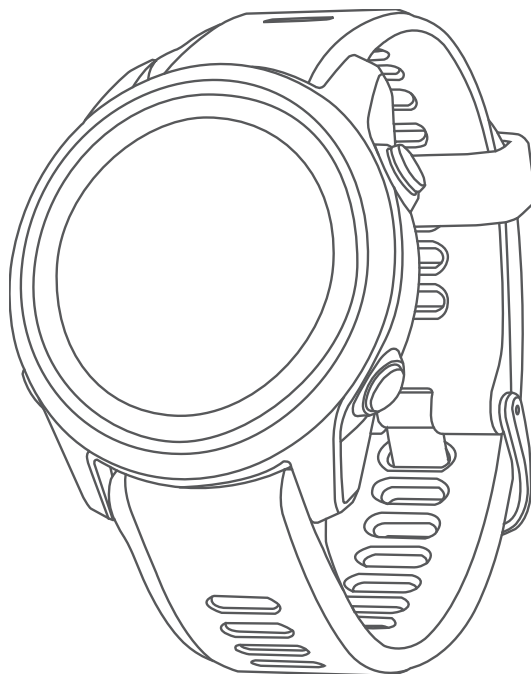


GARMIN®



FORERUNNER® 745

Manual de utilizare

© 2022 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®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, Rally™, TracBack®, Vector™, VIRB® și Virtual Partner® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™ și Varia™ 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®, iPhone®, iTunes® și Mac® 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 prin Firstbeat. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc., utilizată sub licență de Apple Inc. Shimano® este marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. Software-ul Spotify® intră sub incidența licențelor terțelor părți care pot fi găsite aici: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ este o marcă comercială a Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ și Normalized Power™ sunt mărci comerciale ale Peakware, LLC. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® și Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation din Statele Unite și alte țări. Zwift™ este o marcă comercială Zwift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.

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

M/N: A03989

Cuprins

Introducere..... 1

Prezentare generală a dispozitivului.....	2
Starea GPS și pictogramele de stare.....	3
Configurarea ceasului dvs.....	3

Activități și aplicații..... 4

Efectuarea unei alergări.....	5
Începerea unei activități.....	6
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	6
Oprirea unei activități.....	6
Evaluarea unei activități.....	7
Adăugarea unei activități.....	7
Crearea unei activități personalizate.....	7
Activități în interior.....	7
Efectuarea unei alergări virtuale.....	8
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	8
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	9
Înregistrarea unei activități de urcare în interior.....	10
Utilizarea unui trainer de interior ANT+®.....	10
Activități în aer liber.....	11
Sporturi multiple.....	11
Efectuarea unei alergări pe pistă.....	12
Înregistrarea unei activități de alergare ultra.....	12
Înot.....	12
Schi și sporturi de iarnă.....	15
Înregistrarea unei activități de urcare.....	16
Redarea solicitărilor audio în timpul activității.....	16

Antrenament..... 17

Exerciții.....	17
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	17
Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect.....	17
Trimiterea unui antrenament personalizat pe dispozitivul dvs.....	17

Începerea unui exercițiu.....	18
Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic.....	18
După un antrenament de înot în bazin.....	18
Despre calendarul de antrenament..	19
Exerciții fracționate.....	19
Utilizarea Virtual Partner®.....	21
Setarea unei ținte a antrenamentului..	21
Anularea țintei unui antrenament.....	21
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	22
PacePro Antrenament.....	22
Crearea unui plan PacePro pe ceas.....	22
Inițierea unui plan PacePro.....	23
Oprirea unui PacePro plan.....	23
Date personale.....	23
Vizualizarea recordurilor personale.....	24
Restabilirea unui record personal....	24
Ștergerea unui record personal.....	24
Ștergerea tuturor recordurilor personale.....	24
Segmente.....	24
Strava™ Segmente.....	24
Efectuarea unei curse pe un segment.....	25
Vizualizarea detaliilor segmentului..	25
Utilizarea metronomului.....	25
Modul de afișare extins.....	25
Setarea profilului de utilizator.....	26
Obiective fitness.....	26
Despre zonele de puls.....	26
Setarea zonelor de putere.....	28
Întreruperea stării antrenamentului....	28
Reluarea stării antrenamentului după întrerupere.....	29

Monitorizarea activității..... 29

Obiectiv automat.....	29
Utilizarea alertei de mișcare.....	29
pornirea Alertei de mișcare.....	29
Monitorizarea repausului.....	30
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	30
Utilizarea modului Nu deranjați.....	30
Minute de exerciții.....	30

Acumularea de minute de activitate intensă	30
Evenimente Garmin Move IQ™	30
Setări pentru monitorizarea activității	31
Dezactivarea monitorizării activității	31
Monitorizarea nivelului de hidratare	31
Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare	31
Monitorizare ciclu menstrual	31

Funcții pentru puls.....32

Puls măsurat la încheietura mâinii	32
Vizualizarea widgetului Puls	32
Sfaturi pentru un puls neregulat	33
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin®	33
Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități	33
Setarea unei alerte de puls anormal	34
Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură	34
Pulsul măsurat la piept în timpul înotului	34
Accesoriu HRM-Pro	34
Fixarea pe corp a monitorului cardiac	35
Stocarea datelor privind pulsul pentru activitățile cronometrate	35
HRM-Pro Ritmul și distanța de alergare	36
Accesarea datelor stocate privind pulsul	36
Înotul în bazin	36
Întreținerea monitorului cardiac	37
Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate	37
Accesoriu HRM-Swim	37
Ajustarea monitorului cardiac	37
Montarea pe corp a monitorului cardiac	38
Sfaturi pentru utilizarea accesoriului HRM-Swim	38
Dinamica alergării	39

Antrenamentul cu dinamica alergării	39
Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării	41
Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc	42
Măsurătorile performanțelor	43
Dezactivarea notificărilor de performanță	43
Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor	43
Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor	44
Despre estimarea volumelor VO2 max.	44
Vizualizarea vârstei de fitness	45
Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine	46
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor	46
Despre efectul antrenamentului	47
Situația performanțelor	47
Prag lactat	48
Afișarea estimării FTP	49
Starea antrenamentului	50
Nivelurile de stare a antrenamentului	51
Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului	51
Nivelul de solicitare al antrenamentului	51
Durata de recuperare	52
Pulsoximetrul	53
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul	54
Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului	54
Activarea modului de aclimatizare pe parcursul întregii zile	54
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate	54
Vizualizarea scorului de stres al variațiilor pulsului	55
Body Battery	55
Vizualizarea widgetului Body Battery	56
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite	56

Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	57
--	----

Funcții inteligente..... 57

Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul.....	57
Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți.....	57
Activarea notificărilor Bluetooth.....	58
Caracteristici conectate Bluetooth.....	59
Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect.....	59
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	60
Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut.....	60
Widgeturi.....	60
Vizualizarea widgeturilor.....	61
Personalizarea widgetului My Day...	62
Vizualizarea meniului de comenzi.....	62
Personalizarea meniului de comenzi.....	62
Deschidere comenzi pentru muzică.....	62
Connect IQ Funcții.....	63
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	63
Caracteristici conectate Wi-Fi.....	63
Conectarea la o rețea Wi-Fi.....	63

Funcții de siguranță și monitorizare..... 64

Adăugare contacte de urgență.....	64
Solicitarea de asistență.....	64
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	65
Pornirea unei sesiuni GroupTrack.....	65
Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack.....	65

Muzică..... 65

Conectarea de la un furnizor terț.....	66
Spotify®.....	66
Descărcați conținut audio din Spotify.....	66
Descărcarea de conținut audio personal.....	66
Ascultare muzică.....	67

Comenzi de redare muzică.....	67
Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat.....	68
Schimbarea modului audio.....	68
Conectarea căștilor Bluetooth.....	68

Garmin Pay..... 68

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay.....	68
Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay.....	68
Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay.....	69
Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	69
Schimbarea codului de acces Garmin Pay.....	70

Istoric..... 70

Utilizarea istoricului.....	70
Istoric sporturi multiple.....	70
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls.....	71
Vizualizarea totalurilor de date.....	71
Utilizarea odometrului.....	71
Ștergerea istoricului.....	71
Garmin Connect.....	71
Utilizarea Garmin Connect la computer.....	72
Gestionarea datelor.....	72
Ștergerea fișierelor.....	73

Navigare..... 73

Trasee.....	73
Urmarea unui traseu pe dispozitiv ...	73
Crearea unui traseu în Garmin Connect.....	73
Salvarea locației.....	74
Editarea locațiilor salvate.....	74
Ștergerea tuturor locațiilor salvate...	75
Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități.....	75
Navigarea la punctul de setare a ultimei activități salvate.....	75
Navigarea la o locație salvată.....	76
Hartă.....	76
Vizualizarea hărții.....	76
Panoramare și mărire pe hartă.....	76

Setările hărții.....	76	Setările feței pentru ceas.....	87
Altimetru și barometru.....	77	Personalizarea feței de ceas.....	87
Setările de navigare.....	77	Setări pentru senzori.....	88
Personalizarea caracteristicilor		Setări altimetru.....	88
hărții.....	77	Setări barometru.....	88
Configurarea unui indicator de		Setări de sistem.....	89
direcție.....	77	Setări pentru oră.....	89
Setarea alertelor de navigare.....	77	Schimbarea setărilor iluminării de	
		fundal.....	89
Senzori wireless.....	77	Personalizarea tastelor rapide.....	90
Asocierea senzorilor wireless.....	78	Schimbarea unităților de măsură....	90
Senzor de talpă.....	78	Ceasuri.....	90
Efectuarea unei alergări cu ajutorul		Setarea unei alarme.....	90
senzorului de picior.....	78	Ștergerea unei alarme.....	90
Calibrare senzor de talpă.....	78	Pornirea cronometrului pentru	
Setarea vitezei și a distanței pentru		numărătoare inversă.....	90
senzorul de picior.....	79	Utilizarea cronometrului.....	91
Utilizarea unui senzor opțional de viteză		Sincronizarea orei cu GPS-ul.....	91
a bicicletei sau de cadență.....	79	Setarea manuală a orei.....	91
Antrenamentul cu un contor de		Telecomandă VIRB.....	91
putere.....	79	Controlul unei camere de acțiune	
Utilizarea schimbătoarelor		VIRB.....	92
electronice.....	79	Controlarea unei camere de acțiune	
Conștientizare situațională.....	80	VIRB în timpul unei activități.....	92
Utilizarea comenzilor pentru camera			
Varia.....	80		
tempe.....	80		
Personalizarea dispozitivului dvs....	80	Informații dispozitiv.....	93
Particularizarea listei dvs. de		Vizualizarea informațiilor despre	
activități.....	80	dispozitiv.....	93
Personalizarea buclei de widgeturi.....	80	Vizualizarea informațiilor de	
Setări ale activităților și aplicației.....	81	reglementare și conformitate aferente	
Personalizarea ecranelor de date....	82	etichetei electronice.....	93
Adăugarea unei hărți la activitate....	82	Încărcarea dispozitivului.....	93
Alerte.....	83	Sfaturi pentru încărcarea	
Auto Lap.....	84	dispozitivului.....	94
Activarea Auto Pause.....	85	Purtarea ceasului.....	94
Activarea urcării automate.....	85	Întreținerea dispozitivului.....	94
Activarea autoevaluării.....	85	Curățarea ceasului.....	95
Viteză și distanță 3D.....	86	Schimbarea brățărilor.....	96
Utilizarea derulării automate.....	86	Forerunner Specificații.....	99
Schimbarea setării GPS.....	86		
Setările temporizării pentru economie			
de energie.....	87		
Eliminarea unei activități sau a unei		Depanare.....	99
aplicații.....	87	Actualizări ale produsului.....	99
GroupTrackSetări.....	87	Configurarea Garmin Express.....	99
		Cum obțineți mai multe informații.....	99
		Monitorizarea activității.....	100
		Contorul meu zilnic de pași nu	
		apare.....	100
		Contorul de pași pare imprecis.....	100

Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund.....	100
Numărul de etaje urcate nu pare corect.....	100
Minutele mele de activitate intensă clipesc.....	100
Obținerea semnalelor de la sateliți....	101
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	101
Repornirea dispozitivului.....	101
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	101
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	102
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	102
Dispozitivul meu utilizează limba greșită.....	102
Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?.....	102
Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv.....	102
Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	103
Citirea temperaturii nu este precisă..	103
Cum pot asocia manual senzorii ANT+?.....	103
Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?.....	104
Muzica se întrerupe sau căștile nu rămân conectate.....	104

Anexă..... 105

Câmpuri de date.....	105
Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	112
Clasificările FTP.....	112
Dimensiunea și circumferința roții.....	113
Legendă simboluri.....	115

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.

Prezentare generală a dispozitivului



①



LIGHT

Selectați pentru a porni dispozitivul.
Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal.
Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de comenzi.

②

START
STOP

Selectați pentru a porni și a opri cronometrul de activitate.
Selectați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma primirea un mesaj.

③

BACK



Selectați pentru a reveni la ecranul anterior.
Selectați pentru a înregistra o tură, o pauză sau o tranziție în timpul unei activități.

④

DOWN



Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări.
Mențineți apăsat pentru a deschide comenzile pentru muzică ([Muzică, pagina 65](#)).

⑤



Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări.
Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.
Țineți apăsat pentru a schimba sportul în timpul activității.

Starea GPS și pictogramele de stare

Inelul și pictogramele de stare GPS se suprapun temporar pe fiecare ecran de date. Pentru activitățile de exterior, inelul de stare devine verde când sistemul GPS este pregătit. O pictogramă intermitentă indică faptul că dispozitivul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat.

GPS	Stare GPS
	Starea bateriei
	Starea de conectare a smartphone-ului
	Starea tehnologiei Wi-Fi®
	Stare puls
	Stare senzor de picior
	Running Dynamics PodStare
	Starea senzorului de viteză și de cadență
	Stare lumini bicicletă
	Stare radar bicicletă
	Stare mod de afișare extins
	Stare contor de putere
	Starea senzorului tempe™
	Starea camerei VIRB®

Configurarea ceasului dvs.

Pentru a profita de funcțiile Forerunner, finalizați aceste sarcini.

- Asociați dispozitivul Forerunner cu smartphone-ul folosind aplicația Garmin Connect™ ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 57](#)).
- Configurați funcțiile de siguranță ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 64](#)).
- Configurați muzica ([Muzică, pagina 65](#)).
- Configurați rețelele Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 63](#)).
- Configurați-vă portofelul Garmin Pay™ ([Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay, pagina 68](#)).

Activități și aplicații

Ceasul dvs. poate fi utilizat pentru activități de interior, de exterior, pentru sport de performanță și pentru fitness. La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului. Puteți crea activități personalizate sau noi pe baza activităților implicite ([Crearea unei activități personalizate, pagina 7](#)). Când terminați activitățile, le puteți salva și distribui în comunitatea Garmin Connect.

De asemenea, puteți adăuga activități și aplicații Connect IQ™ pe ceas utilizând aplicația Connect IQ ([Connect IQ Funcții, pagina 63](#)).

Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia statisticilor privind condiția fizică, accesați garmin.com/ataccuracy.

Efectuarea unei alergări

Prima activitate de fitness pe care o înregistrați pe dispozitiv poate fi o alergare, o plimbare cu bicicleta sau orice activitate în aer liber. Poate fi nevoie să vă încărcați dispozitivul înainte de a începe activitatea ([Încărcarea dispozitivului, pagina 93](#)).

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

- 1 Selectați **START** și selectați o activitate.
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 3 Selectați **START**.
- 4 Începeți alergarea.



NOTĂ: pe un dispozitiv Forerunner 745, țineți apăsat DOWN în timpul unei activități pentru a deschide comenzile pentru muzică.

- 5 După finalizarea alergării, selectați **STOP**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Continuare** pentru a reporni cronometrul de activitate.
 - Selectați **Salvare** pentru a salva alergarea și a reseta cronometrul de activitate. Puteți selecta alergarea pentru a vizualiza un rezumat.



NOTĂ: pentru mai multe opțiuni de alergare, consultați [Oprirea unei activități, pagina 6](#).

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS pornește automat (dacă este necesar). Dacă aveți un senzor wireless opțional, îl puteți asocia cu dispozitivul Forerunner ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)).

1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: activitățile setate ca favorite apar primele în listă ([Particularizarea listei dvs. de activități, pagina 80](#)).

3 Selectați o opțiune:

- Selectați o activitate din favoritele dvs.
- Selectați  și selectați o activitate din lista extinsă de activități.

4 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului.

5 Așteptați până când se afișează **GPS** ✓.

Dispozitivul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).

6 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.

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

NOTĂ: mențineți apăsat **DOWN** în timpul activității pentru a deschide comenzile pentru muzică.

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați dispozitivul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea dispozitivului, pagina 93](#)).
- Apăsați pe  pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.
- Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile cu date suplimentare.

Oprirea unei activități

1 Apăsați **STOP**.

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
- Pentru a salva activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Salvare** > ✓ > **Finalizare**.

NOTĂ: dacă autoevaluarea este activată, puteți introduce efortul perceput pentru activitate ([Activarea autoevaluării, pagina 85](#)).

- Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Continuare ulterior**.
- Pentru a marca o tură, selectați **Tură**.
- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Înapoi la start** > **TracBack**.

NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Înapoi la start** > **Linie dreaptă**.

NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

- Pentru a măsura diferența dintre pulsul de la finalul activității și pulsul după două minute, selectați **Puls recuperare** și așteptați până la expirarea numărării inverse.
- Pentru a ignora activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Renunțare** > **Da**.

NOTĂ: după oprirea activității, dispozitivul o salvează automat după 30 de minute.

Evaluarea unei activități

Înainte de a putea evalua o activitate, trebuie să activați setarea de autoevaluare pe dispozitivul dvs. Forerunner ([Activarea autoevaluării, pagina 85](#)).

Puteți înregistra ceea ce ați simțit în timpul unei alergări, al unei curse cu bicicleta sau al unei activități de înot.

1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare** ([Oprirea unei activități, pagina 6](#)).

2 Selectați un număr care corespunde efortului perceput.

NOTĂ: puteți selecta **»** pentru a omite autoevaluarea.

3 Selectați modul în care v-ați simțit în timpul activității.

Puteți personaliza evaluările din aplicația Garmin Connect.

Adăugarea unei activități

Dispozitivul dvs. este pre-încărcat cu mai multe activități comune de interior și exterior. Puteți adăuga aceste activități la lista dvs. de activități.

1 Selectați **START**.

2 Selectați **Adăugare**.

3 Selectați o activitate din listă.

4 Selectați **Da** pentru adăugarea activității la lista de favorite.

5 Selectați o locație din lista de activități.

6 Apăsați **START**.

Crearea unei activități personalizate

1 De pe fața ceasului, selectați **START > Adăugare**.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați **Copiere activ.** pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la una dintre activitățile dvs. salvate.
- Selectați **Altele** pentru a crea o nouă activitate personalizată.

3 Dacă este necesar, selectați un tip de activitate.

4 Selectați un nume sau introduceți un nume personalizat.

Numele de activități duplicate includ un număr, de exemplu: Bicletă(2).

5 Selectați o opțiune:

- Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date sau funcțiile automate.
- Selectați **Finalizare** pentru a salva și a folosi activitatea personalizată.

6 Selectați **Da** pentru adăugarea activității la lista de favorite.

Activități în interior

Dispozitivul Forerunner poate fi utilizat pentru antrenamente în interior, precum alergarea pe pistă în interior sau utilizarea unei biciclete ergonomice ori a unui trainer de interior. GPS-ul este oprit pentru activitățile în interior.

Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul înglobat în dispozitiv. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză, distanță și cadență se îmbunătățește după câteva alergări sau plimbări pe jos în aer liber cu ajutorul GPS-ului.

SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia. Puteți utiliza un senzor de picior pentru a înregistra ritmul, distanța și cadența.

Când mergeți pe bicicletă cu funcția GPS dezactivată, datele privind viteza și distanța nu sunt disponibile decât dacă aveți un senzor opțional care trimite date despre viteză și distanță către dispozitiv (de exemplu un senzor de viteză sau de cadență).

Efectuarea unei alergări virtuale

Puteti asocia dispozitivul dvs. Forerunner cu o aplicatie terță compatibilă pentru a transmite datele despre ritm, puls sau cadență.

- 1 Selectați **START > Alergare virt..**
- 2 Pe tabletă, laptop sau smartphone, deschideți aplicația Zwift™ sau altă aplicație virtuală de antrenament.
- 3 Urmăți instrucțiunile de pe ecran pentru a porni o activitate de alergare și pentru a asocia dispozitivele.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 5 După ce finalizați alergarea, selectați **STOP** pentru a opri cronometrul de activitate.

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

Pentru a înregistra distanțe mai exacte pentru alergările dvs. pe bandă, puteți calibra distanța parcursă pe banda de alergare după ce alergați cel puțin 1,5 km (1 milă) pe o bandă de alergare. Dacă utilizați diferite benzi de alergare, puteți să actualizați manual calibrarea de fiecare dată când schimbați benzile de rulare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Începerea unei activități, pagina 6](#)) și alergați cel puțin 1,5 km (1 milă) pe banda de alergare.
- 2 După finalizarea alergării, selectați **STOP**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Salvare**. Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
 - Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Cal.și sal.** > **Da**.
- 4 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe dispozitivul dvs.

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. Puteți crea sau găsi antrenamente de forță utilizând Garmin Connect și le puteți trimite pe ceas.

1 Apăsați **START**.

2 Selectați **Forță**.

Prima dată când înregistrați activitățile de antrenament de forță, trebuie să selectați pe ce încheietură veți purta ceasul.

3 Selectați un exercițiu.

NOTĂ: dacă nu aveți niciun antrenament de forță descărcat pe ceas, puteți selecta **Liber > START** și treceți la pasul 6.

4 Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea o listă cu etapele exercițiului (opțional).

SUGESTIE: în timp ce vizualizați etapele antrenamentului, puteți apăsa **START** pentru a vizualiza o animație cu exercițiul selectat, dacă este disponibilă.

5 Apăsați pe **START > Efect. antren. > START** pentru a porni timerul de seturi.

6 Începeți primul set.

Dispozitivul numără repetițiile. Numărătoarea repetițiilor este afișată când finalizați cel puțin patru repetiții.

SUGESTIE: dispozitivul poate număra numai repetițiile unei singure mișcări pentru fiecare set. Atunci când doriți să schimbați mișcările, trebuie să finalizați setul și să porniți altul nou.

7 Apăsați pe  pentru a finaliza setul.

Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set. După câteva secunde, apare cronometrul pentru pauză.

8 Dacă este necesar, editați numărul de repetiții.

SUGESTIE: puteți adăuga și greutatea utilizate pentru set.

9 După pauză, apăsați pe  pentru a începe următorul set.

10 Repetați fiecare set de antrenamente de forță până când activitatea dvs. este finalizată.

11 După ultimul set, apăsați **STOP** pentru a opri timerul pentru seturi.

12 Selectați **Stop exercițiu > Salvare**.

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.

Înregistrarea unei activități de urcare în interior

Puteți înregistra rute din timpul unei urcări în interior. O rută este un traseu de urcare pe un perete de stâncă în interior.

1 Apăsați **START**.

2 Selectați **Cățăr. în int..**

3 Selectați **Da** pentru a înregistra statisticile rutei.

4 Selectați un sistem de notare.

NOTĂ: data viitoare când veți începe o activitate de escaladare în interior, dispozitivul va folosi acest sistem de notare. Puteți ține apăsat pe  puteți selecta setările activității și apoi selecta Sistem de notare pentru a modifica sistemul.

5 Selectați nivelul de dificultate a rutei.

6 Apăsați pe **START**.

7 Începeți prima rută

NOTĂ: când cronometrul funcționează, dispozitivul blochează automat butoanele pentru a împiedica apăsarea accidentală a acestora. Puteți ține apăsat orice buton pentru a debloca ceasul.

8 Când terminați ruta, coborâți pe sol.

Cronometrul de odihnă pornește automat când sunteți pe sol.

NOTĂ: dacă este necesar, puteți să apăsați pe  pentru a finaliza ruta.

9 Selectați o opțiune:

- Pentru a salva o rută finalizată, selectați **Finalizat**.
- Pentru a salva o rută nefinalizată, selectați **Rută încercată**.
- Pentru a șterge ruta, selectați **Renunțare**.

10 Introduceți numărul de eșecuri pentru rută.

11 După pauză, apăsați  pentru a începe ruta următoare.

12 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.

13 Apăsați **STOP**.

14 Selectați **Salvare**.

Utilizarea unui trainer de interior ANT+^{*}

Înainte de a putea utiliza un trainer de interior ANT+ compatibil, trebuie să montați bicicleta pe trainer și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 78).

Puteți utiliza dispozitivul cu un trainer de interior pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu. În timp de utilizare un antrenor de interior, funcția GPS este dezactivată automat.

1 Selectați **START > Cicl. interior**.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a efectua o cursă.
- Selectați **Parcure traseu** pentru a parcurge un traseu salvat ([Trasee](#), pagina 73).
- Selectați **Urmați exercițiul** pentru a efectua un exercițiu salvat ([Exerciții](#), pagina 17).
- Selectați **Setare putere** pentru a seta valoarea puterii țintă.
- Selectați **Setare gradient** pentru a seta valoarea înclinației simulate.
- Selectați **Setare rezistență** pentru a seta forța de rezistență aplicată de trainer.

3 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.

Antrenorul mărește sau reduce rezistența pe baza informațiilor privind altitudinea pentru traseul sau tura respective.

Activități în aer liber

Dispozitivul Forerunner este livrat cu activități în aer liber preîncărcate, ca de exemplu alergare și ciclism. GPS-ul este pornit pentru activitățile în aer liber. Puteți adăuga activități noi în baza activităților implicite, cum ar fi mersul pe jos sau vâslirea. Puteți adăuga, de asemenea, activități personalizate pe dispozitiv ([Crearea unei activități personalizate, pagina 7](#)).

Sporturi multiple

Aleții de triatlon, biatlon și alți practicanți de multi-sport pot profita de activitățile multi-sport, precum Triatlon sau Swimrun. În timpul unei activități cu mai multe sporturi, puteți trece de la o activitate la alta și puteți vedea în continuare timpul total. De exemplu, puteți comuta de la ciclism la alergare și vă puteți vizualiza timpul total pentru ciclism și alergare pe parcursul întregii activități cu mai multe sporturi.

Puteți personaliza o activitate multi-sport sau puteți folosi configurația activității de triatlon implicită pentru un triatlon standard.

Antrenament pentru triatlon

Atunci când participați la triatlon, puteți utiliza activitatea triatlon pentru a face rapid tranziția la fiecare segment sportiv, pentru a cronometra fiecare segment și pentru a salva activitatea.

