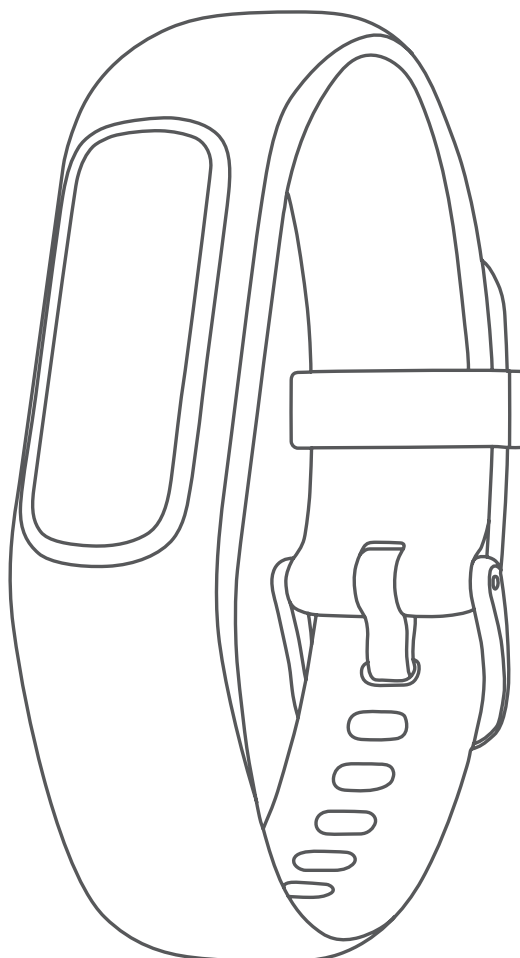




VÍVOSMART® 4

Manual de utilizare

© 2018 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. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ și Toe-to-Toe™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

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

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

M/N: A03430

Cuprins

Introducere	1	Setări de sunet și pentru alerte.....	9
Configurarea dispozitivului.....	1	Particularizarea opțiunilor pentru activități.....	9
Purtarea dispozitivului.....	1	Setări pentru monitorizarea activității.....	9
Utilizarea dispozitivului.....	1	Setări pentru utilizator.....	10
Opțiuni meniu.....	1	Setări generale.....	10
Vizualizarea nivelului bateriei.....	1	Informații dispozitiv	10
Widgeturi	2	Specificații.....	10
Obiectiv de pași.....	2	Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	10
Vizualizarea barei de mișcare.....	2	Încărcarea dispozitivului.....	10
Vizualizarea widgetului Puls.....	2	Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului.....	10
Minute de exerciții.....	2	Întreținerea dispozitivului.....	10
Acumularea de minute de activitate intensă.....	2	Curățarea dispozitivului.....	10
Îmbunătățirea acurateții calculului numărului de calorii.....	3	Depanare	11
Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	3	Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?.....	11
Utilizarea cronometrului exercițiilor de relaxare.....	3	Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv.....	11
Body Battery.....	3	Dispozitivul meu nu se conectează la GPS-ul telefonului.....	11
Monitorizarea repausului.....	3	Monitorizarea activității.....	11
VIRB Telecomandă.....	3	Contorul de pași pare imprecis.....	11
Controlul unei camere de acțiune VIRB.....	3	Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin	
Caracteristici conectate Bluetooth	3	Connect nu corespund.....	11
Vizualizarea notificărilor.....	4	Nivelul meu de stres nu este afișat.....	11
Administrarea notificărilor.....	4	Minutele mele de activitate intensă clipește.....	11
Vizualizarea apelurilor primite.....	4	Numărul de etaje urcate nu pare corect.....	11
Localizarea unui smartphone pierdut.....	4	Sfaturi pentru un puls neregulat.....	11
Comenzi pentru muzică.....	4	Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt	
GPS conectat.....	4	neregulate.....	11
Ceas	4	Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	12
Utilizarea cronometrului.....	4	Dispozitivul meu nu afișează ora corectă.....	12
Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă.....	4	Dispozitiv în limba greșită.....	12
Utilizarea ceasului deșteptător.....	4	Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	12
Antrenament	4	Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	12
Înregistrarea unei activități cronometrate.....	4	Actualizări ale produsului.....	12
Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată.....	5	Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin	
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	5	Connect.....	12
Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de		Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	12
forță.....	5	Cum obțineți mai multe informații.....	13
Înregistrarea unei activități de înot.....	5	Anexă	13
Sfaturi pentru înregistrarea activităților de înot.....	6	Obiective fitness.....	13
Începerea unei competiții Toe-to-Toe.....	6	Despre zonele de puls.....	13
Funcții pentru puls.....	6	Calculul zonelor de puls.....	13
Pulsoximetrul.....	6	Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	13
Setarea unei alerte de puls anormal.....	6	Index	14
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele			
Garmin.....	7		
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	7		
Afișarea volumului VO2 max. estimat.....	7		
Garmin Connect	7		
Garmin Move IQ™.....	7		
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect.....	7		
Sincronizarea datelor cu computerul dvs.....	8		
Asocierea mai multor dispozitive mobile.....	8		
Configurarea Garmin Express.....	8		
Personalizarea dispozitivului dvs.	8		
Setările dispozitivului.....	8		
Utilizarea modului Nu deranjați.....	8		
Reglarea luminozității ecranului.....	8		
Setarea nivelului de vibrație.....	8		
Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....	8		
Setări de sistem.....	8		
Setări Bluetooth.....	8		
Garmin ConnectSetări.....	9		
Setările aspectului.....	9		

