra date GPS pentru activități de mers pe jos, alergare sau mers pe bicicletă ([Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată, pagina 12](#)). Datele GPS, inclusiv locația, distanța și viteza, apar în detaliile activității din contul dvs. Garmin Connect.

GPS-ul conectat este folosit și pentru asistență și funcții LiveTrack.

NOTĂ: pentru a folosi funcția GPS conectat, activați permisiunile aplicației de pe smartphone pentru a partaja întotdeauna locația cu aplicația 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 privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului 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. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 19](#)).

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect

Dispozitivul sincronizează automat datele cu aplicația Garmin Connect de fiecare dată când o deschideți. Dispozitivul sincronizează periodic datele cu aplicația Garmin Connect, în mod automat. De asemenea, vă puteți sincroniza manual datele în orice moment.

- 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 ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 4 Selectați  > .
- 5 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.
- 6 Vizualizați-vă datele curente în aplicația Garmin Connect.

Sincronizarea datelor cu computerul dvs.

Înainte de a putea sincroniza datele cu aplicația Garmin Connect pe computer, trebuie să instalați aplicația Garmin Express™ ([Configurarea Garmin Express, pagina 21](#)).

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Deschideți aplicația Garmin Express.
Dispozitivul intră în modul de stocare în masă.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 4 Vizualizați datele în contul dvs. Garmin Connect.

Configurarea Garmin Express

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

Personalizarea dispozitivului dvs.

BluetoothSetări

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați .

: activează și dezactivează tehnologia Bluetooth.

NOTĂ: alte setări Bluetooth apar numai atunci când este activată tehnologia Bluetooth.

: vă permite să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil Bluetooth activat. Această setare permite utilizarea unor caracteristici Bluetooth conectate cu ajutorul aplicației Garmin Connect, inclusiv notificările și încărcările de activități pe Garmin Connect.

: vă permite să localizați un smartphone pierdut care este asociat folosind tehnologia Bluetooth și care se află în aria de acoperire.

: vă permite să sincronizați dispozitivul cu un smartphone compatibil Bluetooth activat.

Setările dispozitivului

Puteți personaliza unele setări de pe dispozitivul vívomove 3/3S. În contul dvs. Garmin Connect se pot personaliza unele setări suplimentare.

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați .

: activează sau dezactivează modul Nu deranjați ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 19](#)).

: vă permite să aliniați manual brațele ceasului ([Alinierea brațelor ceasului, pagina 31](#)).

: setează nivelul de luminozitate. Puteți utiliza opțiunea Automat pentru a ajusta automat luminozitatea în funcție de lumina ambiantă sau ajustați manual nivelul de luminozitate.

NOTĂ: un nivel de luminozitate mai ridicat reduce durata de viață a bateriei.

: setează nivelul de vibrație.

NOTĂ: un nivel de vibrație mai ridicat reduce rata de viață a bateriei.

: vă permite să porniți și să opriți monitorul cardiac, să setați o alertă pentru puls anormal și să setați un memento de relaxare ([Setările pentru puls și nivelul de stres, pagina 22](#)).

: vă permite să activați funcțiile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 17](#)).

: setează dispozitivul astfel încât să afișeze ora în format de 12 sau 24 de ore și permite setarea manuală a orei ([Setarea manuală a orei, pagina 22](#)).

: activează și dezactivează monitorizarea activității, alerta de mișcare și alertele pentru obiective ([Setări de activitate, pagina 23](#)).

: vă permite să selectați încheietura pe care se poartă dispozitivul.

NOTĂ: această setare este utilizată pentru antrenamente de rezistență și pentru gesturi.

: setează dispozitivul să afișeze distanța parcursă și temperatura în unități metrice sau imperiale.

: setează limba dispozitivului.

: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 32](#)).

: afișează codul ID al dispozitivului, versiunea de software, informații de reglementare, acordul de licență și multe altele ([Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 28](#)).

Setările pentru puls și nivelul de stres

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

: pornește și oprește monitorul cardiac pentru încheietura mâinii. Puteți utiliza opțiunea Numai activități pentru a utiliza monitorul cardiac purtat la încheietura mâinii strict pe durata activităților cronometrate.

