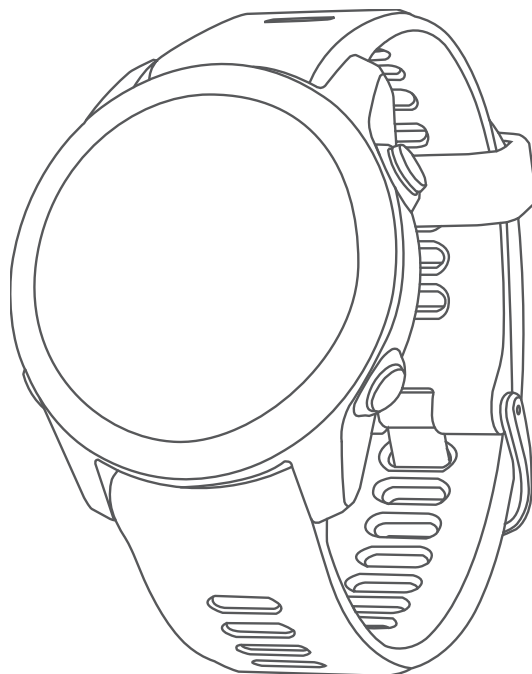


GARMIN®



FORERUNNER® 55

Manual de utilizare

© 2021 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®, logo-ul Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® și Move IQ® 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™, Index™, PacePro™ și TrueUp™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple® și iPhone® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca 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. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. USB-C® este o marcă înregistrată a USB Implementers Forum. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în Statele Unite și în alte țări. Zwift™ este o marcă comercială Zwift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.

M/N: A04162

Cuprins

Introducere..... 1

Prezentare generală a dispozitivului.....	1
Pictograme stare.....	2
Vizualizarea meniului de comenzi.....	2
Configurarea ceasului dvs.....	2

Activități și aplicații..... 3

Efectuarea unei alergări.....	4
Începerea unei activități.....	5
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	5
Oprirea unei activități.....	5
Evaluarea unei activități.....	5
Adăugarea unei activități.....	6
Activități în interior.....	6
Efectuarea unei alergări virtuale.....	6
Înregistrarea unei activități HIIT.....	7
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	7
Activități în aer liber.....	7
Efectuarea unei alergări pe pistă.....	8
Utilizarea în bazinul de înot.....	8

Antrenament..... 11

Exerciții.....	11
Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect.....	11
Trimiterea unui antrenament personalizat pe ceasul dvs.....	11
Începerea unui exercițiu.....	11
Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic.....	12
Exerciții fracționate.....	12
Adaptive Training Plans.....	13
Despre calendarul de antrenament..	14
PacePro™ Antrenament.....	14
Crearea unui plan PacePro în Garmin Connect.....	15
Trimiterea unui plan PacePro pe dispozitiv.....	15
Inițierea unui plan PacePro.....	16
Oprirea unui PacePro plan.....	16
Utilizarea alertelor de alergare și de mers.....	17
Antrenare în interior.....	17

Date personale.....	17
Vizualizarea recordurilor personale.....	17
Restabilirea unui record personal....	17
Ștergerea unui record personal.....	18
Ștergerea tuturor recordurilor personale.....	18
Vizualizarea vârstei de fitness.....	18

Monitorizarea activității..... 18

Obiectiv automat.....	19
Utilizarea alertei de mișcare.....	19
Pornirea Alertei de mișcare.....	19
Monitorizarea somnului.....	19
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	19
Utilizarea modului Nu deranjați.....	20
Minute de exerciții.....	20
Acumularea de minute de activitate intensă.....	20
Setări pentru monitorizarea activității.....	20
Dezactivarea monitorizării activității.....	20
Evenimente Move IQ®.....	20
Monitorizarea nivelului de hidratare....	21
Monitorizare ciclu menstrual.....	21

Funcții pentru puls..... 21

Puls măsurat la încheietura mâinii.....	22
Purtarea ceasului.....	22
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	22
Vizualizarea widgetului Puls.....	23
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin.....	23
Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități.....	24
Setarea unei alerte de puls anormal.....	24
Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură.....	24
Despre zonele de puls.....	24
Obiective fitness.....	25
Setarea zonelor de puls.....	25
Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls.....	25
Calculul zonelor de puls.....	26

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare.....	26	Solicitarea de asistență.....	35
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	27	Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	36
Durata de recuperare.....	27	Partajarea în timp real a evenimentelor.....	36
Vizualizarea timpului de recuperare.....	28	Istoric.....	36
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	28	Vizualizarea istoricului.....	36
Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	28	Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls.....	37
Body Battery™.....	28	Ștergerea istoricului.....	37
Vizualizarea widgetului Body Battery.....	29	Vizualizarea totalurilor de date.....	37
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	29	Gestionarea datelor.....	37
Funcții inteligente.....	30	Ștergerea fișierelor.....	37
Asocierea telefonului.....	30	Deconectarea cablului USB.....	37
Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți.....	30	Garmin Connect.....	38
Caracteristici conectate Bluetooth.....	31	Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect.....	38
Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect.....	31	Utilizarea Garmin Connect la computer.....	39
Localizarea unui smartphone pierdut.....	31	Senzorii wireless.....	39
Widgeturi.....	32	Asocierea senzorilor wireless.....	39
Vizualizarea widgeturilor.....	32	Senzor de talpă.....	39
Vizualizarea widgetului prognozei meteo.....	32	Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior.....	40
Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat.....	33	Calibrare senzor de talpă.....	40
Activarea notificărilor Bluetooth.....	33	Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior.....	41
Vizualizarea notificărilor.....	33	Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență.....	41
Administrarea notificărilor.....	33	Personalizarea ceasului dvs.....	41
Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth.....	33	Setarea profilului de utilizator.....	41
Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone.....	34	Particularizarea listei dvs. de activități.....	41
Sincronizarea activităților.....	34	Setări ale activităților și aplicației.....	42
Redarea solicitărilor audio în timpul activității.....	34	Personalizarea ecranelor de date....	42
Connect IQ Funcții.....	34	Alerte.....	43
Descărcarea funcțiilor Connect IQ...	34	Auto Lap.....	44
Funcții de siguranță și monitorizare.....	35	Activarea și dezactivarea tastei pentru tură.....	45
Adăugare contacte de urgență.....	35	Activarea Auto Pause®.....	45
		Activarea autoevaluării.....	45
		Schimbarea setării GPS.....	46
		Personalizarea buclei de widgeturi.....	46
		Eliminarea unei activități sau a unei aplicații.....	46

Setări pentru monitorizarea activității.....	47
Dezactivarea monitorizării activității.....	47
Personalizarea feței de ceas.....	47
Connect IQ Funcții.....	47
Descărcarea funcțiilor Connect IQ... ..	47
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	48
Setări de sistem.....	48
Setarea codului de acces al ceasului.....	49
Setări pentru oră.....	49
Fusurile orare.....	49
Schimbarea setărilor iluminării de fundal.....	49
Setarea sunetelor dispozitivului.....	50
Afișare Ritm sau Viteză.....	50
Schimbarea unităților de măsură.....	50
Ceas.....	50
Setarea unei alarme.....	50
Ștergerea unei alarme.....	50
Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă.....	51
Utilizarea cronometrului.....	51
Sincronizarea orei cu GPS-ul.....	51
Setarea manuală a orei.....	51

Informații dispozitiv52

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	52
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	52
Încărcarea ceasului.....	52
Sfaturi pentru încărcarea ceasului... ..	53
Întreținerea dispozitivului.....	53
Curățarea ceasului.....	53
Schimbarea brățărilor.....	54
Specificații.....	54

Depanare54

Actualizări ale produsului.....	54
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	55
Configurarea Garmin Express.....	55
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	55

Cum obțineți mai multe informații.....	55
Monitorizarea activității.....	55
Contorul meu zilnic de pași nu apare.....	55
Contorul de pași pare imprecis.....	55
Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund.....	56
Minutele mele de activitate intensă clipește.....	56
Obținerea semnalelor de la sateliți.....	56
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	56
Repornirea ceasului.....	56
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	57
Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	57
Dispozitiv în limba greșită.....	57
Este telefonul meu compatibil cu ceasul?.....	57
Telefonul meu nu se conectează la ceas.....	58
Pot utiliza activitatea cardio în aer liber?.....	58
Cum pot asocia manual senzorii?.....	58
Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?.....	59

Anexă.....59

Câmpuri de date.....	59
Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	60
Dimensiunea și circumferința roții.....	60

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 sau o pauză sau pentru a trece la etapa următoare a unui exercițiu 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 (Controlarea redării muzicii pe un smart-phone conectat, pagina 33).
⑤ UP	Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări. Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.