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.

Configurarea dispozitivului

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

Pentru a utiliza dispozitivul vivosmart 4, trebuie să îl configurați utilizând un smartphone sau un computer. Atunci când utilizați un smartphone, dispozitivul trebuie asociat direct prin intermediul aplicației Garmin Connect™ și nu din setările Bluetooth® de pe smartphone.

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone, instalați aplicația Garmin Connect.
- 2 Prindeți clema de încărcare ①.



- 3 Aliniați clema cu contactele de pe spatele dispozitivului ②.
- 4 Conectați cablul USB la o sursă de alimentare pentru a porni dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 10*).
Hello! apare la pornirea dispozitivului.



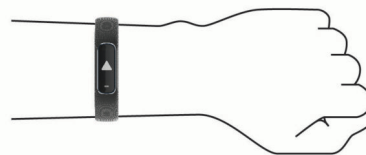
- 5 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:
 - Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat deja un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect din meniul ≡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

Purtarea dispozitivului

- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână.

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



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

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat, pagina 11* pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 11* pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea dispozitivului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

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.
Apăsare	Apăsați [] ② pentru a deschide și a închide meniul din fața de ceas principală. Apăsați [] pentru a reveni la ecranul anterior.
Glisare	Glisați în sus sau în jos pe ecranul tactil pentru a derula widgeturile și opțiunile de meniu.
Atingere	Apăsați pe ecranul tactil pentru a efectua o selecție.

Opțiuni meniu

Puteți apăsa [] pentru a vedea meniul.

SUGESTIE: glisați pentru a derula opțiunile de meniu.



🏃	Afișează opțiunile pentru activități cronometrate.
👤	Afișează funcțiile pentru puls.
🕒	Afișează opțiunile pentru cronometru și alarmă.
📱	Afișează opțiuni pentru smartphone-ul cu Bluetooth asociat.
⚙️	Afișează setările dispozitivului.

Vizualizarea nivelului bateriei

Puteți vizualiza pe dispozitiv energia rămasă a bateriei.

Țineți apăsat pe ecranul cu data și ora timp de câteva secunde.

Energia rămasă a bateriei apare sub forma unei imagini.

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 (*Particularizarea opțiunilor pentru activități*, pagina 9).

	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.
		Un mesaj personalizat pe care îl creați în aplicația Garmin Connect.
		Pulsul curent, în bătăi pe minut (bpm), și valoarea medie a pulsului în repaus de pe durata a șapte zile.
		Nivelul curent de stres. Dispozitivul măsoară variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a estima nivelul de stres. Un număr mai mic indică un nivel de stres mai redus.
		Nivelul curent de energie Body Battery™. Dispozitivul dvs. calculează rezervele curente de energie pe baza somnului, stresului și datelor privind activitatea. Un număr mai mare indică o rezervă de energie mai mare.

Obiectiv de pași

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, dispozitivul înregistrează progresul dvs. ① în direcția obiectivului zilnic ②. Dispozitivul începe cu un obiectiv implicit de 7.500 de pași pe zi.



Dacă alegeți să nu folosiți funcția de obiectiv automat, puteți să o dezactivați și să setați un obiectiv personalizat pentru numărul de pași în contul Garmin Connect (*Setări pentru monitorizarea activității*, pagina 9).

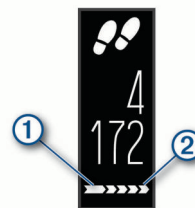
Vizualizarea barei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Bara de mișcare vă reamintește să faceți mișcare.

Glisați pentru a vedea widgetul pentru pași.

După o oră de inactivitate, apare bara de mișcare ①.

NOTĂ: după un timp scurt de așteptare, bara de mișcare este înlocuită de obiectivul de pași pentru ziua respectivă.



După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare ②.