: setați dispozitivul să vă alerteze când pulsul depășește sau scade sub valoarea țintă ([Setarea unei alerte de puls anormal, pagina 16](#)).

: setați dispozitivul să vă alerteze atunci când nivelul dvs. de stres este neobișnuit de mare. Alerta vă încurajează să luați o mică pauză de relaxare, iar dispozitivul vă solicită să începeți un exercițiu ghidat de respirație controlată ([Pornirea unui cronometru pentru exercițiile de relaxare, pagina 8](#)).

: setați dispozitivul pentru a monitoriza permanent saturația oxigenului din sânge în timp ce dormiți.

Setări pentru oră

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

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

: vă permite să setați ora manual sau automat în funcție de dispozitivul mobil asociat ([Setarea manuală a orei, pagina 22](#)).

Setarea manuală a orei

În mod implicit, ora este setată automat când dispozitivul vívomove 3/3S este asociat cu un smartphone.

1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  >  >  > **Manual**.

3 Selectați .

4 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a seta ora.

Setări de activitate

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

: permite activarea și dezactivarea monitorizării activității.

NOTĂ: alte setări de monitorizare a activității apar numai când este activată monitorizarea activității.

: permite activarea și dezactivarea Alertă mișcare.

: vă permite să porniți și să opriți alertele privind obiectivele sau să dezactivați alertele privind obiectivele în timpul unei activități cronometrate. Alertele privind obiectivele se afișează pentru obiectivul zilnic de pași, obiectivul zilnic pentru etaje urcate și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Garmin ConnectSetări

Puteți personaliza setările dispozitivului, opțiunile pentru activități și setările de utilizator în contul Garmin Connect. Unele setări pot fi personalizate și pe dispozitivul vîvomove 3/3S.

- Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau , selectați **Dispozitive Garmin** și selectați modelul propriu.
- Din widgetul de dispozitive din aplicația Garmin Connect, selectați modelul propriu.

După personalizarea setărilor, trebuie să sincronizați datele pentru a aplica modificările dispozitivului (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 21*) (*Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 21*).

Setările aspectului

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Aspect.

Față ceas: vă permite să selectați fața ceasului.

Widgeturi: vă permite să personalizați widgeturile care apar pe dispozitiv și să reordonați widgeturile în buclă.

Opțiuni afișaj: vă permite să personalizați afișajul.

Setări pentru alerte

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Alerte.

Alerte: vă permite să setați orele ceasului deșteptător și frecvențele alarmelor pentru dispozitivul dvs.

Notificări inteligente: vă permite să activați și să configurați notificările de pe smartphone-ul dvs. compatibil. Puteți să filtrați notificările după În timpul unei activități sau Nu pe durata unei activități.

Alertă puls anormal: vă permite să setați dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un prag setat după o perioadă de inactivitate. Puteți să setați Prag de alertă.

Mementouri de relaxare: vă permite să setați dispozitivul să vă alerteze atunci când nivelul dvs. de stres este neobișnuit de mare. Alerta vă încurajează să luați o mică pauză de relaxare, iar dispozitivul vă solicită să începeți un exercițiu ghidat de respirație controlată.

Alertă de conexiune prin Bluetooth: vă permite să activați o alertă prin care sunteți informat că smartphone-ul asociat nu mai este conectat utilizând tehnologia Bluetooth.

Nu mă deranja pe perioada somnului: setează dispozitivul să activeze automat modul Nu deranjați în timpul orelor dvs. de somn (*Setări pentru utilizator, pagina 25*).

Particularizarea opțiunilor pentru activități

Puteți selecta activitățile care să fie afișate pe dispozitiv.

1 Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați **Opțiuni activitate**.

2 Selectați **Editare**.

3 Selectați activitățile care să fie afișate pe dispozitiv.

NOTĂ: activitățile de mers pe jos și alergare nu pot fi eliminate.

4 Dacă este necesar, selectați o activitate pentru a-i personaliza setările, cum ar fi alertele și câmpurile de date.

Marcarea turelor

Puteți seta dispozitivul să utilizeze funcția Auto Lap®, ce marchează automat o tură la fiecare kilometru sau milă. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

NOTĂ: această Auto Lap caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Din meniul de setări al aplicației Garmin Connect, selectați **Dispozitive Garmin**.
- 2 Selectați dispozitivul dvs.
- 3 Selectați **Opțiuni activitate**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Selectați **Auto Lap**.