- 1 Selectați **START > Triatlon**.
- 2 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
- 3 Selectați  la începutul și sfârșitul fiecărei tranziții.
Funcția de tranziție poate fi activată sau dezactivată pentru setările activității de triatlon.
- 4 După finalizarea activității, selectați **STOP > Salvare**.

Crearea unei activități cu sporturi multiple

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START > Adăugare > Sporturi multiple**.
- 2 Selectați un tip de activitate cu sporturi multiple sau introduceți un nume particularizat.
Numele duplicate de activități includ un număr. De exemplu, Triatlon(2).
- 3 Selectați două sau mai multe activități.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți selecta dacă să includeți sau nu tranzițiile.
 - Selectați **Finalizare** pentru a salva și a folosi activitatea cu sporturi multiple.
- 5 Selectați **Da** pentru adăugarea activității la lista de favorite.

Sfaturi pentru Antrenament pentru triatlon sau Utilizarea activităților multi-sport

- Selectați **START** pentru a începe prima activitate.
- Selectați  pentru a trece la următoarea activitate.
Dacă trecerile sunt dezactivate, timpul de trecere este înregistrat separat de duratele activității.
- Dacă este necesar, selectați  pentru a începe următoarea activitate.
- Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date suplimentare.

Efectuarea unei alergări pe pistă

Înainte de a începe o alergare pe pistă, asigurați-vă că alergați pe o pistă de 400 m de formă standard.

Puteți utiliza activitatea de alergare pe pistă pentru a înregistra datele despre pista în aer liber, inclusiv distanța în metri și timpii intermediari.

- 1 Stați pe culoarul exterior al pistei.
- 2 Selectați **START > Alerg. pistă**.
- 3 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Dacă alergați pe culoarul 1, treceți direct la pasul 10.
- 5 Țineți apăsat pe .
- 6 Selectați setările activității.
- 7 Selectați **Număr pistă**.
- 8 Selectați un număr de culoar.
- 9 Selectați **BACK** de două ori pentru a reveni la cronometrul de activitate.
- 10 Selectați **START**.
- 11 Alergați pe pistă.

După 3 ture, dispozitivul înregistrează dimensiunile pistei și calibrează distanța parcursă pe pistă.

- 12 După ce ați încheiat alergarea, selectați **STOP > Salvare**.

Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă

- Așteptați până când indicatorul de stare GPS devine verde înainte de a începe o alergare pe pistă.
- În timpul primei alergări pe o pistă nefamiliară, alergați minimum 3 ture pentru a calibra distanța parcursă pe pistă.
Ar trebui să alergați puțin dincolo de punctul de start pentru a finaliza tura.
- Alergați pe același culoar la fiecare tură.
NOTĂ: distanța implicită Auto Lap® este de 1600 m sau 4 ture de pistă.
- Dacă folosiți alt culoar decât culoarul 1, setați numărul culoarului în setările activității.

Înregistrarea unei activități de alergare ultra

Înainte de a înregistra o activitate de alergare ultra, puteți dezactiva înregistrarea VO2 max., dacă nu doriți ca acest tip de alergare să vă afecteze estimarea VO2 max. ([Dezactivarea înregistrării VO2 Max., pagina 45](#)).

- 1 Selectați **START > Alergare Ultra**.
- 2 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 3 Începeți alergarea.
- 4 Selectați  pentru a înregistra o tură și a porni cronometrul de odihnă.

NOTĂ: puteți activa setarea Tasta pentru tură pentru a înregistra o tură și a porni cronometrul de odihnă, pentru a porni doar cronometrul de odihnă sau pentru a înregistra doar o tură ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 81](#)).

- 5 După pauza de odihnă, selectați  pentru a relua alergarea.
- 6 După ce ați încheiat alergarea, selectați **STOP > Salvare**.

Înot

ATENȚIONARE

Dispozitivul este destinat pentru înotul la suprafață. Efectuarea de scufundări cu dispozitivul poate deteriora produsul și va conduce la anularea garanției.

Înotul în apă deschisă

Puteți înregistra datele sesiunii de înot, inclusiv distanța, ritmul și rata mișcărilor. Puteți să adăugați noi ecrane de date la activitatea implicită de înot în aer liber ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 82](#)).

- 1 Selectați **START** > **Înot în aer lib.**
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 3 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 4 Începeți să înotați.
- 5 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 6 După ce finalizați activitatea, selectați **STOP** > **Salvare**.

Utilizarea în bazinul de înot

- 1 Selectați **START** > **Înot în bazin**.
- 2 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.
- 3 Selectați **START**.
Dispozitivul înregistrează date privind înotul numai când cronometrul de activitate este pornit.
- 4 Începeți activitatea.
Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile.
- 5 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 6 Când vă odihniți, selectați  pentru a întrerupe cronometrul de activitate.
- 7 Selectați  pentru a opri cronometrul de activitate.
- 8 După ce finalizați activitatea, selectați **STOP** > **Salvare**.

Puls în timpul înotului

ATENȚIONARE

Dispozitivul este destinat pentru înotul la suprafață. Efectuarea de scufundări cu dispozitivul poate deteriora produsul și va conduce la anularea garanției.

Dispozitivul are monitorul de puls purtat la încheietura mâinii activat pentru înot. Dispozitivul este compatibil și cu accesoriile HRM-Pro™, HRM-Swim™ și HRM-Tri™. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, dispozitivul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Înregistrarea distanței

Dispozitivul Forerunner măsoară și înregistrează distanța în funcție de lungimile de bazin finalizate. Dimensiunea bazinului trebuie să fie setată corect pentru afișarea distanței exacte ([Setarea dimensiunii bazinului, pagina 13](#)).

SUGESTIE: pentru rezultate exacte, înotați pe toată lungimea și folosiți un singur tip de mișcare pe durata sa. Opriți cronometrul când vă odihniți.

SUGESTIE: pentru a ajuta dispozitivul să numere lungimile de bazin, împingeți-vă puternic în marginea bazinului și planați înainte de prima mișcare de brațe.

SUGESTIE: când faceți teste de înot, trebuie să întrerupeți cronometrul sau să folosiți caracteristica de înregistrare a testelor ([Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 15](#)).

Setarea dimensiunii bazinului

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START** > **Înot în bazin**.
- 2 Mențineți apăsat .
- 3 Selectați **Pool Swim Settings** > **Dimensiune bazin**.
- 4 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

Interval: una sau mai multe lungimi consecutive. Un interval nou începe după ce vă odihniți.

Mișcare: o mișcare se execută de fiecare dată când brațul care poartă dispozitivul execută un ciclu complet.

SWOLF: punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pe o lungime de bazin și numărul de mișcări pe lungimea respectivă. De exemplu, 30 de secunde plus 15 mișcări reprezintă un scor SWOLF de 45. Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri. Scorul SWOLF reprezintă o măsură a eficienței înotului și, ca la golf, un scor mai redus este mai performant.

Viteza de înot critică (CSS): teoretic, CSS reprezintă viteza pe care o puteți menține continuu fără a obosi. Puteți utiliza valoarea CSS pentru a ghida ritmul antrenamentului și monitoriza progresul.

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul în bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar în istoricul dvs. de înot și în contul dvs. Garmin Connect. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 82](#)).

Gratuit	Stil liber
Spate	Înot pe spate
Piept	Bras
Zbor	Fluture
Mixt	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Exercițiu	Utilizat împreună cu înregistrarea exercițiilor (Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 15)

Sfaturi pentru activități de înot

- Înainte de a începe activitatea în bazin, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a selecta dimensiunea bazinului sau pentru a introduce o dimensiune personalizată.
Când veți mai începe o activitate în bazin, dispozitivul va folosi această dimensiune a bazinului. Puteți ține apăsat pe  selecta setările activității și apoi selecta Dimensiune bazin pentru a modifica dimensiunea.
- Selectați  pentru a înregistra o pauză în timpul turelor de bazin.
Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile de bazin.
- Selectați  pentru a înregistra un interval în timpul înotului în ape deschise.

Odihnire în timpul înotului în bazin

Ecranul de odihnă implicit afișează două cronometre de odihnă. De asemenea, afișează timpul și distanța pentru ultimul interval finalizat.

NOTĂ: datele activității de înot nu sunt înregistrate în timpul unei pauze.

- În timpul activității de înot, selectați  pentru a începe o pauză.
Afișajul se schimbă la text alb pe un fundal negru, iar ecranul de odihnă apare.
- În timpul unei pauze, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranele de date (opțional).
- Selectați  și continuați înotul.
- Repetăți pentru intervale de odihnă suplimentare.

Odihnă automată

Caracteristica de odihnă automată este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Dispozitivul detectează automat când vă odihniți și atunci apare restul ecranului. Dacă faceți o pauză mai lungă de 15 secunde, dispozitivul creează automat un interval de odihnă. Când reluați înotul, dispozitivul începe automat un alt interval de înot. Puteți activa caracteristica de odihnă automată din opțiunile pentru activitate ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 81](#)).

SUGESTIE: pentru rezultate optime la utilizarea caracteristicii de odihnă automată, minimizați mișcările brațelor când vă odihniți.

Dacă nu doriți să utilizați caracteristica de odihnă automată, puteți selecta  pentru a marca manual începutul și sfârșitul fiecărui interval de odihnă.

Antrenament cu jurnalul de exerciții

Caracteristica jurnal de exerciții este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Puteți utiliza caracteristica jurnal de exerciții pentru a înregistra manual seturile de bătaie din picioare, înotul cu tracțiunea unui singur braț sau orice tip de înot care nu face parte din cele patru stiluri principale.

1 În timpul activității de înot în bazin, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de înregistrare a exercițiilor.

2 Selectați  pentru a porni cronometrul exercițiului.

3 După ce finalizați un interval de exercițiu, selectați .

Cronometrul pentru exercițiu se oprește, dar cronometrul pentru activitate continuă să înregistreze întreaga sesiune de înot.

4 Selectați o distanță pentru exercițiul finalizat.

Treptele de distanță se bazează pe dimensiunea de bazin selectată pentru profilul activității.

5 Selectați o opțiune:

- Pentru a porni un alt interval de exercițiu, selectați .
- Pentru a porni un interval de înot, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.

Schi și sporturi de iarnă

Puteți adăuga activități de schi și snowboarding la lista dvs. de activități ([Particularizarea listei dvs. de activități, pagina 80](#)). Puteți personaliza ecranele de date pentru fiecare activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 82](#)).

Vizualizarea coborârilor cu schiurile

Dispozitivul dvs. înregistrează detaliile fiecărei coborâri cu schiurile sau snowboardul cu ajutorul funcției de coborâre automată. Această funcție este activată automat pentru coborârile cu schiurile sau snowboardul. Înregistrează automat noile coborâri pe baza mișcării dvs. Cronometrul se oprește când nu mai coborâți sau când vă aflați în telescaun. Cronometrul rămâne oprit în timpul urcării cu telescaunul. Începeți să coborâți pentru a reporni cronometrul. Puteți vizualiza detaliile coborârii de pe ecranul oprit sau în timp ce cronometrul funcționează.

1 Începeți o activitate de schi sau snowboard.

2 Țineți apăsat .

3 Selectați **Vizualizare coborâri**.

4 Selectați **UP** și **DOWN** pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și ale tuturor coborârilor.

Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.

Înregistrarea unei activități de urcare

Puteți înregistra rute din timpul unei urcări. O rută este o cale de urcare pe un bolovan sau o formație mică de stânci.

1 Apăsați **START**.

2 Selectați **Bouldering**.

3 Selectați un sistem de notare.

NOTĂ: când veți mai începe o activitate de urcare, ceasul va folosi acest sistem de notare. Puteți ține apăsat pe  puteți selecta setările activității și apoi selecta Sistem de notare pentru a modifica sistemul.

4 Selectați nivelul de dificultate a rutei.

5 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul rutei.

6 Începeți prima rută

7 Apăsați pe  pentru a finaliza ruta.

8 Selectați o opțiune:

- Pentru a salva o rută finalizată, selectați **Finalizat**.
- Pentru a salva o rută nefinalizată, selectați **Rută încercată**.
- Pentru a șterge ruta, selectați **Renunțare**.

9 După pauză, apăsați pe  pentru a începe ruta următoare.

10 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.

11 După ultima rută, apăsați pe **STOP** pentru a opri timerul pentru rută.

12 Selectați **Salvare**.

Redarea solicitărilor audio în timpul activității

Puteți seta ceasul astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale în timpul alergării sau al altui tip de activitate. Solicitățile audio sunt redade prin căștile conectate, folosind tehnologia Bluetooth®, dacă este disponibilă. Dacă nu, solicitările audio sunt redade pe telefonul asociat prin aplicația Garmin Connect. În timpul unei solicitări audio, ceasul sau telefonul dezactivează sursa audio primară pentru a reda anunțul.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe .

2 Selectați **Solicitări audio**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a asculta o alertă pentru fiecare tură, selectați **Alertă de tură**.
NOTĂ: solicitarea audio **Alertă de tură** este activată implicit.
- Pentru a personaliza mesajele cu date privind ritmul și viteza dvs., selectați **Alertă de ritm/viteză**.
- Pentru a personaliza mesajele cu date despre puls, selectați **Alertă puls**.
- Pentru a personaliza solicitările cu date privind alimentarea, selectați **Alertă putere**.
- Pentru a asculta mesaje la pornirea și oprirea timerului, incluzând funcția Auto Pause®, selectați **Evenimente timer**.
- Pentru a asculta mesaje pentru fiecare etapă de exerciții, selectați **Alerte exerciții**.
- Pentru a asculta alertele de activitate redade ca o solicitare audio, selectați **Alerte de activitate**.
- Pentru a auzi un sunet redat înainte de o alertă sau solicitare audio, selectați **Tonuri audio**.
- Pentru a modifica limba sau dialectul mesajelor audio, selectați **Dialect**.

Antrenament

Exerciții

Puteți crea exerciții particularizate care să includă obiective pentru fiecare pas al exercițiilor și pentru diverse distanțe, ore și calorii. Puteți crea și găsi mai multe exerciții utilizând Garmin Connect sau puteți să selectați un plan de antrenament care conține exerciții integrate, apoi să le transferați pe dispozitivul dvs.

Puteți programa exerciții utilizând Garmin Connect. Puteți planifica exerciții în avans și le puteți memora pe dispozitiv.

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 71).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antrenament > Antrenamente**.
- 3 Găsiți un exercițiu sau creați și salvați un exercițiu nou.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect

Înainte de a crea un antrenament pe aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 71).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Antrenament > Antrenamente > Creare exercițiu**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Creați un antrenament personalizat.
- 5 Selectați **Salvare**.
- 6 Introduceți un nume pentru exercițiul dvs. și selectați **Salvare**.

Noul dvs. exercițiu apare în lista dvs. de exerciții.

NOTĂ: puteți trimite acest exercițiu pe dispozitivul dvs. ([Trimiterea unui antrenament personalizat pe dispozitivul dvs.](#), pagina 17).

Trimiterea unui antrenament personalizat pe dispozitivul dvs.

Puteți trimite un exercițiu personalizat pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe dispozitivul dvs. ([Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect](#), pagina 17).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Antrenament > Antrenamente**.
- 3 Selectați un antrenament din listă.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați dispozitivul compatibil.
- 6 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Începerea unui exercițiu

Înainte de a putea începe un exercițiu, trebuie să descărcați un exercițiu din contul dvs. Garmin Connect.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament > Antrenamente**.
- 5 Selectați un exercițiu.
NOTĂ: doar exercițiile care sunt compatibile cu activitatea selectată apar în listă.
- 6 Selectați **Vizualizare** pentru a vizualiza o listă cu etapele antrenamentului (opțional).
- 7 Selectați **Efect. antren..**
- 8 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.

După ce începeți un exercițiu, dispozitivul afișează fiecare etapă a exercițiului, note privind etapele (opțional), ținta (opțional) și datele exercițiului curent.

Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic

Înainte ca dispozitivul să poată sugera un exercițiu zilnic, trebuie să aveți o stare de antrenare și o estimare VO2 max. ([Starea antrenamentului, pagina 50](#)).

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați **Alergare** sau **Bicicletă**.
Este afișat exercițiul sugerat zilnic.
- 3 Selectați **START** și alegeți o opțiune:
 - Pentru a face exercițiul, selectați **Efect. antren..**
 - Pentru a refuza exercițiul, selectați **Eliminare**.
 - Pentru a previzualiza etapele exercițiului, selectați **Pași**.
 - Pentru a actualiza setarea țintei exercițiului, selectați **Tipul targetului**.
 - Pentru a dezactiva notificările ulterioare privitoare la exerciții, selectați **Dezactivare ind..**

Exercițiul sugerat se actualizează automat în funcție de modificările din obișnuințele de antrenare, durata de recuperare și valoarea VO2 max.

Activarea și dezactivarea notificărilor pentru exercițiul sugerat zilnic

Exercițiile sugerate zilnic sunt recomandate pe baza activităților dvs. anterioare, salvate în contul dvs. Garmin Connect.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați **Alergare** sau **Bicicletă**.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament > Antrenamente > Sugestia de astăzi**.
- 5 Selectați **START** pentru dezactivarea sau activarea notificărilor.

După un antrenament de înot în bazin

Dispozitivul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu de înot. Crearea și trimiterea unui antrenament personalizat în piscină se face similar cu [Exerciții, pagina 17](#) și [Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect, pagina 17](#).

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START > Înot în bazin > Opțiuni > Antrenament**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Antrenamente** pentru a face exerciții descărcate din Garmin Connect.
 - Selectați **Calen. de antren.** pentru a face sau a vizualiza exercițiile programate.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Înregistrarea unui test de viteză de înot critică

Valoarea pentru viteza de înot critică (CSS) este rezultatul unui test contra cronometru. Teoretic, CSS reprezintă viteza pe care o puteți menține continuu fără a obosei. Puteți utiliza valoarea CSS pentru a ghida ritmul antrenamentului și monitoriza progresul.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START** > **Înot în bazin** > **Opțiuni** > **Viteză înot critică** > **Ef.test de vit.de înot crit..**
- 2 Selectați **DOWN** pentru a previzualiza etapele antrenamentului.
- 3 Selectați **OK** > **START**.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Editarea rezultatului pentru viteza de înot critică

Puteți edita sau introduce manual un nou timp pentru valoarea CSS.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START** > **Înot în bazin** > **Opțiuni** > **Viteză înot critică** > **Viteză înot critică**.
- 2 Introduceți minutele.
- 3 Introduceți secunde.

Despre calendarul de antrenament

Calendarul de antrenament de pe dispozitiv este o prelungire a calendarului sau a orarului de antrenament pe care l-ați configurat în Garmin Connect. După ce ați adăugat câteva exerciții în calendarul Garmin Connect, le puteți trimite pe dispozitiv. Toate exercițiile programate trimise pe dispozitiv apar în widgetul calendarului. Când selectați o zi din calendar, puteți vizualiza sau efectua exercițiul. Exercițiul programat rămâne pe dispozitiv indiferent dacă îl finalizați sau îl omiteți. Când trimiteți exerciții programate din Garmin Connect, acestea suprascriu calendarul de antrenament existent.

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Înainte de a putea să descărcați și să utilizați un plan de antrenament din Garmin Connect, trebuie să aveți un Garmin Connect cont ([Garmin Connect, pagina 71](#)) și trebuie să asociați dispozitivul Forerunner cu un smartphone compatibil.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Antrenament** > **Planuri de antrenament**.
- 3 Selectați și programați un plan de antrenament.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Revedeți planul de antrenament în calendar.

Exerciții fracționate

Puteți crea exerciții fracționate în funcție de distanță sau a durată. Dispozitivul salvează exercițiul fracționat particularizat, până când creați un alt exercițiu fracționat. Puteți utiliza intervalele deschise pentru exercițiile efectuate pe pistă și pentru alergările pe distanțe cunoscute.

Crearea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament > Intervale > Editare > Interval > Tip**.
- 5 Selectați **Distanță, Timp** sau **Deschis**.
SUGESTIE: puteți crea un interval deschis selectând opțiunea Deschis.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Durăță**, introduceți o valoare a distanței sau a intervalului de timp pentru exercițiu și selectați .
- 7 Selectați **BACK**.
- 8 Selectați **Odihnă > Tip**.
- 9 Selectați **Distanță, Timp** sau **Deschis**.
- 10 Dacă este necesar, introduceți o valoare a distanței sau a duratei pentru intervalul de odihnă și selectați .
- 11 Selectați **BACK**.
- 12 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repetare**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Încălzire > Activat**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Relaxare > Activat**.

Începerea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
 - 2 Selectați o activitate.
 - 3 Mențineți apăsat .
 - 4 Selectați **Antrenament > Intervale > Efect. antren..**
 - 5 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
 - 6 Când un exercițiu pe intervale dispune de încălzire, selectați  pentru a începe primul interval.
 - 7 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Oprirea unui exercițiu pe intervale

- În orice moment, selectați  pentru a opri intervalul sau pauza curentă și a trece la următorul interval sau următoarea pauză.
- După încheierea tuturor intervalelor și pauzelor, selectați  pentru a încheia exercițiul pe intervale și a trece la un cronometru care poate fi folosit pentru relaxare.
- În orice moment, selectați **STOP** pentru a opri temporizatorul de activitate. Puteți relua cronometrul sau încheia exercițiul pe intervale.

Utilizarea Virtual Partner

Funcția Virtual Partner este un instrument pentru antrenamente menit să vă ajute să vă atingeți obiectivele. Puteți seta un ritm pentru Virtual Partner și puteți încerca să îl depășiți.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Virtual Partner**.
- 6 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.
- 7 Începeți activitatea (*Începerea unei activități, pagina 6*).
- 8 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula la ecranul Virtual Partner și a vedea cine conduce.



Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului funcționează împreună cu caracteristica Virtual Partner pentru a vă putea antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o distanță și o durată, o distanță și un ritm sau o distanță și o viteză. Pe durata activității de antrenament, dispozitivul vă furnizează feedback în timp real cu privire la distanța față de atingerea țintei antrenamentului.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament > Setări o țintă**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Numai distanță** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
 - Selectați **Distanță și timp** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
 - Selectați **Distanță și ritm** sau **Distanță și viteză** pentru a selecta ca țintă o distanță și un ritm sau o viteză.Obiectivul de antrenament apare și vă afișează ora de finalizare estimată. Ora de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.
- 6 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.

Anularea țintei unui antrenament

- 1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Anulare țintă > Da**.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

Puteți reitera o cursă dintr-o activitate înregistrată sau descărcată anterior. Această caracteristică funcționează împreună cu Virtual Partner pentru a putea vedea în ce măsură sunteți în avans sau în întârziere pe durata activității.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament > Participare competiție**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Din istoric** pentru a selecta o activitate înregistrată anterior de pe dispozitiv.
 - Selectați **Descărcat** pentru a selecta o activitate pe care ați descărcat-o din contul dvs. Garmin Connect.
- 6 Selectați activitatea.
Ecranul Virtual Partner apare pentru a vă indica ora de finalizare estimată.
- 7 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
- 8 După ce finalizați activitatea, selectați **START > Salvare**.

PacePro Antrenament

Mulți alergători le place să poarte o bandă de ritm în timpul unei curse pentru a atinge obiectivul cursei. Funcția PacePro vă permite să creați o bandă de ritm personalizată în funcție de distanță și ritm sau de distanță și timp. De asemenea, puteți crea o bandă de ritm pentru un traseu cunoscut, pentru a optimiza efortul depus pentru a menține ritmul în funcție de modificările de altitudine.

Puteți crea un PacePro plan utilizând aplicația Garmin Connect. Puteți previzualiza divizarea ritmului și diagrama altitudinilor înainte de a alerga pe traseu.

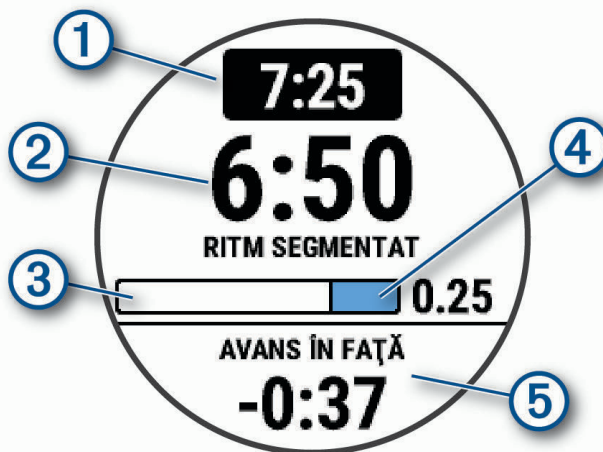
Crearea unui plan PacePro pe ceas

Înainte de a putea crea un plan PacePro pe ceas, trebuie să creați un traseu ([Urmarea unui traseu pe dispozitiv, pagina 73](#)).

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Navigare > Trasee**.
- 5 Selectați un traseu.
- 6 Selectați **PacePro > Creare Nou**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ritm obiectiv** și introduceți ritmul dvs. țintă.
 - Selectați **Durață obiectiv** și introduceți timpul dvs. țintă.Dispozitivul afișează banda personalizată pentru ritmul dvs.
SUGESTIE: puteți apăsa **DOWN** și apoi să selectați **Vizualizare timpi intermediari** pentru a previzualiza split-urile.
- 8 Selectați **START** pentru a iniția planul.
- 9 Dacă este necesar, selectați **Da** pentru a permite navigarea pe traseu.
- 10 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.

Inițierea unui plan PacePro

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat 
- 4 Selectați **Antrenament > Planuri PacePro**.
- 5 Selectați un plan.
SUGESTIE: puteți selecta **DOWN > Vizualizare timp intermediari** pentru a vizualiza timpii intermediari.
- 6 Selectați **START** pentru a iniția planul.
- 7 Dacă este necesar, selectați **Da** pentru a permite navigarea pe traseu.
- 8 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.



①	Ritm segmentat țintă
②	Ritm segmentat curent
③	Progres finalizare pentru segment
④	Distanță rămasă în segment
⑤	Timp total în avans sau în urma timpului țintă

Oprirea unui PacePro plan

- 1 Mențineți apăsat 
- 2 Selectați **Oprire PacePro > Da**.
Dispozitivul oprește planul PacePro. Cronometrul activității continuă să meargă.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează orice nou record personal pe care l-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite și cea mai lungă distanță alergată sau parcursă cu bicicleta sau în înot.

NOTĂ: pentru ciclism, recordurile personale includ și cel mai mare urcuș și cea mai bună putere (este necesar un contor de putere).

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **Vizualizare record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru restabilire.
- 5 Selectați **Anterior > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru ștergere.
- 5 Selectați **Ștergere înregistrare > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați **Ștergere toate înregistrările > Da**.

Sunt șterse numai recordurile pentru respectivul sport.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Segmente

Puteți trimite segmente de alergare sau ciclism din contul Garmin Connect pe dispozitiv. După ce un segment este salvat pe dispozitivul dvs., puteți efectua o cursă pe un segment, încercând să egalați sau să depășiți recordul personal sau al altor participanți care au parcurs segmentul.

