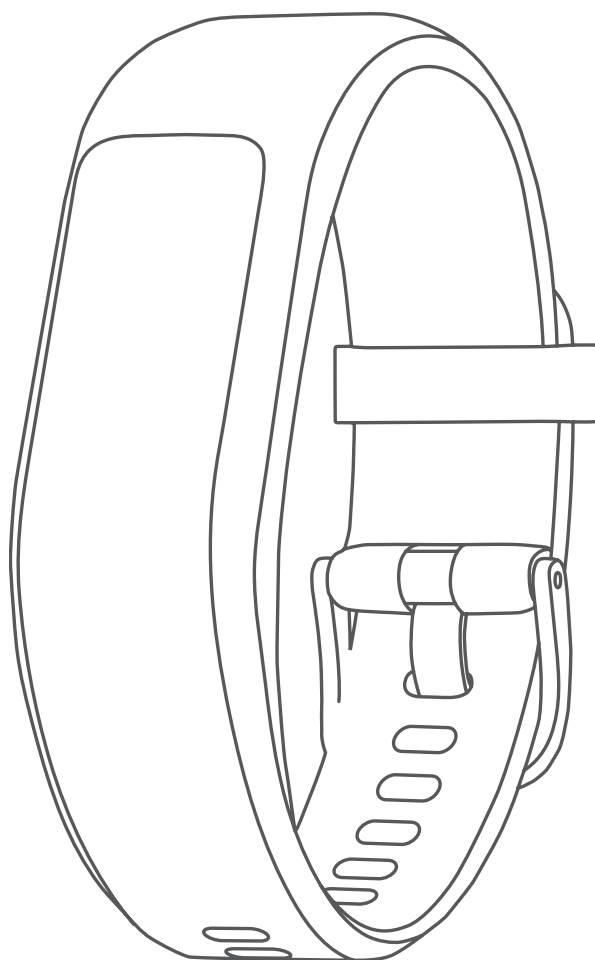




VÍVOSMART® 3

Manual de utilizare

© 2020 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 vivosmart® 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. Apple®, iOS® și iPhone® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® 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: A03129

Introducere	1
Pornirea și configurarea dispozitivului	1
Purtarea dispozitivului	1
Utilizarea dispozitivului	1
Widgeturi	1
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
Antrenament	3
Înregistrarea unei activități cronometrate	3
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță	3
Alerte	3
Marcare ture	4
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele	
Garmin®	4
Despre estimarea volumelor VO2 max.	4
Ceas	4
Utilizarea cronometrului	4
Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă	4
Utilizarea ceasului deșteptător	4
Caracteristici conectate Bluetooth	5
Vizualizarea notificărilor	5
Administrarea notificărilor	5
Localizarea unui smartphone pierdut	5
Utilizarea modului Nu deranjați	5
Istoric	5
Vizualizarea istoricului	5
Garmin Connect	5
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect	6
Sincronizarea datelor cu computerul dvs.	6
Personalizarea dispozitivului dvs.	6
Setările dispozitivului	6
Garmin ConnectSetări	7
Informații dispozitiv	8
Specificații	8
Încărcarea dispozitivului	8
Întreținerea dispozitivului	8
Depanare	9
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	9
Maximizarea duratei de viață a bateriei	9
Restabilirea tuturor setărilor implicite	10
Actualizări ale produsului	10
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express	10
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin	
Connect	10
Cum obțineți mai multe informații	10
Anexă	10
Obiective fitness	10
Despre zonele de puls	10
Calculul zonelor de puls	10
Clasificările standard ale volumului maxim de O2	10

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 vivosmart 3, 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.



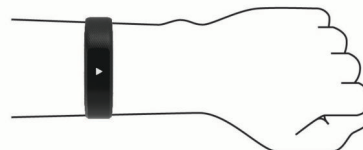
- 5 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:
 - Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat deja un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect din meniul sau , selectați **Garmin Devices > Add Device** 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.