Pictograme stare

Pictogramele de stare apar atunci când începeți o activitate. Pentru activitățile de exterior, bara 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.

	Starea de conectare a smartphone-ului
	Stare puls
	Stare alarmă
	Stare senzor de picior
	Starea senzorului de viteză și de cadență

Vizualizarea meniului de comenzi

Meniul de comenzi conține opțiuni precum pornirea modului Nu deranjați, blocarea tastelor sau oprirea dispozitivului.

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



2 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a răsfoi prin opțiuni.

Configurarea ceasului dvs.

Pentru a profita de funcțiile Forerunner, finalizați aceste sarcini.

- Țineți apăsat **LIGHT** pentru a porni ceasul ([Prezentare generală a dispozitivului, pagina 1](#)).
- Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza configurarea inițială.

În timpul configurării inițiale, vă puteți asocia telefonul cu ceasul pentru a primi notificări, pentru a vă sincroniza activitățile și multe altele ([Asocierea telefonului, pagina 30](#)).

- Încărcați ceasul ([Încărcarea ceasului, pagina 52](#)).
- Verificați actualizările software ([Setări de sistem, pagina 48](#)).

Pentru cea mai bună experiență, este recomandat să păstrați actualizat software-ul de pe ceasul dvs. Actualizările software oferă modificări și îmbunătățiri legate de confidențialitate, securitate și funcționalitate.

- Configurați funcțiile de siguranță ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 35](#)).
- Efectuați o alergare ([Efectuarea unei alergări, pagina 4](#)).

Activități și aplicații

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat pentru activități de interior, de exterior, pentru sport de performanță și pentru fitness. La începerea unei activități, dispozitivul afișează și înregistrează datele senzorului. Puteți salva activități și le puteți distribui în comunitatea Garmin Connect™.

De asemenea, puteți adăuga activități și aplicații Connect IQ™ pe dispozitivul dvs. utilizând aplicația Connect IQ (*Connect IQ Funcții, pagina 34*).

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 ceasului, pagina 52](#)).

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 5 Începeți alergarea.



- 6 După ce finalizați alergarea, selectați **STOP** pentru a opri cronometrul.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Continuare** pentru a reporni cronometrul.
 - Selectați **Salvare** pentru a salva alergarea și a reseta cronometrul. Puteți vizualiza un rezumat sau puteți selecta **DOWN** pentru a vizualiza mai multe date.



- Selectați **Renunțare** > **Da** pentru a șterge alergarea.

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS-ul pornește automat (dacă este necesar). Dacă aveți un senzor wireless opțional, îl puteți asocia cu dispozitivul Forerunner ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 39](#)).

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 41](#)).

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 bara verde de stare.

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.

SUGESTIE: puteți ține apăsat pe **DOWN** în timpul activității pentru a deschide comenzile pentru muzică ([Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat, pagina 33](#)).

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați dispozitivul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea ceasului, pagina 52](#)).
- Apăsați pe **BACK** 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 Selectați **STOP**.

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
- Pentru a salva activitatea, selectați **Salvare**.

NOTĂ: dacă autoevaluarea este activată, puteți introduce efortul perceput pentru activitate ([Activarea autoevaluării, pagina 45](#)).

- Pentru a marca o tură, selectați **Tură**.
- Pentru a renunța la activitate, selectați **Renunțare > Da**.

Evaluarea unei activități

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Puteți personaliza setarea de autoevaluare pentru anumite activități ([Activarea autoevaluării, pagina 45](#)).

1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare** ([Oprirea unei activități, pagina 5](#)).

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 Selectați **START**.

Activități în interior

Dispozitivul Forerunner poate fi utilizat pentru antrenament în interior, precum alergarea pe bandă sau utilizarea unei biciclete ergonomice. GPS-ul este oprit în cazul activităților 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

Puteți asocia ceasul dvs. cu o aplicație terță compatibilă pentru a transmite datele despre ritm, puls sau cadență.

- 1 Selectați **START**.
- 2 Selectați **Alergare virt..**
- 3 Pe tabletă, laptop sau telefon, deschideți aplicația Zwift™ sau altă aplicație virtuală de antrenament.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a porni o activitate de alergare și pentru a asocia dispozitivele.
- 5 Apăsăți **START** pentru a porni timerul activității.
- 6 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **STOP** și glisați în sus pentru a salva activitatea.

Înregistrarea unei activități HIIT

Puteți utiliza cronometre specializate pentru a înregistra o activitate de antrenament cu intervale de mare intensitate (HIIT).

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START > HIIT > Opțiuni > Timere**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate HIIT deschisă, nestructurată.
 - Selectați **AMRAP** pentru a înregistra cât mai multe runde posibil într-o perioadă de timp setată.
 - Selectați **EMOM** pentru a înregistra un număr setat de mișcări la fiecare minut până la timpul limită.
 - Selectați **Tabata** pentru a alterna între intervale de 20 de secunde de efort maxim cu 10 secunde de pauză.
 - Selectați **Personalizare** pentru a seta timpul de mișcare, timpul de odihnă, numărul de mișcări și numărul de runde.
- 3 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 4 Selectați **START** pentru a începe prima rundă.
Dispozitivul afișează un cronometru pentru numărătoare inversă și pulsul dvs. curent.
- 5 Dacă este necesar, selectați **BACK** pentru a trece manual la următoarea rundă sau la următoarea pauză.
- 6 După ce terminați activitatea, selectați **STOP** pentru a opri cronometrul de activitate.
- 7 Selectați **Salvare**.

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 2,4 km (1,5 mile) pe o bandă de alergare. Dacă utilizați diferite benzi de alergare, puteți să calibrați manual distanța parcursă pe banda de alergare de pe fiecare bandă de alergare sau după fiecare alergare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Începerea unei activități](#), pagina 5).Î
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul dvs. înregistrează cel puțin 2,4 km (1,5 mile).
- 3 După ce terminați activitatea, apăsați **STOP** pentru a opri timerul de activitate.
- 4 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 **Calibrare și salvare > Da**.
- 5 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe ceasul dvs.

Activități în aer liber

Dispozitivul Forerunner are preîncărcate activități în aer liber, cum ar fi alergare și ciclism. GPS-ul este pornit pentru activitățile în aer liber. Puteți adăuga mai multe activități în lista dvs. ([Particularizarea listei dvs. de activități](#), pagina 41).

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 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 3 Selectați **Alerg. pe pistă**.
- 4 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 5 Dacă alergați pe culoarul 1, treceți direct la pasul 11.
- 6 Apăsați pe **UP**.
- 7 Selectați setările activității.
- 8 Selectați **Număr pistă**.
- 9 Selectați un număr de culoar.
- 10 Selectați **BACK** de două ori pentru a reveni la timerul de activitate.
- 11 Apăsați pe **START**.
- 12 Alergați pe pistă.

După 3 ture de alergare, ceasul înregistrează dimensiunile pistei și calibrează distanța parcursă pe pistă.

- 13 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **STOP** și glisați în sus pentru a salva activitatea.

Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă

- Așteptați până când ceasul recepționează semnale de la sateliți înainte de a începe o alergare pe pistă.
- În timpul primei alergări pe o pistă nefamiliară, alergați 4 ture pentru a calibra distanța dvs. de monitorizare. 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.

Utilizarea în bazinul de înot

- 1 Selectați **START**.
- 2 Selectați **Înot în bazin**.
- 3 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.
- 4 Apăsați pe **START**.
Dispozitivul înregistrează date privind înotul numai când timerul de activitate este pornit.
- 5 Începeți să înotați.
Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile. Funcția **Alerte prin vibrație** este activată în mod implicit (*Odihnă automată și Odihnă manuală, pagina 10*).
- 6 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date suplimentare (opțional).
- 7 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **STOP** și glisați în sus pentru a salva activitatea.

Înregistrarea distanței

Ceasul 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 9*).

SUGESTIE: pentru rezultate exacte, înotați pe toată lungimea și folosiți un singur tip de mișcare pe durata sa. Opriți timerul de activitate 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 timerul de activitate sau să folosiți caracteristica de înregistrare a testelor (*Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 10*).

