

GARMIN®



**VÍVOMOVE<sup>®</sup> HR**

---

**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](http://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. Garmin Connect™, Garmin Express™ și Garmin Move IQ™ 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. Numele mărcii BLUETOOTH® și siglele sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. iOS® este o marcă comercială înregistrată Cisco Systems, Inc. utilizată sub licența Apple Inc. iPhone® este o marcă comercială a Apple Inc., înregistrată în S.U.A. și în alte țări. The Cooper Institute®, dar și orice alte mărci comerciale asociate, sunt proprietatea The Cooper Institute. Analize avansate ale pulsului de Firstbeat. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

M/N: A03256, AA3256

# Cuprins

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Anexă</b> .....                                                 | <b>11</b> |
| Obiective fitness .....                                            | 11        |
| Despre zonele de puls .....                                        | 11        |
| Calculul zonelor de puls .....                                     | 11        |
| Clasificările standard ale volumului maxim de O <sub>2</sub> ..... | 11        |
| <b>Index</b> .....                                                 | <b>12</b> |

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Introducere</b> .....                                                             | <b>1</b> |
| Pornirea și configurarea dispozitivului .....                                        | 1        |
| Modurile dispozitivului .....                                                        | 1        |
| Utilizarea dispozitivului .....                                                      | 1        |
| Purtarea dispozitivului .....                                                        | 1        |
| <b>Widgeturi</b> .....                                                               | <b>2</b> |
| Obiectiv automat .....                                                               | 2        |
| Bara de mișcare .....                                                                | 2        |
| Vizualizarea graficului pulsului .....                                               | 2        |
| Minute de exerciții .....                                                            | 2        |
| Îmbunătățirea acurateții calculului numărului de calorii .....                       | 2        |
| Variațiile pulsului și nivelul de stres .....                                        | 2        |
| Monitorizarea repausului .....                                                       | 3        |
| VIRB Telecomandă .....                                                               | 3        |
| <b>Antrenament</b> .....                                                             | <b>3</b> |
| Înregistrarea unei activități cronometrate .....                                     | 3        |
| Înregistrarea unei activități de antrenament de forță .....                          | 3        |
| Alerte .....                                                                         | 4        |
| Marcare ture .....                                                                   | 4        |
| Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele<br>Garmin® .....             | 4        |
| Despre estimarea volumelor VO <sub>2</sub> max. ....                                 | 4        |
| <b>Ceas</b> .....                                                                    | <b>5</b> |
| Utilizarea cronometrului .....                                                       | 5        |
| Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă .....                              | 5        |
| Utilizarea ceasului deșteptător .....                                                | 5        |
| <b>Caracteristici conectate Bluetooth</b> .....                                      | <b>5</b> |
| Vizualizarea notificărilor .....                                                     | 5        |
| Administrarea notificărilor .....                                                    | 5        |
| Localizarea unui smartphone pierdut .....                                            | 5        |
| Utilizarea modului Nu deranjați .....                                                | 5        |
| <b>Istoric</b> .....                                                                 | <b>5</b> |
| Vizualizarea istoricului .....                                                       | 6        |
| Garmin Connect .....                                                                 | 6        |
| Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect .....                         | 6        |
| Sincronizarea datelor cu computerul dvs. ....                                        | 6        |
| <b>Personalizarea dispozitivului dvs.</b> .....                                      | <b>6</b> |
| Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii .....                      | 6        |
| Setările dispozitivului .....                                                        | 6        |
| Garmin ConnectSetări .....                                                           | 7        |
| <b>Informații dispozitiv</b> .....                                                   | <b>8</b> |
| Specificații .....                                                                   | 8        |
| Încărcarea dispozitivului .....                                                      | 8        |
| Întreținerea dispozitivului .....                                                    | 8        |
| Schimbarea brățării .....                                                            | 9        |
| <b>Depanare</b> .....                                                                | <b>9</b> |
| Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu? .....                         | 9        |
| Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv .....                                   | 9        |
| Monitorizarea activității .....                                                      | 9        |
| Sfaturi pentru un puls neregulat .....                                               | 9        |
| Dispozitivul meu nu afișează ora corectă .....                                       | 10       |
| Maximizarea duratei de viață a bateriei .....                                        | 10       |
| Afișajul dispozitivului meu este dificil de citit când mă aflu în aer<br>liber ..... | 10       |
| Restabilirea tuturor setărilor implicite .....                                       | 10       |
| Actualizări ale produsului .....                                                     | 10       |
| Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express .....                            | 10       |
| Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin<br>Connect .....               | 10       |
| Cum obțineți mai multe informații .....                                              | 10       |
| Repararea dispozitivului .....                                                       | 11       |



## 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 *vivomove HR*, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect™, nu din setările Bluetooth® de pe smartphone.