NOTĂ: când descărcați un traseu din contul dvs. Garmin Connect, puteți descărca toate segmentele disponibile de pe traseu.

Strava™ Segmente

Puteți descărca segmente Strava pe dispozitivul dvs. Forerunner. Parcurgeți segmentele Strava pentru a vă compara performanțele cu cele din ture anterioare sau pentru a le compara cu cele ale prietenilor și ale profesioniștilor care au parcurs același segment.

Pentru a vă înscrie și a deveni membru Strava, accesați meniul pentru segmente din contul Garmin Connect. Pentru informații suplimentare, accesați www.strava.com.

Informațiile din acest manual se aplică atât segmentelor Garmin Connect, cât și segmentelor Strava.

Efectuarea unei curse pe un segment

Segmentele sunt trasee de curse virtuale. Puteți face o cursă pe un segment pentru a vă compara performanțele cu activități anterioare, cu performanțele altor persoane, cu conexiunile din contul Garmin Connect sau cu alți membri ai comunității de alergare sau de ciclism. Puteți încărca datele activității în contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza poziția pe segment.

NOTĂ: dacă contul dvs. Garmin Connect și contul Strava sunt legate, activitatea dvs. va fi trimisă automat în contul dvs. Strava pentru ca să puteți evalua poziția segmentului.

- 1 Selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.
Când vă apropiați de un segment, se afișează un mesaj și puteți concura în acel segment.
- 4 Începeți cursa pe segmentul respectiv.
Când segmentul este finalizat, este afișat un mesaj.

Vizualizarea detaliilor segmentului

- 1 Selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament > Segmente**.
- 5 Selectați un segment.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Timpi în cursă** pentru a vizualiza durata și viteza medie sau ritmul pentru liderul segmentului.
 - Selectați **Hartă** pentru a vizualiza segmentul pe hartă.
 - Selectați **Diagrama altitudinilor** pentru a vizualiza o diagramă a elevațiilor de pe segment.

Utilizarea metronomului

Funcția de metronom redă tonuri sonore în ritm constant pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanțele antrenându-vă într-o cadență mai rapidă, mai lentă sau mai egală.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat pe .
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Metronom > Stare > Activat**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Bătăi/minut** pentru a introduce o valoare pe baza cadenței pe care doriți să o mențineți.
 - Selectați **Frecvență alerte** pentru a particulariza frecvența bătăilor.
 - Selectați **Sunete** pentru a personaliza tonul și vibrația metronomului.
- 7 Dacă este necesar, selectați **Previzualizare** pentru a asculta metronomul înainte de a alerga.
- 8 Efectuați o alergare (*Efectuarea unei alergări*, pagina 5).
Metronomul pornește automat.
- 9 În timpul alergării, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul metronomului.
- 10 Dacă este necesar, țineți apăsat pe  pentru a schimba setările metronomului.

Modul de afișare extins

Puteți utiliza Modul de afișare extins pentru a afișa ecranele de date de pe dispozitivul dvs. Forerunner pe un dispozitiv Edge® compatibil în timpul unei curse sau al unui triatlon. Vedeți manualul de utilizare Edge pentru mai multe informații.

Setarea profilului de utilizator

Vă puteți actualiza genul, data nașterii, înălțimea, greutatea, încheietura, zona de puls, zona de putere și setările Viteză de înot critică (CSS). Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Profil de utilizator**.
- 3 Selectați o opțiune.

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 28](#)) 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.

Setarea zonelor de puls

Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite de puls. Puteți seta zone de puls separate pentru profiluri de sport, precum alergare, ciclism și înot. Pentru a obține datele cele mai precise privind kaloriile pe durata activității dvs., setați ritmul dvs. cardiac maxim. De asemenea, puteți seta fiecare zonă de ritm cardiac și puteți introduce manual ritmul dvs. cardiac în repaus. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls**.
- 3 Selectați **Puls max.** și introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 43](#)).
- 4 Selectați **Puls PL** și introduceți pulsul dvs. la pragul de lactat.
Puteți efectua un test ghidat pentru a vă estima pragul de lactat ([Prag lactat, pagina 48](#)). Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul pentru lactat în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 43](#)).
- 5 Selectați **Puls în repaus > Setare personalizare** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de ceasul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 6 Selectați **Zone > Bazat pe**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Puls maxim** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **% Puls** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
 - Selectați **Puls PL %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs., la pragul de lactat.
- 8 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 9 Selectați **Puls sport** și selectați un profil sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).
- 10 Repetați pașii pentru a adăuga zone de puls în timpul activităților sportive (opțional).

Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace

Setările implicite permit dispozitivului să detecteze frecvența dvs. cardiacă maximă și să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace ca procent din frecvența dvs. cardiacă maximă.

- Asigurați-vă că setările profilului dvs. de utilizator sunt corecte ([Setarea profilului de utilizator, pagina 26](#)).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Încercați câteva planuri de antrenare a pulsului dvs., disponibile în contul dvs. Garmin Connect.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect.

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

Setarea zonelor de putere

Valorile pentru zone sunt valori implicite bazate pe sex, greutate și abilitățile medii și poate să nu corespundă abilităților dvs. personale. Dacă vă cunoașteți valoarea puterii de prag funcționale (FTP), puteți introduce această valoare, lăsând software-ul să vă calculeze automat zonele de putere. Puteți regla manual zonele pe dispozitiv sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Zone de putere > Bazat pe**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Wați** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
 - Selectați **% FTP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag funcțională.
- 4 Selectați **FTP** și introduceți valoarea dvs. FTP.
- 5 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Minimă** și introduceți o valoare a puterii minime.

Întreruperea stării antrenamentului

Dacă sunteți rănit sau bolnav, puteți întrerupe starea antrenamentului. Puteți continua să înregistrați activități de fitness, dar starea antrenamentului, punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, feedbackul privind recuperarea și recomandările de exerciții sunt dezactivate temporar.

Selectați o opțiune:

- Din widgetul pentru starea antrenamentului, țineți apăsat pe  și selectați **Opțiuni > Într.fun.Starea antren..**
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Nivelul antrenamentului > ⋮ > Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.

SUGESTIE: trebuie să vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.

Reluarea stării antrenamentului după întrerupere

Puteți relua starea antrenamentului atunci când sunteți pregătit să începeți din nou să vă antrenați. Pentru cele mai bune rezultate, aveți nevoie de cel puțin două măsurători VO2 max. în fiecare săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max.](#), pagina 44).

Selectați o opțiune:

- Din widgetul pentru starea antrenamentului, țineți apăsat  și selectați **Opțiuni > Rel.fun.Starea antren..**
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Nivelul antrenamentului > ⋮ > Reluare funcție Starea antrenamentului.**

SUGESTIE: trebuie să vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.

Monitorizarea activității

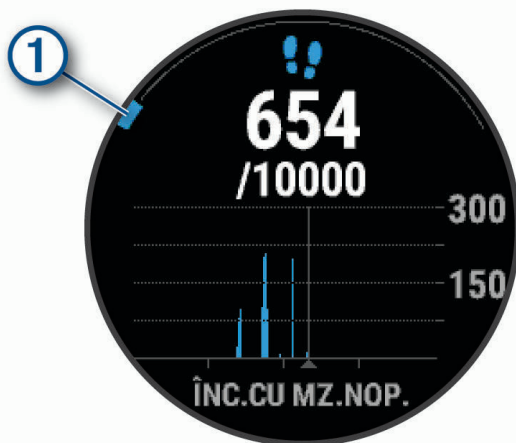
Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, distanța parcursă, numărul de minute de exerciții, etajele urcate, numărul de calorii arse și statisticile de somn pentru fiecare zi înregistrată. Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus calorile arse prin activitate.

Numărul de pași efectuați în timpul zilei apare pe widgetul pentru pași. Contorul de pași este actualizat periodic.

Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați garmin.com/ataccuracy.

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.

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Mișcați-vă! și bara roșie. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setări de sistem](#), pagina 89).

Faceți o scurtă plimbare (cel puțin câteva minute) pentru a reseta alerta de mișcare.

Pornirea Alertei de mișcare

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Monit. activității > Alertă mișcare > Activat.**

Monitorizarea repausului

În timp ce dormiți, dispozitivul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului și mișcările în somn. Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 30*).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați dispozitivul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe site-ul Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 59*).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.
Puteți vizualiza informații despre somnul din noaptea anterioară pe dispozitivul dvs. Forerunner (*Widgeturi, pagina 60*).

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva iluminarea de fundal, alertele sonore și alertele prin vibrații. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

NOTĂ: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Puteți activa opțiunea În timpul somnului din setările de sistem pentru a intra automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn (*Setări de sistem, pagina 89*).

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62*).

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați **Nu deranjați**.

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). 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. Forerunner calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea de puls este oprită, dispozitivul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Purtați dispozitivul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Evenimente Garmin Move IQ™

Caracteristica Move IQ detectează automat modele de activități, precum mersul pe jos, alergarea, ciclismul, înotul și antrenamentul pe bicicleta eliptică timp de cel puțin 10 minute. Puteți vizualiza tipul și durata evenimentului în cronologia Garmin Connect dvs., însă acestea nu apar în lista cu activitățile dvs., instantaneele sau fluxul de știri. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

Setări pentru monitorizarea activității

Țineți apăsat pe  și selectați **Monit. activității**.

Stare: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Alertă mișcare: afișează un mesaj și bara de mișcare pe fața ceasului digital și pe ecranul pentru pași. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 89*).

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

Move IQ: permite activarea și dezactivarea evenimentelor Move IQ.

Modul Pulse Ox: setează dispozitivul să înregistreze măsurătorile de pulsoximetrie atunci când sunteți inactiv în timpul zilei sau în mod continuu în timp ce dormiți.

Dezactivarea monitorizării activității

Atunci când dezactivați monitorizarea activității, pașii, etajele urcate, minutele de activitate intensă, monitorizarea somnului și evenimentele dvs. Move IQ nu sunt înregistrate.

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Monit. activității** > **Stare** > **Dezactivat**.

Monitorizarea nivelului de hidratare

Vă puteți monitoriza consumul zilnic de fluide, puteți activa obiective și alerte, și puteți introduce dimensiunile recipientului din care beți frecvent. Dacă activați obiectivele automate, valoarea acestora va crește în zilele când înregistrați o activitate. Atunci când vă antrenați, aveți nevoie de mai multe lichide pentru a înlocui cantitatea pierdută prin transpirație.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Connect IQ pentru a descărca widgetul de monitorizare a nivelului de hidratare.

Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare

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

1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul pentru hidratare.

2 Selectați **START**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați  pentru fiecare porție de lichide pe care o consumați.
- Selectați un recipient mai mare care să ajute la creșterea consumului de fluide prin volumul propriu.

SUGESTIE: puteți personaliza setările pentru nivelul de hidratare, precum unitățile de măsură și obiectivul zilnic, din contul Garmin Connect.

Monitorizare ciclu menstrual

Ciclul dvs. menstrual reprezintă un aspect important al sănătății dvs. Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

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

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

Funcții pentru puls

Dispozitivul Forerunner dispune de un monitor cardiac cu măsurare la încheietură și este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept. Puteți vizualiza datele privind pulsul cu ajutorul widgetului de puls. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, dispozitivul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Sunt disponibile mai multe funcții referitoare la puls în bucla implicită de widgeturi.

	Pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm). Widgetul afișează de asemenea un grafic cu pulsul dvs. din ultimele patru ore, evidențiind cel mai mare puls și cel mai mic puls.
	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.
	Saturația curentă 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.

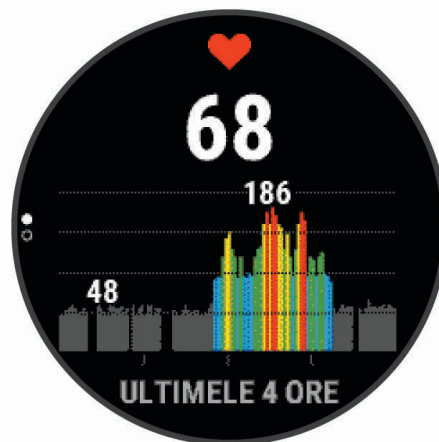
Puls măsurat la încheietura mâinii

Vizualizarea widgetului Puls

- 1 Pe fața ceasului, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de măsurare a pulsului.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 80](#)).

- 2 Apăsați pe **START** pentru a vizualiza pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm) și un grafic al pulsului dvs. din ultimele 4 ore.



- 3 Apăsați tasta de derulare în **DOWN** pentru a vizualiza valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus din ultimele 7 zile.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă pulsul este neregulat sau nu apare, 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.
 - Așteptați până când pictograma  luminează permanent înainte de a începe activitatea.
 - 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.

Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe dispozitivul dvs. Forerunner și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate Garmin.

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

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Transmitere puls**.
- 3 Apăsați pe **START**.

Dispozitivul Forerunner începe să transmită pulsul dvs. și afișează .

- 4 Asociați dispozitivul Forerunner cu un dispozitiv compatibil Garmin ANT+.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

SUGESTIE: pentru a întrerupe transmiterea datelor despre puls, apăsați pe STOP din ecranul pentru puls.

Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități

Puteți configura dispozitivul dvs. Forerunner pentru a transmite datele privind pulsul în mod automat atunci când începeți o activitate. 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 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Transmitere în timpul activității**.
- 3 Începeți o activitate ([Începerea unei activități, pagina 6](#)).

Dispozitivul Forerunner începe să transmită datele privind pulsul dvs. în fundal.

NOTĂ: nu există nicio indicație a faptului că dispozitivul transmite date privind pulsul dvs. în timpul unei activități.

- 4 Asociați dispozitivul dvs. Forerunner cu dispozitivul Garmin ANT+ compatibil.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

SUGESTIE: pentru a opri transmiterea datelor privind pulsul dvs., opriți activitatea ([Oprirea unei activități, pagina 6](#)).

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

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

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Alertă puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Setati valoarea de prag a pulsului.

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

Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură

Valoarea implicită pentru Puls la încheietura mâinii este Automat. Dispozitivul utilizează automat monitorul cardiac montat la încheietură dacă nu asociați la acesta un monitor cardiac ANT+.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură dezactivează și senzorul pulsoximetru montat la încheietură. Puteți realiza o citire manuală de pe widgetul pulsoximetrului.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Stare > Dezactivat**.

Pulsul măsurat la piept în timpul înotului

Accesoriile HRM-Pro, HRM-Swim și HRM-Tri pentru măsurarea pulsului înregistrează și stochează date privind pulsul dvs. în timp ce înotați. Pentru a vizualiza datele despre puls, puteți adăuga câmpuri de date despre puls ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 82](#)).

NOTĂ: datele despre pulsul măsurat la piept nu sunt vizibile pe dispozitivele Forerunner compatibile în timp ce monitorul cardiac este sub apă.

Trebuie să începeți o activitate cronometrată pe dispozitivul asociat Forerunner pentru a vizualiza mai târziu date memorate legate de puls. În timpul intervalelor de odihnă, când nu sunteți în apă, accesoriul pentru monitorul cardiac trimite datele legate de pulsul dvs. către dispozitivul dvs. Forerunner. Dispozitivul dvs. Forerunner descarcă automat datele memorate legate de puls când salvați activitatea de înot cronometrată. Accesoriul pentru măsurarea pulsului trebuie să fie scos din apă, activ și în raza de acțiune a dispozitivului (3 m) în timpul descărcării datelor. Puteți revizui datele legate de puls în istoricul dispozitivului și în contul dvs. Garmin Connect.

Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, dispozitivul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Accesoriu HRM-Pro

Dispozitivul vă poate înregistra pulsul în timpul înotului ([Pulsul măsurat la piept în timpul înotului, pagina 34](#)).

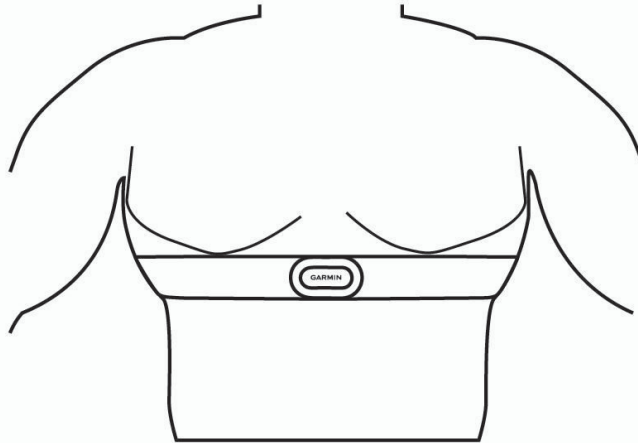
Fixarea pe corp a monitorului cardiac

Monitorul cardiac trebuie purtat direct pe piele, chiar sub stern. Acesta trebuie să fie fixat suficient de bine pentru a rămâne în poziție în timpul activității. Dacă este necesar, puteți achiziționa un prelungitor de curea de pe buy.garmin.com.

- 1 Umeziți electrozii ① de pe spatele monitorului cardiac pentru a realiza o conexiune puternică între piept și transmitător.



- 2 Purtați monitorul cardiac cu sigla Garmin orientată cu partea dreaptă în sus.



Conexiunea dintre bucla ② și cârligul ③ trebuie să se afle în partea dreaptă.

- 3 Înfășurați monitorul cardiac în jurul toracelui și racordați cârligul curelei la buclă.

NOTĂ: asigurați-vă că eticheta de întreținere nu se îndoaie peste curea.

După ce vă montați monitorul cardiac, acesta este activ și trimite date.

Stocarea datelor privind pulsul pentru activitățile cronometrate

Puteți începe o activitate cronometrată pe dispozitivul asociat Forerunner iar monitorul cardiac va înregistra datele privind pulsul chiar dacă vă îndepărtați de dispozitiv. De exemplu, puteți înregistra date privind pulsul în timpul ședințelor de fitness sau în cadrul sporturilor de echipă în care nu este permisă purtarea ceasurilor.

Monitorul dvs. cardiac va trimite automat datele despre puls stocate către dispozitivul dvs. compatibil Forerunner la salvarea activității dvs. Monitorul cardiac trebuie să fie activ și să se afle în raza de acțiune a dispozitivului (3 m) în timpul transferării datelor.

HRM-Pro Ritmul și distanța de alergare

Accesoriul din seria HRM-Pro calculează ritmul și distanța de alergare pe baza profilului dvs. de utilizator și a mișcării măsurate de senzor la fiecare pas. Monitorul cardiac oferă ritmul și distanța de alergare când GPS-ul nu este disponibil, cum ar fi în timpul alergării pe bandă. Puteți vizualiza ritmul și distanța de alergare pe ceasul dvs. compatibil Forerunner atunci când este conectat utilizând tehnologia ANT+. De asemenea, îl puteți vizualiza în aplicații de antrenament terțe compatibile, atunci când sunteți conectat, utilizând tehnologia Bluetooth.

Precizia ritmului și a distanței se îmbunătățește odată cu calibrarea.

Calibrare automată: setarea implicită pentru ceasul dvs. este **Calibrare automată**. Accesoriul pentru seria HRM-Pro se calibrează de fiecare dată când alergați afară, cu acesta conectat la ceasul dvs. compatibil Forerunner.

NOTĂ: calibrarea automată nu funcționează pentru profiluri de activitate în interior, pe traseu sau alergare ultr (Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței, pagina 36).

Calibrare manuală: puteți selecta **Cal.și sal.** după o alergare pe bandă cu accesoriul dvs.din seria HRM-Pro *Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 8* conectat (*Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 8*).

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. Forerunner (*Actualizări ale produsului, pagina 99*).
- Finalizați mai multe alergări în aer liber cu funcția GPS și accesoriul din seria HRM-Pro conectată. Este important ca intervalele dvs. de pași în aer liber să corespundă intervalului de pași de pe banda de alergare.
- Dacă alergarea dvs. include nisip sau zăpadă adâncă, mergeți la setările senzorului și dezactivați **Calibrare automată**.
- Dacă ați conectat anterior un senzor de picior ANT+, setați starea senzorului de picior la **Dezactivat** sau eliminați-l din lista senzorilor conectați.
- Finalizați o alergare pe bandă cu calibrarea manuală (*Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 8*).
- Dacă calibrările automate și manuale nu par exacte, mergeți la setările senzorului și selectați **Distanță și ritm HRM > Resetare date calibrare**.

NOTĂ: puteți încerca să dezactivați funcția de **Calibrare automată**, apoi să calibrați din nou manual (*Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 8*).

Accesarea datelor stocate privind pulsul

Dacă salvați o activitate cronometrată înainte de a încărca datele stocate privind pulsul, puteți descărca datele de pe accesoriul HRM-Pro.

NOTĂ: accesoriul HRM-Pro stochează până la 18 ore de istoric de activități. Atunci când memoria monitorului cardiac este plină, datele cele mai vechi sunt suprascrise.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac.
- 2 De pe dispozitivul Garmin, selectați meniul Istoric.
- 3 Selectați activitatea cronometrată pe care ați salvat-o în timp ce purtați monitorul cardiac.
- 4 Selectați **Descărcare HR**.

Înotul în bazin

ATENȚIONARE

Spălați monitorul cardiac după fiecare expunere la clor sau alte substanțe chimice utilizate în bazinele de înot. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate deteriora monitorul cardiac.

Accesoriul HRM-Pro este conceput în special pentru înotul în apă deschisă, dar poate fi utilizat și pentru înotul în bazin. Monitorul cardiac trebuie purtat pe sub costumul de înot sau de triatlon în timpul înotului în bazin. În caz contrar, poate aluneca de pe piept la întoarcerile de la capetele bazinului.

Întreținerea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

Acumularea de transpirație și de sare pe curea poate deteriora permanent monitorul cardiac și îi poate reduce capacitatea de a raporta date exacte.

Utilizarea unei cantități prea mare de detergent la spălarea monitorului cardiac îl poate deteriora.

- Clătiți monitorul cardiac după fiecare utilizare.
- Spălați manual monitorul cardiac după fiecare șapte utilizări sau după o ședință de înot în bazin, folosind apă caldă la o temperatură maximă de 40 °C (104 °F) și o cantitate mică de detergent blând, cum ar fi detergent lichid de spălat vase.
- Clătiți bine cureaua după spălarea manuală a monitorului cardiac pentru a îndepărta reziduurile de detergent care pot cauza iritarea pielii.
- Nu puneți monitorul cardiac în mașina de spălat sau în uscător.
- Când uscați monitorul cardiac, poziționați-l suspendat sau așezat pe o suprafață orizontală.

Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate

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

- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe platurii de contact (dacă este cazul).
- Strângeți cureaua pe piept.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Urmați instrucțiunile de întreținere ([Întreținerea monitorului cardiac, pagina 37](#)).
- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.

Materialele sintetice care se freacă de monitorul cardiac sau îl ating pot crea electricitate statică de natură să afecteze semnalele de puls.

- Îndepărtați-vă de sursele care pot afecta monitorul cardiac.

Printre sursele de interferențe se numără câmpuri electromagnetice puternice, unii senzori wireless de 2,4 GHz, linii electrice de înaltă tensiune, motoare electrice, cuptoare, cuptoare cu microunde, telefoane fără fir la 2,4 GHz și puncte de acces LAN wireless.

Accesoriu HRM-Swim

Dispozitivul vă poate înregistra pulsul în timpul înotului ([Pulsul măsurat la piept în timpul înotului, pagina 34](#)).

Ajustarea monitorului cardiac

Înainte de prima ședință de înot, acordați-vă timp pentru a ajusta dimensiunea curelei monitorului cardiac. Acesta trebuie să fie suficient de strâns pentru a nu se deplasa în timpul înotului de la capetele bazinului.

- Utilizați o curea prelungitoare și atașați-o la capătul elastic al curelei monitorului.
Monitorul cardiac este livrat cu trei curele prelungitoare, pentru a putea fi ajustat corect la diverse circumferințe ale pieptului.
SUGESTIE: cureaua prelungitoare medie este potrivită celor mai multe mărimi (de la M la XL).
- Pentru început, fixați monitorul cardiac în spate, pentru a vă fi mai ușor să ajustați cureaua prelungitoare.
- Apoi, treceți monitorul în față, pentru a vă fi mai ușor să ajustați cureaua monitorului.

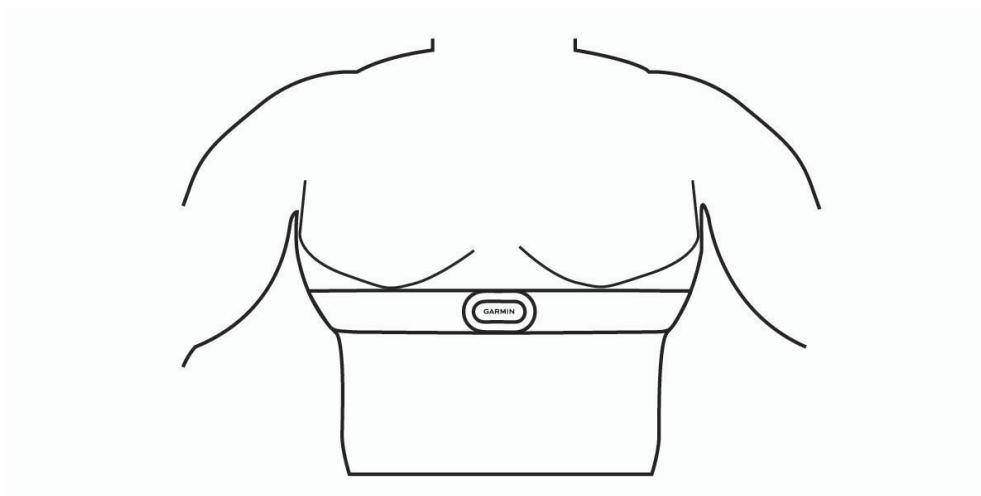
Montarea pe corp a monitorului cardiac

Monitorul de ritm cardiac trebuie purtat direct pe piele, chiar sub stern.

- 1 Alegeți o curea prelungitoare pentru a obține o potrivire optimă.
- 2 Purtați monitorul cardiac cu logo-ul Garmin în sus-dreapta.
Conexiunea dintre cârligul ① și bucla ② trebuie să se afle în partea dreaptă.



- 3 Înfășurați cureaua monitorului în jurul pieptului și conectați cârligul curelei la buclă.



NOTĂ: asigurați-vă că eticheta de întreținere nu se îndoaie peste curea.

- 4 Strângeți monitorul astfel încât să stea fix peste piept, fără a vă incomoda.
După ce vă fixați monitorul cardiac, acesta este activ, poate stoca și trimite date.

Sfaturi pentru utilizarea accesoriului HRM-Swim

- Ajustați cureaua monitorului cardiac în cazul în care acesta alunecă de pe piept la întoarcerile de la capetele bazinului.
- Stați drept între intervale, astfel încât monitorul cardiac să iasă din apă, pentru a vedea datele ritmului cardiac.

