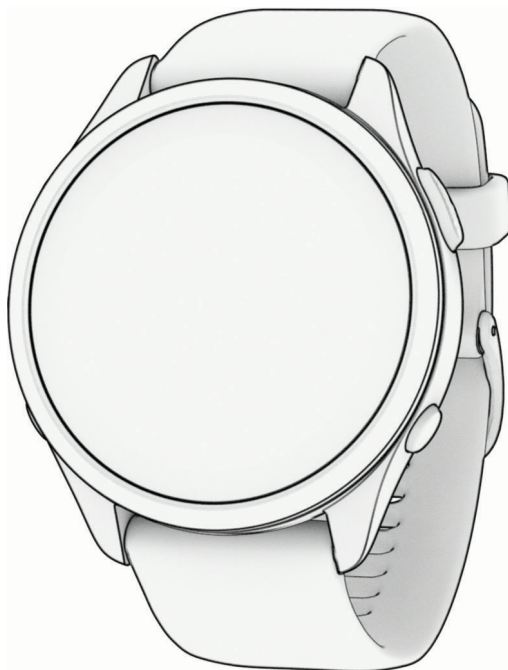


GARMIN®



FORERUNNER® DIN SERIA 165

Manual de utilizare

© 2024 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 vreă persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® și TracBack® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, seria HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ și Varia™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Analize avansate ale pulsului prin Firstbeat. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de la Apple Inc. Iridium® este o marcă comercială înregistrată a Iridium Satellite LLC. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® și Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation din Statele Unite și alte țări. Zwift™ este o marcă comercială Zwift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.

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

M/N: A04714, AA4714

Cuprins

Introducere..... 1

Configurarea ceasului dvs.....	1
Prezentare generală.....	2
Starea GPS și pictogramele de stare.....	3
Activarea și dezactivarea ecranului tactil.....	3
Utilizarea ceasului.....	3

Activități și aplicații..... 4

Începerea unei activități.....	4
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	4
Oprirea unei activități.....	5
Evaluarea unei activități.....	5
Activități în aer liber.....	5
Efectuarea unei alergări.....	6
Efectuarea unei alergări pe pistă.....	7
Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă.....	7
Înregistrarea unei activități de alergare ultra.....	7
Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra.....	8
Înot.....	8
Utilizarea în bazinul de înot.....	8
Setarea dimensiunii bazinului.....	8
Înotul în apă deschisă.....	8
Sfaturi pentru activități de înot.....	9
Terminologie din domeniul înotului.....	9
Tipuri de mișcări.....	9
Odihnă automată înot și Odihnă manuală.....	10
Antrenament cu jurnalul de exerciții.....	10
Activități în interior.....	10
Efectuarea unei alergări virtuale.....	10
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	11
Health Snapshot™.....	11
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	11
Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță.....	12

Înregistrarea unei activități HIIT.....	12
Timere HIIT.....	12
Înregistrarea unei activități de meditație.....	13
Înregistrarea unei activități de respirație.....	13
Personalizarea activităților și aplicațiilor.....	13
Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite.....	13
Modificarea ordinii unei activități în lista de aplicații.....	14
Crearea unei activități personalizate.....	14

Aspect..... 14

Setările feței pentru ceas.....	14
Personalizarea feței de ceas.....	15
Informații rapide.....	15
Vizualizarea informațiilor rapide.....	18
Personalizarea buclei de informații rapide.....	18
Body Battery.....	18
Vizualizarea informațiilor rapide pentru Body Battery.....	19
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	19
Vizualizarea informațiilor rapide despre puls.....	20
Vizualizarea informațiilor rapide cu prognoza meteo.....	20
Se actualizează locația meteo.....	20
Monitorizarea nivelului de hidratare.....	20
Utilizarea informațiilor rapide pentru monitorizarea a nivelului de hidratare.....	21
Sănătatea femeilor.....	21
Monitorizare ciclu menstrual.....	21
Monitorizarea sarcinii.....	21
Utilizarea informațiilor rapide pentru nivelul de stres.....	21
Durata de recuperare.....	22
Vizualizarea timpului de recuperare.....	22
Pulsul de recuperare.....	22
Măsurătorile performanțelor.....	22

Despre estimarea volumelor VO2 max.....	23
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	25
Starea variabilității pulsului.....	25
Despre efectul antrenamentului...	26
Comenzi.....	27
Vizualizarea meniului de comenzi....	30
Personalizarea meniului de comenzi.....	30
Utilizarea ecranului Lanternă.....	30
Garmin Pay.....	30
Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay.....	31
Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	31
Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay.....	31
Schimbarea codului de acces Garmin Pay.....	32
Raport de dimineață.....	32
Personalizarea raportului de dimineață.....	32

Antrenament..... 33

Antrenarea pentru evenimente de alergare.....	33
Calendarul curselor și cursa principală.....	33
Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine.....	34
Obiectiv automat.....	34
Utilizarea alertei de mișcare.....	34
Pornirea Alertei de mișcare.....	35
Monitorizarea somnului.....	35
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	35
Personalizarea modului Repaus....	35
Utilizarea modului Nu deranjați....	35
Variații ale respirației.....	36
Minute de exerciții.....	36
Acumularea de minute de activitate intensă.....	36
Move IQ.....	36
Exerciții.....	37
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	37

Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect.....	37
Trimiterea unui antrenament personalizat pe ceasul dvs.....	37
Începerea unui exercițiu.....	38
Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic.....	38
Activarea și dezactivarea notificărilor pentru exercițiul sugerat zilnic.....	38
Despre calendarul de antrenament..	38
Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	39
Adaptive Training Plans.....	39
Exerciții fracționate.....	39
Personalizarea unui exercițiu cu intervale.....	40
Începerea unui exercițiu cu intervale.....	40
Oprirea unui exercițiu pe intervale....	40
PacePro Antrenament.....	40
Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect.....	41
Inițierea unui plan PacePro.....	42
Crearea unui plan PacePro pe ceas.....	43
Setarea unei ținte a antrenamentului...	43
Anularea țintei unui antrenament....	43
Utilizarea alertelor de alergare și de mers.....	44
Activarea autoevaluării.....	44

Istoric..... 44

Utilizarea istoricului.....	45
Date personale.....	45
Vizualizarea recordurilor personale.....	45
Restabilirea unui record personal....	46
Ștergerea recordurilor personale.....	46
Vizualizarea totalurilor de date.....	46
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls.....	46
Ștergerea istoricului.....	46
Gestionarea datelor.....	46
Ștergerea fișierelor.....	47

Funcții pentru puls..... 47

Puls măsurat la încheietura mâinii.....	47
---	----

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....	47	Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței.....	56
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	48	Putere de alergare.....	57
Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură.....	48	Setări putere de alergare.....	57
Puls în timpul înotului.....	48	Dinamica alergării.....	57
Setarea unei alerte de puls anormal....	48	Antrenamentul cu dinamica alergării.....	58
Difuzarea datelor despre puls.....	49	Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	58
Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități.....	49	Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență.....	59
Pulsoximetrul.....	49	Conștientizare situațională.....	59
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	50	Utilizarea comenzilor pentru camera Varia.....	59
Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului.....	50	tempe.....	59
Activarea modului de funcționare pe parcursul întregii zile.....	51	Profil de utilizator.....	59
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	51	Setarea profilului de utilizator.....	60
Navigare.....	51	Setări gen.....	60
Trasee.....	51	Vizualizarea vârstei de fitness.....	60
Urmarea unui traseu pe dispozitiv...	51	Despre zonele de puls.....	60
Crearea unui traseu în Garmin Connect.....	52	Obiective fitness.....	60
Se trimite traseul către dispozitivul dvs.....	52	Setarea zonelor de puls.....	61
Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului.....	52	Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls.....	61
Salvarea locației.....	52	Calculul zonelor de puls.....	61
Vizualizarea și editarea locațiilor salvate.....	53	Setarea zonelor de putere.....	62
Navigarea către o destinație.....	53	Muzică.....	62
Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități.....	53	Descărcarea de conținut audio personal.....	62
Oprirea navigării.....	54	Conectarea de la un furnizor terț.....	63
Hartă.....	54	Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț.....	63
Adăugarea unei hărți la activitate....	54	Deconectarea de la un furnizor terț.....	63
Panoramare și mărire pe hartă.....	54	Conectarea căștilor Bluetooth.....	63
Setările hărții.....	54	Ascultare muzică.....	64
Busolă.....	54	Comenzi de redare muzică.....	65
Calibrarea manuală a busolei.....	55	Controlarea redării muzicii pe un telefon conectat.....	65
Senzori și accesorii.....	55	Schimbarea modului audio.....	66
Senzorii wireless.....	55	Conectivitate.....	66
Asocierea senzorilor wireless.....	56	Caracteristici de conectare la telefon..	66
Accesoriu pentru măsurarea pulsului, ritmului de alergare și a distanței.....	56	Asocierea telefonului.....	66
		Activarea notificărilor Bluetooth.....	66
		Vizualizarea notificărilor.....	67

Primirea unui apel telefonic.....	67
Răspuns la un mesaj text.....	67
Administrarea notificărilor.....	67
Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului.....	67
Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune pentru telefon.....	68
Activarea și dezactivarea alertelor de localizare a telefonului.....	68
Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS.....	68
Redarea solicitărilor audio în timpul unei activități.....	68
Funcții de conectivitate Wi-Fi.....	69
Conectarea la o rețea Wi-Fi.....	69
Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer.....	69
Garmin Connect.....	70
Utilizarea aplicației Garmin Connect.....	70
Utilizarea Garmin Connect la computer.....	71
Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect.....	71
Abonament Garmin Connect+.....	71
Connect IQ Funcții.....	72
Descărcarea funcțiilor Connect IQ.....	72
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	72
Aplicația Garmin Messenger.....	72
Utilizarea funcției Messenger.....	73
Garmin Share.....	73
Partajarea datelor cu Garmin Share.....	74
Primirea datelor cu Garmin Share....	74
Setări Garmin Share.....	74

Funcții de siguranță și monitorizare..... 75

Adăugare contacte de urgență.....	75
Adăugare contacte.....	75
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	76
Solicitarea de asistență.....	76
Partajarea în timp real a evenimentelor.....	76

Dezactivarea partajării în timp real a evenimentelor.....	77
---	----

Ceasuri..... 77

Setarea unei alarme.....	77
Editarea unei alarme.....	77
Utilizarea timerului.....	78
Pornirea timerului pentru numărătoare inversă.....	78
Ștergerea unui timer.....	79
Sincronizarea orei cu GPS-ul.....	79
Setarea manuală a orei.....	79
Adăugarea unor fusuri orare alternative.....	79
Editarea unui fus orar alternativ.....	79

Personalizarea ceasului dvs..... 80

Setări ale activităților și aplicației.....	80
Personalizarea ecranelor de date....	81
Adăugarea unei hărți la activitate....	81
Marcarea turelor utilizând funcția Auto Lap.....	82
Alerte de activitate.....	82
Setarea unei alerte.....	83
Setări satelit.....	84
Calibrarea manuală a busolei.....	84
Setările hărții.....	84
Setările pentru gestionarea alimentării.....	84
Setări de sistem.....	85
Setări pentru oră.....	85
Setarea alertelor de timp.....	86
Schimbarea setărilor ecranului.....	86
Schimbarea unităților de măsură....	86
Setări backup și restabilire.....	86
Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect.....	87
Setarea codului de acces al ceasului.....	87
Schimbarea codului de acces al ceasului.....	87

Informații dispozitiv..... 87

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	87
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	88

Despre afișajul AMOLED	88
Încărcarea ceasului	88
Sfaturi pentru încărcarea ceasului...	88
Purtarea ceasului	89
Întreținerea dispozitivului	89
Curățarea ceasului	90
Schimbarea brățărilor	90
Specificații	90
Informații despre durata de viață a bateriei	91

Depanare..... 91

Actualizări ale produsului	91
Configurarea Garmin Express	91
Cum obțineți mai multe informații	91
Cum anulez apăsarea butonului Tură?	91
Monitorizarea activității	91
Contorul meu zilnic de pași nu apare	92
Contorul de pași pare imprecis	92
Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect nu corespund	92
Numărul de etaje urcate nu pare corect	92
Minutele mele de activitate intensă clipesc	92
Obținerea semnalelor de la sateliți	92
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	93
Repornirea ceasului	93
Restabilirea tuturor setărilor implicite	93
Maximizarea duratei de viață a bateriei	94
Dispozitivul meu utilizează limba greșit ă	94
Se iese din Modul Demo	94
Este telefonul meu compatibil cu ceasul?	94
Telefonul meu nu se conectează la ceas	95
Pulsul de pe ceasul meu nu este corect	95
Valoarea temperaturii pentru activitate nu este precisă	95

Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?	95
Căștile mele nu se conectează la ceas	95
Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate	96

Anexă..... 96

Listă de activități	96
Câmpuri de date	98
Clasificările standard ale volumului maxim de O2	106
Dimensiunea și circumferința roții	106

Introducere

AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Configurarea ceasului dvs.

Pentru a profita de funcțiile Forerunner, finalizați aceste sarcini.

- Țineți apăsat **LIGHT** pentru a porni ceasul ([Prezentare generală, pagina 2](#)).
- Urmăriți 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 66](#)). Dacă ați avut anterior un ceas compatibil, puteți migra setările ceasului, terenurile salvate și multe altele atunci când vă asociați noul ceas Forerunner cu telefonul.

- Încărcați ceasul ([Încărcarea ceasului, pagina 88](#)).
- Verificați actualizările software ([Setări de sistem, pagina 85](#)).

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 rețelele Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 69](#)).
- Configurați funcțiile de siguranță ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 75](#)).
- Configurați muzica ([Muzică, pagina 62](#)).
- Configurați-vă portofelul Garmin Pay™ ([Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay, pagina 31](#)).
- Efectuați o alergare ([Efectuarea unei alergări, pagina 6](#)).

Prezentare generală



① Ecran tactil

- atingeți pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.
- Atingeți pentru a deschide bucla de informații rapide pentru a vizualiza mai multe date.
- Glisați în sus sau în jos pentru a derula bucla de informații rapide și meniurile.
- Glisați la dreapta pentru a reveni la ecranul anterior.
- Acoperiți ecranul cu palma pentru a opri rapid afișajul și a reveni la fața de ceas.

② LIGHT

- mențineți apăsat pentru a porni ceasul.
- Apăsați pentru a activa sau a dezactiva afișajul.
- Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de comenzi pentru acces rapid la funcțiile utilizate frecvent.

③ UP

- apăsați pentru a derula prin informațiile rapide, ecranele de date, opțiuni și setări.
- Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.

④ DOWN

- apăsați pentru a derula prin informațiile rapide, ecranele de date, opțiuni și setări.
- Mențineți apăsat pentru a deschide comenzile pentru muzică ([Muzică, pagina 62](#)).

⑤ START · STOP

- apăsați pentru a porni și a opri timerul de activitate.
- Apăsați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma un mesaj.