Setarea dimensiunii bazinului

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START** > **Înot în bazin**.
- 2 Mențineți apăsat **UP**.
- 3 Selectați **Setări** > **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 ceasul 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. Scorul SWOLF reprezintă o măsură a eficienței înotului și, ca la golf, un scor mai redus este mai performant.

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 Garmin Connect.

Gratuit	Stil liber
Spate	Înot pe spate
Piept	Bras
Zbor	Fluture
Mixt	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Exercițiu	Utilizat pentru înregistrarea exercițiilor (<i>Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 10</i>)

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.
Ceasul măsoară și înregistrează distanța în funcție de lungimile de bazin finalizate. Dimensiunea bazinului trebuie să fie setată corect pentru afișarea distanței exacte. Când veți mai începe o activitate în bazin, ceasul va folosi această dimensiune a bazinului. Puteți ține apăsat pe **UP**, selecta setările activității și apoi selecta **Dimensiune bazin** pentru a modifica dimensiunea.
- Pentru rezultate exacte, înotați pe toată lungimea bazinului și folosiți un singur tip de mișcare pe durata sa. Opriți timerul de activitate când vă odihniți.
- Apăsați pe **BACK** pentru a înregistra o pauză de odihnă în timpul înotului în bazin (*Odihnă automată și Odihnă manuală, pagina 10*).
Ceasul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile de bazin.
- Pentru a ajuta ceasul să numere lungimile de bazin, împingeți-vă cu putere în marginea bazinului și planați înainte de prima mișcare de brațe.
- Când faceți teste de înot, trebuie să întrerupeți timerul de activitate sau să folosiți caracteristica de înregistrare a testelor (*Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 10*).

Odihnire în timpul înotului în bazin

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

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

- 1 În timpul activității de înot, selectați **BACK** pentru a începe o pauză.
Afișajul se schimbă la text alb pe un fundal negru, iar ecranul de odihnă apare.
- 2 În timpul unei pauze, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vedea alte ecrane de date (opțional).
- 3 Selectați **BACK** și continuați înotul.
- 4 Repetați pentru intervale de odihnă suplimentare.

Odihnă automată și Odihnă manuală

NOTĂ: datele activității de înot nu sunt înregistrate în timpul unei pauze. Pentru a vedea alte ecrane de date, puteți să apăsați pe UP sau DOWN.

Caracteristica de odihnă automată este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Ceasul dvs. detectează automat când vă odihniți și atunci apare ecranul de odihnă. Dacă faceți o pauză mai lungă de 15 secunde, ceasul creează automat un interval de odihnă. Când reluați înotul, ceasul începe automat un nou interval de înot. Puteți activa funcția de odihnă automată din opțiunile pentru activitate (*Setări ale activităților și aplicației*, pagina 42).

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

În timpul unei activități de înot în bazin sau în aer liber, puteți marca manual intervalul de odihnă apăsând pe BACK.

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, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza ecranul jurnalului de exerciții.
- 2 Apăsați pe **BACK** pentru a porni cronometrul al exercițiului.
- 3 După ce finalizați un interval de exerciții, apăsați pe **BACK**.
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 începe un alt interval de exerciții, apăsați pe **BACK**.
 - Pentru a începe un interval de înot, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.

Antrenament

Exerciții

Puteți crea exerciții personalizate de alergare sau de ciclism care să includă obiective pentru fiecare etapă a exercițiilor și pentru diverse distanțe, timpi și calorii. În timpul activității dvs., puteți vizualiza ecranele de date specifice exercițiului care conțin informații despre pașii din timpul exercițiului, cum ar fi distanța de pași din timpul exercițiului sau ritmul mediu la pașilor.

Dispozitivul include exerciții de alergare zilnice sugerate, pe baza istoricului de antrenament și nivelului condiției fizice. Puteți crea și găsi mai multe exerciții utilizând Garmin Connect sau puteți selecta 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.

Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect

Înainte de a crea un antrenament în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 38).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **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 ceasul dvs. ([Trimiterea unui antrenament personalizat pe ceasul dvs.](#), pagina 11).

Trimiterea unui antrenament personalizat pe ceasul dvs.

Puteți trimite un exercițiu personalizat pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe ceasul dvs. ([Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect](#), pagina 11).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Antrenamente**.
- 3 Selectați un antrenament din listă.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați ceasul compatibil.
- 6 Urmați 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 de alergare sau de ciclism.
- 3 Selectați **Opțiuni** > **Antrenament** > **Antrenamente**.
- 4 Selectați un exercițiu.

NOTĂ: doar exercițiile care sunt compatibile cu activitatea selectată apar în listă.

- 5 Selectați **DOWN** pentru a vedea o listă cu etapele exercițiului (opțional).
- 6 Selectați **START** > **Efectuare antrenament**.
- 7 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 estimare VO2 max.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare.
Este afișat exercițiul sugerat zilnic.
- 3 Selectați **START** și selectați o opțiune:
 - Pentru a face exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.
 - Pentru a refuza exercițiul, selectați **Eliminare**.
 - Pentru a actualiza tipul de țintă de la puls la ritm, selectați **Tipul targetului**.
 - Pentru a dezactiva notificările ulterioare privitoare la exerciții, selectați **Dezactivare indicație**.

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

Activarea și dezactivarea notificărilor pentru exercițiul sugerat zilnic

Antrenamentele zilnice sugerate sunt recomandate în funcție de istoricul antrenamentului, valoarea VO2 max., timpul de somn și timpul de recuperare.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare.
- 3 Dacă este necesar, selectați **BACK** pentru a refuza exercițiul.
- 4 Țineți apăsat pe **UP**.
- 5 Selectați **Antrenament > Antrenamente > Sugestia de astăzi**.
- 6 Selectați **START**.
- 7 Selectați **Dezactivare indicație** sau **Activare indicație**.

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

Exercițiile fracționate sunt disponibile pentru activitățile de alergare și ciclism.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Opțiuni > Antrenament > Intervale > START > Editare > Interval > Tip**.
- 4 Selectați **Distanță, Timp** sau **Deschis**.
SUGESTIE: puteți crea un interval deschis selectând opțiunea Deschis.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Durată**, introduceți o valoare pentru distanță sau intervalul de timp pentru exercițiu și selectați **✓**.
- 6 Selectați **BACK**.
- 7 Selectați **Odihnă > Tip**.
- 8 Selectați **Distanță, Timp** sau **Deschis**.
- 9 Dacă este necesar, selectați **Durată**, introduceți o valoare pentru distanță sau timp pentru intervalul de odihnă și selectați **✓**.
- 10 Selectați **BACK**.
- 11 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 cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare sau de ciclism.
- 3 Selectați **Opțiuni > Antrenament > Intervale > START > Efectuare antrenament**.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 5 Când un exercițiu pe intervale are nevoie și de încălzire, selectați **BACK** pentru a începe primul interval.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Oprirea unui exercițiu pe intervale

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

Adaptive Training Plans

Contul dvs. Garmin Connect are un plan de antrenament adaptiv și un Garmin® antrenor care să se potrivească cu obiectivele dvs. de antrenament. De exemplu, puteți să răspundeți la câteva întrebări și să găsiți un plan care să vă ajute să finalizați o cursă de 5 km. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei. Atunci când începeți un plan, Garmin widgetul Antrenor este adăugat la bucla de widgeturi de pe dispozitivul dvs. Forerunner.

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Pentru a putea descărca și utiliza un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 38](#)) și trebuie să asociați ceasul Forerunner cu un telefon compatibil.

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

Începerea exercițiului de astăzi

După ce trimiteți un plan de antrenament Antrenor Garmin către dispozitivul dvs., widgetul Antrenor Garmin apare în bucla de widgeturi.

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

Dacă pentru astăzi este programat un exercițiu pentru această activitate, dispozitivul afișează numele exercițiului și vă solicită să îl începeți.



- 2 Selectați **START**.
- 3 Selectați **DOWN** pentru a vedea etapele exercițiului (opțional).
- 4 Selectați **START** > **Efectuare antrenament**.
- 5 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

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.