Particularizarea câmpurilor de date

Puteți schimba combinațiile câmpurilor de date pentru paginile care apar în timp ce cronometrul de activitate funcționează.

NOTĂ: nu puteți personaliza câmpul Înot în bazin.

- 1 Din meniul de setări al aplicației Garmin Connect, selectați **Dispozitive Garmin**.
- 2 Selectați dispozitivul dvs.
- 3 Selectați **Opțiuni activitate**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Selectați **Câmpuri de date**.
- 6 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

Setări pentru monitorizarea activității

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Monitorizarea activității.

NOTĂ: unele setări apar într-o subcategorie în meniul de setări. Este posibil ca actualizările aplicației și site-ului web să modifice aceste meniuri cu setări.

Monitorizarea activității: activați și dezactivați funcțiile de monitorizare a activității.

Pornire automată activitate: permite dispozitivului să creeze și să salveze automat activitățile cronometrate atunci când funcția Move IQ detectează dacă ați mers sau alergat pentru un prag de timp minim. Puteți seta limita minimă de timp pentru alergare și mers pe jos.

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.

Etaje urcate zilnic: vă permite să introduceți un obiectiv zilnic pentru numărul de etaje de urcat.

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

Alerte privind obiectivele: vă permite să porniți și să opriți alertele privind obiectivele sau să le dezactivați doar în timpul activităților. Alertele privind obiectivele se afișează pentru obiectivul zilnic de pași, obiectivul zilnic pentru etaje urcate și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Alertă mișcare: permite dispozitivului să afișeze un mesaj și bara de mișcare pe ecranul care afișează momentul zilei atunci când sunteți inactiv de prea mult timp. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate.

NOTĂ: această setare reduce durata de viață a bateriei.

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

Monitorizarea repausului cu Pulse Ox: permite dispozitivului să înregistreze până la patru ore de citiri cu pulsoximetrul în timp ce dormiți.

Setați ca tracker de activitate preferat: setează dispozitivul să fie principalul dvs. dispozitiv de monitorizare a activității, atunci când mai multe dispozitive sunt conectate la aplicație.

Minute de activitate intensă săptămânală: permite introducerea unui obiectiv săptămânal pentru numărul de minute de participare la exerciții fizice de intensitate moderată spre viguroasă. Dispozitivul vă permite, de asemenea, să setați o zonă de puls pentru minutele de activitate moderată și o zonă de puls superioară pentru minutele de activitate intensă. De asemenea, puteți să utilizați algoritmul implicit.

Setări pentru utilizator

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Setări utilizator.

Informații personale: vă permite să introduceți detalii personale, de exemplu data nașterii, sexul, înălțimea și greutatea.

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

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

Setări generale

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Generale.

Nume dispozitiv: vă permite să setați un nume pentru dispozitiv.

Dispozitiv la încheietură pornit: vă permite să selectați încheietura pe care se poartă dispozitivul.

NOTĂ: această setare este utilizată pentru antrenamente de rezistență și pentru gesturi.

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

Format dată: setează dispozitivul să afișeze data într-un format lună/zi sau zi/lună.

Limbă text: setează limba dispozitivului.

Unități de măsură: setează dispozitivul să afișeze distanța parcursă și temperatura în unități metrice sau imperiale.

TrueUp pentru date Physio: permiteți dispozitivului să sincronizeze activitățile, istoricul și datele de pe alte dispozitive Garmin.

Informații dispozitiv

Încărcarea dispozitivului

⚠ AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.*

ATENȚIONARE

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

- 1 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul de încărcare al dispozitivului.



- 2 Introduceți capătul mare al cablului USB într-un port de încărcare USB.
- 3 Încărcați complet dispozitivul.

Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului

- Conectați bine încărcătorul la dispozitiv și încărcați-l folosind cablul USB ([Încărcarea dispozitivului, pagina 26](#)).
Puteți încărca dispozitivul conectând cablul USB la un adaptor c.a. aprobat de Garmin, folosind o priză standard de perete sau un port USB de pe computer.
- Vedeți imaginea cu nivelul de încărcare rămas al bateriei pe ecranul cu informații al dispozitivului ([Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 28](#)).