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone, instalați aplicația Garmin Connect.
- 2 Prindeți părțile laterale ale clemei de încărcare ① pentru a deschide brațele clemei.



- 3 Aliniați clema cu contactele ② și eliberați brațele clemei.
- 4 Conectați cablul USB la o sursă de alimentare pentru a porni dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 8*).

**Hello!** apare la pornirea dispozitivului.



- 5 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.

Pe durata unei activități cronometrate, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni și a opri cronometrul.

**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 un punct de pe ecranul tactil pentru a deschide și a închide meniul.

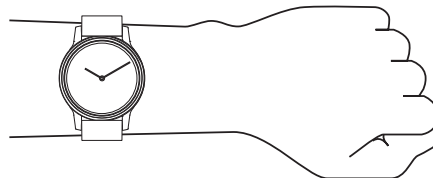
**Atingere:** apăsați pe ecranul tactil pentru a efectua o selecție.

Atingeți pentru a reveni la ecranul anterior.

## 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.



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

- Consultați *Depanare, pagina 9* pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea dispozitivului, accesați [www.garmin.com/fitandcare](http://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 selecta fața ceasului și adăugați sau ștergeți widgeturi, cum ar fi comenzi pentru muzică pentru smartphone-ul dvs (*Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect*, pagina 7).

|             |                                                                                                                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ora și data | Ora și data curente. Dispozitivul actualizează data și ora când sincronizați dispozitivul cu un smartphone sau cu un computer.                                                   |
|             | 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.                                                                |
|             | Numărul total de calorii arse în ziua respectivă, inclusiv în timpul activității și al repausului.                                                                               |
|             | Distanța parcursă în ziua respectivă, în kilometri sau în mile.                                                                                                                  |
| VIRB        | Comenzi pentru o cameră de acțiune VIRB® asociată (se vinde separat).                                                                                                            |
|             | Comenzi pentru playerul muzical de pe smartphone.                                                                                                                                |
|             | Afișează temperatura curentă și prognoza meteo de la un smartphone asociat.                                                                                                      |
|             | Notificări de la smartphone, inclusiv notificări pentru apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale și altele, pe baza setărilor de notificare ale smartphone-ului.     |
|             | 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. |

## 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.

## Vizualizarea graficului pulsului

Graficul pulsului afișează pulsul dvs. din ultima oră, cel mai mic puls, în bătăi pe minut (bpm), și cel mai mare puls din perioada respectivă.

- 1 Glisați pentru a vizualiza ecranul care afișează pulsul.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul pulsului.

## 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. vivomove HR 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 minutilor 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.

## 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 ①.

**NOTĂ:** când este necesară calibrarea caloriei apare ①. Acest proces de calibrare trebuie efectuat o singură dată. Dacă ați înregistrat deja o plimbare sau o alergare cronometrată, este posibil ca ① 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 graficului nivelului de stres

Graficul nivelului de stres afișează nivelul dvs. de stres din ultima oră.

- 1 Glisați pentru a vizualiza ecranul care afișează nivelul de stres.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul nivelului de stres.

### 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 ecranul care afișează nivelul de stres.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
- Este afișat graficul nivelului de stres.
- 3 Glisați pentru a selecta **Relax Timer**.
- 4 Selectați ▲ sau ▼ pentru a seta cronometrul exercițiilor de relaxare.
- 5 Atingeți centrul ecranului tactil pentru a selecta timpul și a trece la ecranul următor.
- 6 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul exercițiilor de relaxare.
- 7 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 8 Când cronometrul exercițiilor de relaxare se oprește, vizualizați nivelul de stres actualizat.

### 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. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 5*).

### VIRB Telecomandă

Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de la distanță utilizând dispozitivul dvs. Accesați [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) VIRB pentru a achiziționa o cameră.

### Controlul unei camere de acțiune VIRB

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*. Trebuie să activați ecranul VIRB pe dispozitivul dvs. vívomove HR (*Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect., pagina 7*).