Vizualizarea exercițiilor programate

Puteți să vizualizați exercițiile programate în calendarul de antrenament și să începeți un exercițiu.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare sau de ciclism.
- 3 Selectați **Opțiuni** > **Antrenament** > **Calendar de antrenament**.
Apar exercițiile dvs. programate, sortate după dată.
- 4 Selectați un exercițiu.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vedea etapele pentru exercițiu, selectați **DOWN**.
 - Pentru a începe exercițiul, selectați **START** > **Efectuare antrenament**.

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

Crearea unui plan PacePro în Garmin Connect

Înainte de a crea un plan PacePro în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 38).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Strategii de stabilire a ritmului PacePro** > **Creare strategie PacePro**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
Noul dvs. plan PacePro apare în lista dvs. de planuri.
NOTĂ: puteți trimite acest plan pe dispozitivul dvs. ([Trimiterea unui plan PacePro pe dispozitiv](#), pagina 15).

Trimiterea unui plan PacePro pe dispozitiv

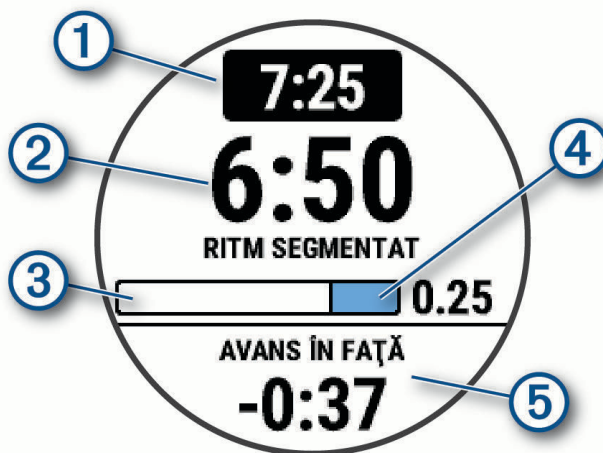
Înainte de a putea trimite un plan PacePro pe dispozitiv, trebuie să creați un plan utilizându-vă contul Garmin Connect ([Crearea unui plan PacePro în Garmin Connect](#), pagina 15).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Strategii de stabilire a ritmului PacePro**.
- 3 Selectați un plan din listă.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Selectați dispozitivul compatibil.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Inițierea unui plan PacePro

Înainte de a putea începe un plan PacePro, trebuie să trimiteți planul pe dispozitiv din contul Garmin Connect ([Trimiterea unui plan PacePro pe dispozitiv, pagina 15](#)).

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Selectați **Opțiuni > Antrenament > Planuri PacePro**.
- 4 Selectați un plan.
- 5 Selectați **DOWN** pentru a previzualiza segmentele (opțional).
- 6 Selectați **START > Utilizare plan**.
- 7 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 **UP**.
- 2 Selectați **Oprire PacePro > Da**.
Dispozitivul oprește planul PacePro. Cronometrul activității continuă să meargă.

Utilizarea alertelor de alergare și de mers

NOTĂ: pentru a începe o alergare, trebuie să configurați alertele pentru intervalele de alergare/mers. După ce porniți cronometrul de alergare, nu mai puteți schimba setările.

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

2 Selectați o activitate de alergare.

NOTĂ: alertele pentru pauzele de mers sunt disponibile numai pentru activitățile de alergare.

3 Selectați **Opțiuni**.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Alerte conectate > Adăugare nou > Alergare/Mers**.

6 Setati timpul de alergare pentru fiecare alertă.

7 Setati timpul de mers pentru fiecare alertă.

8 Începeți alergarea.

Va apărea un mesaj de fiecare dată când finalizați un interval. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 50](#)). După ce activați alertele de alergare/mers, acestea vor fi utilizate de fiecare dată când alergați, cu excepția cazului în care le opriți sau activați alt mod de alergare.

Antrenare în interior

Garmin recomandă utilizarea activităților de interior când vă antrenați în interior sau pentru a economisi durata de viață a bateriei. Dacă selectați o activitate care de obicei este efectuată în interior, funcția GPS este dezactivată automat. Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul integrat în dispozitiv. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză, distanță și cadență se îmbunătățește după câteva alergări în aer liber utilizând GPS-ul ([Activități în interior, pagina 6](#)).

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).

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.

Vizualizarea recordurilor personale

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.

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 **UP**.

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 **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru ștergere.
- 5 Selectați **Ștergere record > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

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

Sunt șterse numai recordurile pentru respectivul sport.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

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. Ceasul 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 Index™, ceasul 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 41](#)).

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați  > **Profil de utilizator > Vârsta de fitness**.

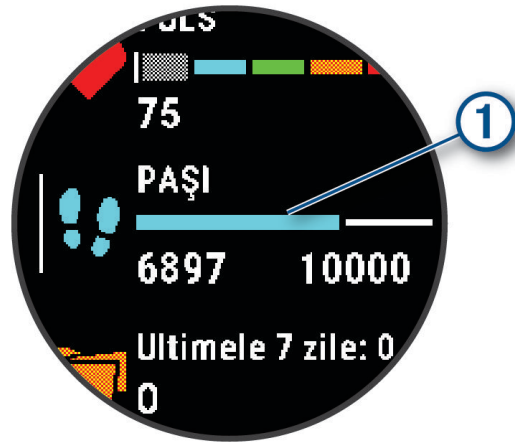
Monitorizarea activității

Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, distanța parcursă, numărul de minute de activitate intensă, numărul de calorii arse și statisticile despre somn pentru fiecare zi înregistrată. Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus kaloriile 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

Ceasul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, ceasul indică 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 ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 50](#)).

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

Pornirea Alertei de mișcare

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe UP.
- 2 Selectați  > Monitorizarea activității > Alertă mișcare > Activat.

Monitorizarea somnului

În timp ce dormiți, ceasul 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 20](#)).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați dispozitivul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe Garmin Connect site-ul ([Garmin Connect, pagina 38](#)).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

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 48](#)).

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi.

- 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.

Ceasul 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). Ceasul 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

Ceasul dvs. Forerunner calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea pentru puls este oprită, ceasul 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 ceasul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Setări pentru monitorizarea activității

Din fața de ceas, mențineți apăsat **UP** și selectați  > **Monitorizarea activității**.

Stare: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Alertă mișcare: afișează un mesaj și bara de mișcare pe cadranul ceasului digital și pe ecranul pentru pași.

De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 50](#)).

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 și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Move IQ: permite dispozitivului dvs. să pornească automat o activitate și să salveze durata de mers pe jos sau alergare atunci când funcția Move IQ detectează modele de mișcare obișnuite.

Dezactivarea monitorizării activității

Când dezactivați monitorizarea activității, pașii, minutele de activitate intensă, monitorizarea somnului și evenimentele dvs. Move IQ nu sunt înregistrate.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați  > **Monitorizarea activității** > **Stare** > **Dezactivat**.

Evenimente 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.

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 Garmin Connect pentru a adăuga sau șterge widgeturi.

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 ANT+® pentru piept. Puteți vizualiza datele privind pulsul măsurat la încheietură cu ajutorul widgetului de puls. Atunci când sunt disponibile atât date privind pulsul măsurat la încheietură ANT+, cât și date privind pulsul, dispozitivul va utiliza datele ANT+ privind pulsul.

Puls măsurat la încheietura mâinii

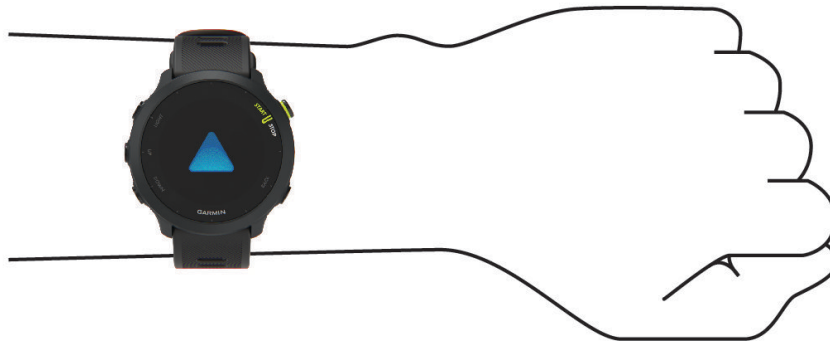
Purtarea ceasului

⚠ 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.