Dinamica alergării

Puteți utiliza dispozitivul dvs. Forerunner compatibil asociat cu accesoriul HRM-Pro sau cu alt accesoriu pentru dinamica alergării pentru a vă furniza feedback în timp real despre forma dvs. de alergare.

Accesoriul pentru dinamica alergării are un accelerometru care măsoară mișcarea torsului, pentru a calcula șase măsurători ale alergării.

Cadență: cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).

Oscilație pe verticală: oscilația pe verticală este mișcarea pe verticală din timpul alergării. Afișează mișcarea pe verticală a torsului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.

Durată de contact cu solul: durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde.

NOTĂ: durata contactului cu solul și echilibrul nu sunt disponibile în timpul mersului.

Echilibrul pe durata contactului cu solul: echilibrul pe durata contactului cu solul afișează balanța stânga/dreapta de pe durata contactului cu solul din timpul alergării. Acesta afișează un procent. De exemplu, 53,2 cu o săgeată orientată spre stânga sau spre dreapta.

Lungimea pasului: lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pași succesive. Este măsurată în metri.

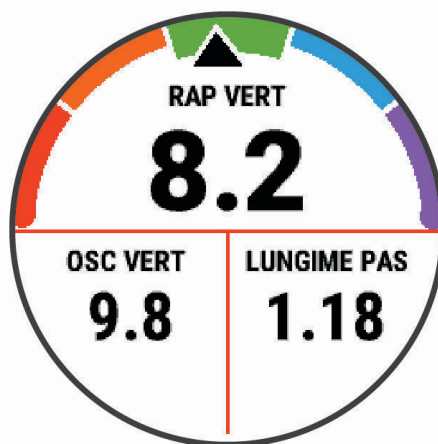
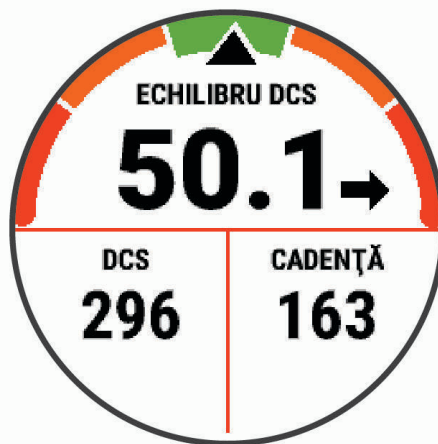
Raport vertical: Raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. De obicei un număr mai mic indică faptul că sunteți într-o formă mai bună pentru alergare.

Antrenamentul cu dinamica alergării

Înainte de a vizualiza dinamica alergării, trebuie să vă puneți accesoriul HRM-Pro, HRM-Run™ sau HRM-Tri sau Running Dynamics Pod și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)).

- 1 Selectați **START** și selectați o activitate de alergare.
- 2 Selectați **START**.
- 3 Începeți alergarea.

4 Derulați la ecranele cu dinamica alergării pentru a vizualiza măsurătorile.



5 Dacă este necesar, țineți apăsat pe **UP** pentru a edita modul de afișare a datelor despre dinamica alergării.

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

Ecranele cu dinamica alergării afișează un indicator color pentru măsurătorile primare. Puteți afișa cadența, oscilația pe verticală, durata de contact cu solul, echilibrul pe durata contactului cu solul sau raportul vertical ca măsurători primare. Indicatorul color vă arată în ce mod datele despre dinamica alergării se compară cu cele ale altor alergători. Zonele color se bazează pe percentile.

Garmin a studiat mulți alergători, de toate nivelurile. Valorile din zonele roșii sau portocalii sunt tipice pentru alergătorii cu mai puțină experiență sau mai lenți. Valorile din zonele verzi, albastre sau mov sunt tipice pentru alergătorii cu mai multă experiență sau mai rapizi. Alergătorii cu mai multă experiență tind să manifeste durate de contact cu solul mai mici, oscilații mai mici pe verticală, rapoarte verticale mai mici și cadențe superioare față de alergătorii cu mai puțină experiență. Cu toate acestea, alergătorii mai înalți manifestă în mod tipic cadențe ușor inferioare, lungimi mai mari ale pașilor și oscilații pe verticală puțin mai mari. Raportul vertical este oscilația pe verticală împărțită la lungimea pasului. Nu este corelat cu înălțimea.

Accesați www.garmin.com/performance-data/running/ pentru mai multe informații despre dinamica alergării. Pentru teorii și interpretări suplimentare ale datelor despre dinamica alergării, puteți consulta publicații și site-uri web de prestigiu consacrate alergării.

Zonă color	Procent din zonă	Interval de cadență	Intervalul duratei de contact cu solul
 Mov	>95	>183 ppm	<218 ms
 Albastru	70–95	174–183 ppm	218–248 ms
 Verde	30-69	164-173 ppm	249-277 ms
 Portocaliu	5-29	153-163 ppm	278-308 ms
 Roșu	<5	<153 ppm	>308 ms

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

Echilibrul pe durata contactului cu solul măsoară simetria din timpul alergării și apare ca un procent din durata totală a contactului cu solul. De exemplu, 51,3% cu o săgeată orientată spre stânga arată că alergătorul petrece mai mult timp pe pământ cu piciorul stâng. Dacă ecranul cu date afișează ambele numere, de exemplu 48–52, 48% reprezintă piciorul stâng și 52% reprezintă piciorul drept.

Zonă color	 Roșu	 Portocaliu	 Verde	 Portocaliu	 Roșu
Simetrie	Slab	Suficient	Bun	Suficient	Slab
Procent din alți alergători	5%	25%	40%	25%	5%
Echilibrul duratei de contact cu solul	>52,2% S	50,8–52,2% S	50,7% S–50,7% D	50,8–52,2% D	>52,2% D

În timpul elaborării și testării dinamicii alergării, echipa Garmin a descoperit corelații între rănirile și dezechilibrele mai pronunțate ale anumitor alergători. Pentru mulți alergători, echilibrul pe durata contactului cu solul tinde să se abată dincolo de 50–50 la alergarea în susul sau în josul pantelor. Majoritatea antrenorilor de alergări sunt de acord cu faptul că o formă simetrică a alergării este benefică. Alergătorii de elită tind să aibă pași rapizi și echilibrați.

Puteți urmări indicatorul color sau câmpul de date pe durata alergării sau puteți vizualiza rezumatul din contul Garmin Connect după alergare. Ca și în cazul altor date referitoare la dinamica alergării, echilibrul pe durata contactului cu solul este o măsurătoare cantitativă menită să contribuie la înțelegerea formei dvs. de alergare.

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical

Intervalele de date pentru oscilația pe verticală și raportul vertical diferă ușor în funcție de senzor și de poziționarea acestuia pe piept (accesoriile HRM-Pro, HRM-Run sau HRM-Tri) sau la talie (accesoriul Running Dynamics Pod).

Zonă color	Procent din zonă	Interval de oscilații pe verticală la piept	Interval de oscilații pe verticală la talie	Raport vertical la piept	Raport vertical la talie
 Mov	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Albastru	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Verde	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Portocaliu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Roșu	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

Dacă datele despre dinamica alergării nu sunt afișate, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Asigurați-vă că aveți un accesoriu pentru dinamica alergării, precum un accesoriu HRM-Pro. Accesoriile pentru dinamica alergării au  pe partea frontală a modului.
- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu dispozitivul Forerunner, conform instrucțiunilor.
- Dacă utilizați accesoriul HRM-Pro, asociați-l cu dispozitivul Forerunner utilizând tehnologia ANT+ și nu tehnologia Bluetooth.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că accesoriul este purtat cu partea corectă orientată în sus.

NOTĂ: durata de contact cu solul și echilibrul sunt afișate numai în timpul alergării. Aceasta nu este calculată în timpul mersului.

Măsurătorile performanțelor

Măsurătorile performanțelor sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor. Aceste măsurători necesită câteva activități care folosesc pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Măsurătorile performanțelor de ciclism necesită un monitor cardiac și un contor de putere.

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat. Pentru informații suplimentare, accesați www.garmin.com/performance-data/running/.

NOTĂ: este posibil ca prima dată estimările să pară inexacte. Dispozitivul vă solicită să efectuați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

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.

Duratele estimate ale curselor: dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul de antrenamente pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza condiției dvs. fizice curente.

Testul de stres pentru HRV: testul de stres al variațiilor pulsului (HRV) necesită un monitor cardiac pentru piept Garmin. Dispozitivul înregistrează variațiile pulsului în timp ce stați nemișcat timp de 3 minute. Acesta arată nivelul stresului general. Intervalul de măsurare este de la 1 la 100, iar un scor mai mic indică un nivel de stres mai scăzut.

Performanțe: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute.

Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al stării dvs. atletice.

Pragul de putere funcțională (FTP): dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, introduse la configurarea inițială, pentru a estima valoarea FTP. Pentru o estimare mai exactă, puteți efectua un test ghidat.

Prag lactat: pragul lactat necesită un monitor cardiac. Pragul lactat este punctul în care musculatura începe să obosească rapid. Dispozitivul măsoară pragul lactat utilizând datele pulsului și ritmul.

Dezactivarea notificărilor de performanță

Anumite notificări privind performanțele apar la finalul activității. Anumite notificări de performanță sunt alerte care apar în timpul unei activități sau când atingeți o nouă măsurare a performanței, precum estimarea valorii VO2 max. Puteți dezactiva funcția pentru statisticile privind nivelul de performanță pentru a evita o parte din aceste notificări.

1 Țineți apăsat .

2 Selectați **Statistici date fiziologice > Nivel de performanță**.

Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor

Funcția de Detectare automată este activată implicit. Dispozitivul poate detecta automat pulsul dvs. maxim și pragul lactat în timpul unei activități. Atunci când este asociat unui contor de putere compatibil, dispozitivul poate detecta automat puterea dvs. de prag funcțională (FTP) în timpul unei activități.

NOTĂ: dispozitivul detectează pulsul maxim numai dacă pulsul este mai mare decât valoarea setată în profilul dvs. de utilizator.

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Statistici date fiziologice > Detectare automată**.

3 Selectați o opțiune.

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin pe dispozitivul dvs. Forerunner utilizând contul de Garmin Connect. Aceasta îi permite dispozitivului dvs. să reflecte cu mai multă precizie starea de antrenament și condiția fizică. De exemplu, puteți înregistra o cursă cu un dispozitiv Edge și să vizualizați detaliile despre activitate și nivelul global de solicitare al antrenamentului pe dispozitivul Forerunner.

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Statistici date fiziologice > TrueUp**.

Atunci când vă sincronizați dispozitivul cu smartphone-ul, activitățile și măsurătorile recente ale performanțelor de pe celălalt dispozitiv Garmin apar pe dispozitivul dvs. Forerunner.

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. Dispozitivul Forerunner necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea VO2 max. Dispozitivul efectuează estimări separate VO2 max. pentru alergare și mers pe bicicletă. Trebuie să alergați fie în aer liber, cu GPS-ul, fie să mergeți cu bicicleta cu un contor de putere compatibil la un nivel moderat de intensitate timp de mai multe minute pentru a obține o estimare precisă a valorii VO2 max.

Pe dispozitiv, estimarea VO2 max. este afișată în cifre, ca text descriptiv și ca poziție reprezentată pe indicatorul color. 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 vă antrenați, vârsta dvs. de fitness se poate reduce în timp ([Vizualizarea vârstei de fitness, pagina 45](#)).



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Slab

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 112](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 26](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 27](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva alergări pentru a memora comportamentul performanțelor dvs. de alergare. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Dezactivarea înregistrării VO2 Max., pagina 45](#)).

- 1 Alergați cel puțin 10 minute în aer liber.
- 2 După ce alergați, selectați **Salvare**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula măsurătorile performanțelor.

SUGESTIE: puteți selecta START pentru a vedea informații suplimentare.

Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism

Această funcție necesită un contor de putere și pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Contorul de putere trebuie asociat cu dispozitivul Forerunner ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)). Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să-l purtați și să îl asociați cu dispozitivul dvs.

Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 26](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 27](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

- 1 Pedalați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute.
- 2 La încheierea traseului, selectați **Salvare**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula măsurătorile performanțelor.

SUGESTIE: puteți selecta START pentru a vedea informații suplimentare.

Dezactivarea înregistrării VO2 Max.

Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 44](#)).

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați **Alerg.ter.acc.** sau **Alergare Ultra**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Înregistrare VO2 Max. > Dezactivat**.

Vizualizarea vârstei de fitness

Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu cea a unei persoane de același sex. Dispozitivul dvs. folosește informații, precum vârsta, indicele de masă corporală (IMC), date despre puls în repaus și istoricul activităților de intensitate ridicată pentru a vă furniza vârsta de fitness. Dacă aveți un cântar Garmin Index™, dispozitivul dvs. va folosi procentajul de grăsime corporală în locul indicelui de masă corporală pentru a stabili vârsta dvs. de fitness. Mișcarea și stilul de viață pot influența vârsta dvs. de fitness.

NOTĂ: pentru cea mai exactă vârstă de fitness, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 26](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **...**.
- 2 Selectați **Statistici sănătate > Vârsta de fitness**.

Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine

Factorii de mediu precum temperatura și altitudinea ridicată vă influențează antrenamentele și performanțele. De exemplu, antrenamentele la altitudine ridicată pot influența pozitiv condiția dvs. fizică, dar este posibil ca în timp ce sunteți expus la altitudini ridicate să observați o scădere temporară a valorii VO2 max. Dispozitivul dvs. Forerunner oferă notificări despre aclimatizare și corecții ale estimărilor valorii VO2 max. și ale stării antrenamentului când temperatura depășește 22°C (72°F) și când altitudinea este peste 800 m (2625 ft.). Vă puteți monitoriza aclimatizarea la căldură și altitudine în widgetul pentru starea antrenamentului.

NOTĂ: funcția de aclimatizare la căldură este disponibilă numai pentru activitățile prin GPS și necesită date despre vreme de pe smartphone-ul dvs. conectat.

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 26](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 27](#)).

Dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 44](#)) și istoricul de antrenamente pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza stării dvs. atletice curente. Dispozitivul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

SUGESTIE: dacă aveți mai multe dispozitive Garmin, puteți activa funcția Physio TrueUp™, care permite dispozitivului dvs. să sincronizeze activitățile, istoricul și datele de la alte dispozitive ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 44](#)).

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de monitorizare a performanțelor.
- 2 Selectați **START** pentru a răsfoi prin măsurătorile de performanță.

Duratele prevăzute ale curselor sunt afișate pentru distanțele de 5K (5000 m), 10K (10000 m), semimaraton și maraton.

NOTĂ: este posibil ca prima dată datele prevăzute să pară inexacte. Dispozitivul are nevoie de câteva alergări pentru a memora comportamentul performanțelor dvs. de alergare.

Despre efectul antrenamentului

Efectul antrenamentului măsoară impactul unei activități asupra condiției dvs. fizice aerobe și anaerobe. Efectul antrenamentului se acumulează în timpul activității. Pe măsură ce activitatea progresează, crește valoarea Efectului antrenamentului. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, istoricul de antrenamente și din datele despre puls, durata și intensitatea activității dvs. Există șapte etichete diferite cu efectul antrenamentului pentru a descrie principalele beneficii ale activității dvs. Fiecare etichetă este codată cromatic și corespunde punctului central al nivelului de solicitare al antrenamentului (*Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 52*). De exemplu, fiecare frază de feedback, „Valoare VO2 Max. cu impact foarte mare”, are o descriere corespunzătoare în detaliile despre activitatea dvs. Garmin Connect.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul pentru a măsura modalitatea prin care intensitatea acumulată a unui exercițiu v-a afectat condiția fizică aerobă și arată dacă antrenamentul a avut un efect de menținere sau de îmbunătățire a nivelului condiției dvs. fizice. Valoarea consumului în exces de oxigen post-antrenament (EPOC) acumulată în timpul exercițiului este mapată la un interval de valori importante pentru condiția dvs. fizică și obiceiurile de antrenament. Antrenamentele constante, cu un efort moderat sau antrenamentele care implică intervale mai lungi (>180 secunde) au un impact pozitiv asupra metabolismului aerob și au ca rezultat îmbunătățirea Efectului de antrenament aerob.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul și viteza (sau puterea) pentru a determina modalitatea prin care exercițiile vă afectează abilitatea de a presta la intensități foarte ridicate. Veți primi o valoare bazată pe contribuția anaerobă la EPOC și tipul activității. Intervalele repetate, de mare intensitate, de 10 - 120 de secunde au un impact extrem de benefic asupra capacității dvs. anaerobe și au ca rezultat un efect de antrenament anaerob îmbunătățit.

Puteți adăuga Efectul antrenam. aerob și Efect antrenam. anaerob sub forma unor câmpuri de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

Effect antrenament	Beneficii aerobe	Beneficii anaerobe
De la 0,0 la 0,9	Niciun beneficiu.	Niciun beneficiu.
De la 1,0 la 1,9	Beneficiu minor.	Beneficiu minor.
De la 2,0 la 2,9	Vă menține condiția fizică.	Vă menține condiția fizică anaerobă.
De la 3,0 la 3,9	Vă influențează condiția fizică aerobă.	Vă influențează condiția fizică anaerobă.
De la 4,0 la 4,9	Influențează foarte mult condiția dvs. fizică aerobă.	Influențează foarte mult condiția dvs. fizică anaerobă.
5,0	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.

Tehnologia Training Effect este furnizată și susținută de Firstbeat Analytics. Pentru informații suplimentare, accesați www.firstbeat.com.

Situația performanțelor

La finalizarea activității, de ex., alergare sau mers pe bicicletă, funcția de nivel de performanță vă analizează ritmul, pulsul și variația acestuia pentru a realiza o estimare în timp real a capacității dvs. de efort în comparație cu nivelul dvs. mediu al stării atletice. Acesta este aproximativ procentul de deviere în timp real de la linia de bază a valorii VO2 max.

Valorile nivelului de performanță variază de la -20 la +20. În primele 6 - 20 de minute de activitate, ceasul afișează scorul nivelului dvs. de performanță. De exemplu, scorul +5 arată că sunteți odihnit, vioi și capabil să alergați bine sau să mergeți bine pe bicicletă. Puteți adăuga nivelul de performanță sub forma unui câmp de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza abilitățile pe toată durata activității. Nivelul de performanță poate fi, de asemenea, un indicator al nivelului de oboseală, în special la finalul unei alergări de lungă durată sau al unei curse de ciclism.

NOTĂ: dispozitivul are nevoie de câteva alergări cu un monitor cardiac, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare sau de mers pe bicicletă (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 44*)).

Vizualizarea nivelului de performanță

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil.

- 1 Adăugați **Nivelul de performanță** pe un ecran de date ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 82](#)).
- 2 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.
După 6-20 de minute, este afișat nivelul dvs. de performanță.
- 3 Derulați la ecranul de date pentru a vă vizualiza nivelul de performanță pe durata alergării sau a mersului pe bicicletă.

Prag lactat

Pragul de lactat este acea intensitate a exercițiilor la care lactatul (acidul lactic) începe să se acumuleze în fluxul sanguin. Pentru alergare, acesta este nivelul estimat al efortului sau al ritmului. Când un alergător depășește acest prag, oboseala începe să se intensifice cu accelerație. Pentru alergătorii care au experiență, pragul survine la aproximativ 90% din frecvența lor cardiacă maximă și la un ritm corespunzător curselor de 10k (10000 m) și semimaraton. Pentru alergătorii de nivel mediu, pragul de lactat survine adesea când au mult sub 90% din frecvența cardiacă maximă. Cunoașterea pragului dvs. de lactat vă poate ajuta să stabiliți intensitatea antrenamentelor sau momentul în care să vă autodepășiți în timpul unei curse.

Dacă deja știți care este valoarea frecvenței dvs. cardiace la pragul de lactat, o puteți introduce în setările profilului dvs. de utilizator ([Setarea zonelor de puls, pagina 27](#)).

Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat

Această funcție necesită un monitor cardiac Garmin. Înainte de a putea efectua testul ghidat, trebuie să vă puneți un monitor de frecvență cardiacă și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)).

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială și estimarea valorii VO2 max. pentru a vă estima puterea de prag lactat. Dispozitivul va detecta automat valoarea prag lactat în timpul alergării la o intensitate mare cu puls.

SUGESTIE: dispozitivul are nevoie să efectuați câteva alergări cu un monitor cardiac pentru piept, pentru a estima exact valoarea pulsului maxim și a volumului VO2 max. Dacă aveți probleme în obținerea unei valori estimate de prag lactat, încercați să scădeți manual valoarea pulsului maxim.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
Pentru finalizarea testului este necesară funcția GPS.
- 3 Țineți apăsat pe .
- 4 Selectați **Antrenament > Testare ghidată a pragului de lactat**.
- 5 Selectați cronometrul și urmați instrucțiunile de pe ecran.
După ce începeți alergarea, dispozitivul afișează durata fiecărei etape, ținta și datele despre pulsul curent. Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.
- 6 După finalizarea testului ghidat, opriți cronometrul și salvați activitatea.
Dacă aceasta este prima valoare estimată de prag lactat, dispozitivul vă solicită să actualizați zonele de puls bazate pe pulsul pragului lactat. Pentru fiecare valoare estimată de prag, dispozitivul vă solicită să acceptați sau să respingeți valoarea estimată.

Afișarea estimării FTP

Înainte de a obține estimarea puterii de prag funcționale (FTP), trebuie să asociați un monitor cardiac pentru piept și contorul de putere cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 45](#)).

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială și estimarea valorii VO2 max. pentru a vă estima valoarea FTP. Dispozitivul va detecta automat valoarea FTP în timpul pedalării la o intensitate mare, dar și pulsul și puterea.

- 1 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de performanță.
- 2 Selectați **START** pentru a răsfoi prin măsurătorile de performanță.

Valoarea estimată pentru FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicatorul color.

 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Neantrenat

Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările FTP, pagina 112](#)).

NOTĂ: când o notificare de performanță vă alertează cu privire la un nou FTP, puteți selecta **Acceptare** pentru a salva noul FTP sau **Respingere** pentru a păstra FTP-ul curent.

Efectuarea unui test FTP

Înainte de a realiza un test pentru a determina puterea de prag funcțională (FTP), trebuie să asociați un monitor cardiac pentru piept și un contor de putere cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 45](#)).

NOTĂ: testul FTP este un exercițiu provocator care durează aproximativ 30 de minute. Alegeți un traseu practic și în mare parte drept care vă permite să pedalați cu un efort care crește treptat, similar unei curse contra cronometru.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de ciclism.
- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament > Testare FTP ghidată**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce începeți tura, dispozitivul afișează durata fiecărei etape, ținta și datele despre puterea curentă. Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.

- 6 După finalizarea testului ghidat, finalizați exercițiile de relaxare, opriți cronometrul și salvați activitatea. Valoarea pragului FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicatorul color.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Acceptare** pentru a salva noul FTP.
 - Selectați **Respingere** pentru a păstra FTP-ul curent.

Starea antrenamentului

Aceste măsurători sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament. Aceste măsurători necesită câteva activități care folosesc pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Măsurătorile performanțelor de ciclism necesită un monitor cardiac și un contor de putere.

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat. Pentru informații suplimentare, accesați www.garmin.com/performance-data/running/.



NOTĂ: este posibil ca prima dată estimările să pară inexacte. Dispozitivul vă solicită să efectuați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

Starea antrenamentului: starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează condiția fizică și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului de solicitare al antrenamentului și nivelului VO2 max. pe o perioadă extinsă de timp.

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. Dispozitivul dvs. afișează valorile VO2 max. corectate în funcție de căldură și altitudine, cum ar fi atunci când vă aclimatizați la mediile cu temperaturi ridicate sau la altitudini mari.

Nivelul de solicitare al antrenamentului: nivelul de solicitare al antrenamentului este suma consumului suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) în ultimele 7 zile. EPOC este o estimare a energiei de care are nevoie corpul pentru a-și reveni după antrenament.

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului: dispozitivul dvs. analizează și distribuie nivelul de solicitare al antrenamentului pe baza intensității și structurii fiecărei activități înregistrate. Nivelul de solicitare al antrenamentului include nivelul total de solicitare acumulat per categorie și nivelul de concentrare pe antrenament. Dispozitivul dvs. afișează distribuția nivelului de solicitare în ultimele 4 săptămâni.

Durata de recuperare: ecranul pentru recuperare afișează timpul rămas până când vă recuperați complet și sunteți pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

Nivelurile de stare a antrenamentului

Starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează nivelul condiției fizice și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului de solicitare al antrenamentului și nivelului VO2 max. pe o perioadă extinsă de timp. Puteți folosi starea antrenamentului la planificarea antrenamentelor viitoare și pentru a continua să vă îmbunătățiți nivelul condiției fizice.

Valoare de vârf: valoarea de vârf înseamnă că sunteți într-o condiție ideală pentru cursă. Nivelul de solicitare redus al antrenamentului din ultima perioadă permite corpului dvs. să se recupereze și să compenseze integral antrenamentele anterioare. Ar trebui să vă faceți un plan, deoarece starea de vârf poate fi menținută numai o perioadă scurtă de timp.

Productiv: nivelul curent de solicitare al antrenamentului duce condiția dvs. fizică și performanța în direcția corectă. Ar trebui să vă planificați perioadele de recuperare în cadrul antrenamentelor pentru a vă menține nivelul condiției fizice.

Menținere: nivelul curent de solicitare al antrenamentului este suficient pentru a vă menține nivelul condiției fizice. Pentru a vedea îmbunătățiri, încercați să adăugați mai multă varietate în exercițiile dvs. sau să creșteți volumul antrenamentelor.

Recuperare: nivelul mai redus de solicitare al antrenamentului permite corpului dvs. să se recupereze, ceea ce este esențial în timpul unor perioade extinse de antrenament intens. Puteți reveni la o solicitare mai ridicată a antrenamentului atunci când vă simțiți pregătit pentru acest lucru.

Neproductiv: nivelul de solicitare al antrenamentului este bun, dar condiția dvs. fizică scade. Corpul dvs. probabil că depune încă eforturi să se recupereze, așa că acordați o atenție sporită stării generale de sănătate, inclusiv stresului, nutriției și odihnei.

Scădere tonus: scăderea tonusului are loc atunci când vă antrenați mai puțin decât de obicei timp de o săptămână sau mai mult, iar acest lucru vă afectează nivelul condiției fizice. Puteți încerca să creșteți nivelul de solicitare al antrenamentului pentru a vedea îmbunătățirile.

Suprasolicitare: nivelul de solicitare al antrenamentului este foarte ridicat și contraproductiv. Corpul dvs. are nevoie de odihnă. Acordați-vă timp pentru recuperare prin adăugarea unor antrenamente mai lejere în programul de antrenament.