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Pe dispozitivul vívomove HR, glisați pentru a vizualiza ecranul de control **VIRB**.
- 3 Așteptați ca dispozitivul să se conecteze la camera dvs. VIRB.
- 4 Selectați o opțiune:
  - Pentru a înregistra clipuri video, selectați .
  - Contorul video apare pe dispozitivul vívomove HR.
  - Pentru a opri înregistrarea clipului video, selectați .

- Pentru a realiza o fotografie, selectați .

## 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:
  - Selectați  pentru mers.
  - Selectați  pentru alergare.
  - Selectați  pentru o activitate cardio.
  - Selectați  pentru antrenament de rezistență.
  - Selectați  pentru alte tipuri de activitate.
- 4 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul.
- 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 cronometrul.

**SUGESTIE:** puteți atinge de două ori ecranul tactil pentru a lăsa cronometrul să continue.
- 8 Glisați pentru a selecta o opțiune:
  - Selectați  pentru a salva activitatea.
  - Selectați  pentru a șterge 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 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul.
- 4 Începeți primul set.

Dispozitivul numără repetițiile. Numărătoarea repetițiilor este afișată când finalizați cel puțin 6 repetiții.
- 5 Glisați pentru a vedea ecrane de date suplimentare (opțional).
- 6 Selectați → pentru a finaliza un set.

Este afișat un cronometru pentru repaus.
- 7 În timpul unui repaus, selectați o opțiune:
  - Pentru a vizualiza ecrane de date suplimentare, glisați pe ecranul tactil.
  - Pentru a edita numărătoarea repetițiilor, selectați **Edit Reps**, selectați ▲ sau ▼ și atingeți centrul ecranului tactil.
- 8 Selectați → pentru a începe setul următor.
- 9 Repetați pașii 6-8 până când activitatea este completă.
- 10 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul.
- 11 Glisați pentru a selecta o opțiune:
  - Selectați  pentru a salva activitatea.
  - Selectați  pentru a șterge 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 greutate 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.

## Alerte

Puteți utiliza alerte pentru a vă antrena stabilind anumite intervale de timp, distanță, calorii și puls.

### Setarea unei alerte repetitive

O alertă repetitivă vă notifică de fiecare dată când dispozitivul înregistrează o anumită valoare sau un anumit interval. De exemplu, puteți seta ca dispozitivul să vă alerteze la fiecare 100 de calorii. Puteți utiliza contul dvs. Garmin Connect pentru a particulariza valorile sau intervalele specificate pentru alertele repetitive (*Setări ale profilului de activitate efectuate în contul Garmin Connect*, pagina 8).

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  și selectați o activitate.
- 3 Selectați **Alerts**.
- 4 Selectați **Time**, **Dist**, sau **Cal** pentru a activa alerta.

De fiecare dată când ajungeți la valoarea de alertă, apare un mesaj și dispozitivul vibrează.

### Setarea zonelor de puls

Puteți seta dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pulsul este peste sau sub o zonă țintă sau un interval personalizat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. este peste 180 de bătăi pe minut (bpm). Puteți utiliza contul Garmin Connect pentru definirea zonelor personalizate (*Setări ale profilului de activitate efectuate în contul Garmin Connect*, pagina 8).

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  și selectați o activitate.
- 3 Selectați **Alerts > HR Alert**.
- 4 Selectați o opțiune:
  - Pentru a utiliza intervalul unei zone de puls existente, selectați o zonă de puls.
  - Pentru a utiliza valorile minime și maxime personalizate, selectați **Custom**.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat sau sub valoarea personalizată, apare un mesaj și dispozitivul vibrează.

### Setarea unei alerte de puls anormal

Puteți seta dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. depășește un anumit număr de bătăi pe minut (bpm) după o perioadă de inactivitate.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Selectați o valoare limită a pulsului.

De fiecare dată când depășiți valoarea limită, apare un mesaj și dispozitivul vibrează.

## Marcare ture

Puteți seta dispozitivul să utilizeze caracteristica 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 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  și selectați o activitate.
- 3 Selectați **Auto Lap** pentru a activa caracteristica.
- 4 Începeți activitatea.

## Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin®

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

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

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

## 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 performanței atletice 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., inclusiv despre vârsta dvs. de fitness. Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu ce a unei persoane de același sex și de vârstă diferită. Pe măsură ce faceți exerciții fizice, vârsta dvs. de fitness poate scădea în timp.