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

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat*, pagina 22 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

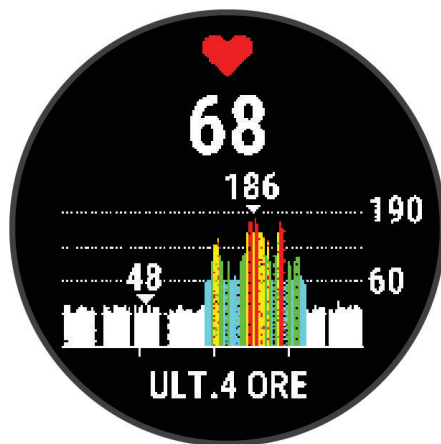
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Așteptați până când pictograma cu ❤ luminează continuu până la începerea activității dvs.
- 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 ceasul cu apă proaspătă după fiecare antrenament.

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 46](#)).
- 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.

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 **UP**.

- 2 Selectați **Opțiuni > Transmitere puls**.

Dispozitivul Forerunner începe să transmită pulsul dvs. și afișează .

NOTĂ: în timpul transmiterii datelor privind pulsul din widgetul pentru puls, puteți vizualiza numai acest widget.

- 3 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 opri transmiterea datelor privind pulsul, apăsați orice buton și selectați Da.

Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități

Vă puteți configura dispozitivul Forerunner pentru a transmite automat date privind pulsul atunci când începeți o activitate. De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un Edge® dispozitiv în timp ce practicați ciclismul.

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

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Opțiuni > Transmitere în timpul activității > Activat**.
- 3 Începeți o activitate (*Începerea unei activități, pagina 5*).

Dispozitivul Forerunner începe să transmită date 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 Forerunner cu dispozitivul compatibil Garmin ANT+.

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, opriți activitatea (*Oprirea unei activități, pagina 5*).

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 **UP**.
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Alerte de 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. Ceasul utilizează automat monitorul cardiac de la încheietura mâinii dacă nu asociați ceasul cu un monitor cardiac compatibil cu ANT+ sau Bluetooth®.

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

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.

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 26](#)) 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.

Setarea zonelor de puls

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicate 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 dispozitiv sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Profil de utilizator** > **Puls**.
- 3 Selectați **Puls max.** și introduceți valoarea maximă a pulsului.
Puteți utiliza Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități.
- 4 Selectați **Puls în repaus** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de dispozitivul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 5 Selectați **Zone** > **Bazat pe**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **% 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).
- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.

Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls

Setările implicite permit ceasului să detecteze pulsul dvs. maxim și să seteze zonele dvs. de puls ca procent din pulsul maxim.

- Asigurați-vă că setările profilului dvs. de utilizator sunt corecte ([Setarea profilului de utilizator, pagina 41](#)).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- 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

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 39](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 41](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 25](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva alergări pentru a memora comportamentul performanțelor dvs. de alergare.

1 Alergați cel puțin 10 minute în aer liber.

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

Apare o notificare pentru a afișa estimarea VO2 max. pentru prima dată și de fiecare dată când VO2 max. crește.

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.

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 18](#)).



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

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 incorrect. 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 41](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 25](#)).

1 Începeți alergarea.

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

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

NOTĂ: de pe fața ceasului, puteți selecta **UP** sau **DOWN** pentru a vedea rezumatul activității și timpul de recuperare și puteți selecta **START** pentru a vedea mai multe detalii.

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 41](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 25](#)).

Dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 27](#)) 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, pagina 34](#)).

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.

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 46](#)).

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.

Body Battery™

Ceasul 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 5 și 100, unde intervalul de valori 5 - 25 reprezintă o rezervă foarte redusă de energie, 26 - 50 reprezintă o rezervă redusă de energie, 51 - 75 reprezintă o rezervă medie de energie, iar 76 - 100 reprezintă o rezervă ridicată de energie.

Vă puteți sincroniza ceasul 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 29](#)).

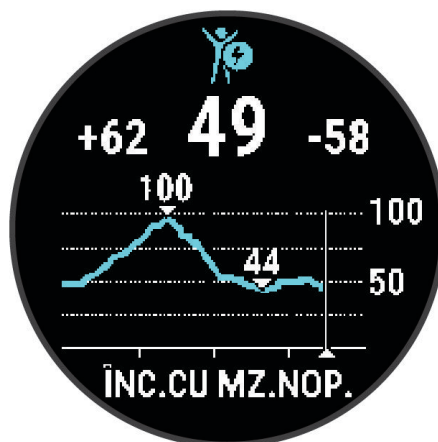
Vizualizarea widgetului Body Battery

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.

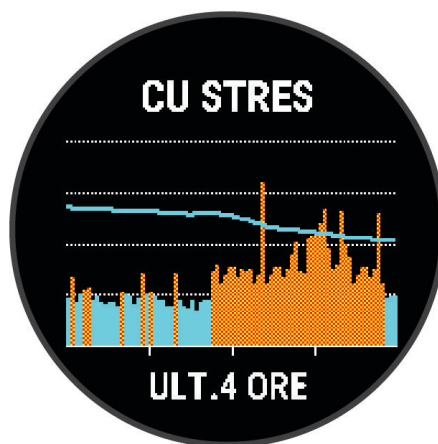
NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 46](#)).

- 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 ceasul 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.

Funcții inteligente

Asocierea telefonului

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale ceasului Forerunner, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect și nu din setările de pe telefonul dvs.

- 1 Din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.
- 2 Poziționați telefonul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de ceas.
- 3 Apăsați pe tasta pentru **LIGHT** pentru a porni ceasul.

La prima pornire a ceasului, acesta va fi în modul de funcționare pentru asociere.

SUGESTIE: puteți ține apăsată tasta pentru LIGHT și puteți selecta  pentru a accesa manual modul de asociere.

- 4 Selectați o opțiune pentru adăugarea ceasului la contul dvs. Garmin Connect:
 - Dacă aceasta este prima dată când asociați un dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați omis anterior procesul de asociere, din ecranul principal al ceasului, țineți apăsat **UP**, selectați **Asociere telefon** și urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă doriți să asociați un telefon nou, de pe fața de ceas țineți apăsat **UP**, selectați **Telefon > Asociere telefon** și urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat deja alt dispozitiv cu aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți

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

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.

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 35](#).

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

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

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

Localizarea unui smartphone pierdut

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

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

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

- 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 46*).

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 caloriele dvs. pentru ziua curentă.

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 selecta **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.

Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat

- 1 Pe smartphone-ul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.
- 2 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați ► pentru a reda și a întrerupe melodia curentă.
 - Selectați ►| pentru a trece la melodia următoare.
 - Selectați ⋮ pentru a deschide mai multe comenzi pentru muzică, de exemplu controlul volumului și întoarcerea la piesa anterioară.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați dispozitivul Forerunner cu un dispozitiv mobil compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 30](#)).

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați  > **Telefon** > **Notificări** > **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.

Vizualizarea notificărilor

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

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza telefonul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe ceasul dvs. Forerunner.

Selectați o opțiune:

- Dacă folosiți un iPhone®, accesați setările de notificare iOS® și selectați notificările pe care doriți să le afișați pe telefon și ceas.
NOTĂ: de asemenea, toate notificările pe care le activați pe iPhone, vor apărea pe ceasul dvs.
- Dacă folosiți un telefon Android™, din aplicația Garmin Connect selectați **•••** > **Setări** > **Notificări** > **Notificări aplicație** și selectați notificările pe care doriți să le afișați pe ceas.

Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth

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

NOTĂ: alertele de conexiune smartphone sunt dezactivate implicit.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Telefon** > **Alerte conectate** > **Activat**.

Sincronizarea activităților

Puteți să sincronizați activitățile de pe alte dispozitive Garmin pe dispozitivul dvs. Forerunner utilizându-vă contul 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 puteți vedea detaliile despre activitate pe dispozitivul Forerunner.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **TrueUp pentru date Physio**.

Atunci când vă sincronizați dispozitivul cu smartphone-ul, activitățile recente de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe dispozitivul Forerunner.

Redarea solicitărilor audio în timpul activității

Înainte de a configura solicitările audio, trebuie să aveți un telefon cu aplicația Garmin Connect asociat cu ceasul dvs. Forerunner.

Puteți seta aplicația Garmin Connect astfel încât să redea pe smartphone anunțuri de stare motivaționale și alerte privind antrenamentele în timpul unei alergări sau al altui tip de activitate. În timpul unei solicitări sonore, aplicația Garmin Connect dezactivează sunetele principale ale telefonului pentru a reda anunțul. Puteți personaliza nivelurile de volum din aplicația Garmin Connect.