NOTĂ: puteți reseta bara de mișcare prin deplasări pe distanțe scurte.

Vizualizarea widgetului Puls

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

Glisați pentru a vedea widgetul pentru puls.

Widgetul afișează pulsul curent ① și pulsul de repaus ② (*Despre zonele de puls*, pagina 13).



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. vîvosmart 4 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 ⓘ.

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

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Variațiile pulsului și nivelul de stres

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

Puteți sincroniza dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza nivelul dvs. de stres de pe durata întregii zile, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare.

Utilizarea cronometrului exercițiilor de relaxare

Puteți utiliza cronometrul exercițiilor de relaxare pentru a efectua un exercițiu de respirație controlată.

1 Glisați pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.

2 Atingeți ecranul tactil.

3 Selectați ✓ pentru a porni cronometrul exercițiilor de relaxare.

4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Dispozitivul vibrează, semnalându-vă să inspirați și să expirați (*Setarea nivelului de vibrație, pagina 8*).

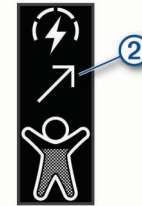
Când cronometrul exercițiilor de relaxare se oprește, apare nivelul dvs. de stres actualizat.

Body Battery

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



Dispozitivul afișează și o săgeată ce arată tendința, indicând dacă rezerva dvs. de energie crește, scade sau rămâne constantă ⓘ.



Vă puteți sincroniza dispozitivul cu contul Garmin Connect pentru a vedea cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare (*Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 12*).

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 8*).

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. vivosmart 4 (*Particularizarea opțiunilor pentru activități, pagina 9*).

1 Porniți camera VIRB.

2 Pe dispozitivul vivosmart 4, 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 vivosmart 4.
- Pentru a opri înregistrarea clipului video, selectați .
- Pentru a realiza o fotografie, selectați .

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul vivosmart 4 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

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

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

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza smartphone-ul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe dispozitivul vivosmart 4.

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**.

Vizualizarea apelurilor primite

Când dispozitivul este asociat cu aplicația Garmin Connect, puteți vedea pe acesta apelurile primite pe smartphone.

La apariția unui apel de intrare pe dispozitivul dvs., selectați o opțiune:

NOTĂ: opțiunile disponibile variază în funcție de modelul dvs. de smartphone.

- Atingeți ecranul tactil și selectați **✓** pentru a accepta apelul pe smartphone.
- Atingeți ecranul tactil și selectați **X** pentru a respinge apelul.
- Selectați **☐** pentru a respinge notificarea.
- Dacă aveți un smartphone cu Android, selectați **■** pentru a trimite apelantului un răspuns automat.

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 Apăsăți **☐** pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați **📶 > 📶**.

Dispozitivul vivosmart 4 caută smartphone-ul asociat. Smartphone-ul emite o alertă sonoră, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul dispozitivului. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de smartphone.

Comenzi pentru muzică

Widgetul comenzilor pentru muzică vă permite să controlați muzica de pe smartphone-ul dvs. utilizând dispozitivul vivosmart 4. Widgetul aplicația activă în prezent sau aplicația cu player media activă cel mai recent pe smartphone-ul dvs. Dacă

nu este activ niciun player media, widgetul nu afișează informațiile despre melodie și trebuie să începeți redarea de pe telefon.

GPS conectat

Cu funcția GPS conectată, dispozitivul dvs. utilizează antena GPS din smartphone-ul dvs. pentru a înregistra date GPS pentru activități de mers pe jos, alergare sau mers pe bicicletă (*Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată, pagina 5*). Datele GPS, inclusiv locația, distanța și viteza, apar în detaliile activității din contul dvs. Garmin Connect.

NOTĂ: pentru a folosi funcția GPS conectat, activați permisiunile aplicației de pe smartphone pentru a partaja întotdeauna locația cu aplicația Garmin Connect.

Ceas

Utilizarea cronometrului

- 1 Apăsăți **☐** pentru a vedea 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 **C** pentru a reseta cronometrul.

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 Apăsăți **☐** pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați **⌚ > ⌚**.
- 3 Glisați pentru a seta cronometrul.
- 4 Atingeți centrul ecranului tactil pentru a selecta timpul și a trece la ecranul următor.
- 5 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul.
- 6 Dacă este necesar, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a întrerupe și a relua numărătoare inversă cu cronometrul.
- 7 Dacă este necesar, selectați **C** pentru a reseta cronometrul.