⑥ BACK

- apăsați pentru a reveni la ecranul anterior.
- Apăsați pentru a înregistra o tură sau pentru a vă odihni în timpul unei activități sau pentru a avansa la etapa următoare a unui exercițiu.

Puteți selecta  pentru a elimina o tură pentru anumite activități ([Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 91](#)).

Starea GPS și pictogramele de stare

Pentru activitățile de exterior, bara de stare devine verde când sistemul GPS este pregătit. O pictogramă intermitentă indică faptul că ceasul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat.

GPS	Stare GPS
	Starea bateriei
	Starea conexiunii telefonului
	Starea tehnologiei Wi-Fi (Forerunner music)
	LiveTrackStare
	Stare puls
	Starea senzorului de viteză și de cadență
	Stare lumini bicicletă
	Stare radar bicicletă
	Starea senzorului tempe™

Activarea și dezactivarea ecranului tactil

Puteți personaliza ecranul tactil pentru utilizarea generală a ceasului și pentru fiecare profil de activitate.

NOTĂ: ecranul tactil nu este disponibil în timpul activităților de înot.

- Pentru a activa sau dezactiva ecranul tactil în timpul utilizării generale sau al activităților, țineți apăsat pe **UP**, selectați **Sistem > Ecran tactil**, apoi selectați o opțiune.
- Pentru a adăuga această opțiune la meniul de comenzi, consultați ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 30](#)).

Utilizarea ceasului

- Țineți apăsat pe **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 27](#)).
Meniul de comenzi oferă acces rapid la funcții utilizate frecvent, cum ar fi deschiderea portofelului, activarea modului Nu deranjați, salvarea unei locații și oprirea ceasului.
- De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a derula bucla cu informații rapide ([Informații rapide, pagina 15](#)).
- Din fața ceasului, apăsați pe **START** pentru a începe o activitate sau a deschide o aplicație ([Activități și aplicații, pagina 4](#)).
- Țineți apăsat pe **UP** pentru a personaliza fața de ceas ([Personalizarea feței de ceas, pagina 15](#)), ajustați setările ([Setări de sistem, pagina 85](#)), asociați senzorii wireless ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 56](#)) și multe altele.

Activități și aplicații

Ceasul poate fi utilizat pentru activități de interior, de exterior, pentru activități sportive și de fitness ([Listă de activități, pagina 96](#)). La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului. Puteți crea activități personalizate sau noi pe baza activităților implicite ([Crearea unei activități personalizate, pagina 14](#)). Când terminați activitățile, le puteți salva și distribui în comunitatea Garmin Connect™.

De asemenea, puteți adăuga activități și aplicații Connect IQ™ pe ceas utilizând aplicația Connect IQ ([Connect IQ Funcții, pagina 72](#)).

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

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS-ul pornește automat (dacă este necesar).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate din favoritele dvs.
 - Selectați  și selectați o activitate din lista extinsă de activități.
- 3 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului și așteptați până când ceasul este pregătit.

Ceasul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).
- 4 Apăsați pe **START** pentru a porni cronometrul de activitate.

Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când timerul de activitate este pornit.

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați ceasul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea ceasului, pagina 88](#)).
- Apăsați pe **BACK** pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.

Puteți selecta  pentru a renunța la o tură pentru anumite activități ([Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 91](#)).
- Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.
- Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza ecrane de date suplimentare ([Activarea și dezactivarea ecranului tactil, pagina 3](#)).

Oprirea unei activități

1 Apăsați **STOP**.

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
- Pentru a salva activitatea și a vedea detaliile, selectați **Salvare**, apăsați pe **START** și selectați o opțiune.
NOTĂ: după ce salvați activitatea, puteți introduce date de autoevaluare (*Evaluarea unei activități*, pagina 5).
- Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Continuare ulterior**.
- Pentru a marca o tură, selectați **Tură**.
Puteți selecta  pentru a elimina tura pentru anumite activități (*Cum anulez apăsarea butonului Tură?*, pagina 91).
- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > TracBack**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > Linie dreaptă**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
- Pentru a măsura diferența dintre pulsul de la finalul activității și pulsul după două minute, selectați **Puls recuperare** și așteptați până la expirarea numărătorii inverse (*Pulsul de recuperare*, pagina 22).
- Pentru a elimina activitatea, selectați **Renunțare**.
NOTĂ: după oprirea activității, ceasul o salvează automat după 30 de minute.

Evaluarea unei activități

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Puteți personaliza setarea de autoevaluare pentru anumite activități (*Activarea autoevaluării*, pagina 44).

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.

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 activități noi pe baza activităților implicite, cum ar fi drumețiile sau înotul. Puteți adăuga, de asemenea, activități personalizate pe dispozitiv (*Crearea unei activități personalizate*, pagina 14).

Efectuarea unei alergări

Prima activitate de fitness pe care o înregistrați pe ceas poate fi o alergare, o plimbare cu bicicleta sau orice activitate în aer liber. Poate fi nevoie să vă încărcați ceasul înainte de a începe activitatea ([încărcarea ceasului](#), [pagina 88](#)).

Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când timerul de activitate este pornit.

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



NOTĂ: în timpul unei activități, puteți menține apăsat butonul **DOWN** pentru a deschide comenzile pentru muzică ([Comenzi de redare muzică](#), [pagina 65](#)).

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



NOTĂ: pentru mai multe opțiuni de alergare, consultați [Oprirea unei activități](#), [pagina 5](#).

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 **Alergare 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.
- 13 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

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.

Înregistrarea unei activități de alergare ultra

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Alergare Ultra**.
- 3 Apăsați **START** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 4 Începeți alergarea.
- 5 Apăsați **BACK** pentru a înregistra o tură și a porni cronometrul de odihnă.
NOTĂ: puteți configura setarea Tasta pentru tură pentru a înregistra o tură și a porni cronometrul de odihnă, pentru a porni doar cronometrul de odihnă sau pentru a înregistra doar o tură (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 80*).
- 6 După pauză, apăsați **BACK** pentru a relua alergarea.
- 7 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date suplimentare (opțional).
- 8 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra

Puteți personaliza opțiunile pentru pornirea și oprirea automată a timerului de odihnă pentru activitatea Alergare Ultra.

Stare: permite înregistrarea automată a sesiunilor de odihnă.

Începere repaus: pornește automat timerul de odihnă atunci când vă opriți din alergat. Puteți utiliza opțiunea Numai manual pentru a porni timerul de odihnă numai atunci când apăsați pe BACK.

Încheiere repaus: stabilește ritmul necesar pentru a încheia o sesiune de odihnă.

Timp minim: setează intervalul de timp înainte de începerea sau terminarea unei sesiuni de odihnă.

Tasta pentru tură: setează butonul BACK pentru a înregistra o tură și a porni timerul de odihnă, pentru a porni doar timerul de odihnă sau pentru a înregistra doar o tură.

Înot

ATENȚIONARE

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

NOTĂ: ceasul are monitorul cardiac de la încheietura mâinii activat pentru înot.

Utilizarea în bazinul de înot

- 1 Apăsați **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 **Odihnă automată** este activată în mod implicit (*Odihnă automată înot 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 selectați **Salvare**.

Setarea dimensiunii bazinului

Dimensiunea bazinului trebuie să fie setată corect pentru afișarea distanței exacte.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START > Înot în bazin**.
- 2 Apăsați pe **UP**.
- 3 Selectați **Pool Swim Settings > Dimensiune bazin**.
- 4 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.
SUGESTIE: puteți selecta **Solicitare** pentru a selecta dimensiunea bazinului de fiecare dată când începeți o activitate în bazinul de înot.

Înotul în apă deschisă

Puteți înregistra datele sesiunii de înot, inclusiv distanța, ritmul și rata mișcărilor. Puteți adăuga ecrane de date la activitatea implicită de înot în aer liber (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 81*).

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Înot în aer liber**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Apăsați **START** pentru a porni timerul activității.
- 5 Începeți să înotați.
- 6 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date suplimentare (opțional).
- 7 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Sfaturi pentru activități de înot

- Apăsați pe **BACK** pentru a înregistra un interval în timpul înotului în aer liber.
- 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 înot 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*).

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. Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează la peste 25 de metri. 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 dvs. Garmin Connect. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 81*).

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

Odihnă automată înot și Odihnă manuală

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.

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

Puteți dezactiva funcția de odihnă automată din opțiunile activității pentru a utiliza odihna manuală ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 80](#)). În timpul unei activități de înot în piscină sau în apă deschisă, puteți marca manual intervalul de odihnă apăsând pe **BACK**. Datele activității de înot nu sunt înregistrate în timpul unui interval de odihnă.

SUGESTIE: utilizați odihna manuală dacă luați pauze scurte sau dacă doriți interval de înot foarte precise.

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 bătați 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.

Activități în interior

Ceasul poate fi utilizat pentru antrenamente în interior, precum alergarea pe pistă în interior sau utilizarea unei biciclete ergonomice ori eliptice. GPS-ul este oprit pentru activități în interior.

Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul ceasului. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză și distanță 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.

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 ceas (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 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Alergare virtuală**.
- 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 Apăsați **START** pentru a porni timerul activității.
- 6 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **STOP** și 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 4](#)).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** > ✓.
- 5 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe ceasul dvs.

Health Snapshot™

Funcția Health Snapshot înregistrează mai multe statistici cheie privind sănătatea atunci când nu vă mișcați timp de două minute. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale. Ceasul înregistrează statistici precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie. Puteți adăuga funcția Health Snapshot în lista de aplicații favorite ([Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite, pagina 13](#)).

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări. Puteți crea sau găsi antrenamente de forță în contul dvs. Garmin Connect și le puteți trimite pe ceas.

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Forță**.

Prima dată când înregistrați activitățile de antrenament de forță, trebuie să selectați pe ce încheietură veți purta ceasul.
- 3 Selectați un exercițiu.

NOTĂ: dacă nu aveți niciun antrenament de forță descărcat pe ceas, puteți selecta **Liber** > **START** și treceți la pasul 6.
- 4 Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea o listă cu etapele exercițiului (opțional).
- 5 Apăsați **START** > **Efectuare antrenament** > **START** > **Inițiere antrenament** pentru a porni timerul setat.
- 6 Începeți primul set.

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

SUGESTIE: dispozitivul poate număra numai repetițiile unei singure mișcări pentru fiecare set. Atunci când doriți să schimbați mișcările, trebuie să finalizați setul și să porniți altul nou.
- 7 Apăsați pe **BACK** pentru a finaliza setul.

Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set. După câteva secunde, apare cronometrul pentru pauză.
- 8 Dacă este necesar, editați setul, numărul de repetiții și greutatea utilizată pentru set.
- 9 După pauză, apăsați pe **BACK** pentru a începe setul următor.
- 10 Repetați fiecare set de antrenamente de forță până când activitatea dvs. este finalizată.
- 11 După ultimul set, apăsați **STOP** pentru a opri timerul pentru seturi.
- 12 Selectați **Stop exercițiu** > **Salvare**.

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță

- Nu priviți ceasul în timp ce efectuați repetiții.
Trebuie să interacționați cu ceasul la începutul și la finalul fiecărui set și în timpul perioadelor de repaus.
- Concentrați-vă asupra ținutei dvs. în timp ce efectuați repetițiile.
- Efectuați exerciții utilizând greutatea corporală sau greutate liber alese.
- Efectuați repetițiile cu mișcări constante, utilizând o gamă largă de mișcări.
Fiecare repetiție este numărată când brațul care poartă ceasul revine în poziția inițială.
NOTĂ: este posibil ca exercițiile pentru picioare să nu fie numărate.
- Porniți detectarea automată a seturilor pentru a porni și a opri seturile.
- Salvați și trimiteți activitățile de antrenament de forță în contul dvs. Garmin Connect.
Puteți utiliza instrumentele din contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza și edita detaliile activităților.

Înregistrarea unei activități HIIT

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

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **HIIT**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate HIIT deschisă, nestructurată.
 - Selectați **Timere HIIT** ([Timere HIIT](#), pagina 12).
 - Selectați **Antrenamente** pentru a urma un exercițiu salvat.
- 4 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Apăsați **START** pentru a începe prima rundă.
Dispozitivul afișează un cronometru pentru numărătoare inversă și pulsul dvs. curent.
- 6 Dacă este necesar, apăsați pe **BACK** pentru a trece manual la următoarea rundă sau la următoarea pauză.
- 7 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Timere HIIT

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

AMRAP: timerul AMRAP înregistrează cât mai multe runde posibil într-o perioadă de timp setată.

EMOM: timerul EMOM înregistrează un număr setat de mișcări la fiecare minut până la timpul limită.

Tabata: timerul Tabata alternează între intervale de 20 de secunde de efort maxim și 10 secunde de odihnă.

Personalizare: puteți seta timpul de mișcare, timpul de odihnă, numărul de mișcări și numărul de runde.

Înregistrarea unei activități de meditație

NOTĂ: această activitate este disponibilă doar pentru ceasul Forerunner music .

Puteți utiliza o sesiune ghidată sau puteți crea propria activitate de meditație.

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Meditație**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate de meditație deschisă, nestructurată.
 - Selectați **Sesiune** pentru a urma o sesiune ghidată cu sunet.
 - Selectați **Personalizare** pentru a crea o sesiune personalizată cu sunet.
- 4 Dacă este necesar, apăsați pe **BACK** sau urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Conectați căștile pentru a asculta sunetul de meditație ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 63](#)).
NOTĂ: notificările sunt dezactivate în timpul activității de meditație.
- 6 Apăsați **START** pentru a porni timerul activității.
Ceasul afișează un cronometru cu numărătoare inversă sau o intenție.
- 7 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități de respirație

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Exerciții de respirație**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Coerență** pentru a atinge o stare de vigilență calmă.
 - Selectați **Relaxare și concentrare** pentru a vă relaxa corpul și a vă concentra mental.
 - Selectați **Relaxare și concentrare (scurt)** pentru a vă relaxa corpul și a vă concentra mental o scurtă perioadă de timp.
 - Selectați **Calm** pentru a reduce nivelul de stres și a vă pregăti de somn.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Efectuare antrenament**.
- 5 Apăsați pe **START** pentru a începe activitatea.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran pe măsură ce ceasul vă ghidează prin exercițiile de respirație.
- 7 Apăsați pe **BACK** pentru a trece la următorul pas din etapa de respirație.
- 8 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.
Se afișează nivelul dvs. de stres se schimbă și numărul de respirații pe minut.

Personalizarea activităților și aplicațiilor

Puteți să personalizați lista de activități și aplicații, ecranele de date, câmpurile de date și alte setări.

Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite

Lista activităților dvs. preferate apare atunci când apăsați pe **START** pe cadranul ceasului și oferă acces rapid la activitățile pe care le utilizați cel mai frecvent. Puteți adăuga sau elimina activități favorite în orice moment.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
Activitățile dvs. favorite apar în partea de sus a listei.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Setare ca favorită**.
 - Pentru a elimina o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Eliminare din favorite**.