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

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

Nu 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 ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii.

ATENȚIONARE

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

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

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați ceasul să se usuce complet.

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

Curățarea benzilor din piele

1 Ștergeți benzile din piele cu o cârpă uscată.

2 Folosiți un balsam pentru piele pentru a curăța benzile din piele.

Schimbarea brățarilor

Dispozitivul vívomove 3S este compatibil cu brățările standard cu eliberare rapidă, cu o lățime de 18 mm. Dispozitivul vívomove 3 este compatibil cu brățările standard cu eliberare rapidă, cu o lățime de 20 mm.

- 1 Trageți acul cu eliberare rapidă pe telescop pentru a îndepărta brățara.



- 2 Inserați un capăt al telescopului noii brățări în dispozitiv.
- 3 Trageți acul cu eliberare rapidă și aliniați telescopul cu capătul opus al dispozitivului.
- 4 Repetați pașii de la 1 la 3 pentru a înlocui cealaltă parte a curelei.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Glisați pentru a vizualiza informațiile.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 5 zile în modul inteligent Până la 1 săptămână în plus în modul Ceas
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -10° la 50°C (de la 14° la 122°F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvențe/protocoale wireless	2,4 GHz @ 0 dBm nominal • Protocol de comunicații wireless ANT+ • Bluetooth Tehnologia 5.0 13,56 MHz la -40 dBm nominal, tehnologie NFC wireless
Rezistența la apă	5 ATM ¹

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

Depanare

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul vívomove 3/3S este compatibil cu smartphone-urile utilizând tehnologia Bluetooth.

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

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

- Aduceți dispozitivul în raza de acțiune a smartphone-ului.
- Dacă dispozitivele sunt deja asociate, opriți și reporniți Bluetooth pe ambele dispozitive.
- Dacă dispozitivele nu sunt asociate, activați tehnologia Bluetooth pe smartphone.
- Pe smartphone, deschideți aplicația Garmin Connect, selectați  sau  și selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- Pe dispozitiv, țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați  >  pentru a intra în modul de asociere.

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 Garmin Connect se actualizează la sincronizarea dispozitivului.

1 Selectați o opțiune:

- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Express (*Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 21*).
- Sincronizați-vă contorul pașilor cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 21*).

2 Așteptați ca dispozitivul să vă sincronizeze datele.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

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

Nivelul meu de stres nu este afișat

Înainte ca dispozitivul să poată detecta nivelul dvs. de stres, trebuie să porniți funcția de monitorizare a pulsului măsurat la încheietura mâinii.

Dispozitivul eșantionează variațiile pulsului dvs. de pe durata zilei, din timpul perioadelor de inactivitate, pentru a determina nivelul dvs. de stres. Dispozitivul nu determină nivelul dvs. de stres în timpul activităților cronometrate.

Dacă în locul nivelului de stres sunt afișate liniuțe, rămâneți nemișcat și așteptați în timp ce dispozitivul măsoară variația pulsului.

Minutele mele de activitate intensă clipesc

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

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

Numărul de etaje urcate nu pare corect

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

- Evitați să vă țineți de balustradă sau să săriți trepte când urcați scările.
- În medii expuse la vânt, acoperiți dispozitivul cu mâneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta dispozitivul pe corp.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub dispozitiv.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a dispozitivului.
- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână. Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.

NOTĂ: în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.

- Clătiți dispozitivul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Nivelul dvs. Body Battery se actualizează atunci când vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.
- Pentru rezultate mai precise, purtați dispozitivul în timpul somnului.
- Odihna și un somn bun vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă, stresul ridicat și lipsa somnului pot cauza epuizarea Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

Dacă datele pulsoximetrului sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Rămâneți nemișcați atunci când dispozitivul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână. Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați dispozitivul în dreptul inimii în timp ce dispozitivul citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta dispozitivul pe corp.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub dispozitiv.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele dispozitivului.
- Clătiți dispozitivul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Dispozitivul meu nu afișează ora corectă

Dispozitivul actualizează data și ora când sincronizați dispozitivul 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.

Dacă ora indicată de brațele ceasului nu corespunde orei ceasului digital, trebuie să le aliniați manual ([Alinierea brațelor ceasului, pagina 31](#)).