Utilizarea ceasului deșteptător

- 1 Setati orele și frecvențele alarmelor pentru ceasul deșteptător în contul Garmin Connect (*Setări de sunet și pentru alerte, pagina 9*).
- 2 Apăsăți **☐** pentru a vedea meniul.
- 3 Selectați **⌚ > ⌚**.
- 4 Glisați pentru a derula alarmele.
- 5 Selectați o alarmă pentru a o activa sau dezactiva.
Când alarma este activată, în widgetul pentru dată și oră apare simbolul **⌚**.

Antrenament

Înregistrarea unei activități cronometrate

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

- 1 Apăsăți **☐** pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați **🏃**.
- 3 Glisați pentru a derula lista de activități și selectați o opțiune:
 - Selectați **🏃** pentru mersul pe jos.
 - Selectați **🏃** pentru alergare.
 - Selectați **🏃** pentru antrenamentele de rezistență.
 - Selectați **🏃** pentru activitate cardio.
 - Selectați **🚴** pentru activitate cu bicicleta.

- Selectați  pentru o activitate de antrenament pe bicicleta eliptică.
- Selectați  pentru Toe-to-Toe™ o competiție de pași.
- Selectați  pentru înotul în piscină.
- Selectați  pentru o activitate de yoga.
- Selectați  pentru o activitate de urcat scări.
- Selectați  pentru alte tipuri de activități.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau șterge activitățile cronometrate ([Particularizarea opțiunilor pentru activități](#), pagina 9).

4 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul.

5 Începeți activitatea.

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

6 Atingeți pentru a vedea ecrane de date suplimentare, care apar în partea de sus a ecranului tactil.

7 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul.

8 Selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a salva activitatea.
- Selectați  pentru a șterge activitatea.
- Selectați  pentru a relua activitatea.

Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată

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

1 Apăsați  pentru a vedea meniul.

2 Selectați .

3 Selectați  sau .

4 Selectați  pentru a conecta dispozitivul la contul dvs. Garmin Connect.

 apare pe dispozitiv.

NOTĂ: dacă nu puteți conecta dispozitivul la smartphone-ul dvs., puteți selecta  pentru a continua activitatea. Datele GPS nu vor fi înregistrate.

5 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul de activitate.

6 Începeți activitatea.

Telefonul dvs. trebuie să fie în raza de acoperire în timpul activității.

7 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul de activitate.

8 Selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a salva activitatea.
- Selectați  pentru a șterge activitatea.
- Selectați  pentru a relua activitatea.

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

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

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > .

3 Glisați pentru a configura numărarea repetițiilor.

4 Selectați **Rep Counting**.

5 Atingeți ecranul tactil pentru a activa numărarea repetițiilor.

6 Apăsați  pentru a reveni la ecranul cronometrului de activitate.

7 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul de activitate.

8 Începeți primul set.

Dispozitivul numără repetițiile și afișează pulsul dvs. curent și numărul de repetiții ([Particularizarea câmpurilor de date](#), pagina 9).

9 Apăsați  pentru a finaliza un set.

Este afișat un cronometru pentru repaus.

10 În timpul unui repaus, selectați o opțiune:

- Pentru a vedea ecrane de date suplimentare, atingeți în partea de sus a ecranului tactil.
- Pentru a edita numărul de repetiții, atingeți .
- Pentru a vedea widgeturile pentru dată și oră sau cu comenzi pentru muzică, glisați în sus sau în jos.
- Pentru a întrerupe activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil.

11 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

12 Repetați pașii 8-10 până când activitatea este completă.

13 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul de activitate.

14 Selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a salva activitatea.
- Selectați  pentru a șterge activitatea.
- Selectați  pentru a relua activitatea.

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță

- Nu priviți dispozitivul în timp ce efectuați repetiții.

Trebuie să interacționați cu dispozitivul la începutul și la finalul fiecărui set și în timpul perioadelor de repaus.

- Concentrați-vă asupra ținutei dvs. în timp ce efectuați repetițiile.
- Efectuați exerciții utilizând greutatea corporală sau greutăți liber alese.
- Efectuați repetițiile cu mișcări constante, utilizând o gamă largă de mișcări.

Fiecare repetiție este numărată când brațul care poartă dispozitivul revine în poziția inițială.

NOTĂ: este posibil ca exercițiile pentru picioare să nu fie numărate.

- Porniți detectarea automată a seturilor pentru a porni și a opri seturile.
- Salvați și trimiteți activitățile de antrenament de forță în contul dvs. Garmin Connect.

Puteți utiliza instrumentele din contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza și edita detaliile activităților.

Înregistrarea unei activități de înot

NOTĂ: pulsul măsurat la încheietură nu este disponibil în timp ce înotați.

1 Apăsați pe  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > .

3 Selectați **Skill Level**.

4 Selectați o **Pool Size**.

5 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul de activitate.