Modificarea ordinii unei activități în lista de aplicații

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Reordonare**.
- 5 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a ajusta poziția activității în lista de aplicații.

Crearea unei activități personalizate

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Adăugare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Copiere activitate** pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la una dintre activitățile dvs. salvate.
 - Selectați **Altele > Altele** pentru a crea o nouă activitate personalizată.
- 4 Dacă este necesar, selectați un tip de activitate.
- 5 Selectați un nume sau introduceți un nume personalizat.
Numele de activități duplicate includ un număr, de exemplu: Bicicletă(2).
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date sau funcțiile automate.
 - Selectați **Finalizare** pentru a salva și a folosi activitatea personalizată.
- 7 Selectați  pentru adăugarea activității la lista de favorite.

Aspect

Puteți să personalizați aspectul feței de ceas și funcțiile de acces rapid în bucla de informații rapide și în meniul de comenzi.

Setările feței pentru ceas

Puteți personaliza aspectul feței pentru ceas selectând dispunerea, culorile și datele suplimentare. De asemenea, puteți descărca fețe personalizate pentru ceas din magazinul Connect IQ.

Personalizarea feței de ceas

Înainte de a putea activa o față de ceas Connect IQ, trebuie să instalați o față de ceas din magazinul Connect IQ ([Connect IQ Funcții, pagina 72](#)).

Puteți personaliza informațiile și aspectul feței de ceas sau puteți activa un cadran Connect IQ instalat.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadranul ceasului.
- 4 Selectați **Adăugare nou** pentru a răsfoi prin fețe de ceas suplimentare preîncărcate.
- 5 Selectați **START > Aplicare** pentru a activa o față de ceas preîncărcată sau o față de ceas Connect IQ instalată.
- 6 Dacă utilizați o față de ceas preîncărcată, selectați **START > Personalizare**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba stilul numerelor pentru cadranul analogic, selectați **Apelare**.
 - Pentru a schimba stilul limbilor indicatoare pentru cadranul analog, selectați **Arătătoare**.
 - Pentru a modifica stilul cifrelor pentru fața de ceas digitală, selectați **Aspect**.
 - Pentru a schimba stilul secundelor pentru cadranul digital, selectați **Secunde**.
 - Pentru a modifica datele care apar pe cadran, selectați **Date**.
 - Pentru a adăuga sau schimba un accent de culoare pe fața ceasului, selectați **Culoare accent**.
 - Pentru a salva modificările, selectați **Finalizare**.
- 8 Pentru a salva modificările, selectați **Aplicare**.

Informații rapide

Ceasul este furnizat cu informații rapide preîncărcate ce oferă detalii rapide ([Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 18](#)). Unele informații rapide necesită o conexiune Bluetooth® la un telefon compatibil.

În mod implicit, unele informații rapide nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual în lista de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 18](#)). Unele informații rapide sunt grupări de parametri asociați, cum ar fi sănătatea sau performanța activității.

Nume	Descriere
Fusuri orare alternative	Afișează ora curentă pe fusuri orare suplimentare (<i>Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 79</i>).
Body Battery™	Dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore (<i>Body Battery, pagina 18</i>).
Calendar	Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.
Calorii	Afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.
Comenzi cameră	Vă permit să fotografiați și să înregistrați un videoclip atunci când este conectat la o cameră cu far sau o cameră pentru stop spate Varia™ compatibilă (<i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 59</i>).
Numărul de etaje urcate	Urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.
Antrenor Garmin®	Afișează antrenamentele programate atunci când selectați un plan de antrenament adaptiv cu antrenorul Garmin în contul dvs. Garmin Connect. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei.
Health Snapshot	Începe o sesiune Health Snapshot pe ceasul dvs., care înregistrează mai multe statistici cheie privind sănătatea atunci când nu vă mișcați timp de două minute. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale. Ceasul înregistrează statistici precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie. Afișează rezumatele sesiunilor dvs. Health Snapshot salvate (<i>Health Snapshot™, pagina 11</i>).
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 dvs. și un grafic al activităților înregistrate (<i>Utilizarea istoricului, pagina 45</i>).
Stare HRV	Afișează media pentru șapte zile a variabilității pulsului dvs. de peste noapte (<i>Starea variabilității pulsului, pagina 25</i>).
Hidratare	Vă permite să monitorizați cantitatea de apă pe care o consumați și progresul înregistrat până la atingerea obiectivului zilnic (<i>Descărcarea funcțiilor Connect IQ, pagina 72</i>).
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 activitate	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
Ultima cursă Ultima alergare Ultimul înot	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate și un istoric al sportului specificat.
Messenger	Afișează conversațiile în aplicația Garmin Messenger™ dvs. și vă permite să trimiteți răspunsuri la mesaje de pe ceasul dvs. (<i>Aplicația Garmin Messenger, pagina 72</i>).
fază lună	Afișează ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
Muzică	Oferă comenzi pentru playerul muzical pentru muzica de pe telefonul sau ceasul dvs.
Pauze scurte de somn	Afișează durata totală a pauzei scurte de somn și creșterea nivelului Body Battery. Puteți porni timerul pentru repriza scurtă de somn și seta o alarmă care să vă trezească (<i>Personalizarea modului Repaus, pagina 35</i>).

Nume	Descriere
Notificări	Vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și altele, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 66).
Cursa principală	Afișează evenimentul cursei pe care îl desemnați ca fiind cursa principală în calendarul dvs. Garmin Connect (Calendarul curselor și cursa principală, pagina 33).
Pulsoximetru	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 50). Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, măsurătorile nu sunt înregistrate.
Calendarul curselor	Afișează evenimentul cursei viitoare setată în calendarul dvs. Garmin Connect (Calendarul curselor și cursa principală, pagina 33).
Recuperare	Afișează timpul de recuperare. Durata maximă este de patru zile.
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.
Consilier de somn	Oferă recomandări pentru nevoia de somn în funcție de istoricul somnului și activităților, starea HRV și reprizele scurte de somn.
Scor de somn	Afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă. De asemenea, puteți vizualiza orice variații ale respirației pe parcursul nopții (Monitorizarea somnului, pagina 35).
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. Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina nivelul de stres, valorile pentru nivelul de stres nu sunt înregistrate.
Răsărit și apus	Afișează ora pentru răsărit, apus și de crepuscul civil.
Meteo	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo.
Sănătatea femeilor	Afișează ciclul curent sau starea monitorizării sarcinii. Puteți vizualiza și înregistra simptomele dvs. zilnice.

Vizualizarea informațiilor rapide

Informațiile rapide oferă acces rapid la date despre starea de sănătate, despre activități, de la senzorii încorporați și multe altele. Când vă asociați ceasul, puteți să vedeți date din telefon, cum ar fi informații despre starea de sănătate, meteo și evenimente din calendar.

1 De pe fața de ceas, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a derula bucla de informații rapide.



SUGESTIE: puteți și să derulați pentru a derula sau atinge pentru a selecta opțiunile.

2 Apăsați **START** pentru a vizualiza mai multe informații.

3 Selectați o opțiune:

- Apăsați **DOWN** pentru a vedea detalii despre un set de informații rapide.
- Apăsați **START** pentru a vedea opțiuni și funcții suplimentare pentru un set de informații rapide.

Personalizarea buclei de informații rapide

Puteți schimba ordinea informațiilor rapide din buclă, le puteți elimina și adăuga altele noi.

1 Mențineți apăsat **UP**.

2 Selectați **Aspect > Informații rapide**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați un set de informații rapide și apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a schimba locația acestuia în buclă.
- Selectați un set de informații rapide și apoi  pentru a elimina setul de informații rapide din buclă.
- Selectați **Adăugare** și apoi un set de informații rapide pentru a-l adăuga în buclă.

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 19](#)).

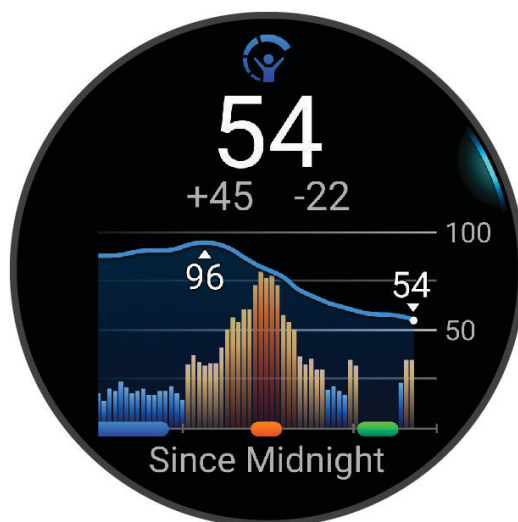
Vizualizarea informațiilor rapide pentru Body Battery

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

- 1 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide pentru Body Battery.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide în bucla de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 18](#)).

- 2 Apăsați pe **START** pentru a vedea un grafic al nivelurilor Body Battery și de stres începând cu miezul nopții.



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

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

- 4 Apăsați **DOWN** pentru a vedea o listă de factori care impactează nivelul dvs. Body Battery.

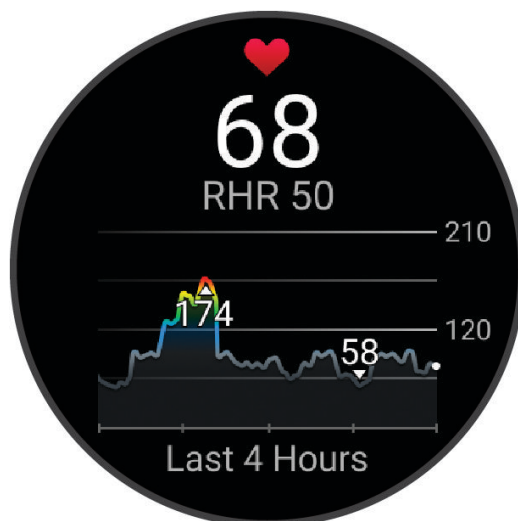
SUGESTIE: selectați fiecare factor pentru a vedea mai multe detalii.

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.

Vizualizarea informațiilor rapide despre puls

- 1 Pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide pentru puls.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide în bucla de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 18](#)).
- 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 Atingeți graficul pentru a vedea săgețile de direcție, apoi glisați la stânga sau la dreapta pentru a panorama graficul.
- 4 Apăsați tasta de derulare în **DOWN** pentru a vizualiza valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus din ultimele 7 zile.

Vizualizarea informațiilor rapide cu prognoza meteo

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre vreme.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide în bucla de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 18](#)).
- 2 Apăsați pe **START** pentru a vedea detaliile despre vreme.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vedea date orare, zilnice și suplimentare despre vreme.

Se actualizează locația meteo

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre vreme.
- 2 Apăsați pe **START**.
- 3 Pe ecranul cu informații rapide, apăsați pe **START**.
- 4 Selectați **Opțiuni vreme > Actualizare locație curentă > ✓**.
- 5 Așteptați până când ceasul găsește sateliții ([Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 92](#)).

Monitorizarea nivelului de hidratare

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

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Connect IQ pentru a adăuga sau a șterge informații rapide.

Utilizarea informațiilor rapide pentru monitorizarea a nivelului de hidratare

Informațiile rapide pentru monitorizarea nivelului de hidratare afișează consumul de lichide și obiectivul zilnic de hidratare.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre hidratare.
- 2 Apăsați pe **START** pentru a adăuga consumul de lichide.
- 3 Selectați o cantitate de adăugat pentru consumul de lichide și apăsați pe **START**.
- 4 Mențineți apăsat **UP** pentru a personaliza informațiile rapide.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba unitățile de măsură, selectați **Unități**.
 - Pentru a activa obiectivele zilnice dinamice care cresc după înregistrarea unei activități, selectați **Obiectiv automat de îmbunătățire**.
 - Pentru a porni mementourile pentru hidratare, selectați **Alerte**.
 - Pentru a personaliza dimensiunile recipientelor, selectați **Recipiente**, selectați un recipient, selectați unitățile de măsură și introduceți dimensiunea.

SUGESTIE: puteți personaliza obiectivul zilnic privind hidratarea în contul Garmin Connect.

Sănătatea femeilor

Monitorizare ciclu menstrual

Ciclul dvs. menstrual reprezintă un aspect important al sănătății dvs. Puteți folosi ceasul pentru a înregistra simptomele fizice, libidoul, activitatea sexuală, zilele de ovulație și multe altele. 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 a șterge informații rapide.

Monitorizarea sarcinii

Funcția de monitorizare a sarcinii afișează informări săptămânale despre sarcina dvs. și furnizează informații despre sănătate și nutriție. Puteți să utilizați ceasul pentru a înregistra simptome fizice și emoționale, pentru a citi glicemia și mișcările bebelușului. Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

Utilizarea informațiilor rapide pentru nivelul de stres

Informațiile rapide 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 informații rapide, pagina 18](#)).

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide pentru nivelul de stres.
- 2 Apăsați pe **START**.
- 3 Selectați o opțiune:

- Apăsați pe **DOWN** pentru a vizualiza detalii suplimentare.

SUGESTIE: 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.

- Apăsați pe **START** pentru a începe o activitate de **Exerciții de respirație**.

Durata de recuperare

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

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

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

Vizualizarea timpului de recuperare

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 60](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 61](#)).

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.

Pulsul de recuperare

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

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

NOTĂ: pulsul dvs. de recuperare nu este calculat pentru activități cu impact redus, cum ar fi yoga.

Măsurătorile performanțelor

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

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

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

VO2 max.: valoarea VO2 max. reprezintă volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut per kilogram de greutate corporală la performanța maximă ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 23](#)).

Duratele estimate ale curselor: ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul de antrenamente pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza condiției dvs. fizice curente ([Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor, pagina 25](#)).

Stare HRV: ceasul dvs. analizează valorile pulsului în timp ce dormiți pentru a determina variabilitatea pulsului (HRV) pe baza valorilor dvs. HRV medii personale, pe termen lung ([Starea variabilității pulsului, pagina 25](#)).

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 volumului 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 informații suplimentare despre estimarea VO2 max., cum ar fi unde se poziționează aceasta pentru vârsta și sexul dvs.



 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 106*) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 56](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 60](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 61](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanța dvs. de alergare. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Dezactivarea înregistrării VO2 Max., pagina 24](#)).

- 1 Începeți activitatea de alergare.
- 2 Alergați în aer liber cu o intensitate moderată sau ridicată, atingând cel puțin 70% din pulsul maxim.
- 3 După cel puțin 10 minute, selectați **Salvare**.
- 4 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a derula măsurătorile performanțelor.

Dezactivarea înregistrării VO2 Max.

Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 23](#)).

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați **Alergare pe teren accidentat** sau **Alergare Ultra**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Înregis.VO2 Max. > Dezactivat**.

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 60](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 61](#)).

Ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul antrenamentelor dvs., pentru a oferi o durată țintă a cursei. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 23](#)) Ceasul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanță.
- 2 Apăsați pe **START** pentru a vedea informațiile rapide detaliate.
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza o durată estimată pentru cursă.



- 4 Apăsați pe **START** pentru a vedea estimările pentru alte distanțe.