Stare necunoscută: dispozitivul necesită una sau două săptămâni de istoric de antrenamente, inclusiv de activități cu rezultate VO2 max. din alergare sau ciclism, pentru a determina starea antrenamentului.

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin două măsurători de VO2 max. pe săptămână. Estimarea VO2 max. este actualizată după alergări în exterior sau curse intense în timpul cărora pulsul a atins cel puțin 70% din pulsul maxim timp de câteva minute. Activitățile de alergare în interior nu generează o estimare a VO2 max. pentru a menține precizia tendinței privind nivelul condiției dvs. fizice. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Dezactivarea înregistrării VO2 Max., pagina 45](#)).

Pentru a profita la maximum de funcția de stare a antrenamentului, puteți încerca sfaturile de mai jos.

- De cel puțin două ori pe săptămână, alergați sau mergeți cu bicicleta în exterior cu un contor de putere și atingeți un puls mai mare de 70% din pulsul maxim timp de cel puțin 10 minute.
După utilizarea dispozitivului timp de o săptămână, nivelul de antrenament ar trebui să fie disponibil.
- Înregistrați-vă toate activitățile de fitness pe acest dispozitiv sau activați funcția Physio TrueUp, permițându-i dispozitivului dvs. să adune informații despre performanțele dvs. ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 44](#)).

Nivelul de solicitare al antrenamentului

Nivelul de solicitare al antrenamentului este o măsurătoare a volumului de antrenament din ultimele 7 zile. Acesta este suma măsurătorilor consumului suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) din ultimele 7 zile. Ceasul indică dacă nivelul de solicitare curent este prea redus, prea ridicat sau în intervalul optim pentru a vă menține sau a vă îmbunătăți nivelul condiției fizice. Intervalul optim este determinat în baza nivelului individual al condiției fizice și a istoricului de antrenamente. Intervalul se ajustează în funcție de creșterea sau de reducerea duratei de antrenament și a intensității.

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului

Pentru a maximiza performanțele și progresele privind nivelul condiției dvs. fizice, antrenamentul trebuie distribuit în trei categorii: activități aerobe cu intensitate redusă, activități aerobe cu activitate ridicată și activități anaerobe. Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului arată măsura în care antrenamentul dvs. care se încadrează în prezent în fiecare categorie și oferă țintele antrenamentului. Pentru punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului sunt necesare cel puțin 7 zile de antrenament pentru a determina dacă nivelul de solicitare al antrenamentului este scăzut, optim sau ridicat. După 4 săptămâni de istoric de antrenamente, estimarea nivelului de solicitare al antrenamentului va cuprinde informații ținută mai detaliate pentru a vă ajuta să vă echilibrați activitățile de antrenament.

Obiective neatinse: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. este mai redus decât nivelul optim, la toate categoriile de intensitate. Încercați să creșteți durata sau frecvența exercițiilor dvs.

Deficit activități aerobe cu intensitate redusă: încercați să adăugați mai multe activități aerobe cu intensitate redusă pentru a asigura recuperarea și echilibrul pentru activitățile cu intensitate mai mare.

Deficit activități aerobe cu intensitate ridicată: încercați să adăugați mai multe activități aerobice de intensitate ridicată pentru a ajuta la îmbunătățirea în timp a pragului lactat și a valorii VO2 max.

Deficit activități anaerobe: încercați să adăugați câteva activități anaerobe mai intense pentru a vă îmbunătăți în timp viteza și capacitatea anaerobă.

Echilibrat: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. este echilibrat și oferă toate beneficiile legate de condiția fizică pe măsură ce continuați antrenamentul.

Focalizare pe activități aerobe cu intensitate redusă: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități aerobice cu intensitate scăzută. Acesta oferă o bază solidă și vă pregătește pentru a adăuga exerciții mai intense.

Focalizare pe activități aerobe cu intensitate ridicată: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități aerobice cu intensitate ridicată. Aceste activități ajută la îmbunătățirea pragului lactat, a valorii VO2 max. și a rezistenței.

Focalizare pe activități anaerobe: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități intense. Acest lucru poate contribui rapid la îmbunătățirea nivelului de fitness, dar trebuie echilibrat cu activități aerobice de intensitate redusă.

Obiective depășite: nivelul de solicitare al antrenamentului este mai ridicat decât nivelul optim și trebuie să luați în considerare reducerea duratei și a frecvenței exercițiilor.

Durata de recuperare

Puteți utiliza dispozitivul Garmin cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa durata rămasă până vă veți recupera complet și veți fi pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

NOTĂ: timpul de recuperare recomandat utilizează valorile estimate de VO2 max. și poate inițial să pară incorect. Dispozitivul vă solicită să efectuați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

Durata de recuperare este afișată imediat după o activitate. Timpul este contorizat prin numărătoare inversă până în momentul optim pentru a încerca un alt exercițiu solicitant. Dispozitivul vă actualizează timpul de recuperare pe parcursul zilei în funcție de modificările legate de somn, stres, relaxare și activitatea fizică.

Vizualizarea timpului de recuperare

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 26](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 27](#)).

1 Începeți alergarea.

2 După ce alergați, selectați **Salvare**.

Este afișată durata recuperării. Durata maximă este de 4 zile.

NOTĂ: de pe cadranul ceasului, puteți selecta UP sau DOWN pentru a vizualiza widgetul pentru starea antrenamentului și selectați START pentru a derula statisticile și pentru a vizualiza timpul de recuperare.

Pulsul de recuperare

Dacă vă antrenați cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil, puteți verifica valoarea pulsului dvs. de recuperare după fiecare activitate. Pulsul de recuperare este diferența dintre pulsul în timpul exercițiilor și pulsul la două minute după oprirea exercițiului. De exemplu, după o alergare de antrenament tipică, opriți cronometrul. Pulsul dvs. este 140 bpm. După două minute de inactivitate sau de repaus, pulsul dvs. este 90 bpm. Pulsul de recuperare este 50 bpm (140 minus 90). Unele studii au stabilit o legătură între pulsul de recuperare și sănătatea inimii. Valorile numerice mai mari indică în general inimi mai sănătoase.

SUGESTIE: pentru rezultate optime, este bine să încetați orice mișcare timp de două minute, cât dispozitivul calculează valoarea pulsului de recuperare.

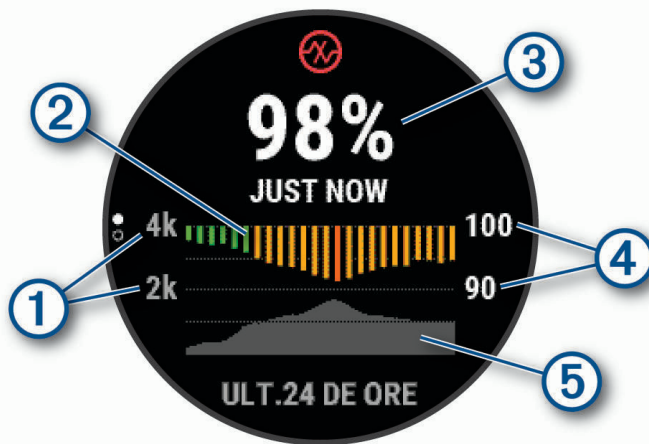
Pulsoximetrul

Dispozitivul Forerunner 745 dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului periferic din sânge. Cunoscând saturația oxigenului puteți determina cum se aclimatizează corpul dvs. la altitudini înalte pentru sporturi alpine și expediții.

Puteți începe manual o măsurătoare cu pulsoximetrul vizualizând widgetul pulsoximetru (*Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 54*). De asemenea, puteți activa modul de măsurare pe parcursul întregii zile (*Activarea modului de aclimatizare pe parcursul întregii zile, pagina 54*). Când rămâneți nemișcat, dispozitivul analizează saturația dvs. de oxigen și altitudinea la care vă aflați. Profilul de altitudine contribuie la indicarea modului în care se schimbă măsurătorile pulsoximetrului față de altitudinea dvs.

Pe dispozitiv, măsurătoarea pulsoximetrului apare ca procentaj de saturație a oxigenului și colorat pe grafic. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile.

Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.



- | | |
|---|---|
| ① | Scara de altitudini. |
| ② | Un grafic al măsurătorilor saturației dvs. de oxigen medii pentru ultimele 24 de ore. |
| ③ | Cea mai recentă măsurătoare a saturației oxigenului. |
| ④ | Scară de procentaj a saturației de oxigen. |
| ⑤ | Un grafic al măsurătorilor altitudinii dvs. pentru ultimele 24 de ore. |

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți începe citirea manuală a pulsoximetrului prin vizualizarea widgetului pulsoximetrului. Widgetul afișează cel mai recent procentaj de saturație a oxigenului, un grafic cu măsurătorile medii pe oră pentru ultimele 24 de ore și un grafic al altitudinii pentru ultimele 24 de ore.

NOTĂ: prima dată când vizualizați widgetul pulsoximetrului, dispozitivul trebuie să recepționeze semnale de la sateliți pentru a stabili altitudinea. Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul pulsoximetrului.
- 2 Apăsați pe **START** pentru a vizualiza detaliile widgetului pulsoximetrului și a începe o măsurătoare cu pulsoximetrul.
- 3 Rămâneți nemișcat timp de până la 30 de secunde.

NOTĂ: dacă sunteți prea activ pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, în locul valorii procentuale este afișat un mesaj. Puteți încerca din nou după câteva minute de inactivitate. Pentru rezultate optime, țineți mâna pe care purtați dispozitivul la nivelul inimii în timp ce dispozitivul citește saturația de oxigen din sânge.

- 4 Apăsați pe tasta de derulare în **DOWN** pentru a vizualiza un grafic al valorilor pulsoximetriei dvs. din ultimele șapte zile.

Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului

Puteți seta acest dispozitiv pentru a monitoriza permanent nivelul de oxigen din sânge în timp ce dormiți.

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

- 1 Din widgetul pulsoximetrului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Opțiuni** > **Modul Pulse Ox** > **În timpul somnului**.

Activarea modului de aclimatizare pe parcursul întregii zile

- 1 Din widgetul pulsoximetrului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Opțiuni** > **Modul Pulse Ox** > **Toată ziua**.

Dispozitivul analizează automat saturația oxigenului pe tot parcursul zilei, atunci când nu vă mișcați.

NOTĂ: activarea modului de aclimatizare pe parcursul întregii zile scade durata de viață a bateriei.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

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

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

Vizualizarea scorului de stres al variațiilor pulsului

Înainte de a putea efectua testul de stres al variațiilor pulsului (HRV), trebuie să vă puneți un monitor cardiac Garmin și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)).

Scorul de stres HRV este rezultatul unui test de trei minute efectuat în timp ce stați nemișcat, în timp ce dispozitivul Forerunner analizează variabilitatea pulsului pentru a vă determina nivelul de stres general. Antrenamentele, somnul, nutriția și stresul general, toate au impact asupra performanțelor dvs. Intervalul scorului de stres este de 1-100, unde 1 este o stare de stres foarte redus și 100 este o stare de stres foarte puternic. Cunoașterea scorului de stres vă poate ajuta să decideți dacă corpul dvs. este pregătit pentru o alergare de antrenament solicitantă sau pentru yoga.

SUGESTIE: Garmin recomandă să vă măsurați scorul de stres înainte de a face exerciții, aproximativ la aceeași oră și în aceleași condiții în fiecare zi. Puteți vizualiza rezultatele anterioare în contul dvs. Garmin Connect.

1 Selectați **START > DOWN > Stres HRV > START**.

2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Body Battery

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

Vă puteți sincroniza dispozitivul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 56](#)).

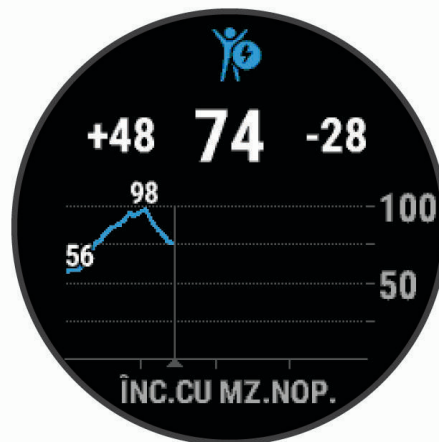
Vizualizarea widgetului Body Battery

Widgetul Body Battery pentru nivelul de stres afișează nivelul de stres actual Body Battery și un grafic al nivelului dvs. de stres Body Battery din ultimele câteva ore.

- 1 Apăsați **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza widgetul Body Battery.

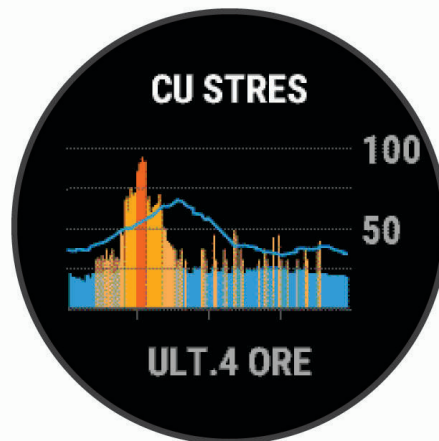
NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 80](#)).

- 2 Apăsați pe **START** pentru a vedea un grafic al nivelului dvs. de energie Body Battery începând cu miezul nopții.



- 3 Apăsați **DOWN** pentru a vizualiza un grafic combinat al nivelurilor dvs. Body Battery și de stres.

Barele albastre indică perioadele de pauză. Barele portocalii indică perioadele de stres. Barele gri indică perioadele în care ați fost prea activ(ă) pentru a determina nivelul de stres.



Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Pentru rezultate mai precise, purtați dispozitivul în timpul somnului.
- Somnul odihnitor vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă și stresul ridicat pot cauza epuizarea mai rapidă a Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres

Widgetul pentru nivelul de stres afișează nivelul de stres actual și un grafic al nivelului dvs. de stres din ultimele câteva ore. Vă poate ghida și printr-un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 80](#)).

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vedea widgetul nivelului de stres.
- 2 Selectați **START**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **DOWN** pentru a vedea detalii suplimentare.
SUGESTIE: barele albastre indică perioadele de pauză. Barele galbene indică perioadele de stres. Barele gri indică perioadele în care ați fost prea activ(ă) pentru a determina nivelul de stres.
 - Selectați **START > DOWN** pentru a începe o activitate de relaxare.

Funcții inteligente

Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul

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

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.
- 2 Poziționați smartphone-ul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- 3 Selectați **LIGHT** pentru a porni dispozitivul.
La prima pornire, dispozitivul va fi în modul asociere.
SUGESTIE: puteți menține apăsat **UP** și selectați **Telefon > Asociere telefon** pentru a introduce manual modul asociere.
- 4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:
 - Dacă aceasta este prima dată când asociați un dispozitiv 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.

Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **•••**.
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv**.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați dispozitivul Forerunner cu un dispozitiv mobil compatibil ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 57](#)).

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Telefon > Notificări inteligente > Stare > Activat**.
- 3 Selectați **În timpul activității**.
- 4 Selectați o preferință de notificare.
- 5 Selectați o preferință de sunet.
- 6 Selectați **Nu în timpul activității**.
- 7 Selectați o preferință de notificare.
- 8 Selectați o preferință de sunet.
- 9 Selectați **Confidențialitate**.
- 10 Selectați o preferință de confidențialitate.
- 11 Selectați **Pauză**.
- 12 Selectați cât timp va apărea o nouă notificare pe ecran.
- 13 Selectați **Semnătură** pentru a adăuga o semnătură în mesajele text de răspuns.

Vizualizarea notificărilor

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați **START**.
- 3 Selectați o notificare.
- 4 Selectați **DOWN** pentru mai multe opțiuni.
- 5 Selectați **BACK** pentru a reveni la ecranul anterior.

Administrarea notificărilor

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

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**.

Redarea solicitărilor audio pe smartphone-ul dvs. în timpul activității

Înainte de a putea configura solicitări audio, trebuie să aveți un smartphone cu aplicația Garmin Connect asociat cu dispozitivul dvs. Forerunner.

Puteți seta aplicația Garmin Connect astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale pe smartphone în timpul alergării sau a altui tip de activitate. Solicitățile audio includ numărul turei și durata turei, ritmul sau viteza și date despre puls. În timpul unei solicitări sonore, aplicația Garmin Connect dezactivează sunetele principale ale smartphone-ului pentru a reda anunțul. Puteți personaliza nivelurile de volum din aplicația Garmin Connect.

NOTĂ: dacă dispuneți de un dispozitiv Forerunner 745, puteți activa solicitările audio pe dispozitiv prin căștile conectate, fără a folosi un smartphone conectat ([Redarea solicitărilor audio în timpul activității, pagina 16](#)).

NOTĂ: solicitarea audio Alertă de tură este activată implicit.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin**.
- 3 Selectați dispozitivul dvs.
- 4 Selectați **Opțiuni activitate > Solicitări audio**.

Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth smartphone-ului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiuni în meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62](#)).

- 1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a dezactiva conexiunea smartphone-ului Bluetooth de pe dispozitivul dvs. Forerunner .
Consultați manualul de utilizare al dispozitivului mobil pentru a dezactiva tehnologia Bluetooth pe dispozitivul dvs. mobil.

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone

Puteți seta dispozitivul Forerunner să vă alerteze când smartphone-ul asociat se conectează și se deconectează utilizând tehnologia Bluetooth.

NOTĂ: alertele de conexiune smartphone sunt dezactivate implicit.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Telefon > Alerte**.

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Forerunner dispune de mai multe funcții conectate prin Bluetooth pentru smartphone-ul dvs. compatibil utilizând aplicația Garmin Connect.

Încărcări de activități: transmite automat date privind activitatea dvs. către aplicația Garmin Connect, imediat ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Solicitări audio: permite aplicației Garmin Connect să redea anunțuri de stare, cum ar fi timpi intermediari și alte date, pe smartphone-ul dvs. în timpul unei alergări sau altei activități.

Senzori Bluetooth: permite conectarea senzorilor compatibili Bluetooth, precum un monitor cardiac.

Connect IQ: vă permite să extindeți caracteristicile dispozitivului cu noi fețe de ceas, widgeturi, aplicații și câmpuri de date.

Localizare telefon: localizează smartphone-ul pierdut asociat cu dispozitivul Forerunner și aflat în raza de acoperire.

Căutare ceas: localizează dispozitivul Forerunner pierdut asociat cu smartphone-ul și aflat în raza de acoperire.

GroupTrack: vă permite să vă alăturați unui grup, folosind LiveTrack, astfel încât ceilalți să vă vizualizeze poziția direct pe ecran și în timp real.

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

Descărcări PacePro: vă permite să creați și să descărcați strategii PacePro în aplicația Garmin Connect și să le trimiteți wireless pe dispozitiv.

Notificări prin telefon: afișează notificări și mesaje de pe telefon pe dispozitivul dvs. Forerunner.

Funcții de siguranță și monitorizare: vă permite să trimiteți mesaje și alerte prietenilor și familiei și să solicitați asistență de la persoanele dvs. de contact în caz de urgență, configurate în aplicația Garmin Connect. Pentru mai multe informații, accesați ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 64](#)).

Interacțiuni în rețelele de socializare: vă permite să postați o actualizare pe site-ul web al rețelei de socializare preferate când încărcați o activitate în aplicația Garmin Connect.

Actualizări software: vă permite să actualizați software-ul dispozitivului dvs.

Actualizări meteo: trimite condiții meteorologice și notificări în timp real către dispozitivul dvs.

Descărcarea de antrenamente și trasee: vă permite să căutați antrenamente și trasee în aplicația Garmin Connect și să le trimiteți wireless pe dispozitiv.

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62](#)).

- 1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați .

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 57](#)).

Sincronizați-vă dispozitivul dvs. cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 59](#)).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către dispozitivul dvs.

Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut

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

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62](#)).

1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.

2 Selectați **Localizare telefon**.

Dispozitivul Forerunner începe să caute dispozitivul mobil asociat. Un semnal de alertă sonor se aude la dispozitivul dvs. mobil, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul dispozitivului Forerunner. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de dispozitivul mobil.

3 Selectați **BACK** pentru a opri căutarea.

Widgeturi

Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu widgeturi care oferă informații instantaneu. Unele widgeturi necesită o conexiune Bluetooth cu un smartphone compatibil.

În mod implicit, unele widgeturi nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 80](#)).

ABC: afișează informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.

Body Battery: dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore.

Calendar: afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe smartphone-ul dvs.

Calorii: afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.

Numărul de etaje urcate: urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.

Antrenor Garmin: afișează antrenamentele programate atunci când selectați un plan de antrenament cu antrenorul Garmin în contul dvs. Garmin Connect.

Statistici sănătate: afișează un rezumat dinamic al statisticilor dvs. curente privind sănătatea. Măsurătorile includ pulsul, nivelul Body Battery, stresul și multe altele.

Puls: afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).

Istoric: afișează istoricul activităților și un grafic cu activitățile dvs. înregistrate.

Hidratare: vă permite să monitorizați cantitatea de apă pe care o consumați și progresul înregistrat în atingerea obiectivului dvs. zilnic.

Minute de activitate: urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.

Comenzi inReach®: vă permite să trimiteți mesaje pe un dispozitiv inReach asociat.

Ultima activitate: afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate, cum ar fi ultima alergare, ultima plimbare cu bicicleta sau ultima activitate de înot.

Ultimul sport: afișează un scurt rezumat al celui mai recent sport înregistrat.

Ultima alergare: afișează un scurt rezumat al celei mai recente alergări înregistrate.

Monitorizare ciclu menstrual: afișează ciclul curent Puteți vizualiza și înregistra simptomele dvs. zilnice.

Comenzi pentru muzică: oferă comenzi pentru playerul muzical al smartphone-ului.

Comenzi pentru muzică: oferă comenzi pentru playerul muzical al smartphone-ului sau al muzicii de pe dispozitiv.

Ziua curentă: afișează un rezumat dinamic al activității dvs. din ziua curentă. Statisticile includ activitățile cronometrate, minutele de activitate intensă, etajele urcate, pașii, kaloriile arse și mai multe.

Notificări: vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale smartphone-ului.

Performanță: afișează măsurătorile performanțelor care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor.

Pulsoximetru: vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului.

Comenzile camerei RCT: vă permite să realizați manual o fotografie, să înregistrați un clip video și să personalizați setările (*Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 80*).

Respirație: rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

Repaus: afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă.

Pași: monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.

Stres: afișează nivelul curent de stres și un grafic cu nivelul dvs. de stres. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

Răsărit și apus: afișează ora pentru răsărit, apus și de crepuscul civil.

Starea antrenamentului: afișează starea curentă a antrenamentului și nivelul de solicitare al antrenamentului, ceea ce vă arată modul în care antrenamentul dvs. vă afectează nivelul condiției fizice și performanțele.

Comenzi VIRB: furnizează comenzi pentru cameră când aveți un dispozitiv VIRB asociat cu dispozitivul Forerunner.

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Vizualizarea widgeturilor

Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu mai multe widgeturi, și mai multe sunt disponibile când sincronizați dispozitivul cu un smartphone.

- De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN**.

Dispozitivul derulează bucla de widgeturi și afișează un rezumat al datelor fiecărui widget. Widgetul privind performanța necesită mai multe activități incluzând pulsul și alergări în mediul exterior folosind GPS.

- Selectați **START** pentru a vedea detalii despre widget.

SUGESTIE: puteți apăsa pe **DOWN** pentru a vedea ecrane suplimentare pentru un widget.

Vizualizarea widgetului prognozei meteo

Widgetul Prognoză meteo necesită o conexiune Bluetooth cu un smartphone compatibil.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul pentru vreme.
- 2 Selectați **START** pentru a vedea detalii despre starea vremii.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vedea prognoza orară, zilnică și date privind tendințele meteo.

Monitorizarea nivelului de hidratare

Vă puteți monitoriza consumul zilnic de fluide, puteți activa obiective și alerte, și puteți introduce dimensiunile recipientului din care beți frecvent. Dacă activați obiectivele automate, valoarea acestora va crește în zilele când înregistrați o activitate. Atunci când vă antrenați, aveți nevoie de mai multe lichide pentru a înlocui cantitatea pierdută prin transpirație.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Connect IQ pentru a descărca widgetul de monitorizare a nivelului de hidratare.

Personalizarea widgetului My Day

Puteți personaliza lista de statistici afișate pe widgetul Ziua mea.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul **Ziua mea**.
- 2 Mențineți apăsat 
- 3 Selectați **Opțiunile pentru ziua mea**.
- 4 Selectați comutatoarele basculante pentru a afișa sau ascunde fiecare statistică.

Vizualizarea meniului de comenzi

Meniul de comenzi conține opțiuni precum pornirea modului Nu deranjați, blocarea tastelor sau oprirea dispozitivului. Puteți deschide și portofelul Garmin Pay.

NOTĂ: puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62](#)).

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.



- 2 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a derula opțiunile.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor de meniu cu comandă rapidă din meniul de comenzi ([Vizualizarea meniului de comenzi, pagina 62](#)).

- 1 Din fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Comenzi**.
- 3 Selectați comanda rapidă pe care doriți să o personalizați.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul comenzii rapide din meniul de comenzi.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina comanda rapidă din meniul de comenzi.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o comandă rapidă nouă la meniul de comenzi.

Deschidere comenzi pentru muzică

Comenzile pentru muzică necesită o conexiune Bluetooth cu un smartphone compatibil.

- 1 De pe fața ceasului, țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a utiliza comenzile pentru muzică.

Connect IQ Funcții

Puteți adăuga funcții Connect IQ ceasului de la Garmin și de la alți furnizori utilizând aplicația Connect IQ. Puteți personaliza dispozitivul cu fețe de ceas, câmpuri de date, widgeturi și aplicații pentru dispozitiv.

Fețe pentru ceas: permit personalizarea aspectului ceasului.

Câmpuri de date: permit descărcarea de câmpuri noi de date, care prezintă datele senzorului, de activitate și de istoric în moduri noi. Puteți adăuga câmpuri de date Connect IQ la caracteristicile și paginile integrate.

Widgeturi: furnizează informații imediate, inclusiv date de senzor și notificări.

Aplicații dispozitiv: adăugați caracteristici interactive la ceasul dvs., precum noi activități în mediul exterior și de tip fitness.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Accesați apps.garmin.com și conectați-vă.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Caracteristici conectate Wi-Fi

Încărcări ale activităților în contul dvs. Garmin Connect: transmite automat datele privind activitatea în contul dvs. Garmin Connect, de îndată ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Conținut audio: vă permite să sincronizați conținutul audio de la furnizorii terțe părți.

Actualizări software: dispozitivul descarcă și instalează automat cea mai recentă actualizare software când este disponibilă o conexiune Wi-Fi.

Exerciții și planuri de antrenament: vă permite să parcurgeți și să selectați exerciții și planuri de antrenament pe site-ul Garmin Connect. Data viitoare când dispozitivul dvs. are o conexiune Wi-Fi, fișierele sunt trimise wireless pe dispozitivul dvs.