Dispozitivul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.

6 Începeți activitatea.

Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot sau lungimile de bazin, afișându-le în partea de sus a ecranului tactil.

- 7 După ce finalizați activitatea, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a opri cronometrul.
- 8 Dacă este necesar, selectați  pentru a edita numărul de lungimi.
- 9 Apăsați .
- 10 Selectați o opțiune:
 - Selectați  to edit the number of lengths.
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de înot

- Porniți cronometrul înainte de a intra în bazin.
- Pentru rezultate optime, nu comutați între tipurile de mișcare în timpul unei activități de înot.
- Uscăți afișajul înainte de a edita numărul de lungimi.
- Editați numărul de lungimi astfel încât dispozitivul să poată număra cu mai multă precizie lungimile pe viitor.
- Dacă nu trebuie să editați numărul de lungimi de bazin, așteptați până când cronometrul cu salvare automată începe automat la sfârșitul unei activități cronometrate de înot.

Începerea unei competiții Toe-to-Toe

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

- 1 Apăsați  pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați  >  pentru a chema un alt jucător în raza de acțiune (3 m).
NOTĂ: ambii jucători trebuie să înceapă o competiție pe dispozitivul lor.
Dacă dispozitivul nu poate găsi niciun jucător în 30 de secunde, expiră timpul pentru competiție.
- 3 Atingeți numele jucătorului.
- 4 Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a porni cronometrul de activitate.
Dispozitivul efectuează numărătoarea inversă timp de 3 secunde înainte ca temporizatorul să pornească.
- 5 Obțineți pași pentru 2 minute.
Când mai rămân 3 secunde, dispozitivul emite o avertizare sonoră până când expiră timpul.
- 6 Aduceți dispozitivul în raza de acțiune (3 m).
Dispozitivul afișează pașii pentru fiecare jucător și primul sau al doilea loc.

Jucătorii pot să atingă  pentru a începe altă competiție sau pentru a ieși din meniu.

Funcții pentru puls

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

	Monitorizează saturația de oxigen din sânge. Cunoșcând saturația oxigenului puteți stabili cum se adaptează corpul dvs. la mișcare fizică și stres. NOTĂ: senzorul de pulsoximetru este localizat pe partea din spate a dispozitivului.
	Afișează volumul VO2 max. curent, care este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea condiției dvs. fizice.
	Transmite pulsul dvs. curent către un dispozitiv Garmin® asociat.

Pulsoximetrul

Dispozitivul vivosmart dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge. Cunoșcând saturația oxigenului puteți determina cum se adaptează corpul dvs. la mișcare fizică și stres. Dispozitivul măsoară nivelul de oxigen din sânge emitând lumină pe piele și verificând cantitatea de lumină absorbită. Valoarea măsurată este cunoscută ca SpO₂.

Pe dispozitiv, citirile pulsoximetrului apar ca procentaj de SpO₂. În contul Garmin Connect, puteți vedea detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile ([Activarea monitorizării somnului cu pulsoximetrul, pagina 6](#)). Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

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

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

Dispozitivul afișează saturația oxigenului ca procent.



NOTĂ: puteți personaliza setările pentru pulsoximetru în contul Garmin Connect ([Setări pentru monitorizarea activității, pagina 9](#)).

Activarea monitorizării somnului cu pulsoximetrul

Puteți seta dispozitivul să vă măsoare nivelul de oxigen din sânge sau SpO₂ pentru până la 4 ore în timpul ferestrei de somn definite ([Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 11](#)).

- 1 Din meniul de setări al aplicației Garmin Connect, selectați **Dispozitive Garmin**.
- 2 Selectați dispozitivul dvs.
- 3 Selectați **Monitorizarea activității > Pulsoximetrie**.
- 4 Selectați **Monitorizarea repausului cu Pulse Ox**.

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

Setarea unei alerte de puls anormal

⚠ ATENȚIE

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

You can set the heart rate threshold value in your Garmin Connect account ([Setări de sunet și pentru alerte, pagina 9](#)).

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Abnormal Heart Rate Alerts.**
- 3 Selectați **High** sau **Low**.
- 4 Atingeți ecranul o dată pentru a activa alerta.

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

NOTĂ: trebuie să activați alerta pe dispozitiv și în contul Garmin Connect.

Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe dispozitivul vívosmart 4 și le puteți vizualiza pe dispozitivele Garmin asociate. De exemplu, puteți transmite datele despre puls pe un dispozitiv Edge® în timp ce mergeți pe bicicletă sau pe o cameră de acțiune VIRB pe durata unei activități.