NOTĂ: este posibil ca prima dată datele estimate să pară inexacte. Ceasul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanța dvs. de alergare.

Starea variabilității pulsului

Ceasul dvs. analizează măsurătorile pulsului la încheietura mâinii în timp ce dormiți pentru a determina variabilitatea pulsului (HRV). Antrenamentul, activitatea fizică, somnul, alimentația și obiceiurile sănătoase, cu toate au impact asupra variațiilor pulsului. Valorile HRV pot varia foarte mult în funcție de sex, vârstă și nivelul de fitness. O stare HRV echilibrată poate indica semne pozitive despre sănătate, cum ar fi exerciții fizice adecvate și o recuperare echilibrată, o condiție fizică cardiovasculară mai bună și rezistență la stres. O stare dezechilibrată sau slabă poate fi un semn de oboseală, nevoi mai mari de recuperare sau stres crescut. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați ceasul în timpul somnului. Ceasul necesită trei săptămâni de date consecutive privind somnul pentru a afișa starea de variabilitate a pulsului.



Stare	Descriere
Echilibrat	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile se încadrează în intervalul de referință.
Dezechilibrată	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile este peste sau sub intervalul de referință.
Scăzută	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile este cu mult sub intervalul dvs. de referință.
Slab Nicio stare	Valorile dvs. HRV sunt, în medie, cu mult sub intervalul normal pentru vârsta dvs. Nicio stare nu înseamnă că nu există date suficiente pentru a genera o medie de șapte zile.

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza starea curentă a variabilității pulsului, tendințele și feedbackul educațional.

Despre efectul antrenamentului

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

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

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

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

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

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

Comenzi

Meniul de comenzi vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 30*).

Din orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.



Pictogramă	Nume	Descriere
	Mod avion	Selectați pentru a activa modul Avion pentru a opri toate comunicațiile wireless.
	Ceas deșteptător	Selectați pentru a adăuga sau edita o alarmă (Setarea unei alarme, pagina 77).
	Alte fusuri orare	Selectați pentru a vedea ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 79).
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (Solicitarea de asistență, pagina 76).
	Economisire baterie	Selectați pentru a activa modul de economisire a bateriei (Setările pentru gestionarea alimentării, pagina 84).
	Luminozitate	Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului (Schimbarea setărilor ecranului, pagina 86).
	Transmitere puls	Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (Difuzarea datelor despre puls, pagina 49).
	Calendar	Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.
	Comenzi cameră	Selectați pentru a fotografia și înregistra un videoclip (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 59).
	Ceasuri	Selectați pentru a deschide aplicația Ceasuri pentru a seta o alarmă, timerul, cronometrul sau pentru a afișa fusuri orare alternative.
	Afișare	Selectați pentru a opri ecranul pentru alerte, gesturi și modul Afișaj mereu pornit (Schimbarea setărilor ecranului, pagina 86).
	Nu deranjați	Selectați pentru a activa modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactiva alertele și notificările. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când vizionați un film.
	Localizare telefon	Selectați pentru a reda o alertă audio pe telefonul dvs. asociat, dacă se află în raza de acțiune de Bluetooth. Puterea semnalului Bluetooth apare pe ecranul ceasului Forerunner și se mărește pe măsură ce vă apropiați de telefon. Selectați pentru a naviga la telefonul pierdut în timpul unei activități care utilizează GPS-ul (Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS, pagina 68).
	Lanternă	Selectați pentru a activa ecranul și a folosi ceasul ca lanternă (Utilizarea ecranului Lanternă, pagina 30).
	Garmin Share	Selectați pentru a deschide aplicația Garmin Share (Garmin Share, pagina 73).
	Istoric	Selectați pentru a vizualiza istoricul activității, înregistrările și totalurile.
	Blocare dispozitiv	Selectați pentru a bloca butoanele și ecranul tactil pentru a preveni apăsările și glisările accidentale.
	Messenger	Selectați pentru a deschide aplicația Messenger (Utilizarea funcției Messenger, pagina 73).

Pictogramă	Nume	Descriere
	Muzică	Selectați pentru a controla redarea muzicii pe ceas sau telefon.
	Notificări	Selectați pentru a vedea apelurile, mesajele text, actualizările de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 66).
	Telefon	Selectați pentru a activa funcția Bluetooth și conexiunea la telefonul asociat.
	Oprire	Selectați pentru a opri ceasul.
	Pulsoximetru	Selectați pentru a deschide aplicația pulsoximetru (Pulsoximetrul, pagina 49).
	Afișare în roșu	Selectați pentru afișarea unor nuanțe de roșu pe ecran, pentru a utiliza ceasul în condiții de lumină slabă.
	Salvare locație	Selectați pentru a salva locația curentă, pentru a naviga înapoi la ea mai târziu.
	Setare oră cu GPS	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu ora indicată de telefon sau cu ajutorul sateliților.
	Setări	Selectați pentru a deschide meniul de setări.
	Mod somn	Selectați pentru a activa sau dezactiva Mod somn (Personalizarea modului Repaus, pagina 35).
	Cronometru	Selectați pentru a porni cronometrul (Utilizarea timerului, pagina 78).
	Răsărit și apus	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.
	Sincronizare	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.
	Sincronizare oră	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu ora indicată de telefon sau cu ajutorul sateliților.
	Timer	Selectați pentru a seta o numărătoare inversă pe timer (Pornirea timerului pentru numărătoare inversă, pagina 78).
	Ecran tactil	Selectați pentru a activa comenzile ecranului tactil.
	Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay și a plăti cumpărăturile cu ceasul (Garmin Pay, pagina 30).
	Vreme	Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo curente.
	Wi-Fi	Selectați pentru a dezactiva comunicațiile Wi-Fi. NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru ceasul Forerunner music .

Vizualizarea meniului de comenzi

Meniul de comenzi conține opțiuni, cum ar fi temporizator, localizarea telefonului conectat și oprirea ceasului. Puteți deschide și portofelul Garmin Pay.

NOTĂ: puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 30](#)).

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



- 2 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a derula opțiunile.
SUGESTIE: de asemenea, puteți trage ecranul tactil pentru a roti opțiunile.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor din meniul de comenzi rapide în meniul de comenzi ([Vizualizarea meniului de comenzi, pagina 30](#)).

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

Utilizarea ecranului Lanternă

Utilizarea lanternei poate reduce durata de viață a bateriei.

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 30](#)).
- 2 Selectați .
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a ajusta luminozitatea și culoarea.

Garmin Pay

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

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay

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

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

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

Înainte de a vă putea utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile, trebuie să configurați cel puțin un card de plată. Puteți utiliza ceasul pentru a plăti pentru cumpărături dintr-o locație participantă.

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

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

Apare ultimul card de plată utilizat.



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

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

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay

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

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

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

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

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

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

Schimbarea codului de acces Garmin Pay

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

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Garmin Pay > Modificare cod de acces**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Data viitoare când plătiți cu ceasul dvs. Forerunner, trebuie să introduceți codul de acces nou.

Raport de dimineață

Ceasul afișează un raport de dimineață în funcție de ora de trezire normală. Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea raportul, care include date despre vreme, somn, starea variabilității pulsului peste noapte și multe altele ([Personalizarea raportului de dimineață, pagina 32](#)).

Personalizarea raportului de dimineață

NOTĂ: puteți să personalizați aceste setări pe ceas sau în contul Garmin Connect.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Aspect > Raport de dimineață**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Afișare raport** pentru a activa sau dezactiva raportul de dimineață.
 - Selectați **Editare raport** pentru a personaliza ordinea și tipul datelor care apar în raportul de dimineață.
 - Selectați **Numele dvs.** pentru a personaliza numele afișat.
 - Selectați **Ceasuri** pentru a seta o alarmă ([Setarea unei alarme, pagina 77](#)).

Antrenament

Antrenarea pentru evenimente de alergare

Ceasul dvs. poate sugera exerciții zilnice pentru a vă ajuta să vă antrenați pentru un eveniment de alergare, dacă aveți o valoare estimată pentru volumul VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 23](#)).

- 1 Pe telefon sau computer, accesați calendarul Garmin Connect.
- 2 Selectați ziua evenimentului și adăugați cursa.
Puteți căuta un eveniment în zona dvs. sau crea propriul eveniment.
- 3 Adăugați detalii despre eveniment și adăugați traseul dacă este disponibil.
- 4 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.
- 5 Pe ceasul dvs., derulați la informațiile rapide principale ale evenimentului pentru a vedea o numărătoare inversă până la cursa principală.
- 6 De pe fața ceasului, apăsați **START**, apoi selectați o activitate de alergare.
NOTĂ: dacă ați finalizat cel puțin o alergare în exterior cu date despre puls, exercițiile sugerate zilnic apar pe ceasul dvs.

Calendarul curselor și cursa principală

Când adăugați o cursă în calendarul Garmin Connect, puteți vedea evenimentul pe ceas adăugând informațiile rapide pentru cursa principală ([Informații rapide, pagina 15](#)). Data evenimentului trebuie să fie în următoarele 365 de zile. Ceasul afișează o numărătoare inversă până la eveniment, obiectivul pentru durată sau durata prevăzută a cursei (numai pentru evenimente de alergare) și informații meteo.



NOTĂ: informațiile meteo din trecut pentru locație și data sunt disponibile imediat. Datele prognozei locale apar cu aproximativ 14 zile înainte de eveniment.

Dacă adăugați mai multe evenimente de alergare, vi se solicită să-l alegeți pe cel principal.

În funcție de datele disponibile despre cursă pentru evenimentul respectiv, puteți consulta date despre altitudine, harta traseului și adăugați un plan PacePro™ ([PacePro Antrenament, pagina 40](#)).

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine

Țineți apăsat pe **UP** și selectați **Sănătate și stare de bine**.

Puls încheietura mâinii: vă permite să personalizați setările monitorului cardiac de la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 47*).

Pulsoximetru: vă permite să selectați un mod de pulsoximetru (*Activarea modului de funcționare pe parcursul întregii zile, pagina 51*).

Rezumat zilnic: activează rezumatul zilnic Body Battery care apare cu câteva ore înainte de începutul intervalului de somn. Rezumatul zilnic oferă detalii despre impactul pe care l-a avut istoricul zilnic al stresului și activităților asupra nivelului Body Battery (*Body Battery, pagina 18*).

Alerte privind stresul: vă anunță când perioadele de stres v-au redus nivelul de Body Battery.

Alerte de odihnă: vă anunță după o perioadă de odihnă și care este impactul acesteia asupra nivelului Body Battery.

Alertă mișcare: activează sau dezactivează funcția Alertă mișcare (*Utilizarea alertei de mișcare, pagina 34*).

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

Move IQ: permite activarea și dezactivarea evenimentelor Move IQ®. Când mișcările dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

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. De asemenea, ceasul dvs. creează un obiectiv zilnic de etaje urcate.



Dacă alegeți să nu utilizați funcția 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, apare mesajul Mișcați-vă!. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 85*).

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

Pornirea Alertei de mișcare

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Notificări și alerte > Alerte sistem > Sănătate și stare de bine > Alertă mișcare > Activat**.

Monitorizarea somnului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Vă puteți seta orele normale de somn în aplicația Garmin Connect sau în setările ceasului (*Personalizarea modului Repaus, pagina 35*). Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului, mișcările în somn și scorul de somn. Consilierul de somn oferă recomandări privind nevoia de somn pe baza istoricului dvs. de somn și activități, starea HRV și reprizele scurte de somn (*Informații rapide, pagina 15*). Reprizele scurte de somn sunt adăugate la statisticile de somn și vă pot influența și recuperarea. Puteți vizualiza statisticile detaliate privind somnul în contul Garmin Connect.

NOTĂ: Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 35*).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați ceasul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele despre monitorizarea somnului în contul dvs. Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 71*).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.
Puteți vizualiza informațiile despre somn, inclusiv despre pauzele scurte de somn, pe ceasul dvs. Forerunner (*Informații rapide, pagina 15*).

Personalizarea modului Repaus

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Sistem > Mod somn**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Planificare**, selectați o zi și introduceți orele normale de somn.
 - Selectați **Față ceas** pentru a utiliza fața de ceas pentru somn.
 - Selectați **Afișare** pentru a configura setările ecranului.
 - Selectați **Alarmă repriză de somn** pentru a seta alarmele pentru pauzele de somn să redea un ton, vibrații sau ambele.
 - Selectați **Nu deranjați** pentru a activa sau a dezactiva modul Nu deranjați.
 - Selectați **Economisire baterie** pentru a activa sau dezactiva modul de economisire a bateriei (*Setările pentru gestionarea alimentării, pagina 84*).

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva afișajul, 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 85*).

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 30*).

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

Variații ale respirației

ATENȚIE

Dispozitivul Forerunner nu este un dispozitiv medical și nu este destinat utilizării la diagnosticarea sau monitorizarea oricărei afecțiuni medicale. Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Senzorul optic pentru puls de pe dispozitivul Forerunner are o funcție de pulsoximetru care poate măsura variațiile respirației peste noapte. Informațiile despre variația respirației sunt oferite pentru a îmbunătăți conștientizarea mediului de somn și a stării de bine generale. Variațiile de respirație ocazionale sau frecvente pot fi datorate unor factori individuali de stil de viață sau mediului dvs. de somn. Contactați medicul dvs. sau furnizorul de servicii de sănătate dacă sunteți îngrijorați cu privire la nivelul variațiilor de respirație.

NOTĂ: trebuie să activați urmărirea somnului cu pulsoximetru pentru a detecta variațiile respiratorii (*Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 50*).

Vizualizarea scorului de somn afișează datele privind variațiile curente ale respirației.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide în lista de informații rapide (*Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 18*).

În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre variațiile respirației, inclusiv tendințe pe mai multe zile.

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.

Move IQ

Când mișcările dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

Exerciții

Puteți crea exerciții particularizate care să includă obiective pentru fiecare pas al exercițiilor și pentru diverse distanțe, ore și calorii. În timpul activității dvs., puteți vedea ecranele de date specifice antrenamentului care conțin informații despre etapele antrenamentului, cum ar fi distanța parcursă sau ritmul curent.

Pe ceas: puteți deschide aplicația pentru antrenamente din lista de activități pentru a afișa toate antrenamentele încărcate pe ceas la momentul respectiv (*Personalizarea activităților și aplicațiilor*, pagina 13).

De asemenea, puteți vizualiza istoricul antrenamentelor.

În aplicație: puteți crea și găsi mai multe antrenamente sau puteți selecta un plan de antrenament care conține antrenamente integrate, apoi le puteți transfera pe ceas (*Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect*, pagina 37).

Puteți programa antrenamente.

Vă puteți actualiza și edita antrenamentele actuale.

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 70).

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

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 70).

- 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 37).

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 37).

- 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

Ceasul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu.