Conectarea la o rețea Wi-Fi

Trebuie să conectați dispozitivul la aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul dvs. sau la aplicația Garmin Express™ de pe computer înainte de a vă putea conecta la o rețea Wi-Fi.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Wi-Fi** > **Rețelele mele** > **Adăugare rețea**.
Dispozitivul afișează o listă cu rețelele Wi-Fi din apropiere.
- 3 Selectați o rețea.
- 4 Dacă este cazul, introduceți parola pentru rețea.

Dispozitivul se conectează la rețea și rețeaua este adăugată la lista cu rețele salvate. Dispozitivul se reconectează automat la rețea atunci când se află în raza de acoperire a acesteia.

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

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

ATENȚIONARE

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

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

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

Detectie incidente: când ceasul Forerunner detectează un incident în timpul unor anumite activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

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

Live Event Sharing: vă permite să trimiteți mesaje către prieteni și familie în timpul unui eveniment, oferind actualizări în timp real.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă ceasul dvs. este conectat la un telefon Android compatibil.

GroupTrack: vă permite să urmăriți activitatea contactelor cu ajutorul LiveTrack direct pe ecran și în timp real.

Adăugare contacte de urgență

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

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

Solicitarea de asistență

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

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 64](#)). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Atunci când simțiți trei vibrații, eliberați butonul pentru a activa funcția de asistență.
Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.

SUGESTIE: puteți selecta **Anulare** înainte de finalizarea numărătorii inverse, pentru a anula mesajul.

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

1 Din fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Siguranță** > **Detecție incidente**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: detectarea incidentelor este disponibilă numai pentru plimbările pe jos, activitățile de alergare și cu bicicleta în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de către dispozitivul dvs. Forerunner cu GPS activat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un email cu numele dvs. și locația GPS către contactele de urgență. Apare un mesaj care indică că contactele dvs. vor fi informate după ce au trecut 30 de secunde. Puteți selecta **Anulare** înainte de finalizarea numărării inverse, pentru a anula mesajul.

Pornirea unei sesiuni GroupTrack

Înainte de a porni o sesiune GroupTrack, trebuie să aveți un cont Garmin Connect, un smartphone compatibil și aplicația Garmin Connect.

Aceste instrucțiuni sunt pentru inițierea unei sesiuni GroupTrack pe dispozitivele Forerunner. Dacă celelalte contacte au dispozitive compatibile, le puteți vedea pe hartă. Este posibil ca celelalte dispozitive să nu poată afișa ciclul GroupTrack pe hartă.

1 Ieșiți afară și porniți dispozitivul Forerunner.

2 Asociați-vă smartphone-ul cu dispozitivul Forerunner ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 57](#)).

3 Pe dispozitivul Forerunner mențineți apăsat  și selectați **Siguranță** > **GroupTrack** > **Afișare pe hartă** pentru a activa vizualizarea conexiunilor pe ecranul hărții.

4 În aplicația Garmin Connect, din meniul de setări, selectați **Siguranță și monitorizare** > **LiveTrack** >  > **Setări** > **GroupTrack**.

5 Selectați **Toate conexiunile**.

6 Selectați **Începere LiveTrack**.

7 Pe dispozitivul Forerunner, începeți o activitate.

8 Derulați pe hartă pentru a vă vizualiza contactele.

Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack

Caracteristica GroupTrack vă permite să urmăriți activitatea celorlalte contacte utilizând LiveTrack direct pe ecran. Toți membrii grupului trebuie să fie conexiuni în contul dvs. Garmin Connect.

- Începeți activitatea la exterior folosind GPS.
- Asociați dispozitivul dvs. Forerunner cu telefonul dvs. inteligent utilizând tehnologia Bluetooth.
- În cadrul aplicației Garmin Connect, din meniul setări, selectați **Conexiuni** pentru a actualiza lista de contacte pentru sesiunea dvs. GroupTrack.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. și-au asociat telefoanele inteligente la dispozitive și inițiați o sesiune LiveTrack în cadrul aplicației Garmin Connect.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. sunt în aria de acoperire (40 km sau 25 mi).
- În timpul unei sesiuni GroupTrack, răsfoiți pe hartă pentru a vă vizualiza contactele ([Adăugarea unei hărți la activitate, pagina 82](#)).

Muzică

Puteți descărca conținut audio pe dispozitivul dvs. pentru a putea asculta atunci când smartphone-ul nu se află în apropiere. Aplicația Garmin Connect și aplicația Garmin Express vă permit să descărcați conținut audio de la un furnizor terț sau de pe computerul dvs.

Puteți folosi comenzile de muzică pentru a controla redarea pe smartphone sau a reda muzica stocată pe dispozitiv. Pentru a asculta conținut audio stocat pe dispozitiv, trebuie să conectați căștile la tehnologia Bluetooth.

Conectarea de la un furnizor terț

Înainte de a putea descărca muzică sau alte fișiere audio pe ceasul dvs. de la un furnizor terț acceptat, trebuie să vă conectați la furnizor utilizând dispozitivul.

Anumite opțiuni pentru furnizorii de muzică terți sunt deja instalate pe dispozitivul dvs. Pentru mai multe opțiuni, puteți descărca aplicația Connect IQ.

1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.

2 Selectați **IQ**.

NOTĂ: dacă doriți să configurați un alt furnizor, mențineți apăsat  și selectați **Furnizori de muzică > Adăug. furnizor**.

3 Selectați numele furnizorului și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Spotify

Spotify este un serviciu de muzică digital care vă oferă acces la milioane de piese.

SUGESTIE: integrarea Spotify necesită instalarea aplicației Spotify pe telefonul dvs. mobil. Sunt necesare un dispozitiv digital mobil compatibil și un abonament premium, acolo unde sunt disponibile. Accesați www.garmin.com/.

Acest produs conține software Spotify supus licențelor terților regăsite aici: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Oferiți o coloană sonoră oricărei călătorii cu Spotify. Redați piese și artiști care vă plac, sau lăsați Spotify să vă distreze.

Descărcați conținut audio din Spotify

Înainte de a putea descărca conținut audio de la Spotify, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi (*Conectarea la o rețea Wi-Fi*, pagina 63).

1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.

2 Mențineți apăsat .

3 Selectați **Furnizori de muzică > Spotify**.

4 Selectați **Adăugați muzică și podcasturi**.

5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe dispozitiv.

NOTĂ: descărcarea de conținut audio poate epuiza bateria. Este posibil să fie nevoie să conectați dispozitivul la o sursă de alimentare externă dacă durata de viață rămasă a bateriei este insuficientă.

Listele de redare sau alte elemente selectate se descarcă pe dispozitiv.

Descărcarea de conținut audio personal

Înainte de a trimite muzica personală către dispozitivul dvs., trebuie să instalați aplicația Garmin Express pe computer (www.garmin.com/express).

Puteți să încărcați fișiere audio personale, precum .mp3 și .m4a, pe un dispozitiv Forerunner 745 de pe computer. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/musicfiles.

1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB inclus.

2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați dispozitivul dvs. și apoi selectați **Muzică**.

SUGESTIE: pentru computerele Windows®, puteți selecta  și naviga la folderul cu fișierele dvs. audio. Pentru computerele Apple®, aplicația Garmin Express utilizează biblioteca dvs. iTunes®.

3 În **Muzica mea** sau în lista din **Biblioteca iTunes**, selectați o categorie de fișiere audio, cum ar fi melodii sau liste de redare.

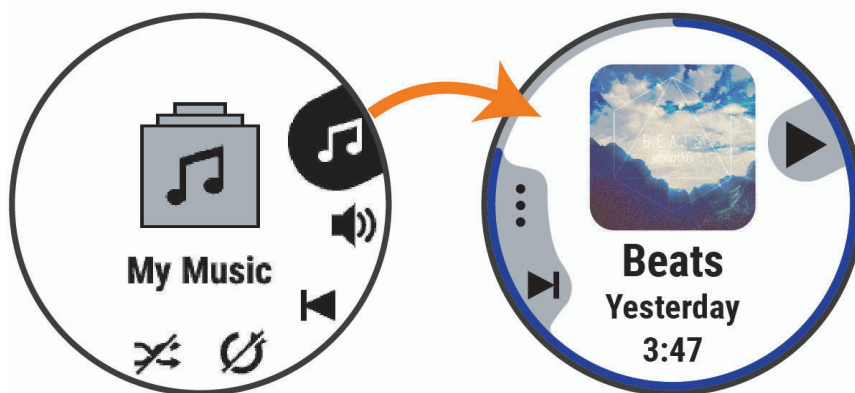
4 Bifați căsuțele pentru fișierele audio și selectați **Trimitere către dispozitiv**.

5 Dacă este necesar, în lista Forerunner 745, selectați o categorie, bifați căsuțele și selectați **Eliminare din dispozitiv** pentru a șterge fișierele audio.

Ascultare muzică

- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Conectați căștile folosind tehnologia Bluetooth (*Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 68*).
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Furnizori de muzică** și selectați o opțiune.
 - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** (*Descărcarea de conținut audio personal, pagina 66*).
 - Pentru a controla redarea muzicii pe smartphone, selectați **Control telefon**.
 - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului și o listă de redare pentru descărcare.
- 5 Selectați  pentru a deschide comenzile de redare a muzicii.

Comenzi de redare muzică



	Selectați pentru a gestiona conținut de la anumiți furnizori terți.
	Selectați pentru a naviga prin fișierele audio și listele de redare pentru sursa selectată.
	Selectați pentru a ajusta volumul.
	Selectați pentru a reda și a întrerupe fișierul audio curent.
	Selectați pentru a trece la următorul fișier audio din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula rapid înainte fișierul audio curent.
	Selectați pentru a relua fișierul audio curent. Selectați de două ori pentru a trece la fișierul audio anterior din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula fișierul audio curent.
	Selectați pentru a schimba modul de repetare.
	Selectați pentru a schimba modul de redare aleatorie.

Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat

- 1 Pe smartphone-ul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.
- 2 Pe dispozitivul Forerunner 745, țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 3 Selectați **Furnizori de muzică > Control telefon**.

Schimbarea modului audio

Puteți modifica modul de redare a muzicii, de la stereo la mono.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Muzică > Audio**.
- 3 Selectați o opțiune.

Conectarea căștilor Bluetooth

Pentru a asculta muzica încărcată pe dispozitivul dvs. Forerunner 745, trebuie să conectați căștile utilizând tehnologia Bluetooth.

- 1 Aduceți căștile la o distanță de maxim 2 m (6,6 ft.) de dispozitiv.
- 2 Activați modul de asociere pe căști.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Muzică > Căști > Adăugare nou**.
- 5 Selectați căștile pentru a finaliza asocierea.

Garmin Pay

Funcția Garmin Pay vă permite să vă utilizați ceasul pentru a plăti achizițiile în locațiile participante cu ajutorul cardurilor dvs. de credit sau de debit de la o instituție financiară participantă.

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay

Puteți adăuga unul sau mai multe carduri de credit participante la portofelul Garmin Pay. Accesați garmin.com/garminpay/banks pentru a găsi instituții financiare participante.

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

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay

Puteți adăuga până la 10 carduri de credit sau de debit în portofelul dvs. Garmin Pay.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Garmin Pay >  > Adăugare card**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După adăugarea cardului, puteți selecta cardul de pe ceasul dvs. pentru a efectua o plată.

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

NOTĂ: în unele țări, instituțiile financiare participante pot restricționa funcțiile Garmin Pay.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Garmin Pay**.
- 3 Selectați un card.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a suspenda temporar sau pentru a anula suspendarea unui card, selectați **Suspendare card**. Cardul trebuie să fie activ pentru a efectua achiziții folosind dispozitivul Forerunner.
 - Pentru a șterge cardul, selectați .

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

Înainte de a vă putea utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile, trebuie să configurați cel puțin un card de plată.

Puteți utiliza ceasul pentru a plăti pentru cumpărături dintr-o locație participantă.

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați **Portofel**.
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre.

NOTĂ: dacă introduceți codul de acces incorrect de trei ori, portofelul dvs. se blochează și trebuie să vă resetați codul de acces din aplicația Garmin Connect.

Apare ultimul card de plată utilizat.



- 4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, selectați **DOWN** pentru a modifica la un alt card (opțional).
- 5 În 60 de secunde, țineți ceasul în apropierea cititorului de plăți, cu ceasul orientat spre cititor. Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.
- 6 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

SUGESTIE: după introducerea corectă a codului de acces, puteți efectua plăți fără codul de acces timp de 24 de ore dacă purtați în continuare ceasul. Dacă scoateți ceasul de la mână sau dezactivați monitorizarea pulsului, trebuie să introduceți din nou codul de acces înainte de a efectua o plată.

Schimbarea codului de acces Garmin Pay

Trebuie să cunoașteți codul de acces curent pentru a-l schimba. Dacă ați uitat codul de acces, trebuie să resetați funcția Garmin Pay pentru dispozitivul dvs. Forerunner, să creați un nou cod de acces și să reintroduceți informațiile cardului dvs.

- 1 De pe pagina pentru dispozitive Forerunner din aplicația Garmin Connect, selectați **Garmin Pay > Modificare cod de acces**.

- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Data viitoare când plătiți cu ajutorul dispozitivului Forerunner, trebuie să introduceți codul nou de acces.

Istoric

Istoricul include durata, distanța, kaloriile, ritmul sau viteza medie, date privind turele și informații de la senzorul opțional.

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

Utilizarea istoricului

Istoricul conține activitățile precedente pe care le-ați salvat în dispozitivul dvs.

Dispozitivul are un widget pentru istoric pentru acces rapid la datele despre activități ([Widgeturi](#), pagina 60).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .

- 2 Selectați **Istoric > Activități**.

- 3 Selectați o activitate.

- 4 Apăsați pe **START**.

- 5 Selectați o opțiune:

- Pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate, selectați **Toate statisticile**.
- Pentru a vizualiza impactul activității asupra condiției fizice aerobe și anaerobe, selectați **Efectul antren.** ([Despre efectul antrenamentului](#), pagina 47).
- Pentru a vizualiza durata pe fiecare zonă de puls, selectați **Puls** ([Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls](#), pagina 71).
- Pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Ture**.
- Pentru a selecta o coborâre cu schiurile sau cu snowboardul și pentru a vedea informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Coborâri**.
- Pentru a selecta un set de exerciții și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare set, selectați **Seturi**.
- Pentru a vizualiza activitatea pe hartă, selectați **Hartă**.
- Pentru a vizualiza un grafic al altitudinilor pentru activitate, selectați **Diagrama altitudinilor**.
- Pentru a șterge activitatea selectată, selectați **Ștergere**.

Istoric sporturi multiple

Dispozitivul dvs. memorează rezumatul general al sporturilor multiple pentru activitate, inclusiv date despre distanța generală, timp, calorii și accesorii opționale. De asemenea, dispozitivul dvs. separă datele activității pentru fiecare segment sportiv și fiecare trecere, astfel încât să puteți compara activități de antrenament similare și să monitorizați cât de rapid faceți trecerile. Istoricul trecerilor include distanța, timpul, viteza medie și kaloriile.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă vă poate ajuta să ajustați intensitatea antrenamentelor.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric > Activități**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Puls**.

Vizualizarea totalurilor de date

Puteți vizualiza datele acumulate despre distanțe și durate salvate pe ceas.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric > Totaluri**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Utilizarea odometrului

Odometrul înregistrează automat distanța totală parcursă, altitudinea câștigată și durata activităților.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric > Totaluri > Odometru**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza totalurile odometrului.

Ștergerea istoricului

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
 - 2 Selectați **Istoric > Opțiuni**.
 - 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ștergere toate activitățile** pentru a șterge toate activitățile din istoric.
 - Selectați **Resetare totaluri** pentru a reseta toate totalurile cu distanțe și durate.
- NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii dvs. pe 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, ciclism, înot, excursii, sesiuni de triatlon și altele. Pentru a vă înscrie pentru un cont gratuit, puteți descărca aplicația din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs. sau accesați connect.garmin.com.

Stocați-vă activitățile în memorie: după ce finalizați și salvați o activitate pe ceasul dvs., puteți încărca acea activitate în contul Garmin Connect și o puteți păstra oricât doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs., inclusiv durata, distanța, altitudinea, frecvența cardiacă, numărul de calorii arse, cadența, dinamica alergării, o vedere de sus de tip hartă, diagrame de ritm și de viteză, precum și rapoarte care pot fi particularizate.

NOTĂ: unele date necesită un accesoriu opțional, precum un monitor cardiac.



Planificați-vă antrenamentele: puteți alege un obiectiv de fitness și puteți încărca unul din planurile de antrenamente de zi cu zi.

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

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 personaliza setările pentru ceas și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express conectează dispozitivul dvs. la contul dvs. Garmin Connect folosind un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe dispozitivul dvs. Puteți, de asemenea, adăuga muzică pe dispozitivul dvs. ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 66](#)). Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului dispozitivului și gestiona aplicațiile Connect IQ.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.
- 4 Deschideți aplicația Garmin Express și selectați **Adăugare dispozitiv**.
- 5 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Gestionarea datelor

NOTĂ: dispozitivul nu este compatibil cu Windows 95, 98, Me, Windows NT® și cu Mac® OS 10.3 și versiunile anterioare.

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

Dacă nu cunoașteți rolul unui fișier, nu îl ștergeți. Memoria dispozitivului dvs. conține fișiere importante de sistem, care nu trebuie șterse.

- 1 Deschideți unitatea sau volumul **Garmin**.
- 2 Dacă este necesar, deschideți un folder sau volum.
- 3 Selectați un fișier.
- 4 Apăsati tasta **Ștergere** de pe tastatură.

NOTĂ: sistemele de operare Mac oferă asistență limitată pentru modul de transfer al fișierelor MTP. Trebuie să deschideți unitatea Garmin de pe un Windows sistem de operare. Trebuie să utilizați aplicația Garmin Express pentru a șterge fișierele cu muzică de pe dispozitiv.

Navigare

Puteți utiliza caracteristicile de navigare GPS ale dispozitivului pentru a vă urmări traseul pe o hartă, pentru a salva locații și pentru a vă găsi drumul înapoi spre casă.

Trasee

Puteți trimite segmente din contul dvs. Garmin Connect pe dispozitiv. După salvarea în dispozitiv, puteți naviga pe traseul din dispozitiv.

Puteți parcurge un traseu salvat pur și simplu deoarece este o rută bună. De exemplu, puteți salva și face naveta la serviciu pe un traseu foarte bun de parcurs cu bicicleta.

De asemenea, puteți parcurge un traseu salvat încercând să vă egalați sau să vă depășiți obiectivele de performanță stabilite anterior. De exemplu, dacă prima dată traseul a fost finalizat în 30 de minute, puteți concura împotriva unui Virtual Partner încercând să finalizați traseul în mai puțin de 30 de minute.

Urmarea unui traseu pe dispozitiv

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Navigare > Trasee**.
- 5 Selectați un traseu.
- 6 Selectați **Efectuare traseu**.
Apar informațiile despre navigare.
- 7 Selectați **START** pentru a începe navigarea.

Crearea unui traseu în Garmin Connect

Înainte de a crea un traseu în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [pagina 71](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Antrenament > Trasee > Creare traseu**.
- 3 Selectați un tip de traseu.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Selectați **Finalizare**.

NOTĂ: puteți trimite acest traseu pe dispozitivul dvs. (*Se trimite traseul către dispozitivul dvs., pagina 74*).

Se trimite traseul către dispozitivul dvs.

Puteți trimite un traseu pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe dispozitivul dvs. ([Crearea unui traseu în Garmin Connect, pagina 73](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Antrenament > Trasee**.
- 3 Selectați un traseu.
- 4 Selectați  > **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Selectați dispozitivul compatibil.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea detaliilor traseului

Puteți vizualiza detaliile traseului înainte de a naviga pe un traseu.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Navigare > Trasee**.
- 5 Apăsați pe **START** pentru a selecta un traseu.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe navigarea, selectați **Efectuare traseu**.
 - Pentru a crea o bandă de ritm personalizată, selectați **PacePro**.
 - Pentru a vizualiza traseul pe hartă și pentru a panorama și mări harta, selectați **Hartă**.
 - Pentru a începe traseul în direcția inversă, selectați **Parcurgeți traseul în sens invers**.
 - Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pe traseu, selectați **Diagrama altitudinilor**.
 - Pentru a schimba numele traseului, selectați **Nume**.
 - Pentru a vizualiza lista urcărilor de pe traseu, selectați **Vizualizare urcări**.
 - Pentru a șterge traseul, selectați **Ștergere**.

Salvarea locației

Puteți salva locația curentă pentru a naviga mai târziu înapoi la ea.

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați **Salvare locație**.

NOTĂ: poate fi posibil să adăugați acest element la meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62](#)).
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Editarea locațiilor salvate

Puteți șterge o locație salvată sau îi puteți edita informațiile de nume, altitudine și poziție.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Țineți apăsat pe .
- 4 Selectați **Navigare > Locații salvate**.
- 5 Selectați o locație salvată.
- 6 Selectați o opțiune pentru editarea locației.

Ștergerea tuturor locațiilor salvate

Puteți șterge toate locațiile salvate în același timp.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Țineți apăsat pe .
- 4 Selectați **Navigare > Locații salvate > Ștergere toate**.

Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități

Puteți naviga înapoi la punctul de pornire al activității dvs. curente, în linie dreaptă sau pe calea pe care ați parcurs-o. Această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

- 1 În timpul unei activități, apăsați pe **STOP**.
- 2 Selectați **Înapoi la start** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă, selectați **Linie dreaptă**.



Pe hartă sunt afișate locația dvs. curentă ①, traseul de urmat ② și destinația ③.

Navigarea la punctul de setare a ultimei activități salvate

Puteți naviga înapoi la punctul de pornire al ultimei activități salvate în linie dreaptă sau pe calea pe care ați parcurs-o. Această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

- 1 Selectați **START**.
- 2 Mențineți apăsat .
- 3 Selectați **Navigare > Activități**.
- 4 Selectați ultima activitate salvată.
- 5 Selectați **Înapoi la start**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă, selectați **Linie dreaptă**.
- 7 Selectați **DOWN** pentru a vizualiza busola (opțional).
Săgeata indică punctul dvs. de pornire.

Navigarea la o locație salvată

Înainte de a putea naviga la o locație salvată, dispozitivul trebuie să localizeze sateliți.

1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Țineți apăsat pe .

4 Selectați **Navigare > Locații salvate**.

5 Selectați o locație, apoi selectați **Deplasare la**.

6 Deplasați-vă înainte.

Săgeata busolei indică locația salvată.

SUGESTIE: pentru o navigare mai precisă, orientați partea de sus a ecranului în direcția în care mergeți.

7 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.

Hartă

↖ reprezintă locația dvs. pe hartă. Numele de locații și simbolurile apar pe hartă. Când navigați pe către o destinație, ruta este marcată cu o linie pe hartă.

- Navigare pe hartă ([Panoramare și mărire pe hartă, pagina 76](#))
- Setări hartă ([Setările hărții, pagina 76](#))

Vizualizarea hărții

1 Începeți o activitate în aer liber.

2 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula la ecranul hărții.

3 Mențineți apăsat .

4 Selectați **Panoramare/Zoom**.

SUGESTIE: puteți selecta **START** pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau mărire.

Panoramare și mărire pe hartă

1 În timp ce navigați, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza harta.

2 Mențineți apăsat .

3 Selectați **Panoramare/Zoom**.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau mărire, selectați **START**.
- Pentru a panorama sau a mări pe hartă, selectați **UP** și **DOWN**.
- Pentru a părăsi, selectați **BACK**.

Setările hărții

Puteți personaliza modul de afișare a hărților în aplicația pentru hărți și pe ecranele de date.

Țineți apăsat pe , apoi selectați **Hartă**.

Orientare: setează orientarea hărții. Opțiunea Nord-Sus afișează nordul în partea de sus a ecranului. Opțiunea Direcție în sus afișează direcția de deplasare curentă orientată spre partea de sus a ecranului.

Locațiile utilizatorului: afișează sau ascunde locațiile salvate pe hartă.

Zoom automat: selectează automat nivelul de zoom pentru cea mai bună utilizare a hărții. Când este dezactivat, trebuie să măriți sau să micșorați harta manual.

Altimetru și barometru

Dispozitivul conține un altimetru și un barometru interne. Dispozitivul adună continuu date despre altitudine și presiune, chiar și în modul de economisire a energiei. Altimetrul afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune. Barometrul afișează date de presiune a mediului înconjurător pe baza altitudinii fixe în care altimetrul a fost cel mai recent calibrat (*Setări altimetru, pagina 88*). Puteți apăsa pe START din widgetul altimetru sau din widgetul barometru pentru a deschide rapid setările altimetrului sau barometrului.

Setările de navigare

Puteți personaliza caracteristicile și aspectul hărții când navigați către o destinație.

Personalizarea caracteristicilor hărții

- 1 Mențineți apăsat 
- 2 Selectați **Navigare > Ecrane de date**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hartă** pentru a activa sau dezactiva harta.
 - Selectați **Ghid** pentru a activa sau dezactiva ecranul de ghidare care afișează pe busolă orientarea sau cursul care trebuie urmat în timpul navigării.
 - Selectați **Diagrama altitudinilor** pentru a activa sau dezactiva graficul de altitudine.
 - Selectați un ecran de adăugat, eliminat sau personalizat.

Configurarea unui indicator de direcție

Puteți configura afișarea unui indicator de direcție pe paginile dvs. de date în timp ce navigați. Indicatorul este orientat către direcția dvs. țintă.

- 1 Mențineți apăsat 
- 2 Selectați **Navigare > Indicator direcție**.

Setarea alertelor de navigare

Puteți seta alerte pentru a vă ajuta să navigați până la destinație.

- 1 Mențineți apăsat 
- 2 Selectați **Navigare > Alerte**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta o alertă pentru o anumită distanță de la destinația dvs. finală, selectați **Distanță finală**.
 - Pentru a seta o alertă pentru timpul rămas estimat până la destinația finală, selectați **ETE destinație**.
 - Pentru a seta o alertă atunci când deviați de la traseu, selectați **În afara traseului**.
 - Pentru a permite solicitări de navigare pas cu pas, selectați **Indicații pentru viraje**.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Stare** pentru a porni alerta.
- 5 Dacă este necesar, introduceți o valoare de distanță sau timp și selectați .

Senzori wireless

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat cu senzori wireless ANT+ sau Bluetooth. Pentru mai multe informații despre compatibilitate și achiziția de senzori opționali, vizitați buy.garmin.com.

Asocierea senzorilor wireless

Prima dată când conectați un senzor wireless la dispozitivul dvs. utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, dispozitivul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

- 1 Dacă asociați un monitor cardiac, montați-l pe corp ([Montarea pe corp a monitorului cardiac, pagina 38](#), [Fixarea pe corp a monitorului cardiac, pagina 35](#)).

Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.

- 2 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de senzor.

NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.

- 3 Mențineți apăsat 

- 4 Selectați **Senzori și accesorii > Adăugare nou**.

- 5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Căutare toți senzorii**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

După asocierea senzorului cu dispozitivul, starea senzorului se modifică din Căutare la Conectat. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat.

Senzor de talpă

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul de talpă. Puteți utiliza senzorul de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab. Senzorul de talpă este în așteptare, pregătit să transmită date (precum monitorul de puls).

După 30 de minute de inactivitate, senzorul de talpă se oprește pentru a conserva bateria. Când bateria este slabă, pe dispozitivul dvs. apare un mesaj. Au mai rămas circa cinci ore de utilizare a bateriei.

Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior

Înainte de a alerga, trebuie să asociați senzorul de picior cu dispozitivul dvs. Forerunner ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)).

Puteți alerga în interior cu utilizarea unui senzor de picior pentru a înregistra ritmul, distanța și cadența. Puteți de asemenea să alergați în mediul exterior cu utilizarea unui senzor de talpă pentru a înregistra datele de cadență cu ajutorul ritmului și a distanței de la GPS.

- 1 Instalați senzorul de talpă în conformitate cu instrucțiunile accesoriului.
- 2 Selectați o activitate de alergare.
- 3 Începeți alergarea.

Calibrare senzor de talpă

Senzorul de talpă se calibrează automat. Precizia datelor de viteză și distanță se îmbunătățește după câteva alergări în mediul exterior cu ajutorul GPS-ului.

Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să recepționați semnale GPS și să asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)).

Senzorul de picior se calibrează automat, dar puteți îmbunătăți precizia datelor de viteză și distanță după câteva alergări în mediul exterior cu ajutorul GPS-ului.

- 1 Stați afară timp de 5 minute, având vedere liberă către cer.
- 2 Începeți activitatea de alergare.
- 3 Alergați pe un traseu fără oprire timp de 10 minute.
- 4 Opriți activitatea și salvați-o.

Pe baza datelor înregistrate, valoarea de calibrare a senzorului de picior se schimbă, dacă este necesar. Nu ar trebui să fie necesar să calibrați din nou senzorul de picior, decât în cazul în care stilul dvs. de alergare se schimbă.

Calibrarea manuală a senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)).

Se recomandă calibrarea manuală în cazul în care cunoașteți factorul de calibrare. Dacă ați calibrat senzorul de picior cu un alt produs Garmin, este posibil să cunoașteți factorul de calibrare.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Senzori și accesorii**.
- 3 Selectați senzorul de picior.
- 4 Selectați **Factor cal.** > **Setare valoare**.
- 5 Reglați factorul de calibrare:
 - Măriți factorul de calibrare dacă distanța este prea mică.
 - Reduceți factorul de calibrare dacă distanța este prea mare.

Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior

Înainte de a vă personaliza viteza și distanța pentru senzorul de picior, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)).

Vă puteți seta dispozitivul să calculeze viteza și distanța utilizând datele senzorului de picior în locul datelor de la GPS.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Senzori și accesorii**.
- 3 Selectați senzorul de picior.
- 4 Selectați **Viteză** sau **Distanță**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Interior** când vă antrenați cu GPS-ul oprit, de obicei în interior.
 - Selectați **Întotdeauna** pentru a utiliza datele senzorului de picior indiferent de setarea GPS.

Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență

Puteți utiliza un senzor compatibil de viteză a bicicletei sau un senzor de cadență pentru a trimite date la dispozitivul dvs.

- Asociați senzorul cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)).
- Setati dimensiunea roții ([Dimensiunea și circumferința roții, pagina 113](#)).
- Începeți o tură cu bicicleta ([Începerea unei activități, pagina 6](#)).

Antrenamentul cu un contor de putere

- Accesați buy.garmin.com pentru a consulta o listă cu senzorii ANT+ care sunt compatibili cu dispozitivul (de exemplu Rally™ și Vector™).
- Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare a contorului de putere.
- Ajustați zonele dvs. de putere pentru a se potrivi cu obiectivele stabilite și cu abilitățile dvs. ([Setarea zonelor de putere, pagina 28](#)).
- Utilizați alerte pentru intervale pentru a fi notificat când atingeți o zonă de putere specificată ([Setarea unei alerte, pagina 84](#)).
- Personalizați câmpurile de date despre putere ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 82](#)).

Utilizarea schimbătoarelor electronice

Înainte de a putea utiliza schimbătoare electronice compatibile, cum ar fi schimbătoarele Shimano® Di2™, trebuie să le asociați cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)). Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 82](#)). Dispozitivul Forerunner afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.

Conștientizare situațională

Dispozitivul Forerunner poate fi utilizat cu luminile inteligente de bicicletă și radarul retrovizor Varia™ pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs. Varia pentru mai multe informații.

NOTĂ: se recomandă să actualizați software-ul Forerunner înainte de a asocia dispozitivele Varia ([Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 60](#)).

Utilizarea comenzilor pentru camera Varia

ATENȚIONARE

Este posibil ca în unele jurisdicții să fie interzisă înregistrarea video, audio sau fotografierea, sau ar putea fi necesar ca toate părțile să fie înștiințate cu privire la înregistrare și să își dea consimțământul. Este responsabilitatea dvs. să cunoașteți și să respectați toate legile, regulamentele și alte restricții din jurisdicțiile în care plănuți să utilizați acest dispozitiv.

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 78](#)).

1 Adăugați informațiile rapide **Cameră RCT** pe ceas ([Widgeturi, pagina 60](#)).

2 Din informațiile rapide **Cameră RCT**, selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a fotografia.
- Selectați  pentru a salva un videoclip.

tempe

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul de temperatură tempe. Puteți atașa senzorul pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât aceasta asigură o sursă constantă de date de temperatură precise. Trebuie să asociați tempe cu senzorul pentru a afișa date despre temperatură. Vizualizați instrucțiunile pentru senzorul dvs. tempe pentru mai multe informații (www.garmin.com/manuals/tempe).

Personalizarea dispozitivului dvs.

Particularizarea listei dvs. de activități

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați o activitate pentru a-i personaliza setările, a o seta ca favorită, a-i schimba ordinea de apariție și multe altele.
- Selectați **Adăugare** pentru a adăuga mai multe activități sau a crea activități personalizate.

Personalizarea buclei de widgeturi

Puteți schimba ordinea widgeturilor din bucla de widgeturi, elimina widgeturi și adăuga widgeturi noi.

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Widgeturi**.

3 Selectați un widget.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a schimba locația widgetului în bucla de widgeturi.
- Selectați  pentru a șterge widgetul din bucla de widgeturi.

5 Selectați **Adăugare**.

6 Selectați un widget.

Widgetul este adăugat la bucla de widgeturi.

Setări ale activităților și aplicației

Aceste setări vă permit să personalizați fiecare aplicație de activitate preîncărcată pe baza nevoilor dvs. De exemplu, puteți personaliza paginile de date și puteți activa alerte și caracteristici de antrenament. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

De pe fața ceasului, țineți apăsat pe  selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate și selectați setările activității.

Distanță 3D: vă calculează distanța parcursă utilizând schimbarea de altitudine și mișcarea dvs., orizontală pe sol.

Viteză 3D: vă calculează viteza utilizând schimbarea de altitudine și mișcarea dvs. orizontală pe sol ([Viteză și distanță 3D, pagina 86](#)).

Culoare accent: setează culoarea de accentuare a fiecărei activități pentru a ajuta la identificarea activității active.

Adăugare activitate: vă permite să personalizați o activitate multisport.

Alerte: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate.

Urcare automată: permite dispozitivului să detecteze schimbări de altitudine automat utilizând altimetrul încorporat ([Activarea urcării automate, pagina 85](#)).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap ([Auto Lap, pagina 84](#)).

Auto Pause: setează dispozitivul să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mai mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel ([Activarea Auto Pause, pagina 85](#)).

Odihnă automată: permite dispozitivului să detecteze automat atunci când vă odihniți în timpul înotului în bazin și să creeze un interval de odihnă ([Odihnă automată, pagina 15](#)).

Coborâre automată: permite dispozitivului să detecteze coborârile la schi automat utilizând accelerometrul încorporat.

Derulare automată: vă permite să parcurgeți automat toate ecranele datelor activității în timp ce cronometrul funcționează ([Utilizarea derulării automate, pagina 86](#)).

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

Culoare fundal: setează culoarea de fundal la alb sau negru, pentru fiecare activitate.

ClimbPro: afișează ecranele de planificare și monitorizare a urcării în timpul navigării.

Por. număr. inv.: activează un cronometru pentru numărătoare inversă pentru intervalele turelor de bazin.

Ecrane de date: vă permite să personalizați ecranele de date pentru activitate și să adăugați noi ecrane de date pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 82](#)).

Edit.greutate: vă permite să adăugați greutatea utilizată pentru un set de exerciții în timpul unei activități cardio și a unui antrenament de rezistență.

GPS: setați modul pentru antena GPS ([Schimbarea setării GPS, pagina 86](#)).

Sistem de notare: setează sistemul de notare pentru evaluarea dificultății la activitățile de urcare.

Număr pistă: vă permite să selectați un număr de culoare pentru o alergare pe pistă.

Tasta pentru tură: vă permite să înregistrați o tură sau o pauză în timpul unei activități.

Blocare taste: blochează tastele în timpul activităților multi-sport pentru a împiedica apăsarea accidentală.

Metronom: redă tonuri într-un ritm stabil, pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanța antrenându-vă la o cadență mai rapidă, mai lentă sau mai consecventă ([Utilizarea metronomului, pagina 25](#)).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înot în bazin ([Setarea dimensiunii bazinului, pagina 13](#)).

Putere medie: controlează dacă dispozitivul include valorile zero pentru putere, înregistrate când nu pedalați.

Temporizarea pentru economie de energie: setează opțiunile de expirare a economisirii de energie pentru activitate ([Setările temporizării pentru economie de energie, pagina 87](#)).

Înregistrare VO2 Max.: activează înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare pe traseu sau alergare ultra ([Dezactivarea înregistrării VO2 Max., pagina 45](#)).

Redenumire: setează numele activității.

Repetare: activează funcția Repetare pentru activități multi-sport. De exemplu, puteți utiliza această opțiune pentru activități care includ mai multe tranziții, precum swimrun.

Restabilire setări implicite: permite resetarea setărilor activității.

Statistici rută: activează statistici pentru rute pentru activitățile de urcare în interior.

Alerte de segment: activează indicațiile prin care sunteți avertizat de apropierea segmentelor.

Autoevaluare: setează cât de des evaluați efortul perceput pentru activitate ([Activarea autoevaluării, pagina 85](#)).

Detectare mișcare: permite detectarea mișcării pentru înotul în bazin.

Modif.aut.sport înot alerg.: permite tranziția automată între etapa de înot și etapa de alergare din cadrul unei activități multisport.

Tranziții: activează tranziții pentru activități multi-sport.

Alerte prin vibrație: activează alerte care vă indică să inspirați sau să expirați în timpul unui exercițiu de respirație.

Videoclipuri exerciții: activează animațiile cu instrucțiuni pentru un exercițiu de rezistență, cardio, yoga sau Pilates. Pentru exercițiile descărcate de pe Garmin Connect sunt disponibile animații.

Personalizarea ecranelor de date

Puteți afișa, ascunde și schimba dispunerea și conținutul ecranelor de date pentru fiecare activitate.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date**.
- 6 Selectați un ecran de date de personalizat.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Aspect** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
 - Selectați **Câmpuri de date** pentru a schimba datele care apar în câmp.
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Adăugarea unei hărți la activitate

Puteți adăuga harta la bucla ecranelor de date pentru o activitate.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Hartă**.

Alerte

Puteți seta alerte pentru fiecare activitate, care vă poate ajuta să vă antrenați pentru obiective specifice, pentru a fi conștienți de mediul înconjurător și a naviga către destinație. Unele alerte sunt disponibile numai pentru anumite activități. Există trei tipuri de alerte: alerte pentru evenimente, alerte de interval și alerte repetitive.

Alertă pentru evenimente: o alertă de eveniment vă notifică o singură dată. Evenimentul este o valoare specifică. De exemplu, puteți seta ca dispozitivul să vă alerteze când atingeți o anumită altitudine.

Alertă de interval: o alertă de interval vă notifică atunci când dispozitivul este peste sau sub un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. este sub 60 de bătăi pe minut (bpm) și peste 210 bpm.

Alertă repetitivă: 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 30 de minute.

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 26 și Calculul zonelor de puls, pagina 28 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Ritm	Repetitiv	Puteți seta un ritm de înot țintă.
Pornire	Interval	Puteți seta nivelul de putere ridicat sau redus.
Proximitate	Eveniment	Puteți seta o rază în jurul unui loc salvat.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.
Monitorizare cronometru	Repetitiv	Puteți seta un interval de monitorizare în secunde.

Setarea unei alerte

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Alerte**.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
- Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.

7 Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.

8 Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.

9 Dacă este necesar, activați alerta.

Pentru alertele de evenimente și cele repetitive, un mesaj apare de fiecare dată când atingeți valoarea de alertă. Pentru alertele de interval, un mesaj apare de fiecare dată când depășiți sau sunteți sub intervalul specificat (valori minime și maxime).

Auto Lap

Marcarea turelor în funcție de distanță

Puteți utiliza Auto Lap pentru a marca automat tura la o distanță specifică. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități (de ex. la fiecare 1 milă sau 5 km).

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Lap**.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Auto Lap** pentru a porni sau opri Auto Lap.
- Selectați **Distanță automată** pentru a regla distanța dintre ture.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setări de sistem, pagina 89](#)).

Particularizarea mesajului de alertă de tură

Puteți particulariza unul sau două câmpuri de date care apar în mesajul de alertă de tură.

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Lap > Alertă de tură**.

6 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

7 Selectați **Previzualizare** (opțional).

Activarea Auto Pause

Puteți utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau în alte locații unde trebuie să vă opriți.

NOTĂ: istoricul nu este înregistrat cât timp cronometrul este oprit sau întrerupt.

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Pause**.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a opri cronometrul automat când nu vă mai mișcați, selectați **În repaus**.
- Pentru a opri cronometrul automat când ritmul sau viteza dvs. scade sub un nivel specificat, selectați **Personalizare**.

Activarea urcării automate

Puteți utiliza funcția Urcare automată pentru a detecta automat modificările de altitudine. O puteți utiliza în timpul activităților, precum urcare, mers pe jos, alergare sau ciclism.

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Urcare automată > Stare**.

6 Selectați **Întotdeauna** sau **Când nu navigați**.

7 Selectați o opțiune:

- Selectați **Ecran alergare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul alergării.
- Selectați **Ecran urcare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul urcării.
- Selectați **Inversare culori** pentru a inversa culorile afișajului când se schimbă modurile.
- Selectați **Viteză verticală** pentru a seta rata de urcare în timp.
- Selectați **Comutare mod** pentru a seta cât de rapid schimbă modurile dispozitivul.

NOTĂ: opțiunea Ecran curent vă permite să comutați automat la ultimul ecran pe care l-ați vizualizat înainte de trecerea la urcarea automată.

Activarea autoevaluării

Atunci când salvați o activitate, puteți evalua efortul perceput și cum v-ați simțit în timpul activității ([Evaluarea unei activități, pagina 7](#)). Puteți vizualiza informațiile privind evaluarea în contul dvs. Garmin Connect.

1 Țineți apăsat pe .

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Autoevaluare**.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a evalua numai după ce ați urmat un exercițiu structurat sau un interval, selectați **Doar exerciții**.
- Pentru a evalua după fiecare activitate, selectați **Întotdeauna**.

Viteză și distanță 3D

Puteți seta Viteza și distanța 3D pentru a vă calcula viteza sau distanța utilizând atât modificarea altitudinii, cât și mișcarea orizontală pe sol. O puteți utiliza în timpul activităților, precum schi, urcare, navigare, mers pe jos, alergare sau ciclism.

Utilizarea derulării automate

Puteți utiliza funcția derulare automată pentru a parcurge ciclic toate ecranele cu datele activității în timp ce cronometrul funcționează.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Derulare automată**.
- 6 Selectați o setare pentru afișaj.

Schimbarea setării GPS

Pentru mai multe informații despre GPS, vizitați www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **GPS**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Numai GPS** pentru a activa sistemul prin satelit GPS.
 - Selectați **GPS + GLONASS** (sistem prin satelit rusesc) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.
 - Selectați **GPS + GALILEO** (sistem prin satelit al Uniunii Europene) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.
 - Selectați **UltraTrac** pentru a înregistra punctele de traseu și datele senzorilor cu o frecvență mai redusă (*UltraTrac*, pagina 86).

NOTĂ: utilizarea GPS-ului și a unui alt satelit poate reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS (*GPS și alte sisteme de sateliți*, pagina 86).

GPS și alte sisteme de sateliți

Utilizarea GPS-ului alături de un alt sistem de sateliți asigură performanțe mai bune în medii dificile și o achiziție mai rapidă a poziției, decât dacă utilizați doar GPS-ul. Totuși, utilizarea mai multor sisteme poate reduce autonomia bateriei mai rapid decât dacă utilizați doar GPS-ul.

Dispozitivul dvs. poate utiliza aceste sisteme globale de navigare prin satelit (GNSS).

GPS: o constelație de sateliți construiți de Statele Unite.

GLONASS: o constelație de sateliți construiți de Rusia.

GALILEO: o constelație de sateliți construiți de Agenția Spațială Europeană.

UltraTrac

Caracteristica UltraTrac este o setare GPS care înregistrează punctele traseului și datele senzorului mai puțin frecvent. Activarea caracteristicii UltraTrac mărește durata de viață a bateriei, dar reduce calitatea activităților înregistrate. Este indicat să folosiți caracteristica UltraTrac pentru activități care necesită o durată de viață mai lungă a bateriei și pentru care actualizările frecvente ale datelor senzorului sunt mai puțin importante.

Setările temporizării pentru economie de energie

Setările temporizării afectează lungimea duratei pentru care dispozitivul rămâne în modul de antrenament: de exemplu, atunci așteptați startul unei curse. Țineți apăsat pe , selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate și selectați setările activității. Selectați **Temporizarea pentru economie de energie** pentru a regla setările de expirare pentru activitate.

Normal: setează dispozitivul să intre în modul ceas cu consum redus de energie după 5 minute de inactivitate.

Extins: setează dispozitivul să intre în modul ceas cu consum redus de energie după 25 de minute de inactivitate. Modul extins poate avea ca rezultat o durată mai mică de funcționare a bateriei între încărcări.

Eliminarea unei activități sau a unei aplicații

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru eliminarea unei activități din lista de favorite, selectați **Eliminare din favorite**.
 - Pentru a șterge activitatea din lista de aplicații, selectați **Ștergere din listă**.

GroupTrackSetări

Țineți apăsat pe  și selectați **Siguranță > GroupTrack**.

Afișare pe hartă: permite vizualizarea conexiunilor pe ecranul de hărți în timpul unei sesiuni GroupTrack.

Tipuri de activități: permite selectarea tipului de activitate afișat pe ecran în timpul unei sesiuni GroupTrack.

Setările feței pentru ceas

Puteți personaliza aspectul feței pentru ceas selectând dispunerea, culorile și datele suplimentare. De asemenea, puteți descărca fețe personalizate pentru ceas din magazinul Connect IQ.

Personalizarea feței de ceas

Înainte de a putea activa o față de ceas Connect IQ, trebuie să instalați o față de ceas din magazinul Connect IQ ([Connect IQ Funcții, pagina 63](#)).

Puteți personaliza informațiile și aspectul feței de ceas sau puteți activa un cadran Connect IQ instalat.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadran.
- 4 Selectați **Adăugare nou** pentru a răsfoi prin fețe de ceas suplimentare preîncărcate.
- 5 Selectați **START > Aplicare** pentru a activa o față de ceas preîncărcată sau o față de ceas Connect IQ instalată.
- 6 Dacă utilizați o față de ceas preîncărcată, selectați **START > Personalizare**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba stilul numerelor pentru cadranul analogic, selectați **Apelare**.
 - Pentru a schimba stilul limbilor indicatoare pentru cadranul analog, selectați **Arătătoare**.
 - Pentru a modifica stilul cifrelor pentru fața de ceas digitală, selectați **Aspect**.
 - Pentru a schimba stilul secundelor pentru cadranul digital, selectați **Secunde**.
 - Pentru a modifica datele care apar pe cadran, selectați **Date**.
 - Pentru a adăuga sau schimba un accent de culoare pe fața ceasului, selectați **Culoare accent**.
 - Pentru a schimba culoarea de fundal, selectați **Culoare fundal**.
 - Pentru a salva modificările, selectați **Finalizare**.

Setări pentru senzori

Setări altimetru

Țineți apăsat pe  și selectați **Senzori și accesorii > Altimetru**.

Calibrare: vă permite să calibrați automat senzorul altimetrului.

Calibrare automată: permite altimetrului să se calibreze automat de fiecare dată când porniți urmărirea prin GPS.

Altitudine: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru altitudine.

Calibrarea altimetrului barometric

Dispozitivul dvs. a fost deja calibrat în fabrică, iar dispozitivul utilizează implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual altimetrul barometric dacă știți altitudinea corectă.

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Senzori și accesorii > Altimetru**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Calibrare automată** și selectați o opțiune.
- Pentru a introduce manual altitudinea curentă, selectați **Calibrare > Da**.
- Pentru a introduce altitudinea curentă pe baza punctului de plecare înregistrat prin GPS, selectați **Calibrare > Utilizare GPS**.

Setări barometru

Țineți apăsat pe  și selectați **Senzori și accesorii > Barometru**.

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul barometrului.

Grafic: setează scala de timp pentru graficul de pe widgetul barometrului.

Alertă furtună: setează valoarea de schimbare a presiunii barometrice care declanșează o alertă de furtună.

Modul ceas: setează senzorul utilizat în modul ceas. Opțiunea Automat folosește altimetrul și barometrul în funcție de deplasarea dvs. Puteți folosi opțiunea Altimetru când activitatea dvs. implică schimbarea altitudinii sau opțiunea Barometru când activitatea nu implică modificări în altitudine.

Presiune: setează modul în care dispozitivul afișează datele de presiune.

Calibrarea barometrului

Dispozitivul dvs. a fost deja calibrat în fabrică, iar dispozitivul utilizează implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual barometrul dacă știți altitudinea corectă sau presiunea corectă de la nivelul mării.

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Senzori și accesorii > Barometru > Calibrare**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a introduce altitudinea corectă sau presiunea corectă de la nivelul mării, selectați **Da**.
- Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Utilizare GPS**.

Setări de sistem

Țineți apăsat pe  și selectați **Sistem**.

Limbă text: setează limba afișată pe dispozitiv.

Oră: reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 89](#)).

Lumină de fundal: reglați setările iluminării de fundal ([Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 89](#)).

Sunete: setează sunetele dispozitivului, precum tonurile tastelor, alertele și vibrațiile.

Nu deranjați: activează sau dezactivează modul Nu deranjați. Folosiți opțiunea În timpul somnului pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul orelor de somn normale. Vă puteți seta orele normale de odihnă din contul Garmin Connect.

Taste rapide: vă permite să atribuiți scurtături tastelor dispozitivului ([Personalizarea tastelor rapide, pagina 90](#)).

Blocare automată: vă permite să blocați tastele pentru a preveni apăsarea accidentală a acestora. Folosiți opțiunea În timpul activității pentru a bloca tastele în timpul unei activități cronometrate. Folosiți opțiunea Nu în timpul activității pentru a bloca tastele când nu înregistrați o activitate cronometrată.

Unități: setează unitățile de măsură utilizate pe dispozitiv ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 90](#)).

Format: setează preferințe generale de format, precum ritmul și viteza afișate în timpul activităților, începutul săptămânii și formatul poziției geografice, precum și opțiunile de dată.

Înregistrare date: setează modul în care dispozitivul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare Inteligent (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare Fiecare secundă oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează mai mult.

Mod USB: setează dispozitivul să folosească modul MTP (protocol de transfer media) sau modul Garmin atunci când este conectat la un computer.

Resetare: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 101](#)).

Actual. software: vă permite să instalați actualizările software descărcate utilizând Garmin Express. Folosiți opțiunea Actualizare automată pentru a permite dispozitivului să descarce cea mai recentă actualizare de software când este disponibilă o conexiune Wi-Fi.

Despre: afișează informații despre dispozitiv, software, licență și reglementările legale.

Setări pentru oră

Țineți apăsat pe  și selectați **Sistem > Oră**.

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

Setare oră: setează fusul orar pentru dispozitiv. Opțiunea Automat setează automat fusul orar pe baza poziției dvs. indicate de GPS.

Oră: vă permite să reglați ora dacă este setată la opțiunea Manual.

Alerte: vă permite să setați declanșarea alertelor din oră în oră, precum și declanșarea alertelor pentru răsărit și apus, cu emiterea unor semnale sonore cu un anumit număr de minute sau de ore înainte de răsăritul sau apusul propriu-zis.

Sincronizare cu GPS: vă permite să sincronizați manual ora cu GPS-ul atunci când schimbați fusul orar și să actualizați dispozitivul la ora de vară ([Sincronizarea orei cu GPS-ul, pagina 91](#)).

Schimbarea setărilor iluminării de fundal

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Sistem > Lumină de fundal**.

3 Selectați **În timpul activității** sau **Nu în timpul activității**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Taste și alerte** pentru a porni iluminarea de fundal pentru apăsări de taste și alerte.
- Selectați **Gest** pentru a porni iluminarea ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
- Selectați **Pauză** pentru a seta durata de dezactivare a iluminării de fundal.
- Selectați **Luminozitate** pentru a seta nivelul de luminozitate a fundalului.

Personalizarea tastelor rapide

Puteti personaliza functiile tastelor individuale atunci când sunt ținute apăsat, precum și a combinațiilor de taste.

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Sistem > Taste rapide**.
- 3 Selectați o tastă sau o combinație de taste pentru a personaliza.
- 4 Selectați o funcție.

Schimbarea unităților de măsură

Puteti să personalizați unitățile de măsură afișate pe dispozitiv.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Sistem > Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Ceasuri

Setarea unei alarme

Puteti configura mai multe alarme. Puteti seta fiecare alarmă să sune o dată sau să se repete regulat.

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Ceas deșteptător > Adăugare alarmă**.
- 3 Selectați **Oră** și introduceți ora alarmei.
- 4 Selectați **Repetare** și selectați când trebuie să se repete alarma (opțional).
- 5 Selectați **Sunete** și selectați un tip de notificare (opțional).
- 6 Selectați **Lumină de fundal > Activat** pentru a activa iluminarea de fundal odată cu alarma.
- 7 Selectați **Etichetă** și selectați o descriere pentru alarmă (opțional).