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de FirstBeat. 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 11) și accesați [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Afișarea volumului VO2 max. estimat

Pentru a afișa estimarea VO2 max., dispozitivul are nevoie de datele privind pulsul măsurat la încheietura mâinii și de datele colectate în timpul unei plimbări de 15 minute.

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

Dacă ați înregistrat deja o plimbare de 15 minute în pas vior, este afișată estimarea VO2 max. Dispozitivul afișează data ultimei actualizări a estimării VO2 max. Dispozitivul

actualizează estimarea VO2 max. de fiecare dată când finalizați o plimbare sau o alergare cronometrată.

- 3 Dacă este cazul, urmați instrucțiunile afișate pe ecran pentru a obține o estimare a VO2 max.

Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.

## Ceas

### 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.

### Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați > .
- 3 Selectați sau pentru a seta cronometrul.
- 4 Atingeți centrul ecranului tactil pentru a selecta timpul și a trece la ecranul următor.
- 5 Selectați pentru a porni cronometrul.
- 6 Selectați pentru a opri cronometrul.

### Utilizarea ceasului deșteptător

- 1 Setati orele și frecvențele în contul dvs. Garmin Connect (*Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect*, pagina 7).
- 2 Pe dispozitivul vívomove HR, mențineți apăsat un punct de pe ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 3 Selectați > .
- 4 Glisați pentru a derula alarmele.
- 5 Selectați o alarmă pentru a o activa sau dezactiva.

## Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul vívomove HR 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.

**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 HR și aflat în raza de acoperire.

**Găsește-mi dispozitivul:** localizează dispozitivul vívomove HR 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 descarcă și instalează wireless cea mai recentă actualizare de software.

### Vizualizarea notificărilor

- La apariția unei notificări pe dispozitivul dvs., selectați o opțiune:

- Apăsați pe ecranul tactil și selectați pentru a vedea întreaga notificare.
- Selectați pentru a elimina notificarea.
- La apariția unui apel de intrare pe dispozitivul dvs., selectați o opțiune:  
**NOTĂ:** opțiunile disponibile variază în funcție de modelul dvs. de smartphone.
  - Selectați pentru a accepta apelul pe smartphone-ul dvs.
  - Selectați pentru a respinge sau pentru a opri sunetul apelului.
- Pentru a vizualiza toate notificările, glisați pentru a vizualiza widget-ul de notificări, atingeți ecranul tactil și selectați o opțiune:
  - Glisați pentru a răsfoli notificările.
  - Selectați o notificare și selectați pentru a vedea întreaga notificare.
  - Selectați o notificare și selectați pentru a respinge notificarea.

### Administrarea notificărilor

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

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 inteligente**.

### 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 ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .

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

### 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 > pentru a activa modul Nu deranjați.  
 apare pe ecranul cu ora din zi.
- 3 Mențineți apăsat un punct de pe ecranul tactil și selectați > > **Off** pentru a dezactiva modul Nu deranjați.

## Istoric

Dispozitivul dvs. înmagazinează până la 14 zile de date de monitorizare a activității și a pulsului, respectiv până la șapte activități cronometrate. Puteți vizualiza cele mai recente șapte activități cronometrate pe dispozitivul dvs. Puteți sincroniza datele pentru a vizualiza un număr nelimitat de activități, date de monitorizare a activităților și date de monitorizare a pulsului pe contul dvs. Garmin Connect (*Sincronizarea datelor dvs. cu*

aplicația *Garmin Connect*, pagina 6) (*Sincronizarea datelor cu computerul dvs.*, pagina 6).

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

## Vizualizarea istoricului

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

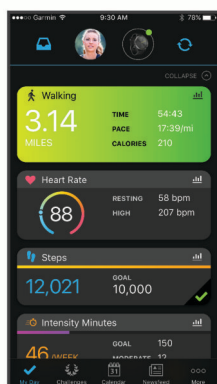
## Garmin Connect

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 [www.garminconnect.com](http://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.

**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 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.

## 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 6).

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Deschideți aplicația Garmin Express.  
Dispozitivul intră în modul de stocare în masă.
- 3 Urmăriți 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](http://www.garmin.com/express).
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

## Personalizarea dispozitivului dvs.

### Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați .

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

: permite dispozitivului să inițieze transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin®*, pagina 4).