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **UP > Antrenament > Antrenamente**.
- 4 Selectați un viitoare setată în calendarul dvs. n exercițiu.
NOTĂ: doar exercițiile care sunt compatibile cu activitatea selectată apar în listă.
- 5 Selectați **DOWN** pentru a vedea etapele antrenamentului (opțional).
- 6 Selectați **START > Efectuare antrenament**.
- 7 Apăsați pe **START** pentru a porni cronometrul de activitate.

După ce începeți un antrenament, ceasul afișează fiecare etapă a acestuia, notele opționale privind etapele și datele antrenamentului curent.

Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic

Pentru ca ceasul să poată sugera un exercițiu zilnic, trebuie să aveți un volum VO2 max. estimat ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 23](#)).

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Alergare**.
Este afișat exercițiul sugerat zilnic.
- 3 Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea detalii despre exercițiu, cum ar fi numărul de pași și un beneficiu estimat (opțional).
- 4 Selectați **START** și selectați o opțiune:
 - Pentru a face exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.
 - Pentru a omite exercițiul, selectați **Eliminare**.
 - Pentru a vedea sugestiile de exerciții pentru săptămâna următoare, selectați **Mai multe sugestii**.
 - Pentru a vedea setările pentru exerciții, cum ar fi **Tipul targetului**, selectați **Setări**.

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

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

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Alergare**.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Antrenament > Antrenamente > Sugestii zilnice > Setări > Mes.notif.exercițiu**.
- 5 Apăsați pe **START** pentru a dezactiva sau activa solicitările.

Despre calendarul de antrenament

Calendarul de antrenament de pe ceas este o prelungire a calendarului sau a orarului de antrenament pe care l-ați configurat în contul dvs. 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 informațiile rapide ale calendarului. Când selectați o zi din calendar, puteți vizualiza sau efectua exercițiul. Exercițiul programat rămâne pe ceas indiferent dacă îl finalizați sau îl omiteți. Când trimiteți exerciții programate din Garmin Connect, acestea suprascriu calendarul de antrenament existent.

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Pentru a putea descărca și utiliza un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [pagina 70](#)) și trebuie să asociați ceasul Forerunner cu un telefon compatibil.

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

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, informațiile rapide pentru antrenor Garmin sunt adăugate la bucla de informații rapide de pe ceasul Forerunner.

Începerea exercițiului de astăzi

După ce trimiteți un plan de antrenament Garmin Coach către ceas, informațiile rapide pentru Garmin Coach apar în bucla de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide](#), [pagina 18](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide pentru Garmin Coach. Dacă pentru astăzi este programat un exercițiu pentru această activitate, ceasul afișează numele exercițiului și vă solicită să îl începeți.



- 2 Apăsați pe **START**.
- 3 Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea etapele exercițiului (opțional).
- 4 Apăsați pe **START** și selectați **Efectuare antrenament**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Exerciții fracționate

Exercițiile fracționate pot fi deschise sau structurate. Repetările structurate se pot face pe baza distanței sau a timpului. Dispozitivul salvează exercițiul fracționat personalizat, până când editați din nou exercițiul.

SUGESTIE: toate exercițiile fracționate includ un pas de relaxare cu final deschis.

Personalizarea unui exercițiu cu intervale

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Apăsați pe **UP**.
- 4 Selectați **Antrenament > Intervale**.
Se va afișa un exercițiu.
- 5 Apăsați pe **START** și selectați **Editare**.
- 6 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta durata și tipul intervalelor, selectați **Interval**.
 - Pentru a seta durata și tipul repausului, selectați **Odihnă**.
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repetare**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Încălzire > Activat**.
- 7 Apăsați pe **BACK**.

Începerea unui exercițiu cu intervale

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare sau de ciclism.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Antrenament > Intervale > START > Efectuare antrenament**.
- 5 Apăsați pe **START** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 6 Când un exercițiu pe intervale are nevoie și de încălzire, selectați **BACK** pentru a începe primul interval.
- 7 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Oprirea unui exercițiu pe intervale

- În orice moment, 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.

PacePro Antrenament

Multor 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.

Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect

Pentru a putea descărca un exercițiu din planul PacePro din Garmin Connect, trebuie să aveți cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 70).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați ●●●.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Strategii de stabilire a ritmului PacePro**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a crea și a salva un plan PacePro.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.

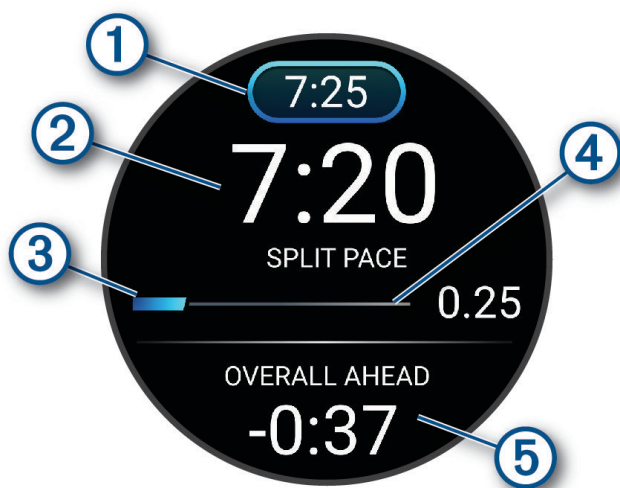
Inițierea unui plan PacePro

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

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Antrenament > Planuri PacePro**.
- 5 Selectați un plan.
- 6 Apăsați pe **START**.

SUGESTIE: puteți previzualiza timpii intermediari, graficul de altitudinile și harta înainte de a accepta planul PacePro.

- 7 Selectați **Acceptare plan** pentru a iniția planul.
- 8 Dacă este necesar, selectați ☒ pentru a permite navigarea pe traseu.
- 9 Apăsați **START** pentru a porni timerul 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

SUGESTIE: puteți ține apăsat pe UP și selecta **Oprește PacePro** > ☒ pentru a opri planul PacePro. Cronometrul activității continuă să meargă.

Crearea unui plan PacePro pe ceas

Înainte de a putea crea un plan PacePro pe ceas, trebuie să creați și să încărcați un traseu pe ceas ([Crearea unui traseu în Garmin Connect, pagina 52](#)).

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Navigare > Trasee**.
- 5 Selectați un traseu.
- 6 Selectați **PacePro > Creare Nou**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ritm obiectiv** și introduceți ritmul dvs. țintă.
 - Selectați **Durată obiectiv** și introduceți timpul dvs. țintă.Dispozitivul afișează banda personalizată pentru ritmul dvs.
SUGESTIE: puteți apăsa **DOWN** pentru a previzualiza divizările.
- 8 Selectați **START**.
- 9 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Utilizare plan > ✓** pentru a activa navigarea pe traseu și a iniția planul.
 - Selectați **Hartă** pentru a previzualiza traseul.

Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului vă permite să vă puteți antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o durată și o durată, o durată și un ritm sau o durată și o viteză. Pe durata activității efectuate în cadrul antrenamentului, ceasul vă furnizează feedback în timp real despre cât sunteți de aproape de atingerea țintei antrenamentului.

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Antrenament > Setări o țintă**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Numai distanță** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
 - Selectați **Distanță și timp** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
 - Selectați **Distanță și ritm** sau **Distanță și viteză** pentru a selecta ca țintă o distanță și un ritm sau o viteză.Obiectivul de antrenament apare și vă afișează ora de finalizare estimată. Durata de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.
- 6 Apăsați pe **START** pentru a porni cronometrul de activitate.
SUGESTIE: puteți ține apăsat pe **UP** și selectați **Anulare țintă > ✓** pentru a anula ținta antrenamentului.

Anularea țintei unui antrenament

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

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 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare.
NOTĂ: alertele pentru pauzele de mers sunt disponibile numai pentru activitățile de alergare.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Alerte > 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, ceasul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 85*). 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.

Activarea autoevaluării

Atunci când salvați o activitate, puteți evalua efortul perceput și cum v-ați simțit în timpul activității. Informațiile despre autoevaluare pot fi vizualizate în contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Autoevaluare**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a realiza autoevaluarea doar după exerciții, selectați **Doar exerciții**.
 - Pentru a realiza autoevaluarea după fiecare activitate, selectați **Întotdeauna**.

Istoric

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

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

Utilizarea istoricului

Istoricul conține activitățile precedente pe care le-ați salvat pe ceas.

Ceasul are informații rapide cu istoricul, pentru acces rapid la datele despre activități ([Informații rapide, pagina 15](#)).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vedea activitatea din această săptămână, selectați **Săptămâna aceasta**.
 - Pentru a vedea activitatea anterioară, selectați **Săptămânile anterioare** și selectați o săptămână.
 - Pentru a vedea recordurile personale după sport, selectați **Recorduri** ([Date personale, pagina 45](#)).
 - Pentru a vedea totalurile săptămânale sau lunare, selectați **Totaluri**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Apăsați pe **START**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate, selectați **Toate statisticile**.
 - Pentru a vizualiza impactul activității asupra condiției fizice aerobe și anaerobe, selectați **Efectul antrenamentului** ([Despre efectul antrenamentului, pagina 26](#)).
 - Pentru a vizualiza durata pe fiecare zonă de puls, selectați **Puls** ([Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls, pagina 46](#)).
 - Pentru a vizualiza un sumar al puterii de alergare, selectați **Puterea de alergare**.
 - Pentru a selecta un interval și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare interval, selectați **Intervale**.
 - Pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Ture**.
 - Pentru a selecta un set de exerciții și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare set, selectați **Seturi**.
 - Pentru a selecta o mișcare din cadrul exercițiilor și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare mișcare, selectați **Mișcări**.
 - Pentru a vizualiza activitatea pe hartă, selectați **Hartă**.
 - Pentru a vizualiza un grafic al altitudinilor pentru activitate, selectați **Diagrama altitudinilor**.
 - Pentru a șterge activitatea selectată, selectați **Ștergere**.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează toate recordurile personale noi pe care le-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite, cea mai mare dificultate a unei activități de forță cu mișcări ample și cea mai lungă distanță alergată, parcursă cu bicicleta sau înotând.

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 > ✓**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a șterge o înregistrare, selectați-o și selectați **Ștergere record > ✓**.
 - Pentru a șterge toate recordurile pentru sport, selectați **Ștergere toate recordurile > ✓**.

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.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls

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

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Selectați **Săptămâna aceasta** sau **Săptămânile anterioare**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Apăsați pe **START** și selectați **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.

Gestionarea datelor

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

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

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

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

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

Funcții pentru puls

Ceasul dispune de un monitor cardiac cu măsurare la încheietură și este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept. Puteți vizualiza datele privind pulsul cu ajutorul informațiilor rapide despre puls. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

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

	Pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm). Există un grafic cu pulsul dvs. din ultimele patru ore, evidențiind cel mai mare puls și cel mai mic puls.
	Nivelul curent de stres. Ceasul măsoară variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a estima nivelul de stres. Un număr mai mic indică un nivel de stres mai redus.
	Nivelul curent de energie Body Battery. Ceasul calculează rezervele curente de energie pe baza somnului, stresului și datelor privind activitatea. Un număr mai mare indică o rezervă de energie mai mare.
	Saturația curentă de oxigen din sânge. Cunoșcând saturația oxigenului puteți stabili cum se adaptează corpul dvs. la mișcare fizică și stres. NOTĂ: senzorul de pulsoximetru este localizat pe partea din spate a ceasului.

Puls măsurat la încheietura mâinii

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

Mențineți apăsat **UP**, apoi selectați **Sănătate și stare de bine > Puls încheietura mâinii**.

Stare: activează sau dezactivează monitorul cardiac de la încheietura mâinii. Valoarea implicită este Automat, care utilizează automat monitorul cardiac de la încheietura mâinii dacă nu asociați un monitor cardiac extern.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac de la încheietura mâinii dezactivează și senzorul pulsoximetru de la încheietură. Puteți realiza o citire manuală din informațiile rapide ale pulsoximetrului.

Comutare sursă: permite ceasului să selecteze cea mai bună sursă de date despre puls atunci când purtați ceasul și un monitor cardiac extern. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

În timpul înotului: activează sau dezactivează monitorul cardiac de la încheietura mâinii în timpul înotului.

Alertă puls anormal: vă permite să setați ceasul să vă alerteze când pulsul depășește sau scade sub valoarea țintă (*Setarea unei alerte de puls anormal, pagina 48*).

Transmitere puls: vă permite să începeți transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 49*).

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.

Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură

Valoarea implicită pentru setarea Puls încheietura mâinii este Automat. Ceasul utilizează automat monitorul cardiac de la încheietura mâinii dacă nu asociați cu acesta un monitor cardiac compatibil, cu tehnologia ANT+® sau Bluetooth.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac de la încheietura mâinii dezactivează și senzorul pulsoximetru de pe încheietură și setarea pentru gesturi din încheietura mâinii ([Schimbarea setărilor ecranului, pagina 86](#)).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Sănătate și stare de bine > Puls încheietura mâinii > Stare > Dezactivat**.

Puls în timpul înotului

ATENȚIONARE

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

Ceasul are monitorul cardiac de la încheietura mâinii activat pentru înot.

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 cel puțin zece minute de inactivitate. Această funcție nu vă notifică atunci când pulsul dvs. scade sub pragul selectat în timpul ferestrei de inactivitate selectată, configurată în aplicația Garmin Connect. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio potențială afecțiune cardiacă și nu este destinată tratării sau diagnosticării niciunei 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 cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Notificări și alerte > Alerte sistem > Alertă puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Setati valoarea de prag a pulsului.

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

Difuzarea datelor despre puls

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe ceasul dvs. și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate. Transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

SUGESTIE: puteți să personalizați setările activităților pentru a transmite automat datele despre puls când începeți o activitate (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 80*). De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un computer pentru biciclete Edge® în timp ce practicați ciclismul.

1 Selectați o opțiune:

- Mențineți apăsat **UP**, apoi selectați **Sănătate și stare de bine > Puls încheietura mâinii > Transmite puls**.
- Țineți apăsat pe **LIGHT** pentru a deschide meniul de comenzi și a selecta .

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 30*).

2 Apăsați pe **START**.

Ceasul începe să transmită datele despre pulsul dvs.

3 Asociați ceasul cu dispozitivul dvs. compatibil.

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

4 Apăsați pe **STOP** pentru a opri transmiterea datelor despre puls.

Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități

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

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

1 Apăsați **START**.

2 Selectați o activitate.

3 Apăsați **UP**.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Transmite puls**.

Ceasul Forerunner începe să transmită date privind pulsul dvs. în fundal.

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

6 Începeți o activitate (*Începerea unei activități, pagina 4*).

7 Asociați ceasul cu dispozitivul dvs. compatibil.

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

SUGESTIE: pentru a opri transmiterea datelor privind pulsul dvs., opriți activitatea (*Oprirea unei activități, pagina 5*).