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

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 funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul Forerunner cu telefonul ([Asocierea telefonului, pagina 30](#)).

- 1 Din magazinul de aplicații de pe telefon dvs., instalați și deschideți aplicația Connect IQ.
- 2 Dacă este necesar, selectați ceasul.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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 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.

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 ●●●.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Contactele dvs. de urgență primesc o notificare atunci când le adăugați ca persoană de contact de urgență și pot accepta sau refuza solicitarea dvs. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de urgență.

Solicitarea de asistență

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență (*Adăugare contacte de urgență*, pagina 35).

- 1 Mențineți apăsată tasta **LIGHT**.
- 2 Atunci când simțiți 3 vibrații, eliberați tasta 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

⚠ ATENȚIE

Detecția incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 35](#)). 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. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Siguranță** > **Detecție incidente**.
- 3 Selectați o activitate GPS.

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

Atunci când un incident este detectat de ceasul Forerunner și telefonul dvs. este conectat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un e-mail cu numele dvs. și locația GPS către contactele de urgență. Pe dispozitivul dvs. și telefonul asociat apare un mesaj care indică că contactele dvs. vor fi notificate după 15 secunde. Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat de urgență.

Partajarea în timp real a evenimentelor

Partajarea în timp real a evenimentelor vă permite să trimiteți mesaje către prieteni și familie în timpul unui eveniment, oferind actualizări în timp real, inclusiv timpul cumulat și timpul ultimei ture. Înainte de eveniment, puteți personaliza lista destinatarilor și conținutul mesajului în aplicația Garmin Connect.

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.

Vizualizarea istoricului

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

Dispozitivul are un widget pentru istoric, pentru acces rapid la datele activităților dvs. ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 46](#)).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Selectați **Săptămâna aceasta** sau **Săptămânile anterioare**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Selectați **START**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate, selectați **Toate statisticile**.
 - Pentru a vizualiza durata pe fiecare zonă de puls, selectați **Puls** ([Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls, pagina 37](#)).
 - Pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Ture**.
 - Pentru a vedea durata și distanța pentru fiecare interval, selectați **Intervale**.
 - Pentru a șterge activitatea selectată, selectați **Ștergere**.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls

Înainte de a putea vizualiza datele despre zonele de puls, trebuie să finalizați o activitate care implică pulsul și să o salvați.

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Selectați **Săptămâna aceasta** sau **Săptămânile anterioare**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Selectați **START > Puls**.

Ștergerea istoricului

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
 - 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.

Vizualizarea totalurilor de date

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

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

Gestionarea datelor

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 Apăsați tasta **Ștergere** de pe tastatură.
- NOTĂ:** dacă utilizați un computer Apple®, trebuie să goliți folderul Coș de gunoi pentru a elimina complet fișierele.

Deconectarea cablului USB

Dacă dispozitivul dvs. este conectat la computer ca unitate sau volum amovibil, trebuie să îl deconectați în siguranță de la computer pentru a evita pierderea datelor. Dacă dispozitivul este conectat la computerul dvs. Windows® ca dispozitiv portabil, nu este necesară deconectarea în siguranță.

- 1 Realizați o acțiune:
 - În cazul computerelor Windows, selectați pictograma **Deconectarea în siguranță a unui dispozitiv hardware** din bara de sistem și apoi selectați dispozitivul dvs.
 - Pentru Apple computere, selectați dispozitivul și selectați **Fișier > Deconectare**.
- 2 Deconectați cablul de la computer.

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 înregistra cu un cont gratuit, accesați www.garminconnect.com.

Stocați-vă activitățile în memorie: după ce finalizați și salvați o activitate pe dispozitivul 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, o vedere de sus de tip hartă, diagrame de ritm și de viteză, precum și rapoarte care pot fi particularizate.



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 particulariza setările de dispozitiv și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect

Periodic, dispozitivul dvs. sincronizează automat datele cu aplicația Garmin Connect. De asemenea, vă puteți sincroniza manual datele în orice moment.

- 1 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de smartphone.
- 2 Din orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 3 Selectați .
- 4 Vizualizați-vă datele curente în aplicația Garmin Connect.

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express™ conectează ceasul la contul dvs. Garmin Connect pe 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 ceasul dvs. Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului ceasului și gestiona aplicațiile Connect IQ.

- 1 Conectați ceasul 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 **Add Device**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Senzorii wireless

Ceasul poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless prin ANT+ sau tehnologia Bluetooth (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 39*). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 42*).

Pentru informații despre compatibilitatea cu un anumit senzor Garmin, despre cumpărarea acestuia sau pentru a consulta manualul de utilizare, accesați buy.garmin.com pentru senzorul respectiv.

Asocierea senzorilor wireless

Prima dată când conectați un senzor wireless la ceas utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. După asociere, ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire. Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac, instalați senzorul sau apăsați butonul pentru a activa senzorul.
NOTĂ: consultați manualul de utilizare a senzorului wireless pentru informații despre asociere.
- 2 Aduceți ceasul la 3 m (10 ft.) distanță de senzor.
NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați  > **Senzori și accesorii** > **Adăugare nou**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare în toate**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

După asocierea senzorului cu ceasul, starea senzorului se schimbă din Căutare la Conectat. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat. Puteți particulariza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 42*).

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 39](#)).

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 vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 39](#)).

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 Opriti 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 39](#)).

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 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 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 39](#)).

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 **UP**.
- 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 ceasul dvs.

- Asociați senzorul cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 39](#)).
- Setati dimensiunea roții ([Dimensiunea și circumferința roții, pagina 60](#)).
- Începeți o tură cu bicicleta ([Începerea unei activități, pagina 5](#)).

Personalizarea ceasului dvs.

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza setările pentru înălțime, greutate, anul nașterii, sex și puls maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 25](#)). Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula datele specifice antrenamentului.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Profil de utilizator**.
- 3 Selectați o opțiune.

Particularizarea listei dvs. de activități

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 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.

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 **UP**, selectați  > **Activități și aplicații**, selectați o activitate și selectați setările activității.

Alerte conectate: setează alertele de antrenament pentru activitate ([Alerte, pagina 43](#)).

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 45](#)).

Alerte prin vibrație: permite dispozitivului să detecteze automat atunci când vă odihniți în timpul înotului în bazin și să creeze un interval de odihnă ([Odihnă automată și Odihnă manuală, pagina 10](#)).

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 42](#)).

GPS: setați modul pentru antena GPS ([Schimbarea setării GPS, pagina 46](#)).

Număr pistă: setează numărul culoarului pentru alergare pe traseu.

Ture: vă permite să înregistrați o tură sau o pauză în timpul unei activități ([Marcarea turelor în funcție de distanță, pagina 44](#)).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înot în bazin ([Setarea dimensiunii bazinului, pagina 9](#)).

Restabilire setări implicite: vă permite să resetați setările activității ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 57](#)).

Autoevaluare: setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate ([Activarea autoevaluării, pagina 45](#)).

Detectare mișcare: permite detectarea mișcării pentru înotul în bazin.

Alerte prin vibrație: activează alerte care vă indică să inspirați sau să expirați în timpul unui exercițiu de respirație.

Personalizarea ecranelor de date

Puteți afișa, ascunde și schimba dispunerea și conținutul ecranelor de date pentru fiecare activitate.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 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.

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 distanță.

Alertă de interval: o alertă de interval vă notifică atunci când dispozitivul este peste sau sub o valoare specificată sau 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.
Distanță	Repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 24 și Calculul zonelor de puls, pagina 26 .
Ritm	Interval	Puteți seta o valoare de ritm.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.

Setarea unei alerte

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 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 conectate**.
- 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).

Setarea zonelor de puls

Puteți seta dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pulsul este peste sau sub o zonă țintă sau un interval personalizat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. este sub 150 de bătăi pe minut (bpm).

1 Țineți apăsat pe **UP**.

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 conectate** > **Adăugare nou** > **Puls**.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a utiliza intervalul unei zone de puls existente, selectați o zonă de puls.
- Pentru a personaliza valoarea maximă, selectați **Personalizare** > **Ridicat** și introduceți o valoare.
- Pentru a personaliza valoarea minimă, selectați **Personalizare** > **Scăzut** și introduceți o valoare.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat sau sub valoarea personalizată, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 50](#)).