: activează dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. depășește limita setată după o perioadă de inactivitate (*Setarea unei alerte de puls anormal*, pagina 4).

### Setările dispozitivului

Puteți particulariza unele setări de pe dispozitivul dvs. vívomove HR. În contul dvs. Garmin Connect se pot personaliza unele setări suplimentare.

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

: vă permite să asociați smartphone-ul și să reglați setările Bluetooth (*BluetoothSetări*, pagina 6).

: reglează setările de afișare (*Setările afișajului*, pagina 7).

: setează dispozitivul astfel încât să afișeze ora în format cu 12 sau 24 de ore, vă permite să setați ora manual (*Setarea manuală a orei*, pagina 7) și vă permite să calibrați brațele ceasului (*Alinierea brațelor ceasului*, pagina 10).

: activează sau dezactivează monitorizarea activității și a alertei de mișcare.

: reglează setările sistemului (*Setări de sistem*, pagina 7).

### BluetoothSetări

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul, și selectați  > . Este afișată starea conexiunii Bluetooth.

: activează și dezactivează tehnologia wireless Bluetooth.

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

■: permite activarea notificărilor telefonice de la smartphone-ul dvs. compatibil. Puteți utiliza opțiunea Calls Only pentru a afișa notificările numai pentru apelurile telefonice primite.

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

## Setările afișajului

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

**Brightness:** setează nivelul de luminozitate al ecranului. Puteți utiliza opțiunea Auto pentru a regla automat luminozitatea în funcție de lumină ambiantă. Puteți selecta ▲ sau ▼ pentru a regla manual nivelul de luminozitate.

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

**Timeout:** setează intervalul de timp după care ecranul se dezactivează.

**NOTĂ:** o durată mai mare de menținere a ecranului în stare activată reduce durata de viață a bateriei.

**Gesture:** setează ecranul astfel încât să se activeze la comenzi efectuate prin gesturi ale încheieturii mâinii. Gesturile includ rotirea încheieturii spre corpul dvs. pentru a vizualiza dispozitivul. Puteți utiliza opțiunea Activity Only pentru a utiliza gesturile numai în timpul activităților cronometrate.

## Setarea manuală a orei

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

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Set Time > Manual.**
- 3 Selectați ▲ sau ▼ pentru a seta ora și data.
- 4 Selectați ora sau data pentru a vă deplasa la ecranul următor.

## Setări de sistem

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

**Vibration:** setează nivelul de vibrație.

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

**Wrist:** vă permite să personalizați alegerea încheieturii pe care se poartă dispozitivul.

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

**Language:** setează limba dispozitivului.

**NOTĂ:** trebuie să selectați codul format din două litere al limbii care corespunde limbii dvs.

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

**About:** afișează codul ID al dispozitivului, versiunea de software, informații de reglementare, acordul de licență și nivelul de încărcare rămas al bateriei, exprimat în procente (*Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 8*).

**Restore Defaults:** permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 10*).

## 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 vívomove HR.

- 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 6*) (*Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 6*).

## Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect.

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

**Monitorizarea activității:** activează și dezactivează caracteristicile de monitorizare a activităților, de exemplu alerta de mișcare.

**Alerte:** setează orele ceasului deșteptător și frecvențele de iterare a acestora pe dispozitiv. Puteți seta până la opt alarme separate.

**Detectare automată activitate:** activează și dezactivează evenimentele Move IQ. Puteți specifica lungimea duratei de așteptare necesare până când dispozitivul pornește automat cronometrul pentru anumite activități.

**NOTĂ:** această setare reduce durata de viață a bateriei.

**Gest:** setează lumina de fundal astfel încât să se activeze când efectuați gesturi din încheietura mâinii. Gesturile includ rotirea încheieturii spre corpul dvs. pentru a vizualiza dispozitivul.

**Widget consultabil:** vă permite să selectați fața ceasului.

**Widget ecran principal:** setează widget-ul care apare după o perioadă de inactivitate.

**Limbă text:** setează limba dispozitivului.

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

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

**NOTĂ:** o durată mai mare de menținere în stare activată reduce durata de viață a bateriei.

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

**Widgeturi vizibile:** vă permite să personalizați widget-urile care apar pe dispozitiv.

**Dispozitiv la încheietură pornit:** vă permite să personalizați alegerea încheieturii pe care se poartă dispozitivul.

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

## Setări de utilizator în contul dvs. Garmin Connect

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

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

**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 setarea Obiectiv automat pentru a permite dispozitivului să stabilească automat obiectivul de pași.