- 1 Confirmați că ora este setată la ([Setări pentru oră, pagina 22](#)) automat.
- 2 Verificați dacă ora afișată de computer sau de dispozitivul mobil este corectă.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Sincronizați dispozitivul cu un computer ([Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 21](#)).
 - Sincronizați dispozitivul cu un dispozitiv mobil ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 21](#)).

Data și ora sunt actualizate automat.

Alinierea brațelor ceasului

Dispozitivul vívomove 3/3S dispune de brațe de ceas de mare precizie. Activitățile intense pot schimba poziția brațelor de ceas. Dacă ora indicată de brațele ceasului nu corespunde orei ceasului digital, trebuie să le calibrați manual.

SUGESTIE: poate fi necesară alinierea brațelor de ceas după câteva luni de utilizare normală.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Setați brațele indicatoare la 12:00.**
- 3 Atingeți  sau  până când brațul pentru minute indică poziția 12 pe ceas.
- 4 Selectați **Depl.ind. de minut** > .
- 5 Atingeți  sau  până când brațul pentru oră indică poziția 12 pe ceas.
- 6 Selectați **Depl. ind. de oră**.

Este afișat mesajul **Aliniere finalizată**.

NOTĂ: pentru alinierea brațelor puteți utiliza și aplicația Garmin Connect.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Diminuați luminozitatea ecranului și reduceți durata de așteptare până la dezactivarea acestuia ([Setările aspectului, pagina 23](#)).
- Reduceți sensibilitatea la gesturi la încheietura mâinii ([Setările aspectului, pagina 23](#)).
- Dezactivați utilizarea gesturilor ([Setările aspectului, pagina 23](#)).
- În setările centrului de notificări ale smartphone-ului, limitați notificările care apar pe dispozitivul dvs. vívomove 3/3S ([Administrarea notificărilor, pagina 18](#)).
- Dezactivați notificările inteligente ([BluetoothSetări, pagina 21](#)).
- Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate ([BluetoothSetări, pagina 21](#)).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate ([Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin, pagina 15](#)).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii ([Setările pentru puls și nivelul de stres, pagina 22](#)).

NOTĂ: monitorizarea pulsului măsurat la încheietura mâinii este utilizată pentru a calcula minutele de activitate fizică de intensitate ridicată, VO2 max., nivelul de stres și numărul de calorii arse ([Minute de exerciții, pagina 7](#)).

Afișajul dispozitivului meu este dificil de citit când mă aflu în aer liber

Dispozitivul detectează lumină ambiantă și reglează automat luminozitatea luminii de fundal pentru a maximiza durata de viață a bateriei. În lumina directă a soarelui, ecranul devine mai luminos, dar poate fi totuși greu lizibil. Funcția de detectare automată a activității poate fi utilă când începeți să efectuați activități în aer liber ([Setări pentru monitorizarea activității, pagina 24](#)).

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > .

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Resetare setări implicite**.
- Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Șterg. date și resetare setări**.

Apare un mesaj de informare.

4 Atingeți ecranul tactil.

5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

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

Sincronizați-vă dispozitivul cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 21*).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către dispozitivul dvs. Actualizarea este aplicată când nu folosiți dispozitivul în mod activ. Când actualizarea este completă, dispozitivul dvs. repornește.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs., trebuie să descărcați și să instalați aplicația Garmin Express și să vă adăugați dispozitivul (*Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 21*).

1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.

2 După ce aplicația Garmin Express finalizează trimiterea actualizărilor, deconectați dispozitivul de la computer.

Dispozitivul dvs. instalează actualizările.

Actualizări ale produsului

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

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

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.
- Accesați www.garmin.com/ataccuracy.

Acesta nu este un dispozitiv medical. Funcția de pulsoximetru nu este disponibilă în toate țările.

Repararea dispozitivului

Dacă dispozitivul trebuie reparat, accesați support.garmin.com pentru informații despre trimiterea unei cereri de service către departamentul de Garmin Asistență pentru produse.

Anexă

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 33](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Despre zonele de puls

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

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50–60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea volumului maxim de O₂ în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Percentilă	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bun	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Suficient	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femei	Percentilă	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bun	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Suficient	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