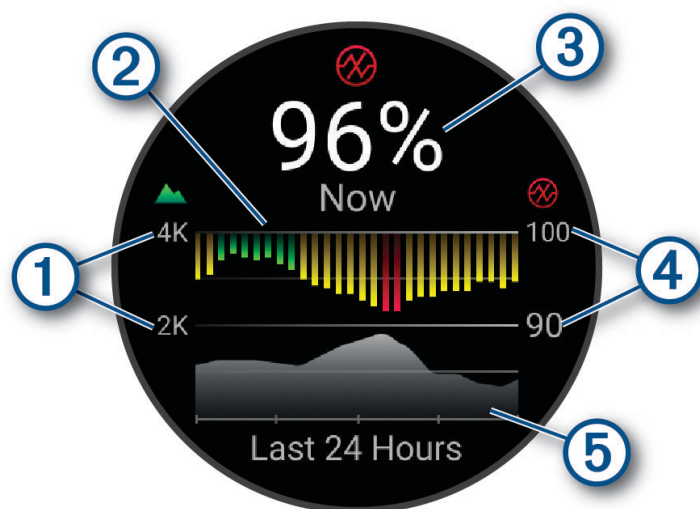
Pulsoximetrul

Ceasul are un pulsoximetrul la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului periferic din sânge (SpO2). Pe măsură ce altitudinea crește, nivelul de oxigen din sânge poate scădea.

Puteți începe manual o măsurătoare cu pulsoximetrul vizualizând informațiile rapide despre pulsoximetrul (*Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 50*). De asemenea, puteți activa modul de măsurare pe parcursul întregii zile (*Activarea modului de funcționare pe parcursul întregii zile, pagina 51*). Când vizualizați informațiile rapide pentru pulsoximetrul în timp ce nu sunteți în mișcare, ceasul dvs. analizează saturația oxigenului și altitudinea dvs. Profilul de altitudine contribuie la indicarea modului în care se schimbă măsurătorile pulsoximetrului față de altitudinea dvs.

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

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



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

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți începe citirea manuală a pulsoximetrului prin vizualizarea informațiilor rapide despre pulsoximetru. Informațiile rapide indică cel mai recent procentaj de saturație a oxigenului, un grafic cu măsurătorile medii pe oră pentru ultimele 24 de ore și un grafic al altitudinii pentru ultimele 24 de ore.

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

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre pulsoximetru.
- 2 Apăsați pe **START** pentru a vedea informațiile rapide detaliate.
- 3 Apăsați **START**, apoi selectați **Efectuați o citire** pentru a iniția o citire cu pulsoximetrul.
- 4 Rămâneți nemișcat timp de până la 30 de secunde.

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

Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului

Puteți seta ceasul să vă monitorizeze permanent nivelul de oxigen din sânge în timp ce dormiți.

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

- 1 Din informațiile rapide pentru pulsoximetru, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Opțiuni Pulse Ox > În timpul somnului**.

Activarea modului de funcționare pe parcursul întregii zile

1 Din informațiile rapide pentru pulsoximetru, țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Opțiuni Pulse Ox > Toată ziua**.

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

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

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

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

- Rămâneți nemișcat(ă) atunci când ceasul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon sau nailon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele ceasului.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Navigare

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

Trasee

AVERTISMENT

Această funcție permite utilizatorilor să descarce trasee create de alți utilizatori. Garmin nu face declarații despre siguranța, acuratețea, fiabilitatea, exhaustivitatea sau oportunitatea traseelor create de terți. Utilizarea sau încrederea acordată traseelor create de terți se face pe propriul risc.

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

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

De asemenea, puteți parcurge un traseu salvat încercând să vă egalați sau să vă depășiți obiectivele de performanță stabilite anterior.

Urmarea unui traseu pe dispozitiv

1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.

2 Selectați o activitate.

3 Țineți apăsat pe **UP**.

4 Selectați **Navigare > Trasee**.

5 Selectați un traseu.

6 Selectați **Efectuare traseu**.

Apar informațiile despre navigare.

7 Apăsați pe **START** pentru a începe navigarea.

Crearea unui traseu în Garmin Connect

Înainte de a crea un traseu în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 70).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Trasee** > **Creare traseu**.
- 3 Selectați un tip de traseu.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Selectați **Finalizare**.

NOTĂ: puteți trimite acest traseu pe dispozitivul dvs. ([Se trimite traseul către dispozitivul dvs.](#), pagina 52).

Se trimite traseul către dispozitivul dvs.

Puteți trimite un traseu pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe dispozitivul dvs. ([Crearea unui traseu în Garmin Connect](#), pagina 52).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Trasee**.
- 3 Selectați un traseu.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați dispozitivul compatibil.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului

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

- 1 Apăsăți **START**.
- 2 Selectați o activitate GPS.
- 3 Derulați în jos și selectați **Navigare** > **Trasee**.
- 4 Selectați un traseu.
- 5 Apăsăți **START**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe navigarea, selectați **Efectuare traseu**.
 - Pentru a crea o bandă de ritm personalizată, selectați **PacePro** ([PacePro Antrenament](#), pagina 40).
 - Pentru a vizualiza traseul pe hartă și pentru a panorama și mări harta, selectați **Hartă**.
 - Pentru a începe traseul în direcția inversă, selectați **Parcurgeți traseul în sens invers**.
 - Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pe traseu, selectați **Diagrama altitudinilor**.
 - Pentru a schimba numele traseului, selectați **Nume**.
 - Pentru a șterge traseul, selectați **Ștergere**.

Salvarea locației

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

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi](#), pagina 30).

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați .
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea și editarea locațiilor salvate

SUGESTIE: puteți salva o locație din meniul de comenzi ([Comenzi](#), pagina 27).

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Navigare > Locații salvate**.
- 5 Selectați o locație salvată.
- 6 Selectați o opțiune pentru vizualizarea și editarea detaliilor locației.

Navigarea către o destinație

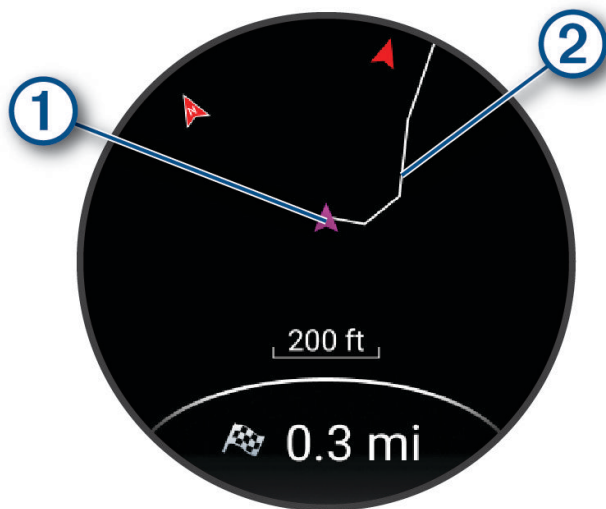
Vă puteți utiliza dispozitivul pentru a naviga la o destinație sau a urma un traseu.

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Navigare**.
- 5 Selectați o categorie.
- 6 Răspundeți la solicitările de pe ecran pentru a alege o destinație.
- 7 Selectați **Deplasare la**.
Apar informațiile despre navigare.
- 8 Apăsați pe **START** pentru a începe navigarea.

Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități

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

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



Pe hartă apar locația dvs. curentă ① și traseul de urmărit ②.

Oprirea navigării

- Pentru a opri navigarea și a continua activitatea, țineți apăsat pe **UP** și selectați **Oprire navigare** sau **Oprire traseu**.
- Pentru a opri navigarea și a salva activitatea, apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Hartă

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

- Navigare pe hartă (*Panoramare și mărire pe hartă, pagina 54*)
- Setări hartă (*Setările hărții, pagina 54*)

Adăugarea unei hărți la activitate

Puteți adăuga harta la bucla ecranelor de date pentru o activitate.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Hartă**.

Panoramare și mărire pe hartă

- 1 În timp ce navigați, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza harta.
- 2 Mențineți apăsat **UP**.
- 3 Selectați **Panoramare/Zoom**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comuta între panoramare în sus sau în jos, panoramare la stânga sau la dreapta și mărire, apăsați pe **START**.
 - Pentru a panorama sau a mări/micșora harta, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN**.
 - Pentru a părăsi meniul, apăsați pe tasta **BACK**.

Setările hărții

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

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

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

Locațiile utilizatorului: afișează sau ascunde locațiile salvate pe hartă.

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

Busolă

Ceasul dispune de o busolă cu 3 axe cu calibrare automată. Caracteristicile și aspectul busolei se schimbă în funcție de activitatea dvs., dacă GPS-ul este activat și dacă navigați către o destinație.

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Ceasul dvs. a fost deja calibrat în fabrică și utilizează implicit calibrarea automată. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Calibrare busolă**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

SUGESTIE: mișcați-vă în încheietura cu o mișcare ușoară în formă de opt până când apare un mesaj.

Senzori și accesorii

Ceasul Forerunner are mai mulți senzori interni și puteți asocia senzori wireless suplimentari pentru activități.

Senzorii wireless

Ceasul poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless prin ANT+ sau tehnologia Bluetooth (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 56*). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 81*). Dacă ceasul este echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

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.

NOTĂ: senzorii Bluetooth sunt disponibili numai cu un ceas Forerunner music .

Tip de senzor	Descriere
Puls extern	Puteți utiliza un senzor extern, cum ar fi monitorul cardiac din seria HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ sau HRM-Pro™ pentru a vizualiza datele privind pulsul în timpul activităților dvs.
Senzor de talpă	Puteți utiliza un senzor 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.
Căști	Puteți utiliza căștile Bluetooth pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul Forerunner music (<i>Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 63</i>).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Cu o cameră cu far Varia, puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (<i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 59</i>).
Radar	Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie. Cu o lumină de poziție cu cameră de radar Varia puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (<i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 59</i>).
Viteză/cadență	Puteți să atașați senzori de viteză sau cadență pe bicicletă și să vedeți datele în timpul cursei. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții (<i>Dimensiunea și circumferința roții, pagina 106</i>).
Tempe	Puteți atașa senzorul de temperatură tempe pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât să asigure o sursă constantă de date precise despre temperatură.

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 www.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 81](#)).

Accesoriu pentru măsurarea pulsului, ritmului de alergare și a distanței

Accesoriile din seria HRM 600, HRM-Fit și HRM-Pro calculează ritmul și distanța de alergare pe baza profilului de utilizator și a mișcării măsurate de senzor la fiecare pas. Monitorul cardiac oferă ritmul și distanța de alergare când GPS-ul nu este disponibil, cum ar fi în timpul alergării pe bandă. Puteți vizualiza ritmul și distanța de alergare pe ceasul dvs. compatibil Forerunner atunci când este conectat utilizând tehnologia ANT+ sau tehnologia sigură Bluetooth. De asemenea, îl puteți vizualiza în aplicații de antrenament terțe compatibile.

Precizia ritmului și a distanței se îmbunătățește odată cu calibrarea.

Calibrare automată: setarea implicită pentru ceasul dvs. este **Calibrare automată**. Accesorii pentru puls se calibrează de fiecare dată când alergați în aer liber și este conectat la ceasul compatibil Forerunner.

NOTĂ: calibrarea automată nu funcționează pentru profiluri de activitate în interior, pe traseu sau alergare ultra ([Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței, pagina 56](#)).

Calibrare manuală: puteți selecta **Calibrare și salvare** după o alergare pe bandă cu accesoriul pentru puls conectat ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 11](#)).

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. Forerunner ([Actualizări ale produsului, pagina 91](#)).
- Finalizați mai multe alergări în aer liber cu funcția GPS și cu accesoriul conectat din seria HRM 600, HRM-Fit sau HRM-Pro. Este important ca intervalele dvs. de pași în aer liber să corespundă intervalului de pași de pe banda de alergare.
- Dacă alergarea dvs. include nisip sau zăpadă adâncă, mergeți la setările senzorului și dezactivați **Calibrare automată**.
- Dacă ați conectat anterior un senzor de picior compatibil prin ANT+, setați starea senzorului de picior la **Dezactivat** sau eliminați-l din lista senzorilor conectați.
- Finalizați o alergare pe bandă cu calibrarea manuală ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 11](#)).
- Dacă calibrările automate și manuale nu par exacte, mergeți la setările senzorului și selectați **Ritm și distanță HRM > Resetare date de calibrare**.

NOTĂ: puteți încerca să dezactivați funcția de **Calibrare automată**, apoi să calibrați din nou manual ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 11](#)).

Putere de alergare

Puterea de alergare Garmin este calculată utilizând informații despre dinamica alergării măsurate, masa utilizatorului, date despre mediu și alte date de la senzori. Măsurarea puterii estimează puterea aplicată de un alergător pe suprafața drumului și este afișată în wați. Utilizarea puterii de alergare ca indicator al nivelului de efort poate fi mai adecvată pentru unii alergători decât utilizarea ritmului sau a pulsului. Puterea de alergare poate fi mai receptivă decât pulsul pentru indicarea nivelului de efort și poate lua în calcul urcările și coborârile în pantă și vântul, care nu sunt luate în considerare de măsurătoarea ritmului.

Puterea de alergare poate fi măsurată utilizând senzorii ceasului. Puteți personaliza câmpurile de date pentru puterea de alergare pentru a vizualiza puterea generată și pentru a vă ajusta antrenamentul (*Câmpuri de date, pagina 98*). Puteți configura alerte pentru putere pentru a primi notificări când ajungeți într-o anumită zonă de putere (*Alerte de activitate, pagina 82*).

Zone de putere pentru alergare sunt similare cu cele pentru ciclism. Valorile pentru zone sunt valori implicite bazate pe sex, greutate și abilitățile medii și poate să nu corespundă abilităților dvs. personale. Puteți vizualiza zonele dvs. în contul Garmin Connect.

Setări putere de alergare

Mențineți apăsat pe **UP**, selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate de alergare, selectați setările activității și selectați **Puterea de alergare**.

Stare: activează sau dezactivează înregistrarea Garmin datelor privind puterea de alergare.

Luați în calcul vântul: activează sau dezactivează utilizarea datelor despre vânt la calcularea puterii de alergare.

Datele despre vânt reprezintă o combinație între viteza, direcția și datele barometrului de pe ceasul dvs. ;i datele despre vânt disponibile, de pe telefonul dvs.

Dinamica alergării

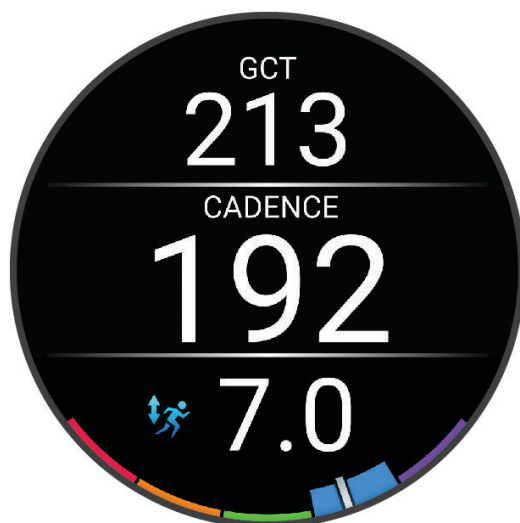
Dinamica alergării reprezintă un feedback despre forma de alergare. Ceasul Forerunner are un accelerometru pentru a calcula cinci parametri pentru forma de alergare. Vă puteți vizualiza datele în aplicația Garmin Connect.