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

**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.

**Minute de activitate intensă săptămânală:** permite introducerea unui obiectiv săptămânal pentru numărul de

minute de participare la exerciții fizice de intensitate moderată spre viguroasă.

## Setări ale profilului de activitate efectuate în contul Garmin Connect

În contul dvs. Garmin Connect, selectați **Opțiuni activitate** și selectați un tip de activitate.

**Activity Mode Alerts:** această setare vă permite să personalizați alertele pentru modul Activitate, de exemplu alertele repetitive și alertele privind pulsul. Puteți seta dispozitivul astfel încât să vă alerteze când pulsul este peste sau sub o zonă țintă sau un interval personalizat. Puteți să selectați o zonă de puls existentă sau să definiți o zonă personalizată.

**Auto Lap:** Permite dispozitivului să marcheze automat turele la fiecare kilometru sau la fiecare milă, în funcție de unitatea de măsurare a distanței preferată (*Marcare tură, pagina 4*).

**Detectare setare automată:** permite dispozitivului să pornească și să oprească automat seturile de exerciții în timpul unei activități de antrenament de forță.

**Câmpuri de date:** vă permite să personalizați ecranele de date care apar pe durata unei activități cronometrate.

## Informații dispozitiv

### Specificații

|                                               |                                                                                      |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Tip baterie                                   | Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată                                      |
| Durata de viață a bateriei                    | Până la 5 zile în modul inteligent<br>Până la 2 săptămâni suplimentare 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 wireless                            | ANT+ 2,4 GHz @ 0 dBm nominal<br>Bluetooth 2,4 GHz @ 0 dBm nominal                    |
| Rezistența la apă                             | Înot <sup>1</sup>                                                                    |

### Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile de reglementare și nivelul de încărcare rămas al bateriei, exprimat în procente.

- Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- Selectați  >  > **About**.
- Glisați pentru a vizualiza informațiile.

### 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 (*Întreținerea dispozitivului, pagina 8*).

- Prindeți părțile laterale ale clemei de încărcare ① pentru a deschide brațele clemei.



- Aliniați clema cu contactele ② și eliberați brațele clemei.
- Conectați cablul USB la o sursă de alimentare.
- Încărcați complet dispozitivul.

### Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului

- Conectați ferm încărcătorul la dispozitiv pentru a-l încărca folosind cablul USB (*Încărcarea dispozitivului, pagina 8*).

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. Încărcarea unei baterii complet descărcate durează aproximativ două ore.

- Vedeți nivelul de încărcare rămas al bateriei, exprimat în procente, pe ecranul cu informații al dispozitivului (*Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 8*).

### 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.

Mentineți brățara din piele curată și uscată. Evitați să înotați sau să faceți duș cu brățara de piele. Brățara de piele se poate deteriora sau decolora ca urmare a expunerii la apă sau transpirație. Utilizați brățările din silicon ca alternativă.

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

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

### Curățarea dispozitivului

#### 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.

- Ștergeți dispozitivul utilizând o lavetă umezită cu o soluție de detergent slab.
- Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

**SUGESTIE:** pentru mai multe informații, accesați [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

<sup>1</sup> Pentru informații suplimentare, vizitați [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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 brățării

Dispozitivul 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.

## Depanare

### Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul vivoactive HR este compatibil cu telefoane smartphone ce utilizează tehnologia wireless Bluetooth.

Pentru mai multe informații, vizitați [www.garmin.com/ble](http://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 wireless Bluetooth pe smartphone.
- Pe smartphone, deschideți aplicația Garmin Connect Mobile, selectați  sau  și selectați **Dispozitive Garmin** > **Adăugare dispozitiv** pentru a accesa modul pentru asociere.
- Pe dispozitiv, mențineți apăsat un punct de pe ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați  >  > **Pair Now** pentru a accesa modul Asociere.

### Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați [garmin.com/ataccuracy](http://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 Connect (*Sincronizarea datelor cu computerul dvs.*, pagina 6).
  - Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect*, pagina 6).
- 2 Așteptați ca dispozitivul să vă sincronizeze datele.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

**NOTĂ:** reîmprospătarea aplicației Garmin Connect sau a aplicației Garmin Connect 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 linii, 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 măneca 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.
- În timpul exercițiilor, utilizați o brățară din silikon.