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 *Sfaturi pentru un puls neregulat, pagina 9* pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- 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.

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.
Menținere	Țineți apăsat pe ecranul tactil pentru a deschide și închide meniul.
Glisare	Glisați pe ecranul tactil pentru a derula widget-urile și opțiunile de meniu.
Atingere	Apăsați pe ecranul tactil pentru a efectua o selecție. Atingeți pentru a reveni la ecranul anterior.

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 stabilite 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. vivosmart 3 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 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.

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 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. vívosmart 3 (*Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect., pagina 7*).

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Pe dispozitivul vívosmart 3, 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 vívosmart 3.
 - 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. Număratoarea 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 număratoarea repetițiilor, selectați **Edit Repts**, 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 profil activitate pe 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.

NOTĂ: alerta Dist este disponibilă numai pentru mers și alergare.

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 profil activitate pe 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.

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 vivosmart 3 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 vivosmart 3 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 vivosmart 3 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 10*) și accesați 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 Setări orele și frecvențele în contul dvs. Garmin Connect (*Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect, pagina 7*).
- 2 Pe dispozitivul vivosmart 3, 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 vivosmart 3 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. vivosmart și aflat în raza de acoperire.

Găsește-mi dispozitivul: localizează dispozitivul vivosmart 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:
 - Apăsati 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 răsfoi 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 vivosmart 3.

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 **Settings > Smart Notifications**.

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 vivosmart 3 începe să caute smartphone-ul asociat. Smartphone-ul emite o alertă sonoră, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul dispozitivului vivosmart 3. 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.

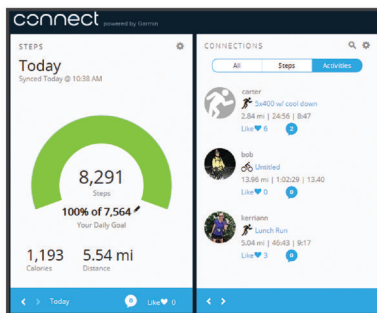
Garmin Connect

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 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 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.

Setările dispozitivului

Puteți particulariza unele setări de pe dispozitivul dvs. vivosmart 3. 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 ([Setări Bluetooth](#), pagina 6).

: reglează setările de afișare ([Setările afișajului](#), pagina 6).

: setează dispozitivul astfel încât să afișeze ora în format cu 12 sau 24 de ore și permite setarea manuală a orei ([Setarea manuală a orei](#), pagina 7).

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

: reglează setările sistemului ([Setări de sistem](#), pagina 7).

Setări Bluetooth

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, 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 ambientală. 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.

Orientation: setează dispozitivul să afișeze datele în format peisaj sau portret.

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 7*).

Dezactivarea monitorizării pulsului la încheietură

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

Setarea unei alerte de puls anormal

⚠ ATENȚIE

Acestă funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectat 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 Glisați pentru a seta valoarea de prag a pulsului.
- 4 Atingeți ecranul tactil pentru a confirma valoarea.

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

Setarea manuală a orei

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

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați ⚙ > ⌚ > Set Time > Manual.
- 3 Atingeți centrul ecranului tactil pentru a seta ora, minutele, luna, ziua și anul.
- 4 Selectați ▲ sau ▼ pentru a regla fiecare setare.
- 5 Atingeți centrul ecranului tactil pentru a vă deplasa la următorul ecran.
- 6 Selectați ✓ pentru a confirma fiecare setare.

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 vivosmart 3.

- Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau , selectați **Garmin Devices** 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 de utilizator în contul dvs. Garmin Connect

Din contul dvs. Garmin Connect, selectați **User Settings**.

Custom Stride Length: 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.

Daily Floors Climbed: vă permite să introduceți un obiectiv zilnic pentru numărul de etaje de urcat.

Daily Steps: vă permite să introduceți obiectivul de pași zilnici. Puteți utiliza setarea Auto Goal pentru a permite dispozitivului să stabilească automat obiectivul de pași.