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

- 1 Apăsați  pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați  > .
Dispozitivul vívosmart 4 începe să transmită datele privind pulsul dvs.
NOTĂ: în timpul transmiterii datelor privind pulsul, puteți glisa pentru a vedea widgetul pentru dată și oră.
- 3 Asociați dispozitivul vívosmart 4 cu dispozitivul Garmin ANT+® compatibil.
NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.
- 4 Apăsați  pentru a opri transmiterea datelor despre puls.

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. Simpu 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 Analytics. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările standard ale volumului maxim de O2*, pagina 13) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat

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

- 1 Apăsați  pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați  > VO2.
Dacă ați înregistrat deja un mers rapid sau o alergare de 15 minute, este posibil să fie afișată estimarea volumului VO2 max. Dispozitivul actualizează estimarea VO2 max. de fiecare dată când finalizați o plimbare sau o alergare cronometrată.
- 3 Urmați instrucțiunile afișate pe ecran pentru a obține o estimare a valorii VO2 max.
Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.

- 4 Pentru a iniția manual un test al valorii VO2 max. pentru a primi o estimare actualizată, atingeți citirea curentă și urmați instrucțiunile.

Dispozitivul se va actualiza cu noua estimare a valorii VO2 max.

Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii în contul dvs. Garmin Connect. Contul dvs. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări pe jos, ciclism, înot, drumeții și altele.

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

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

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

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



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

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 Apăsați  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 8*).

- 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.

Asocierea mai multor dispozitive mobile

Vă puteți asocia dispozitivul vivosmart 4 cu mai multe dispozitive mobile. De exemplu, puteți asocia dispozitivul dvs. vivosmart 4 cu un smartphone și cu o tabletă.

- 1 Instalați și deschideți aplicația Garmin Connect pe dispozitivul dvs. mobil (*Garmin Connect, pagina 7*).
- 2 Pe dispozitivul dvs. vivosmart 4, apăsați  pentru a vizualiza meniul și glisați pentru a selecta  >  pentru a intra în modul asociere.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe dispozitivul mobil pentru a asocia dispozitivul vivosmart 4 și pentru a finaliza procesul de configurare.
- 4 Dacă este necesar, repetați pașii 1-3 pentru fiecare dispozitiv mobil suplimentar.

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 personaliza unele setări de pe dispozitivul vivosmart 4. În contul dvs. Garmin Connect se pot personaliza unele setări suplimentare.

Apăsați  pentru a vedea meniul și selectați .

: activează sau dezactivează modul Nu deranjați (*Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 8*).

: setează nivelul de luminozitate (*Reglarea luminozității ecranului, pagina 8*).

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

: setează nivelul de vibrație (*Setarea nivelului de vibrație, pagina 8*).

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

: setează modul Puls și activează și dezactivează alertele de puls anormal (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 8*).

: afișează informații despre dispozitiv și vă permite să resetați dispozitivul (*Setări de sistem, pagina 8*).

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva vibrațiile și iluminarea de fundal pentru alerte și notificări. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

- Pentru a activa sau dezactiva manual modul Nu deranjați, apăsați  și selectați  > .
- Pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul programului de somn, accesați setările dispozitivului din aplicația Garmin Connect și selectați **Sunete și alerte > Nu mă deranja pe perioada somnului**.

Reglarea luminozității ecranului

- 1 Apăsați  pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a regla manual luminozitatea, selectați un număr între 1 și 7.
 - Pentru a permite senzorului de lumină ambientă al dispozitivului să regleze automat luminozitatea în funcție de mediul dvs., selectați **Auto**.

NOTĂ: luminozitatea ecranului afectează durata de viață a bateriei.

Setarea nivelului de vibrație

- 1 Apăsați  pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Atingeți ecranul pentru a selecta nivelul de vibrație.
NOTĂ: un nivel de vibrație mai ridicat reduce rata de viață a bateriei.

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

Heart Rate Mode: vă permite să porniți sau să opriți monitorul cardiac purtat la încheietura mâinii. Puteți utiliza opțiunea Activity Only pentru a utiliza monitorul cardiac purtat la încheietura mâinii strict pe durata activităților cronometrate.

Abnormal Heart Rate Alerts: vă permite să setați dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un prag setat după o perioadă de inactivitate (*Setări de sunet și pentru alerte, pagina 9*).

Setări de sistem

Apăsați  pentru a vedea meniul și selectați  > .

Software: afișează versiunea software.

Regulatory: afișează informațiile de reglementare.

Reset: vă permite să ștergeți datele de utilizator și să resetați setările (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 12*).

Unit ID & Licenses: afișează ID-ul de unitate și informațiile acordului de licență.