Auto Lap

Marcarea turelor în funcție de distanță

Puteți seta dispozitivul să utilizeze funcția Auto Lap, ce marchează automat o tură la fiecare kilometru sau milă. Această funcție este utilă pentru compararea performanțelor dvs. din cadrul diferitelor componente ale unei activități.

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați  > **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Ture** > **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 un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 50](#)). Funcția Auto Lap rămâne activă pentru profilul de activitate selectat până când o dezactivați.

Dacă este necesar, puteți personaliza ecranele de date astfel încât să afișeze date suplimentare privind turele ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 42](#)).

Particularizarea mesajului de alertă de tură

Puteți particulariza unul sau două câmpuri de date care apar în mesajul de alertă de tură.

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați  > **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Ture** > **Alertă de tură**.

6 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

7 Selectați **Previzualizare** (opțional).

Activarea și dezactivarea tastei pentru tură

Puteți activa setarea Tasta pentru tură pentru a înregistra o tură sau o pauză în timpul unei activități utilizând **BACK**. Puteți dezactiva setarea Tasta pentru tură pentru a evita înregistrarea turelor cauzată de apăsarea accidentală a tastei în timpul unei activități.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ture** > **Tasta pentru tură**.

Starea tastei pentru tură se schimbă la Activat sau Dezactivat pe baza setării curente.

Tasta pentru tură rămâne activată sau dezactivată pentru profilul de activitate selectat.

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 **UP**.
- 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 autoevaluării

Atunci când salvați o activitate, puteți evalua efortul perceput și cum v-ați simțit în timpul activității ([Evaluarea unei activități, pagina 5](#)). Puteți vizualiza informațiile privind evaluarea în contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 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**.

Schimbarea setării GPS

Pentru mai multe informații despre GPS, vizitați www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **GPS**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Dezactivat** pentru a dezactiva GPS-ul pentru activitate.
 - Selectați **Numai GPS** pentru a activa recepția sistemului de sateliți 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.

NOTĂ: utilizarea GPS-ului și a unui alt sistem prin 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 46).

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.

Personalizarea buclei de widgeturi

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

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Aspect > 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.

Eliminarea unei activități sau a unei aplicații

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe **UP**.
- 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 **Eliminare**.

Setări pentru monitorizarea activității

Din fața de ceas, mențineți apăsat **UP** și selectați  > **Monitorizarea activității**.

Stare: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Alertă mișcare: afișează un mesaj și bara de mișcare pe cadranul ceasului digital și pe ecranul pentru pași.

De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 50](#)).

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 și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Move IQ: permite dispozitivului dvs. să pornească automat o activitate și să salveze durata de mers pe jos sau alergare atunci când funcția Move IQ detectează modele de mișcare obișnuite.

Dezactivarea monitorizării activității

Când dezactivați monitorizarea activității, pașii, minutele de activitate intensă, monitorizarea somnului și evenimentele dvs. Move IQ nu sunt înregistrate.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați  > **Monitorizarea activității** > **Stare** > **Dezactivat**.

Personalizarea feței de ceas

Puteți personaliza aspectul și informațiile de pe fața ceasului.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadran.
- 4 Selectați **START**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a activa fața ceasului, selectați **Aplicare**.
 - Pentru a modifica datele care apar pe cadran, selectați **Date**.
 - Pentru a schimba culoarea de accent, selectați **Culoare accent**.

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 funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul Forerunner cu telefonul ([Asocierea telefonului, pagina 30](#)).

- 1 Din magazinul de aplicații de pe telefon dvs., instalați și deschideți aplicația Connect IQ.
- 2 Dacă este necesar, selectați ceasul.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați ceasul 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.

Setări de sistem

Țineți apăsat pe **UP** și selectați  > **Sistem**.

Limbă text: setează limba afișată pe ceas.

Cod de acces: setează un cod de acces din patru cifre pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâini (*Setarea codului de acces al ceasului, pagina 49*).

Oră: reglează setările de timp (*Setări pentru oră, pagina 49*).

Lumină de fundal: reglați setările iluminării de fundal (*Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 49*).

Sunete: setează sunetele ceasului, de exemplu tonurile tastelor, alertele și vibrațiile (*Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 50*).

Nu deranjați: activează sau dezactivează modul Nu deranjați. Puteți utiliza opțiunea **În timpul somnului** pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul orelor de somn normale. Vă puteți seta orele normale de somn din contul Garmin Connect (*Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 20*).

Blocare automată: vă permite să blocați butoanele automat pentru a preveni apăsarea accidentală a acestora. Folosiți opțiunea **În timpul activității** pentru a bloca butoanele în timpul unei activități cronometrate. Folosiți opțiunea **Nu în timpul activității** pentru a bloca butoanele când nu înregistrați o activitate cronometrată.

Format: setează dispozitivul să afișeze **Preferințe ritm/viteză** pentru alergare, ciclism sau alte activități. Această preferință afectează mai multe opțiuni privind antrenamentele, precum și istoricul și alertele (*Afișare Ritm sau Viteză, pagina 50*). Puteți modifica și setarea **Începutul săptămânii** și unitățile de măsură utilizate pe ceas (*Schimbarea unităților de măsură, pagina 50*).

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

Înregistrare date: setează modul în care ceasul 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. Activați opțiunea HRV jurnal pentru a înregistra variația pulsului pe durata unei activități.

Mod USB: setează ceasul la modul de stocare în masă sau la modul Garmin atunci când este conectat la un computer.

Resetare: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 57*).

Actualizare software: vă permite să instalați actualizările de software descărcate utilizând Garmin Express sau aplicația Garmin Connect (*Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 55*).

Despre: afișează informații despre dispozitiv, software, licență și reglementările legale.

Setarea codului de acces al ceasului

ATENȚIONARE

Dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, ceasul se blochează temporar. După cinci încercări incorecte, ceasul se blochează până când resetați codul de acces în aplicația Garmin Connect. Dacă nu v-ați asociat ceasul cu telefonul, ceasul vă șterge datele și revine la setările implicite din fabrică după cinci încercări incorecte.

Puteți configura un cod de acces pentru ceas pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâinii.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Cod de acces** > **Configurare cod de acces**.
- 3 Introduceți un cod de acces din patru cifre.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Schimbarea codului de acces al ceasului

Trebuie să cunoașteți codul de acces existent pentru a-l schimba. Dacă uitați codul de acces sau introduceți prea multe încercări incorecte, trebuie să îl resetați în aplicația Garmin Connect.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Cod de acces** > **Modificare cod de acces**.
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre existent.
- 4 Introduceți un cod de acces din patru cifre nou.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Setări pentru oră

De pe fața de ceas, mențineți apăsat **UP** și selectați  > **Sistem** > **Oră**.

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

Setare oră: permite setarea manuală sau automată a orei pe baza dispozitivului mobil asociat sau a locației GPS.

Sincronizare cu GPS: permite sincronizarea manuală a orei cu GPS-ul când schimbați fusul orar și treceți la ora de vară.

Fusurile orare

De fiecare dată când activați ceasul și recepționați date de la sateliți sau vă sincronizați cu telefonul, ceasul detectează automat fusul orar și ora curentă.

Schimbarea setărilor iluminării de fundal

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Lumină de fundal**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **În timpul activității**.
 - Selectați **Nu în timpul activității**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Taste** pentru a porni iluminarea de fundal pentru apăsări de taste.
 - Selectați **Alerte conectate** pentru a activa iluminarea de fundal a alertelor.
 - 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.

Setarea sunetelor dispozitivului

Puteți seta dispozitivul să emită un ton sau să vibreze atunci când selectați tastele sau când se declanșează o alertă.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Sunete**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tonuri taste** pentru a activa și dezactiva tonurile tastelor.
 - Selectați **Tonuri de alertă** pentru a activa setările tonurilor de alertă.
 - Selectați **Vibrații** pentru a activa și a dezactiva funcția de vibrație a dispozitivului.
 - Selectați **Vibrație taste** pentru a permite vibrarea dispozitivului la selectarea unei taste.

Afișare Ritm sau Viteză

Puteți modifica tipul de informații care apare în rezumatul și istoricul activităților.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Format** > **Preferințe ritm/viteză**.
- 3 Selectați o activitate.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți să personalizați unitățile de măsură afișate pe dispozitiv.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Format** > **Unități**.
- 3 Selectați **Statut** sau **Metric**.