Parametru	Descriere
Cadență alergare	Cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).
Oscilație pe verticală	Oscilația pe verticală este mișcarea pe verticală din timpul alergării. Afișează mișcarea pe verticală a torsului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Durată de contact cu solul	Durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde. NOTĂ: durata contactului cu solul nu este disponibilă în timpul mersului.
Lungimea pasului	Lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pașiri succesive. Este măsurată în metri.
Raport vertical	Raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. De obicei un număr mai mic indică faptul că sunteți într-o formă mai bună pentru alergare.

Antrenamentul cu dinamica alergării

Ceasul utilizează dinamica alergării la încheietura mâinii pentru a oferi feedback despre forma dvs. de alergare. Puteți adăuga un ecran cu dinamica alergării la orice activitate de alergare ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 81](#)).

- 1 Apăsați pe **START** și selectați o activitate de alergare.
- 2 Apăsați **START** pentru a porni timerul activității.
- 3 Începeți alergarea.
- 4 Derulați la ecranul cu dinamica alergării pentru a vizualiza măsurătorile.



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

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

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

Pentru teorii și interpretări suplimentare ale datelor despre dinamica alergării, puteți consulta publicații și site-uri web de prestigiu consacrate alergării.

Zonă color	Procent din zonă	Interval de cadență
 Mov	>95	>183 ppm
 Albastru	70–95	174–183 ppm
 Verde	30-69	164-173 ppm
 Portocaliu	5-29	153-163 ppm
 Roșu	<5	<153 ppm

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 56](#)).
- Setati dimensiunea roții ([Dimensiunea și circumferința roții, pagina 106](#)).
- Începeți o tură cu bicicleta ([Începerea unei activități, pagina 4](#)).

Conștientizare situațională

⚠️ AVERTISMENT

Dispozitivul Varia poate îmbunătăți conștientizarea situațională. Acesta nu înlocuiește atenția și un discernământ sănătos ale ciclistului. Întotdeauna fiți atenți la ceea ce vă înconjoară și conduceți bicicleta într-o manieră sigură. În caz contrar, poate apărea vătămarea gravă sau moartea.

Dispozitivul dvs. Forerunner poate fi utilizat cu luminile inteligente ale bicicletei Varia și radarul retrovizor ([Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 59](#)). Consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs. Varia pentru mai multe informații.

Utilizarea comenzilor pentru camera Varia

ATENȚIONARE

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

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 56](#)).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Adăugați comanda **Comenzi cameră** pe ceas ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 30](#)).
 - Adăugați comanda **Comenzi cameră** pe ceas ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 18](#)).
- 2 Din comanda sau informațiile rapide **Comenzi cameră**, selectați o opțiune:
 - Selectați  >  pentru a vizualiza setările camerei.
 - Selectați  >  pentru a înregistra cursa.
 - Selectați  pentru a realiza o fotografie.
 - Selectați  pentru a salva un clip video.

tempe

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

Profil de utilizator

Vă puteți actualiza profilul de utilizator pe ceas sau în aplicația Garmin Connect.

Setarea profilului de utilizator

Vă puteți actualiza sexul, data nașterii, înălțimea, greutatea, încheietura mâinii, zona de puls și zona de putere. Ceasul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

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

Setări gen

Când configurați ceasul pentru prima dată, trebuie să alegeți un sex. Majoritatea algoritmilor de fitness și antrenament sunt binari. Pentru rezultate precise, Garmin recomandă selectarea sexului atribuit la naștere. După configurarea inițială, puteți personaliza setările profilului din contul dvs. Garmin Connect.

Profil și confidențialitate: vă permite să personalizați datele din profilul dvs. public.

Setări utilizator: setează sexul. Dacă selectați Nespecificat, algoritmi care necesită date binare vor utiliza sexul specificat la configurarea inițială a ceasului.

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 60](#)).

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

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 61](#)) 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

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

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Puls**.
- 3 Selectați **Puls maxim** și introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.
- 4 Selectați **Puls în repaus > Setare personalizare** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de ceasul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 5 Selectați **Zone > Bazat pe**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **%Puls maxim** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **%RPuls** 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.
- 8 Selectați **Puls sport** și selectați un profil sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).
- 9 Repetați pașii pentru a adăuga zone de puls în timpul activităților sportive (opțional).

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 60](#)).
- 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

Setarea zonelor de putere

Zonele de putere utilizează valori implicite în funcție de gen, greutate și capacitatea medie și nu poate să corespundă abilităților personale. Dacă vă cunoașteți valoarea puterii de prag (TP), o puteți introduce, lăsând software-ul să vă calculeze automat zonele de putere. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Puterea de alergare**.
- 3 Selectați **Bazat pe**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Wați** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
 - Selectați **% din TP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procentaj din puterea de prag.
- 5 Selectați **Putere prag** și introduceți valoarea.
- 6 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 7 Dacă este necesar, selectați **Minimă** și introduceți o valoare a puterii minime.

Muzică

NOTĂ: există trei opțiuni diferite pentru redarea muzicii pentru ceasul Forerunner music .

- Muzică de la un furnizor terț
- Conținut audio personal
- Muzică stocată pe telefonul dvs.

Pe un ceas Forerunner music , puteți descărca conținut audio pentru ceasul dvs. de la un computer sau un furnizor terț, pentru a putea asculta când telefonul nu se află în apropiere. Pentru a asculta conținut audio stocat pe ceas, puteți conecta căștile Bluetooth.

Descărcarea de conținut audio personal

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

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

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB inclus.
- 2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați ceasul dvs. și apoi selectați **Muzică**.
SUGESTIE: pentru computerele Windows, puteți să selectați  și să navigați la folderul cu fișierele dvs. audio. Pentru computerele Apple®, aplicația Garmin Express utilizează biblioteca dvs. iTunes®.
- 3 În **Muzica mea** sau în lista din **Biblioteca iTunes**, selectați o categorie de fișiere audio, cum ar fi melodii sau liste de redare.
- 4 Bifați căsuțele pentru fișierele audio și selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Dacă este necesar, în lista Forerunner music , selectați o categorie, bifați căsuțele și selectați **Eliminare din dispozitiv** pentru a șterge fișierele audio.

Conectarea de la un furnizor terț

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

Pentru mai multe opțiuni, puteți descărca aplicația Connect IQ pe telefonul dvs. ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ, pagina 72](#)).

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Connect IQ™ Store**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a instala un furnizor terț de muzică.
- 4 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 5 Selectați furnizorul de muzică.

NOTĂ: dacă doriți să selectați alt furnizor, țineți apăsat pe UP, selectați Furnizori de muzică și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț

Pentru a putea descărca materiale audio de la un furnizor terț, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 69](#)).

- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat **UP**.
- 3 Selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Alegeți un furnizor conectat sau selectați **Adăugare aplicații pentru muzică** pentru a adăuga un furnizor de muzică din magazinul Connect IQ.
- 5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe ceas.
- 6 Dacă este necesar, apăsați **BACK** până când vi se solicită să vă sincronizați cu serviciul.

NOTĂ: descărcarea de conținut audio poate epuiza bateria. Este posibil să fie necesar să conectați ceasul la o sursă de alimentare externă dacă nivelul bateriei este redus.

Deconectarea de la un furnizor terț

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă ceasul.
- 3 Selectați **Muzică**.
- 4 Selectați un furnizor terț instalat și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a deconecta furnizorul terț de la ceas.

Conectarea căștilor Bluetooth

Pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul Forerunner music, trebuie să conectați căștile Bluetooth.

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

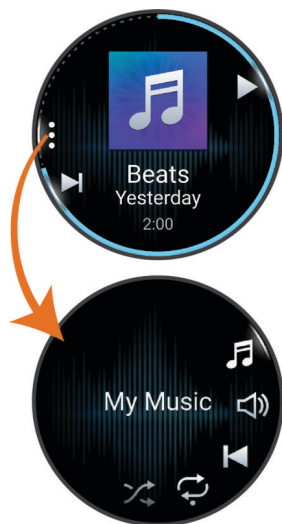
Ascultare muzică

- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat **UP**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă acum ascultați muzică pentru prima dată, selectați **Muzică > Furnizori de muzică**.
 - Dacă acum ascultați muzică pentru prima dată, selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** și alegeți o opțiune ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 62](#)).
 - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului și o listă de redare.
 - Selectați **Control telefon**, pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
- 5 Dacă este necesar, conectați căștile Bluetooth ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 63](#)).
- 6 Selectați ►.

Comenzi de redare muzică

NOTĂ: unele comenzi de redare a muzicii sunt disponibile numai pe un ceas Forerunner music .

NOTĂ: comenzile de redare a muzicii pot să arate diferit, în funcție de sursa selectată pentru muzică.



⋮	Selectați pentru a vedea mai multe comenzi de redare a muzicii.
🎵	Selectați pentru a naviga prin fișierele audio și listele de redare pentru sursa selectată.
🔊	Selectați pentru a ajusta volumul.
▶	Selectați pentru a reda și a întrerupe fișierul audio curent.
▶	Selectați pentru a trece la următorul fișier audio din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula rapid înainte fișierul audio curent.
◀	Selectați pentru a relua fișierul audio curent. Selectați de două ori pentru a trece la fișierul audio anterior din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula fișierul audio curent.
↺	Selectați pentru a schimba modul de repetare.
↻	Selectați pentru a schimba modul de redare aleatorie.

Controlarea redării muzicii pe un telefon conectat

- 1 Pe telefonul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pe un ceas Forerunner music , țineți apăsat pe **DOWN** de pe orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
 - Pe un ceas Forerunner non-music, apăsați pe **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide pentru comenzile pentru muzică.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide pentru comenzile pentru muzică în bucla de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 18](#)).
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Muzică** > **Furnizori de muzică** > **Control telefon**.

Schimbarea modului audio

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

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

Conectivitate

Funcțiile de conectare sunt disponibile pentru ceas când îl asociați cu telefonul compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 66](#)). Funcțiile suplimentare sunt disponibile când conectați ceasul la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 69](#)).

Caracteristici de conectare la telefon

Caracteristicile de conectare la telefon sunt disponibile pentru ceasul Forerunner când îl asociați prin aplicația Garmin Connect ([Asocierea telefonului, pagina 66](#)).

- Caracteristicile pentru aplicații din aplicația Garmin Connect, aplicația Connect IQ și multe altele ([Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer, pagina 69](#))
- Informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 15](#))
- Caracteristicile meniului de comenzi ([Comenzi, pagina 27](#))
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 75](#))
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările ([Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 66](#))

Asocierea telefonului

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale ceasului, trebuie să-l asociați direct prin aplicația Garmin Connect, nu din setările Bluetooth de pe telefon.

- 1 În timpul configurării inițiale pe ceasul dvs., selectați  atunci când vi se solicită asocierea cu telefonul.
NOTĂ: dacă ați omis anterior procesul de asociere, puteți să țineți apăsat pe **UP** și să selectați **Conectivitate > Telefon > Asociere telefon**.
NOTĂ: dacă aveți un ceas Forerunner fără muzică, puteți să țineți apăsat pe **UP** și să selectați **Telefon > Asociere telefon**.
- 2 Scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea și procesul de configurare.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 66](#)).

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Dacă dețineți un ceas Forerunner music, selectați **Conectivitate**.
- 3 Selectați **Telefon > Notificări > Stare > Activat**.
- 4 Selectați **În timpul activității** sau **Utilizare generală**.
- 5 Selectați un tip de notificare.
- 6 Selectați preferințele pentru stare, ton și vibrații.
- 7 Apăsați pe **BACK**.
- 8 Selectați preferințele pentru confidențialitate și temporizare.
- 9 Apăsați pe **BACK**.
- 10 Selectați **Semnătură** pentru a adăuga o semnătură în mesajele text de răspuns.

Vizualizarea notificărilor

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre 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**.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul Forerunner afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați **START**.
NOTĂ: pentru a vorbi cu apelantul, trebuie să utilizați telefonul conectat.
- Pentru a respinge apelul, selectați **DOWN**.
- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați  și selectați un mesaj din listă.
NOTĂ: pentru a trimite un răspuns sub formă de mesaj text, trebuie să fiți conectat(ă) la un telefon Android™ compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

Răspuns la un mesaj text

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru telefoanele Android compatibile.

Când primiți o notificare prin mesaj text pe ceas, puteți trimite un răspuns rapid selectându-l dintr-o listă de mesaje. Puteți personaliza mesajele din aplicația Garmin Connect.

NOTĂ: această funcție trimite mesaje text folosind telefonul dvs. Se pot aplica limite și tarife pentru mesajele text impuse de furnizorul dvs și de planul telefonului. Contactați furnizorul de servicii mobile pentru mai multe informații despre tarifele și limitele mesajelor text.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre notificări.
- 2 Apăsați pe **START** și selectați notificarea prin mesaj text.
- 3 Apăsați pe **START**.
- 4 Selectați **Răspuns**.
- 5 Selectați un mesaj din listă.
Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text SMS.

Administrarea notificărilor

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

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un iPhone®, utilizați setările privind notificările iOS® pentru a selecta elementele care se vor afișa pe ceas.
- Dacă utilizați un telefon Android, din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Setări > Notificări**.

Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 30](#)).

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului pe ceasul Forerunner.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru a dezactiva tehnologia Bluetooth pe telefon.

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune pentru telefon

Puteți seta ceasul Forerunner să vă alerteze atunci când telefonul asociat se conectează și se deconectează prin tehnologia Bluetooth.

NOTĂ: alertele de conexiune pentru telefon sunt dezactivate implicit.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Conectivitate > Telefon > Alerte conectate**.

Activarea și dezactivarea alertelor de localizare a telefonului

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Notificări și alerte > Alerte sistem > Telefon > Alerte Localizare telefon**.

Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS

Ceasul Forerunner stochează automat o locație GPS când telefonul asociat este deconectat în timpul unei activități cu GPS. Puteți utiliza această funcție pentru a localiza un telefon pierdut în timpul unei activități.

- 1 Începeți o activitate cu GPS.
- 2 Când vi se solicită să navigați la ultima locație cunoscută a dispozitivului, selectați .
- 3 Navigați la locația de pe hartă ([Navigarea către o destinație, pagina 53](#)).
- 4 Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea o busolă care indică spre locația (opțional).
- 5 Când ceasul se află la o distanță de Bluetooth de telefon, puterea semnalului Bluetooth apare pe ecran. Puterea semnalului crește pe măsură ce vă apropiați de telefon.