Setări Bluetooth

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați .

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

: vă permite să asociați sau să sincronizați dispozitivul cu un smartphone compatibil cu funcție Bluetooth.

: activează și dezactivează tehnologia Bluetooth. Această setare permite utilizarea unor funcții Bluetooth conectate cu ajutorul aplicației Garmin Connect, inclusiv notificările și încărcările de activități.

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 dvs. smart 4.

- 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 7*) (*Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 8*).

Setările aspectului

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Aspect.

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

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

Widget ecran principal: vă permite să setați widgetul care apare după o perioadă de inactivitate.

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

Față ceas: vă permite să selectați fața ceasului.

Opțiuni afișaj: vă permite să personalizați afișajul.

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.

Gest: setează pornirea iluminării de fundal atunci când roțiți încheietura mâinii înspre corp pentru a vizualiza dispozitivul.

Setări de sunet și pentru alerte

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Sunete și alerte.

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

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

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

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

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

Nu mă deranja pe perioada somnului: setează dispozitivul să activeze automat modul Nu deranjați în timpul orelor dvs. de somn (*Setări pentru utilizator, pagina 10*).

Particularizarea opțiunilor pentru activități

Puteți selecta activitățile care să fie afișate pe dispozitiv.

- 1 Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați **Opțiuni activitate**.
- 2 Selectați **Editare**.
- 3 Selectați activitățile care să fie afișate pe dispozitiv.

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

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

Marcarea turelor

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

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

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

Particularizarea câmpurilor de date

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

NOTĂ: nu puteți personaliza câmpul Înnot în bazin.

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

Setări pentru monitorizarea activității

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Monitorizarea activității.

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

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

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

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

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

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

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

NOTĂ: această setare reduce durata de viață a bateriei.

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

Pulsoximetrie: permite dispozitivului să înregistreze până la patru ore de citiri cu pulsoximetrul în timp ce dormiți.

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

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

Setări pentru utilizator

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Setări utilizator.

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

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

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

Setări generale

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Generale.

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

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

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

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

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

Limbă text: setează limba dispozitivului.

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

Informații dispozitiv

Specificații

Tip baterie	Baterie integrată litiu-polimer reîncărcabilă
Durata de viață a bateriei	Până la 7 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)
Frecvențe/protocoale wireless	2,4 GHz la 0 dBm nominal • Protocol de comunicații wireless • Tehnologie wireless
Rezistența la apă	Înot ¹

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

1 Apăsati pentru a vedea meniul.

2 Selectați > .

3 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 din anexă.

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



2 Aliniați clema cu contactele ② și eliberați brațele clemei.

3 Conectați cablul USB la o sursă de alimentare.

4 Încărcați complet dispozitivul.

Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului

- Conectați bine încărcătorul la dispozitiv și încărcați-l folosind cablul USB (*Încărcarea dispozitivului, pagina 10*).
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.
- Vedeti imaginea cu nivelul de încărcare rămas al bateriei pe ecranul cu informații al dispozitivului (*Vizualizarea nivelului bateriei, pagina 1*).

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

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

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

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

Curățarea dispozitivului

ATENȚIONARE

Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul

¹

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

este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

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

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

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

Depanare

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul vivosmart 4 este compatibil cu smartphone-urile utilizând tehnologia Bluetooth.

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

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

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

Dispozitivul meu nu se conectează la GPS-ul telefonului

- Aduceți dispozitivul în raza de acțiune a smartphone-ului.
- Activați funcția GPS pe smartphone-ul dvs.
- Verificați setările telefonului dvs. pentru a verifica dacă serviciile de localizare ale telefonului sunt activate pentru aplicația Garmin Connect.
- Ieșiți într-o zonă deschisă cu o vedere neobstrucționată către cer, departe de clădiri înalte și copaci.
- Staționați timp de câteva minute.

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 spălarea 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 8*).

- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 7*).

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 clipeșc

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.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

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

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

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

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

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 8).
 - Sincronizați dispozitivul cu un dispozitiv mobil (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect*, pagina 7).

Data și ora sunt actualizate automat.

Dispozitiv în limba greșită

Puteți schimba limba dispozitivului dacă ați ales accidental limba greșită.

- 1 Pe smartphone, deschideți aplicația Garmin Connect, selectați  sau  și selectați **Dispozitive Garmin**.
- 2 Selectați dispozitivul dvs.
- 3 Selectați **Generale > Limbă text**.
- 4 Selectați limba.
- 5 Sincronizați-vă dispozitivul.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Reduceți luminozitatea ecranului și durata de așteptare până la dezactivarea acestuia (*Reglarea luminozității ecranului*, pagina 8).
- Dezactivați utilizarea gesturilor (*Setările aspectului*, pagina 9).
- În setările centrului de notificări ale smartphone-ului, limitați notificările care apar pe dispozitivul dvs. vivosmart 4 (*Administrarea notificărilor*, pagina 4).
- Dezactivați notificările inteligente (*Setări de sunet și pentru alerte*, pagina 9).

- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth când nu utilizați caracteristici conectate (*Setări Bluetooth*, pagina 8).
- Dezactivați monitorizarea somnului cu pulsoximetrul (*Setări pentru monitorizarea activității*, pagina 9).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin*, pagina 7).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii*, pagina 8).

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.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Apăsăți  pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați  >  > **Reset**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Reset Default Settings**.
 - Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Delete Data and Reset Settings**.

Pe dispozitiv se derulează un mesaj informativ.

- 4 Apăsăți .
- 5 Selectați .

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 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 (*Configurarea dispozitivului*, pagina 1).

Sincronizați-vă dispozitivul cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect*, pagina 7).

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

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs., trebuie să descărcați și să instalați aplicația Garmin Express și să vă adăugați dispozitivul (*Sincronizarea datelor cu computerul dvs.*, pagina 8).

- 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.

Cum obțineți mai multe informații

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

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

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

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și

centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Despre zonele de puls

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

Calculul zonelor de puls

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

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

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

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

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

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

Index

A

accesorii 13
activități 4–6, 9
 personalizare 9
 salvare 9
actualizări, software 12
alarme 4
 ceas 9
alerte 8
 puls 6, 8, 9
 vibrații 8, 9
antrenament 5
aplicații 3
 smartphone 1
asociere
 Senzori ANT+ 7
 smartphone 1, 8, 11
Auto Lap 9

B

baterie 10
 încărcare 10
 maximizare 8, 9, 12
 nivel 1
Bluetooth tehnologie 9
Body Battery 3, 12

C

calibrare 3
calorie 3
 câmpuri de date 9
câmpuri de date 5, 9
ceas 4
comenzi pentru muzică 4
competiții 6
Connect IQ 1
cronometru 3–6, 9
 numărătoare inversă 4
cronometru pentru numărătoare inversă 4
curățarea dispozitivului 10

D

date
 încărcare 7, 10
 stocare 7
 transferare 7
date utilizator, ștergere 8, 12
depanare 5, 6, 10–13
dimensiune bazin, setare 5
distanță, câmpuri de date 9

E

ecran, luminozitate 8
ecran de pornire, personalizare 9
ecran tactil 1
editare 9

F

fețe de ceas 9

G

Garmin Connect 1, 2, 4, 6, 7, 9–12
Garmin Express 8
 actualizare software 12
GPS 5
 semnal 4
 setări 11
greutate, setări 10

I

ID unitate 8, 10
iluminare de fundal 9
intervale, înot 5, 6
IQ mișcare 9
istoric 7
 trimitere la computer 7, 8
încărcare 10
înot 5, 6

L

limbă 10, 12
luminozitate 8
lungimea pasului 9

M

meniu 1
mesaje 4
minute de activitate intensă 9
Minute de activitate intensă 2, 11
mod stocare în masă 8
monitorizare 6
monitorizarea activității 2, 4, 9, 10

N

nivel de stres 3, 11
notificări 2, 4, 9
număr ID 8, 10

O

obiective 2, 9, 10
ora din zi 12
oră, setări 10

P

partajarea datelor 7
pași 2, 9
personalizarea dispozitivului 8
profiluri, activitate 4
puls 1, 2
 alerte 6, 8, 9
 asociere senzori 7
 câmpuri de date 9
 monitor 6, 8, 11
 zone 10, 13
pulsoximetru 1, 6, 9, 11

R

resetarea dispozitivului 8, 12

S

salvare activități 4, 5, 9
saturația oxigenului 6
scor de stres 3
setări 6, 8, 9, 12
 dispozitiv 8–10
 setări de sistem 8
smartphone 4, 11
 aplicații 3
 asociere 1, 8, 11
software
 actualizare 12
 licență 8
 versiune 10
specificații 10
stare de repaus 3, 8–10
stocare date 7
ștergere
 mesaje 4
 toate datele de utilizator 12

T

taste 1
tehnologie Bluetooth 3, 4
tehnologieBluetooth 8, 11
Telecomanda VIRB 3
ture 9

U

unități de măsură 10
USB 12
 transferul fișierelor 8

V

vibrații 8
 alerte 8
VIRB telecomandă 3
VO2 max. 6, 7, 13

W

widgeturi 2, 3, 9

Z

zone, puls 9, 10
zone de, puls 13