Ceas

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme. Puteți seta fiecare alarmă să sune o dată sau să se repete regulat.

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe **UP**.
- 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 **UP**.
- 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 **Timer**.
- 3 Introduceți ora.
- 4 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - 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**.
- 3 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
- 4 Selectați **BACK** pentru a reporni cronometrul turei ①.



Timpul total al cronometrului ② continuă să ruleze.

- 5 Selectați **START** pentru a opri ambele cronometre.
- 6 Selectați o opțiune.
- 7 Salvați timpul înregistrat ca activitate în istoric (opțional).

Sincronizarea orei cu GPS-ul

De fiecare dată când activați ceasul și recepționați sateliți, ceasul 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 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **⚙** > **Sistem** > **Oră** > **Sincronizare cu GPS**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul găsește sateliții (*Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 56*).

Setarea manuală a orei

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **⚙** > **Sistem** > **Oră** > **Setare oră** > **Manual**.
- 3 Selectați **Oră** și introduceți ora din zi.

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 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 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 **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Despre**.

Încărcarea ceasului

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 53).

Ceasul dvs. vine cu un cablu de încărcare proprietar. Pentru accesorii opționale și piese de schimb, accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin.

- 1 Introduceți cablul (capătul cu ) în portul de încărcare al ceasului.



- 2 Conectați celălalt capăt al cablului USB-C® port computer sau adaptor pentru c.a. (putere de ieșire minimă de 5 W).
Ceasul afișează nivelul curent de încărcare al bateriei.
- 3 Deconectați ceasul după ce nivelul de încărcare a bateriei ajunge la 100%.

Sfaturi pentru încărcarea ceasului

- 1 Conectați bine încărcătorul la ceas și pentru a-l încărca folosind USB (*Încărcarea ceasului*, pagina 52).
Puteți încărca ceasul 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 ceas după ce nivelul de încărcare a bateriei ajunge la 100%.

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.

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

- 1 Clătiți cu apă sau utilizați o lavetă umedă, fără scame.
- 2 Lăsați ceasul să se usuce complet.

Schimbarea brățarilor

Dispozitivul este compatibil cu brățele standard cu eliberare rapidă, cu o lățime de 20 mm.

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



2 Inșerați un capăt al telescopului noii brățări în dispozitiv.

3 Trageți acul cu eliberare rapidă și aliniați telescopul cu capătul opus al dispozitivului.

4 Repetați pașii de la 1 la 3 pentru a înlocui cealaltă parte a curelei.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 14 zile pentru modul ceas inteligent, cu notificări inteligente și monitorizarea pulsului la încheietura mâinii Până la 20 de ore în modul GPS
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)
Frecvență wireless	2,4 GHz la 1 dBm maxim
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹

Depanare

Actualizări ale produsului

Ceasul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth sau Wi-Fi®. Puteți căuta manual actualizări din setările sistemului (*Setări de sistem, pagina 48*). Pe computer, instalați Garmin Express (www.garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

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

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil (*Asocierea telefonului, pagina 30*).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 31*).

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

Configurarea Garmin Express

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

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.

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.

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.

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
- Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca ceasul 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 39*).
- Sincronizați-vă contorul pașilor cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 31*).

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.

Minutele mele de activitate intensă clipesc

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

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 ceasul cu contul dvs. Garmin:
 - Conectați-vă ceasul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect utilizând telefonul cu funcția Bluetooth activată.

În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin, ceasul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.

- Luați ceasul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
- Rămâneți pe loc câteva minute.

Repornirea ceasului

Dacă ceasul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată repornirea acestuia.

NOTĂ: repornirea ceasului poate conduce la ștergerea datelor sau a setărilor.

1 Țineți apăsat **LIGHT** timp de 15 secunde.

Ceasul se va opri.

2 Țineți apăsat pe **LIGHT** o secundă pentru a porni ceasul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Înainte de a reseta toate setările implicite, trebuie să sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect pentru a încărca datele despre activitățile dvs.

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, 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 ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.

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 49*).
- Reduceți luminozitatea fundalului.
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*[Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth](#), pagina 33*).
- Dezactivați urmărirea activității (*[Setări pentru monitorizarea activității](#), pagina 20*).
- 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 47*).
- Limitați notificările pentru smartphone pe care le afișează dispozitivul (*[Administrarea notificărilor](#), pagina 33*).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*[Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin](#), pagina 23*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*[Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură](#), pagina 24*).

NOTĂ: monitorizarea pulsului măsurat la încheietură este utilizată pentru calculul minutelor de activități fizice de intensitate ridicată și al numărului de calorii arse.

Dispozitiv în limba greșită

Puteți schimba limba dispozitivului dacă ați ales accidental limba greșită.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Derulați la ultimul element din listă și apăsați **START**.
- 3 Derulați la penultimul element din listă și apăsați **START**.
- 4 Apăsați pe **START**.
- 5 Selectați limba.
- 6 Apăsați pe **START**.

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul Forerunner este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

Pentru informații despre compatibilitatea Bluetooth, accesați www.garmin.com/ble.

Telefonul meu nu se conectează la ceas

Dacă telefonul nu se va conecta la ceas, puteți încerca aceste sfaturi.

- Opriți telefonul și ceasul și apoi pornește-le din nou.
- Activează tehnologia Bluetooth pe telefon.
- Actualizați aplicația Garmin Connect la cea mai recentă versiune.
- Eliminați ceasul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe telefon pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un telefon nou, ștergeți ceasul din aplicația Garmin Connect de pe telefonul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați telefonul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de ceas.
- Pe telefon, deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați **••• > Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- Din fața de ceas, mențineți apăsat **UP** și selectați  > **Telefon > Asociere telefon**.

Pot utiliza activitatea cardio în aer liber?

Puteți utiliza activitatea cardio și activa funcția GPS pentru a o utiliza în aer liber.

- 1 Selectați **START > Cardio > Opțiuni > Setări > GPS**.
- 2 Selectați o opțiune.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.

Funcția GPS rămâne pornită pentru activitatea selectată până când o opriți.

Cum pot asocia manual senzorii?

Prima dată când conectați un senzor wireless la ceas utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. Dacă ceasul dispune de ambele tehnologii, ANT+ și Bluetooth, Garmin vă recomandă să-l asociați folosind tehnologia ANT+. După asociere, ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

- 1 Aduceți ceasul la 3 m (10 ft.) distanță de senzor.
NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.
- 2 Dacă asociați un monitor cardiac, montați-l pe corp.
Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați  > **Senzori și accesorii > Adăugare nou**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare în toate**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

După asocierea senzorului cu ceasul, starea senzorului se schimbă din Căutare la Conectat. Datele senzorului apar în bucla ecranului 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 **UP**.

2 Selectați  > **Senzori și accesorii** > **Adăugare nou**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Căutare în toate**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 42](#)).

Anexă

Câmpuri de date

Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+ pentru afișarea datelor.

Cadență: alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).

Cadență: ciclism. Numărul de rotații ale brațului pedalier. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu pentru cadență.

Calorii: numărul total de calorii arse.

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distanță int.: distanța parcursă pentru intervalul curent.

Distanță rundă: în timpul unei activități HIIT, distanța parcursă pentru runda curentă.

Distanță tură: distanța parcursă pentru tura curentă.

Momentul zilei: ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

Pași: numărul de ture în cadrul activității curente.

Puls: pulsul dvs. în bătăi 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 mediu: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Rata respiratorie: rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).

Ritm: ritmul curent.

Ritm interval: ritmul mediu pentru intervalul curent.

Ritm mediu: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Ritm rundă: în timpul unei activități HIIT, ritmul mediu pentru runda curentă.

Ritm tură: ritmul mediu pentru tura curentă.

STRES: nivelul curent de stres.

Timer: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

Timp interval: timpul cronometrat pentru intervalul curent.

Timp rundă: în timpul unei activități HIIT, timpul cronometrat pentru runda curentă.

Timp tură: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

Viteză medie: viteza medie pentru activitatea curentă.

Viteză rundă: în timpul unei activități HIIT, viteza medie pentru runda curentă.

Viteză tură: viteza medie pentru tura curentă.

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 VO₂ max. în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Procent	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	Procent	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.

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. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