Ștergerea unei alarme

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Ceas deșteptător**.
- 3 Selectați o alarmă.
- 4 Selectați **Ștergere**.

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați **Timere**.
NOTĂ: poate fi nevoie să adăugați acest element la meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62](#)).
- 3 Introduceți ora.
- 4 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Selectați  > **Salvare timer** pentru a salva cronometrul cu numărătoare inversă.
 - Selectați  > **Repornire > Activat** pentru a reporni automat cronometrul după ce timpul expiră.
 - Selectați  > **Sunete**, apoi selectați un tip de notificare.
- 5 Selectați .

Utilizarea cronometrului

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați **Cronometru**.
NOTĂ: poate fi posibil să adăugați acest element la meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62*).
- 3 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
- 4 Selectați  pentru a reporni cronometrul turei ①.



Timpul total al cronometrului ② continuă să ruleze.

- 5 Selectați **START** pentru a opri ambele cronometre.
- 6 Selectați **:**.
- 7 Salvați timpul înregistrat ca activitate în istoric (opțional).

Sincronizarea orei cu GPS-ul

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați sateliți, dispozitivul detectează automat fusul orar și ora curentă. Puteți să vă sincronizați ora manual cu GPS-ul la schimbarea fusului orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Sistem > Oră > Sincronizare cu GPS**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul găsește sateliții (*Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 101*).

Setarea manuală a orei

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Sistem > Oră > Setare oră > Manual**.
- 3 Selectați **Oră** și introduceți ora din zi.

TelecomandăVIRB

Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de la distanță utilizând dispozitivul dvs.

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*.

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Forerunner (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 78*).
Widgetul VIRB este adăugat automat la bucla de widgeturi.
- 3 Apăsați **DOWN** sau **DOWN** de pe fața ceasului pentru a vizualiza widgetul VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra clipuri video, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Forerunner.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri înregistrarea video, apăsați pe **STOP**.
 - Pentru a face o fotografie, selectați **Realizare fotografie**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.
 - Pentru a modifica setările pentru clip video și fotografie, selectați .

Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități

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*.

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Forerunner (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 78*).
Când camera este asociată, la activități este adăugat automat un ecran de date VIRB.
- 3 Pe durata unei activități, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de date VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Mențineți apăsat .
- 6 Selectați **Telecomandă VIRB**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul temporizatorului de activitate, selectați **Mod Înregistrare > Por./ Opr. timer**.
NOTĂ: înregistrarea imaginilor pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei activități.
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul opțiunilor de meniu, selectați **Mod Înregistrare > Manual**.
 - Pentru a înregistra clipuri video manual, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Forerunner.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri manual înregistrarea video, apăsați pe **STOP**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.

Informații dispozitiv

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza informații despre dispozitiv, precum ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Sistem > Despre**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest dispozitiv este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcajele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Sistem > Despre**.

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 94](#)).

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



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

Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului

- 1 Conectați bine încărcătorul la dispozitiv și încărcați-l folosind cablul USB (*Încărcarea dispozitivului, pagina 93*).
Puteți încărca dispozitivul conectând cablul USB la un adaptor c.a. aprobat de Garmin, folosind o priză standard de perete sau un port USB de pe computer. Încărcarea unei baterii complet descărcate durează până la două ore.
- 2 Deconectați încărcătorul de la dispozitiv după ce nivelul de încărcare a bateriei ajunge la 100%.

Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

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

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, ceasul nu trebuie să se miște în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcat(ă).



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

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat, pagina 33* pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 54* 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 ceasului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

Curățarea ceasului

ATENȚIE

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

ATENȚIONARE

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

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

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați ceasul să se usuce complet.

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

Schimbarea brățarilor

Puteți înlocui brățelele cu noile brățări Forerunner sau cu 22 de brățări QuickFit® compatibile.

1 Utilizați instrumentul pin pentru a apăsa acul ceasului în interior.



2 Scoateți brățara ceasului.



3 Selectați o opțiune:

- Pentru a instala brățele Forerunner, aliniați una din părțile brățării la găurile de pe dispozitiv, împingeți acul ceasului și fixați brățara la loc.



NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat cureaua. Acul ceasului trebuie să se potrivească cu găurile de pe dispozitiv.

- Pentru a instala brățele QuickFit 22, scoateți acul ceasului de pe brățara Forerunner, înlocuiți acum ceasul pe dispozitiv și fixați noua brățară.



NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat cureaua. Încuietoarea trebuie să se închidă peste acul ceasului.

4 Repetați pașii pentru a modifica cealaltă brățară.

Forerunner Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei, modul ceas	Până la 1 săptămână cu monitorizarea activității, notificări pe smartphone și pulsul măsurat la încheietura mâinii
Durata de viață a bateriei, modul ceas cu muzică	Până la 11 ore cu monitorizarea activității, notificări pe smartphone, pulsul măsurat la încheietura mâinii și redare de muzică
Durata de viață a bateriei, modul activitate	Până la 16 ore în modul GPS cu pulsul măsurat la încheietura mâinii
Durata de viață a bateriei, modul de activitate cu muzică	Până la 6 ore în modul GPS cu pulsul măsurat la încheietura mâinii și redare de muzică
Durata de viață a bateriei, modul UltraTrac, fără redare muzică	Până la 23 de ore Până la 21 ore cu pulsul măsurat la încheietura mâinii
Stocare date media	Până la 500 melodii
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvențe wireless	2,4 GHz la +18 dBm nominal 13,56 MHz la -37 dBm nominal

Depanare

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
- Actualizări ale cursurilor
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

Configurarea Garmin Express

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

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.

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

Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați garmin.com/ataccuracy.

Contorul meu zilnic de pași nu apare

Contorul zilnic de pași este resetat în fiecare noapte la miezul nopții.

Dacă apar linii întrerupte în locul contorului dvs. de pași, permiteți dispozitivului să obțină semnalele de la sateliți și să seteze automat ora.

Contorul de pași pare imprecis

În cazul în care contorul de pași pare imprecis, puteți încerca aceste sfaturi.

- Montați-vă dispozitivul pe încheietura non-dominantă.
- Purtați dispozitivul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Purtați dispozitivul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca dispozitivul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

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

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

1 Selectați o opțiune:

- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Express ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 72](#)).
- Sincronizați-vă contorul pașilor cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 59](#)).

2 Așteptați ca dispozitivul să vă sincronizeze datele.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

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

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 mâneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

Minutele mele de activitate intensă clipește

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.

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a recepționa semnale de la sateliți. Ora și data sunt setate automat pe baza poziției GPS.

SUGESTIE: pentru mai multe informații despre GPS, vizitați www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Ieșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.
Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.
- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect utilizând smartphone-ul cu funcția Bluetooth activată.
 - Conectați dispozitivul la contul dvs. Garmin Connect utilizând o rețea Wi-Fi wireless.
- În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin Connect, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.
- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
 - Rămâneți pe loc câteva minute.

Repornirea dispozitivului

Dacă dispozitivul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată repornirea acestuia.

NOTĂ: repornirea dispozitivului poate conduce la ștergerea datelor sau a setărilor.

- 1 Țineți apăsată  timp de 15 secunde.
Dispozitivul se va opri.
- 2 Țineți apăsată  timp de o secundă pentru a porni dispozitivul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Înainte de a reseta toate setările implicite, trebuie să sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect pentru a încărca datele dvs. despre activități.

NOTĂ: aceasta va șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activității. Dacă ați configurat un portofel Garmin Pay, prin restabilirea setărilor implicite se șterge și portofelul de pe dispozitiv.

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Sistem > Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile activităților și muzica stocată, selectați **Resetare setări implicite**.
 - Pentru a șterge toate activitățile din istoric, selectați **Ștergere toate activitățile**.
 - Pentru a reseta toate totalurile cu distanțe sau durate, selectați **Resetare totaluri**.
 - Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile activităților și muzica stocată, selectați **Ștergere date și resetare setări**.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 57](#)).

Sincronizați-vă dispozitivul dvs. cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 59](#)).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către dispozitivul dvs.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a putea să actualizați software-ul dispozitivului, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să descărcați aplicația Garmin Express.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

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

- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

NOTĂ: dacă ați configurat deja dispozitivul cu conectivitate Wi-Fi, Garmin Connect poate descărca automat pe dispozitiv actualizările de software disponibile, când acesta se conectează folosind Wi-Fi.

Dispozitivul meu utilizează limba greșită

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Derulați la ultimul element din listă și selectați-l.
- 3 Selectați primul element din listă.
- 4 Utilizați **UP** și **DOWN** pentru a selecta limba dvs.

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul Forerunner este compatibil cu smartphone-urile utilizând tehnologia Bluetooth.

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

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

Dacă telefonul nu se va conecta la dispozitiv, puteți încerca aceste sfaturi.

- Opriți smartphone-ul și dispozitivul dvs. și apoi porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe smartphone.
- Actualizați aplicația pentru Garmin Connect la cea mai recentă versiune.
- Ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe smartphone pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un smartphone nou, ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați smartphone-ul la o distanță de 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- Pe smartphone, deschideți aplicația Garmin Connect, selectați  sau  și selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- Pe dispozitivul dvs., mențineți apăsat **LIGHT** și selectați  pentru a activa tehnologia Bluetooth și a intra în modul de asociere.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

Puteți face mai multe lucruri pentru a extinde durata de viață a bateriei.

- Reduceți temporizarea iluminării de fundal (*Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 89*).
- Reduceți luminozitatea fundalului.
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Caracteristici conectate Bluetooth, pagina 59*).
- Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Continuare ulterior** (*Oprirea unei activități, pagina 6*).
- Dezactivați urmărirea activității (*Dezactivarea monitorizării activității, pagina 31*).
- Utilizați o față de ceas care nu se actualizează în fiecare secundă.

De exemplu, utilizați un cadran de ceas fără secundar (*Personalizarea feței de ceas, pagina 87*).

- Limitați notificările pentru smartphone pe care le afișează dispozitivul (*Administrarea notificărilor, pagina 58*).
- Opriti transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin®, pagina 33*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 34*).

NOTĂ: monitorizarea pulsului măsurat la încheietură este utilizată pentru calculul minutelor de activități fizice de intensitate ridicată și al numărului de calorii arse.

- Dezactivați funcția de pulsoximetru (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 34*).
- Utilizați modul GPS UltraTrac pentru activitatea dvs. (*UltraTrac, pagina 86*).
- Selectați intervalul de înregistrare **Intelligent** (*Setări de sistem, pagina 89*).

Citirea temperaturii nu este precisă

Temperatura corpului dvs. afectează citirea temperaturii pentru senzorul de temperatură intern. Pentru a obține cea mai precisă citire a temperaturii, trebuie să scoateți ceasul de pe încheietură și să așteptați 20 - 30 de minute.

De asemenea, puteți folosi un senzor de temperatură exterior opțional tempe pentru a vizualiza citiri precise ale temperaturii ambiante în timp ce purtați ceasul.

Cum pot asocia manual senzorii ANT+?

Puteți utiliza setările dispozitivului pentru a asocia manual senzorii ANT+. Prima dată când conectați un senzor la dispozitivul dvs. utilizând tehnologia wireless ANT+, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, dispozitivul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, dacă senzorul este activ și în raza de acoperire.

1 Păstrați distanța de 10 m (33 ft.) față de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.

2 Dacă asociați un monitor cardiac, fixați-l pe corp.

Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.

3 Mențineți apăsat 

4 Selectați **Senzori și accesorii** > **Adăugare nou**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Căutare toți senzorii**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

După ce senzorul este asociat cu dispozitivul dvs., este afișat un mesaj. Datele senzorului apar în bucla paginii de date sau într-un câmp de date personalizat.

Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?

Dispozitivul este compatibil cu anumiți senzori Bluetooth. Prima dată când conectați un senzor Garmin la dispozitivul dvs., trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, dispozitivul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Senzori și accesorii** > **Adăugare nou**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare toți senzorii**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 82](#)).

Muzica se întrerupe sau căștile nu rămân conectate

Când folosiți un dispozitiv Forerunner 745 conectat la căști prin tehnologia Bluetooth, semnalul este cel mai puternic când există o linie de vizare directă între dispozitiv și antena căștilor.

- Dacă semnalul trece prin corpul dvs., este posibil să experimentați pierderi de semnal sau să vi se întrerupă căștile.
- Vă recomandăm să purtați căștile cu antena pe aceeași parte a corpului cu dispozitivul Forerunner 745.
- Deoarece căștile variază în funcție de model, puteți încerca să mutați ceasul la cealaltă mână.

Anexă

Câmpuri de date

Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+ sau Bluetooth pentru afișarea datelor.

%FTP: puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.

% Puls ultima tură: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.

% Rezervă puls: procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).

% Rezervă puls maxim interval: procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

% rezervă puls med. interval: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

Altitudine: altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.

Altitudine GPS: altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.

Altitudine maximă: altitudinea cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.

Altitudine minimă: altitudinea cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.

Apus: ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Ascensiune totală: distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.

Avans total în față/spate: alergare. Timpul cu care sunteți în general în avans sau în întârziere față de ritmul țintă.

Baterie Di2: energia rămasă a bateriei unui senzor Di2.

Baterie transmisie: starea bateriei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Cadență: ciclism. Numărul de rotații al brațului pedaliier. Pentru ca aceste date să fie afișate, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu de cadență.

Cadență: alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).

Cadență medie: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență medie: alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență tură: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Cadență tură: alergare. Cadența medie pentru tura curentă.

Cadență ultima tură: ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Cadență ultima tură: alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Calorii: numărul total de calorii arse.

Coborâre maximă: rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.

Coborâre medie: distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.

Coborâre totală: distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Combinație poziție transmisie: Combinația curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Constantă de pedalare: o măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forță pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.

Cronometru: ora curentă pentru cronometru.

DCS echilibru: echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.

Dec.cent. platf.med.: decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.

Dec. față de cent. platf. în tură: decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.

Decalajul față de centrul platformei: decalajul de la centrul platformei. Decalajul în centrul platformei este locul de pe platforma pedalei în care este aplicată forța.

Direcție: direcția în care vă deplasați.

Direcție de deplasare: direcția de la locația curentă către o destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Dist.miș.u.tr.: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.

Dist. până la următorul: distanța rămasă până la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Dist.seg.răm.: alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distanță interval: distanța parcursă pentru intervalul curent.

Distanță medie per mișcare: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Distanță medie per pedalare: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Distanță nautică: distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.

Distanță per mișcare: sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.

Distanță per mișcare în tură: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.

Distanță per mișcare în tură: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.

Distanță rămasă: distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Distanță split: alergare. Distanța totală pentru split-ul curent.

Distanță totală estimată: distanța estimată de la start până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Distanță tură: distanța parcursă pentru tura curentă.

Distanță ultima tură: distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.

Distanță verticală până la destinație: altitudinea dintre poziția curentă și destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Dist per ped ut: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.

Durată de contact cu solul: durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde. Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.

Durată medie de contact cu solul: durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.

Durată multi-sport: durata totală pentru toate sporturile într-o activitate multi-sport, inclusiv tranzițiile.

Durată opriri: timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.

Durata pe zone: timpul scurs pe fiecare zonă de puls sau de putere.

Dur cont cu solul în tură: durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.

Echilibru: echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.

Echilibru 10 s: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.

Echilibru 30 s: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.

Echilibru 3 s: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de trei secunde.

Echilibru DCS în tură: echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.

Echilibru în tură: echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.

Echilibru mediu: echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.

Echilibru mediu DCS: echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.

Efect antrenam. anaerobic: impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.

Efectul antrenam. aerobic: impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.

Eficiență putere liniară: o măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.

Efort: lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Etaje coborâte: numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.

Etaje pe minut: număr de etaje urcate pe minut.

Etaje urcate: numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.

Față: transmisia față a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Fază de put de vf st în tură: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.

Fază de putere de vârf dreapta: unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.

Fază de putere de vârf stânga: unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.

Fază de putere dreapta: unghiul fazei de putere curente pentru piciorul drept. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.

Fază de putere dreapta în tură: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.

Fază de putere medie dreapta: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Fază de putere medie stânga: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.

Fază de putere stânga: unghiul fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.

Fază de putere stânga în tură: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.

Fază de put vf md dr: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Fază put vf med st: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.

Fz de put vf dr în tură: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.

GPS: puterea semnalului satelitului GPS.

Gradient trainer: Înclinația simulată (elevație supra distanță) pe baza forței de rezistență aplicate de un trainer de interior.

Hemoglobină totală: concentrația totală de hemoglobină estimată din mușchi.

În afara traseului: distanța către stânga sau dreapta deviată de la ruta originală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Ind.asc./cob.totală: distanțele totale coborâte și urcate în timpul activității sau de la ultima resetare.

Ind.ef.antren.: impactul activității curente asupra condiției dvs. fizice aerobice și anaerobice.

Ind.osc. pe vert.: un indicator color care arată numărul dvs. de oscilații pe verticală din timpul alergării.

Ind.pt.durata de contact cu solul: un indicator color care arată durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde.

Indi.raport de osc.vert.: un indicator color care arată raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Indicator de cadență: alergare. Un grafic color care arată intervalul dvs. curent de cadență.

Indicator de puls: un grafic colorat care arată zona dvs. curentă de puls.

Indicator de putere: un indicator color care arată zona dvs. curentă de putere.

Indicator echilibru DCS: un indicator color care arată echilibrul stânga/dreapta de pe durata de contact cu solul din timpul alergării.

Indicator PacePro: alergare. Ritmul dvs. curent și ritmul țintă în funcție de split.

Intensitate trainer: puterea simulată pe baza forței de rezistență aplicate de un trainer de interior.

Intensity Factor: Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.

Lap Normalized Power: Normalized Power medie pentru tura curentă.

Last Lap Norm. Power: Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.

Latitudine/Longitudine: poziția curentă în latitudine și longitudine indiferent de setarea formatului poziției selectate.

Locație: poziția curentă utilizând setarea formatului poziției selectate.

Locație de destinație: poziția destinației dvs. finale.

Lungime medie pas: lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.

Lungime pas: lungimea pasului pe care îl faceți între două pașiri succesive, măsurată în metri.

Lungime pas în tură: lungimea medie a pasului pentru tura curentă.

Lungimi: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Lungimi interval: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.

Maxima din 24 de ore: temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Medie max. % interval: procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

Medie mișcări per lungime: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.

Minima din 24 de ore: temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Mișcări: înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Mișcări: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Mișcări în tură: înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.

Mișcări în tură: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.

Mișcări în ultima tură: înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.

Mișcări în ultima tură: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.

Mișcări per lungime interval: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.

Mișcări pe ultima lungime: numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.

Momentul zilei: ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

Nivelul de performanță: scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.

Normalized Power: Normalized Power™ pentru activitatea curentă.

OES: ora estimată la care veți ajunge la destinația finală (ajustată conform orei locale din locul de destinație). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

OES la următorul: ora estimată la care veți ajunge la următorul punct de pe traseu (ajustată conform orei locale din punctul de pe traseu). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Oscilație medie pe verticală: numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.

Oscilație pe verticală: numărul de oscilații din timpul alergării. Mișcarea pe verticală a torso-ului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.

Oscilație pe verticală în tură: numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.

Pantă: calculul ascensiunii (altitudine) comparativ cu rulajul (distanță). De exemplu, dacă pentru fiecare 3 m (10 ft.) urcați parcurgeți 60 m (200 ft.), înclinația este 5%.

Pași: numărul de pași efectuați în cadrul activității curente.

Procentaj baterie: nivelul rămas al bateriei, în procente.

Puls: pulsul dvs. în bătaii pe minut (bpm). Dispozitivul trebuie să fie echipat cu funcția de monitorizare a pulsului la încheietura mâinii sau să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

Puls maxim %: procentul din pulsul maxim.

Puls maxim % interval maxim: procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

Puls maxim % în tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.

Puls maxim % în ultima tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.

Puls maxim interval: pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă

Puls mediu: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Puls mediu interval: pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.

Puls mediu maxim %: procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

Puls tură: pulsul mediu pentru tura curentă.

Puls ultima tură: puls mediu pentru ultima tură finalizată.

Punct de trecere stabilit ca dest.: ultimul punct de pe ruta către destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Putere: putere curentă generată în wați.

Putere 10 s: media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.

Putere 30 s: media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.

Putere 3 s: media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.

Putere în ultima tură: puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.

Putere maximă: puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.

Putere maximă în tură: puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.

Putere medie: puterea medie produsă pentru activitatea curentă.

Putere per greutate: puterea curentă măsurată în wați per kilogram.

Putere tură: puterea medie produsă pentru tura curentă.

Rap. oscilație verticală: raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Raport de transmisie: numărul de dinți al transmisiilor față și spate ale bicicletei, conform celor detectate de un senzor de poziție a transmisiei.

Raport mediu pe verticală: raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.

Raport mișcări: înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).

Raport mișcări: sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).

Raport mișcări în medie: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.

Raport mișcări interval: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.

Raport mișcări în tură: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.

Raport mișcări în tură: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.

Raport mișcări în ultima tură: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.

Raport mișcări în ultima tură: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.

Raport mișcări pe ultima lungime: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.

Raport pe verticală în tură: raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.

Raport planare: raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.

Raport planare la destinație: raportul de planare necesar pentru a coborî de la poziția curentă către altitudinea de destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Răsărit: ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Rata respiratorie: rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).

Repet.: în timpul unei activități de antrenament de forță, numărul de repetiții dintr-un set de exerciții.

Repetare pornită: cronometrul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).

Rezervă de puls % în tură: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.

Rezervă medie puls %: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.

Rezistența trainerului: forța de rezistență aplicată de un antrenor de interior.

Ritm: ritmul curent.

Ritm 500 m: ritmul curent de vâslire pe 500 m.

Ritm 500 m în ultima tură: ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru ultima tură.

Ritm interval: ritmul mediu pentru intervalul curent.

Ritm mediu: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Ritm mediu 500 m: ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru activitatea curentă.

Ritm pe ultima lungime: ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Ritm split: alergare. Ritmul pentru split-ul curent.

Ritm tură: ritmul mediu pentru tura curentă.

Ritm tură 500 m: ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru tura curentă.

Ritm ultima tură: ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.

Saturație O2 mușchi %: procentul estimat de saturație a mușchilor cu oxigen pentru activitatea curentă.

Solicitare: nivelul de solicitare al antrenamentului pentru activitatea curentă. Nivelul de solicitare al antrenamentului reprezintă consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC), ceea ce indică efortul depus în timpul exercițiului.

Spate: transmisia spate a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Stres: nivelul curent de stres.

Swolf interval: punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.

Swolf în ultima tură: punctajul Swolf pentru cea mai recentă tură finalizată.

Swolf mediu: punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (*Terminologie din domeniul înotului, pagina 14*). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.

Swolf pe ultima lungime: punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Temperatură: temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Puteți asocia un senzor teme pe la dispozitiv pentru a asigura o sursă constantă de temperaturi precise.

TER: timpul estimat rămas până la atingerea destinației finale. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Timer de odihnă: cronometrul pentru pauza curentă (înot în bazin).

Timer de set: în timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.

Timp așezat: timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.

Timp așezat în tură: timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.

Timp deplasare: timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.

Timp în picioare: timpul petrecut în picioare pe durata pedalării pentru activitatea curentă.

Timp în picioare în tură: timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.

Timp interval: timpul cronometrat pentru intervalul curent.

Timp mediu în tură: timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.

Timp până la următorul: durata estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Timp scurs: timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți cronometrul și alergați timp de 10 minute, apoi opriți cronometrul pentru 5 minute, iar apoi porniți cronometrul și alergați timp de 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.

Timp tură: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Timpul de înot: timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.

Timp ultima tură: timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.

Țintă dis.seg.: alergare. Ritmul țintă pentru split-ul curent.

Țintă ur.dis.seg.: alergare. Ritmul țintă pentru split-ul următor.

Tip mișcări interval: tipul de mișcare curent pentru interval.

Tip mișcări pe ultima lungime: tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.

Training Stress Score: Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.

Traseu: direcția de la locația de plecare la o destinație. Traseul poate fi vizualizat ca o rută planificată sau setată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Tură coborâre: distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.

Tură Swolf: punctajul Swolf pentru tura curentă.

Tură urcare: distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.

Ture: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Ultima tură - coborâre: distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.

Ultima tură - urcare: distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.

Urcare maximă: rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.

Urcare medie: distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.

Urm. dist.segm.: alergare. Distanța totală pentru split-ul următor.

Următ. punct de trecere: următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

Viteză de deplasare medie: viteza medie în timpul deplasării pentru activitatea curentă.

Viteza efectivă către destinație: viteza cu care ajungeți la o destinație pe o rută. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Viteză generală medie: viteza medie pentru activitatea curentă, inclusiv vitezele de deplasare și oprite.

Viteză maximă: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Viteză medie: viteza medie pentru activitatea curentă.

Viteză nautică: viteza curentă în noduri.

Viteză nautică maximă: viteza maximă în noduri pentru activitatea curentă.

Viteză nautică medie: viteza medie în noduri pentru activitatea curentă.

Viteză tură: viteza medie pentru tura curentă.

Viteză ultima tură: viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Viteză verticală: viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Viteze: transmisiile față și spate ale bicicletei, raportate de un senzor de poziție a transmisiei.

Vit ver pn la ob: raportul de ascensiune sau de coborâre până la altitudine predeterminată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Zonă de putere: intervalul curent de putere produsă (de la 1 la 7), în funcție de FTP sau de setările particularizate.

Zonă puls: intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

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.

Clasificările FTP

Aceste tabele includ clasificări pentru evaluarea puterii de prag funcționale (FTP) în funcție de sex.

Bărbați	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	5,05 și mai mare
Excelent	De la 3,93 la 5,04
Bun	De la 2,79 la 3,92
Suficient	De la 2,23 la 2,78
Neantrenat	Mai puțin de 2,23

Femei	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	4,30 și mai mare
Excelent	De la 3,33 la 4,29
Bun	De la 2,36 la 3,32
Suficient	De la 1,90 la 2,35
Neantrenat	Mai puțin de 1,90

Clasificările FTP se bazează pe studiul efectuat de Hunter Allen și Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Antrenamentele și cursele efectuate cu un contor de putere) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Dimensiunea și circumferința roții

Senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului este marcată pe ambele părți ale pneului. Aceasta nu este o listă completă. Puteți, de asemenea, să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Legendă simboluri

Aceste simboluri pot fi afișate pe dispozitiv sau pe etichetele accesoriilor.

	Curent alternativ Dispozitivul este compatibil cu alimentarea la curent alternativ.
	Curent continuu Dispozitivul este compatibil cu alimentarea la curent continuu.
	WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.