## 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 10).

- 1 Verificați dacă ora afișată de computer sau de dispozitivul mobil este corectă.
- 2 Selectați o opțiune:
  - Sincronizați dispozitivul cu un computer (*Sincronizarea datelor cu computerul dvs.*, pagina 6).
  - Sincronizați dispozitivul cu un dispozitiv mobil (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect*, pagina 6).

Data și ora sunt actualizate automat.

## Alinierea brațelor ceasului

Dispozitivul vivomove HR dispune de brațe de ceas precise. 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 > **Align Hands to 12:00**.
- 3 Atingeți sau până când minutarul indică poziția orei 12.
- 4 Selectați .
- 5 Atingeți sau până când brațul orelor indică poziția orei 12.
- 6 Selectați .

Apare mesajul **Alignment Complete**.

**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 afișajului*, pagina 7).
- Dezactivați utilizarea gesturilor (*Setările afișajului*, pagina 7).
- În setările centrului de notificări ale smartphone-ului, limitați notificările care apar pe dispozitivul dvs. vivomove HR (*Administrarea notificărilor*, pagina 5).
- Dezactivați notificările inteligente (*BluetoothSetări*, pagina 6).
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth când nu utilizați caracteristici conectate (*BluetoothSetări*, pagina 6).
- Opriti transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin®*, pagina 4).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii*, pagina 6).

**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 2).

## 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 dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect*, pagina 7).

## Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

**NOTĂ:** aceasta va șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activității.

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

## Actualizări ale produsului

Pe computer, instalați Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://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

## 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 6).

- 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.

## 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 6).

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.

## Cum obțineți mai multe informații

- Accesați [support.garmin.com](http://support.garmin.com) pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.

## Repararea dispozitivului

Dacă dispozitivul trebuie reparat, accesați [support.garmin.com](https://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 11](#)) 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 O<sub>2</sub>

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea volumului maxim de O<sub>2</sub> 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](https://www.CooperInstitute.org).

# Index

## A

accesorii 10  
activități 3  
actualizări, software 10  
alarme 5  
alerte 4  
    puls 4  
    vibrații 5  
aplicații 5  
    smartphone 1  
asociere  
    Senzori ANT+ 4  
    smartphone 1, 9  
Auto Lap 4, 8

## B

baterie 8  
    încărcare 8  
    maximizare 6, 7, 10  
benzi 9

## C

calibrare 2  
    ecran tactil 10  
calorie 2  
    alerte 4  
ceas 5, 7, 10  
Connect IQ 1  
cronometru 3, 5  
    numărătoare inversă 5  
cronometru pentru numărătoare inversă 5  
curățarea dispozitivului 8, 9

## D

date  
    stocare 6  
    transferare 6  
depanare 3, 8–11  
distanță, alerte 4

## E

ecran 7  
    calibrare 10  
ecran tactil 1  
    calibrare 10  
ecrane de date 8

## G

Garmin Connect 1, 6–8, 10  
Garmin Express 6  
    actualizare software 10

## I

ID unitate 8  
iluminare de fundal 5, 7  
istoric 5, 6  
    trimitere la computer 6  
    vizualizare 6  
încărcare 8

## M

menu 1  
Minute de activitate intensă 2, 9  
mod stocare în masă 6  
modul ceas 1  
monitorizarea activității 2

## N

nivel de stres 2, 3, 9  
notificări 2, 5

## O

obiective 2, 7  
ora din zi 10  
oră 7  
    alerte 4  
    setări 10

## P

personalizarea dispozitivului 6  
piese de schimb 9  
puls 1, 2  
    alerte 4  
    asociere senzori 4  
    monitor 6, 9  
    zone 11

## S

salvare activități 3  
setări 6–8, 10  
    dispozitiv 7  
    setări afișaj 7  
    setări de sistem 7  
smartphone 9  
    aplicații 5  
    asociere 1, 9  
software  
    actualizare 10  
    versiune 8  
specificații 8  
stare de repaus 3  
stocare date 6

## T

tehnologie Bluetooth 5, 6, 9  
Telecomanda VIRB 3  
ture 4

## U

USB 10  
    transferul fișierelor 6

## V

VIRB telecomandă 3  
VO2 max. 4, 11

## Z

zone de, puls 11