Heart Rate Zones: permite estimarea pulsului maxim și determinarea zonelor personalizate de puls.

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

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

Weekly Intensity Minutes: permite introducerea unui obiectiv săptămânal pentru numărul de minute de participare la exerciții fizice de intensitate moderată spre viguroasă.

Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect.

Din contul dvs. Garmin Connect, selectați **Device Settings**.

Activity Tracking: activează și dezactivează caracteristicile de monitorizare a activităților, de exemplu alerta de mișcare.

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

Auto Activity Detection: 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.

Gesture: 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.

Watch Face: vă permite să selectați fața ceasului.

Home Widget: setează widget-ul care apare după o perioadă de inactivitate.

Language: setează limba dispozitivului.

Screen Orientation: setează dispozitivul să afișeze datele în format peisaj sau portret.

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

Timeout: 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.

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

Visible Widgets: vă permite să personalizați widget-urile care apar pe dispozitiv.

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

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

Setări profil activitate pe Garmin Connect

Din contul dvs. Garmin Connect, selectați **Activity Options** 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*).

Auto Set Detection: permite dispozitivului să pornească și să oprească automat seturile de exerciții în timpul unei activități de antrenament de forță.

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

Informații dispozitiv

Specificații

Tip baterie	Baterie integrată litiu-polimer reîncărcabilă
Durata de viață a bateriei	Până la 5 zile
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 50 °C (de la -4° la 122 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență wireless	2,4 GHz @ 3 dBm nominal
Rezistența la apă	Înot ¹

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 bine încărcătorul la dispozitiv și încărcăți-l 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.
- Vedeți imaginea cu nivelul de încărcare rămas al bateriei 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 carcasi.

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.

¹ Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

Depanare

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul vivosmart 3 este compatibil cu telefoane smartphone ce utilizează tehnologia wireless 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 **Garmin Devices > Add Device** pentru a intra în modul de asociere.
- Pe dispozitivul dvs., mențineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul și selectați  >  > **Pair Now** pentru a intra în mod 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 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 liniițe, 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.).

- Localizați micile orificii ale barometrului de pe spatele dispozitivului, aproape de contactele de încărcare și curățați zona din jurul contactelor de încărcare. Performanțele barometrului pot fi afectate de obstrucționarea orificiilor. Puteți clăti dispozitivul cu apă pentru a curăța zona. După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.
- 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.

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.

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.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Diminuați luminozitatea ecranului și reduceți durata de așteptare până la dezactivarea acestuia (*Setările afișajului, pagina 6*).
- Dezactivați utilizarea gesturilor (*Setările afișajului, pagina 6*).
- În setările centrului de notificări ale smartphone-ului, limitați notificările care apar pe dispozitivul dvs. vivosmart 3 (*Administrarea notificărilor, pagina 5*).
- Dezactivați notificările inteligente (*Setări Bluetooth, pagina 6*).

- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth când nu utilizați caracteristici conectate (*Setări Bluetooth, pagina 6*).
- Opriți 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*).

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). 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 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.

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 10*) 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

Bărbați	Percentilă	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
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.

Index

A

accesorii 10
activități 3
actualizări, software 10
alarme 4
alerte 3, 4
 puls 7
 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, 9

C

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

D

date
 stocare 5
 transferare 5
depanare 3, 8–10
distanță, alerte 3

E

ecran 6
 calibrare 9
ecran tactil 1
 calibrare 9
ecrane de date 8

G

Garmin Connect 1, 5–8, 10
Garmin Express 6
 actualizare software 10

I

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

M

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

N

nivel de stres 2, 9
notificări 1, 5

O

obiective 1, 7
ora din zi 9
oră 7
 alerte 3

P

personalizarea dispozitivului 6
puls 1, 2
 alerte 4, 7

asociere senzori 4
monitor 6, 7, 9
zone 10

S

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

T

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

U

USB 10
 transferul fișierelor 6

V

VIRB telecomandă 3
VO2 max. 4, 10

W

widgeturi 2

Z

zone de, puls 10