Redarea solicitărilor audio în timpul unei activități

Puteți seta ceasul Forerunner music astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale în timpul unei alergări sau altui tip de activitate. Solicitățile audio sunt redade prin căștile conectate Bluetooth, dacă sunt disponibile. În caz contrar, solicitările audio sunt redade pe telefonul asociat prin aplicația Garmin Connect. În timpul unei solicitări audio, ceasul sau telefonul reduce volumul sursei audio principale pentru a reda anunțul.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Solicitări audio**.
- 3 Selectați o opțiune:

NOTĂ: anumite alerte sunt disponibile numai pentru ceasul Forerunner music .

- Pentru a asculta o alertă pentru fiecare tură, selectați **Alertă de tură**.
- Pentru a personaliza mesajele cu informații privind ritmul și viteza dvs., selectați **Alertă de ritm/viteză**.
- Pentru a personaliza mesajele cu informații privind pulsul dvs., selectați **Alertă puls**.
- Pentru a personaliza solicitările cu date privind alimentarea, selectați **Alertă putere**.
- Pentru a asculta mesaje la pornirea și oprirea timerului de activitate, incluzând funcția Auto Pause®, selectați **Evenimente timer**.
- Pentru a asculta alertele de antrenament redade ca o solicitare audio, selectați **Alerte exerciții**.
- Pentru a asculta alertele de activitate redade ca o solicitare audio, selectați **Alerte de activitate** ([Alerte de activitate, pagina 82](#)).
- Pentru a auzi un sunet redat înainte de o alertă sau solicitare audio, selectați **Tonuri audio**.
- Pentru a modifica limba sau dialectul mesajelor audio, selectați **Dialect**.
- Pentru a schimba vocea solicitărilor la una masculină sau feminină, selectați **Voce**.

Funcții de conectivitate Wi-Fi

Wi-Fi este disponibilă numai pe ceasul Forerunner music .

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

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

Actualizări software: puteți descărca și instala cel mai recent software.

Exerciții și planuri de antrenament: puteți parcurge și selecta exerciții și planuri de antrenament din contul dvs. Garmin Connect. Data viitoare când ceasul dvs. are o conexiune Wi-Fi, fișierele sunt trimise către ceasul dvs.

Conectarea la o rețea Wi-Fi

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

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

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

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer

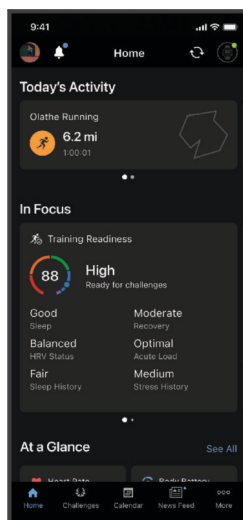
Vă puteți conecta ceasul la mai multe aplicații de telefon Garmin și aplicații pentru computer utilizând același cont Garmin.

Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii dvs. pe Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, sesiuni de triatlon și altele. Pentru a vă înscrie pentru un cont gratuit, puteți descărca aplicația din magazinul de aplicații de pe telefon sau accesați connect.garmin.com.

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

Analizați-vă datele



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 prieteni pentru a urmări activitățile celuilalt sau pentru a vă partaja activitățile.

Gestionați-vă setările: puteți personaliza setările pentru ceas și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea aplicației Garmin Connect

După ce vă asociați ceasul cu telefonul ([Asocierea telefonului, pagina 66](#)), puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a încărca toate datele despre activitatea dvs. în contul dvs. Garmin Connect.

1 Verificați dacă funcționează aplicația Garmin Connect de pe telefonul dvs.

2 Aduceți ceasul la o distanță maximă de 10 m (30 ft.) de telefon.

Ceasul dvs. sincronizează automat datele dvs. cu aplicația Garmin Connect și contul dvs. Garmin Connect.

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 66](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 71](#)).

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

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, adăuga muzică pe ceasul dvs. (*Descărcarea de conținut audio personal, pagina 62*). 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 **Adăugare dispozitiv**.
- 5 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.
NOTĂ: dacă ați configurat deja dispozitivul cu conectivitate Wi-Fi, Garmin Connect poate descărca automat pe dispozitiv actualizările de software disponibile, când acesta se conectează folosind Wi-Fi.

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 30*).

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

Abonament Garmin Connect+

Puteți îmbunătăți datele, conexiunile și antrenamentele disponibile pe contul dvs. Garmin Connect cu un abonament Garmin Connect+. Pentru a vă înscrie, puteți descărca aplicația Garmin Connect din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs. sau accesați connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): primiți informații AI despre datele și activitățile dvs.

LiveTrack+: trimiteți mesaje text LiveTrack primiți o pagină de profil personalizată și vizualizați sesiunile LiveTrack anterioare.

Monitorizați activitățile în interior: vizualizați datele despre activitatea și antrenamentele dvs. în interior în timp real, permițându-vă să vă ajustați performanța în timpul activității.

Îndrumare în timpul antrenamentelor: beneficiați de sfaturi și îndrumare suplimentare de la experți pentru anumite planuri de antrenament de la Antrenorul Garmin.

Panou de bord pentru performanță: vizualizați datele despre antrenamente în stilul dorit, cu grafice și diagrame personalizate.

Funcții sociale: obțineți acces la ecusoane exclusive, competiții cu ecusoane și puncte duble pentru competiții. Vă puteți actualiza avatarul profilului cu rame personalizabile.

Connect IQ Funcții

Puteți adăuga pe ceas aplicații Connect IQ, câmpuri de date, informații rapide, furnizori de muzică și fețe de ceas folosind magazinul Connect IQ de pe ceas sau telefon.

NOTĂ: furnizorii de muzică și accesul la Connect IQ de pe ceas sunt disponibile numai pe ceasul Forerunner music .

Fețe pentru ceas: permit personalizarea aspectului ceasului.

Aplicații dispozitiv: adăugați funcții interactive la ceasul dvs., precum informații rapide și tipuri noi de activități în aer liber și de tip fitness.

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.

Muzică: adăugați furnizori de muzică pe ceasul Forerunner music .

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 66).

- 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.

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.

Aplicația Garmin Messenger

AVERTISMENT

Înainte de a putea utiliza unele funcții inReach® din aplicația Garmin Messenger, inclusiv SOS, monitorizare și Meteo inReach™, trebuie să aveți un abonament activ la comunicații prin satelit și un dispozitiv inReach conectat. Testați întotdeauna aplicația înainte de a o utiliza în aer liber.

Cu un abonament inReach și un dispozitiv inReach conectat, puteți utiliza aplicația Garmin Messenger pentru monitorizare, mesaje SOS, Meteo inReach™ și gestionarea planului de servicii. De asemenea, puteți utiliza aplicația pentru a trimite mesaje altor utilizatori de dispozitive inReach, precum și prietenilor și familiei. Aplicația funcționează atât în rețeaua de sateliți Iridium®, cât și prin internet (utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon). Mesajele trimise utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon nu implică costuri pentru date sau costuri suplimentare pentru abonamentul inReach. Se pot percepe taxe pentru mesaje primite dacă se încearcă trimiterea mesajelor atât prin rețeaua de sateliți Iridium, cât și prin internet. Se aplică tarifele standard pentru mesaje text pentru planul dvs. de date mobile.

Fără un abonament inReach, aplicația oferă, de asemenea, o experiență de mesagerie pentru prieteni și familie. Oricine poate să descarce aplicația și să-și conecteze telefonul, putând astfel comunica cu alți utilizatori ai aplicației prin internet (nu este necesară conectarea). Utilizatorii aplicației pot crea, de asemenea, fire de mesaje de grup cu alte numere de telefon SMS. Noii membri adăugați la mesajul de grup pot descărca aplicația pentru a vedea ce spun ceilalți.

Puteți descărca aplicația Garmin Messenger din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/messengerapp).

Utilizarea funcției Messenger

⚠ ATENȚIE

Nu trebuie să vă bazați pe funcțiile de mesagerie care nu au legătură cu satelitul din aplicația Garmin Messenger, ca metodă principală de a obține asistență de urgență.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcția Messenger, ceasul dvs. Forerunner trebuie conectat la aplicația Garmin Messenger de pe telefonul compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

Funcția Messenger de pe ceasul dvs. vă permite să vizualizați, compuneți și răspundeți la mesaje de pe aplicația telefonului Garmin Messenger.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide **Messenger**.
SUGESTIE: funcția Messenger este disponibilă ca opțiune de informații rapide, aplicație sau meniu de comenzi pe ceasul dvs.
- 2 Apăsați pe **START** pentru a deschide informațiile rapide.
- 3 Dacă este prima dată când utilizați funcția **Messenger**, scanați codul QR cu telefonul și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea și procesul de configurare.
- 4 Selectați o opțiune de pe ceasul dvs. :
 - Pentru a compune un mesaj nou, selectați **Mesaj nou**, selectați un destinatar și fie selectați un mesaj predefinit, fie compuneți propriul mesaj.
 - Pentru a vizualiza o conversație, apăsați **UP** sau **DOWN** și selectați o conversație.
 - Pentru a răspunde la un mesaj, selectați o conversație, selectați **Răspuns** și fie selectați un mesaj predefinit, fie compuneți unul propriu.

Garmin Share

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dvs. să fiți prudent atunci când distribuiți informații altor persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cui distribuiți informațiile și că nu vă deranjează.

Funcția Garmin Share vă permite să utilizați tehnologia Bluetooth pentru a partaja prin wireless date cu alte dispozitive Garmin compatibile. Cu Garmin Share activată și dispozitive Garmin compatibile în raza de acțiune, puteți selecta locațiile, traseele și antrenamentele salvate pentru a le transfera pe alt dispozitiv printr-o conexiune directă și securizată între dispozitive, fără a fi nevoie de un telefon sau de conectivitate Wi-Fi.

Partajarea datelor cu Garmin Share

Pentru a utiliza această funcție, trebuie să aveți tehnologia Bluetooth activată pe ambele dispozitive compatibile și acestea trebuie să se afle la maximum 3 m (10 ft.) distanță unul de celălalt. Atunci când vi se solicită, trebuie să acceptați, de asemenea, să partajați datele cu alte dispozitive Garmin utilizând Garmin Share.

Ceasul dvs. Forerunner poate trimite și primi date când este conectat la alt dispozitiv Garmin compatibil (*Primirea datelor cu Garmin Share, pagina 74*). De asemenea, puteți să vă transferați datele între diferite dispozitive. De exemplu, puteți partaja un traseu preferat de pe computerul pentru ciclism Edge pe ceasul dvs. Garmin compatibil.

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Garmin Share > Distribuire**.
- 3 Selectați o categorie, apoi selectați un element.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Distribuire**.
 - Selectați **Ad.mai multe > Distr.%1 elem.** pentru a selecta mai mult de un element de partajat.
- 5 Așteptați până când dispozitivul localizează dispozitivele compatibile.
- 6 Selectați un dispozitiv.
- 7 Confirmați că PIN-ul din șase cifre coincide pe ambele dispozitive, apoi selectați .
- 8 Așteptați ca dispozitivele să transfere datele.
- 9 Selectați **Redistribuire** pentru a distribui aceleași elemente altui utilizator (opțional).
- 10 Selectați **Finalizare**.

Primirea datelor cu Garmin Share

Pentru a utiliza această funcție, trebuie să aveți tehnologia Bluetooth activată pe ambele dispozitive compatibile și acestea trebuie să se afle la maximum 3 m (10 ft.) distanță unul de celălalt. Atunci când vi se solicită, trebuie să acceptați, de asemenea, să partajați datele cu alte dispozitive Garmin utilizând Garmin Share.

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Garmin Share**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul localizează dispozitivele compatibile din raza de acțiune.
- 4 Selectați .
- 5 Confirmați că PIN-ul din șase cifre coincide pe ambele dispozitive, apoi selectați .
- 6 Așteptați ca dispozitivele să transfere datele.
- 7 Selectați **Finalizare**.

Setări Garmin Share

Mențineți apăsat pe **UP** și selectați **Conectivitate > Garmin Share**.

Stare: permite ceasului să trimită și să primească elemente prin Garmin Share.

Uitare dispozitive: șterge toate dispozitivele cu care ceasul a partajat anterior elemente.

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

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

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

Detectie incidente: când ceasul seria Forerunner detectează un incident în timpul anumitor 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.

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.

Adăugare contacte

Puteți adăuga până la 50 de contacte în aplicația Garmin Connect. E-mailurile de contact pot fi utilizate cu funcția LiveTrack. Trei dintre aceste contacte pot fi utilizate drept contacte de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 75](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Contacte**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pe dispozitivul Forerunner ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 71](#)).

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 75](#)). 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 Mențineți apăsat **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 un mesaj text automat și un e-mail cu numele și locația GPS (dacă aceasta este disponibilă), 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.

Solicitarea de asistență

⚠ ATENȚIE

Asistența este o funcție suplimentară și nu trebuie considerată ca o metodă principală de a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 75](#)). 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 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Atunci când simțiți trei vibrații, eliberați butonul pentru a activa funcția de asistență.

Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.

SUGESTIE: înainte de finalizarea numărătorii inverse, puteți menține apăsat orice buton pentru a anula mesajul.

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.

Dezactivarea partajării în timp real a evenimentelor

Înainte de a putea utiliza partajarea în timp real a evenimentelor trebuie să configurați funcția LiveTrack din aplicația Garmin Connect.

NOTĂ: funcțiile LiveTrack sunt disponibile atunci când ceasul dvs. Forerunner este conectat la aplicația Garmin Connect utilizând tehnologia Bluetooth, cu un telefon Android compatibil.

- 1 În aplicația Garmin Connect din meniul de setări selectați **Siguranță și monitorizare > Partajarea în timp real a evenimentelor**.

Puteți personaliza elementele care declanșează mesajele și opțiunile.

- 2 Ieșiți afară și selectați o activitate GPS pe ceasul dvs. Forerunner.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 3 Selectați **⋮ > Partajarea în timp real a evenimentelor > Distribuie**.

Partajarea în timp real a evenimentelor este activată pentru 24 de ore.

- 4 Selectați **Partajarea în timp real a evenimentelor** pentru a adăuga persoane din contactele dvs.

Ceasuri

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Alarme > Adăugare alarmă**.
- 3 Introduceți o oră pentru alarmă.

Editarea unei alarme

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Alarme**.
- 3 Selectați o alarmă.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a activa sau dezactiva alarma, selectați **Stare**.
 - Pentru a modifica ora alarmei, selectați **Oră**.
 - Pentru a seta alarma, selectați **Repetare** și selectați atunci când alarma trebuie să se repete.
 - Pentru a selecta tipul notificării alarmei, selectați **Sunete**.
 - Pentru a activa sau dezactiva afișajul cu alarma, selectați **Luminozitate**.
 - Pentru a selecta o descriere a alarmei, selectați **Etichetă**.
 - Pentru a șterge alarma, selectați **Ștergere**.

Utilizarea timerului

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Cronometru**.
- 3 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul.
- 4 Apăsați pe **BACK** pentru a reporni cronometrul pentru ture ①.



Timpul total al timerului ② continuă să ruleze.

- 5 Apăsați pe **STOP** pentru a opri ambele cronometre.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a reseta ambele cronometre, apăsați tasta de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a salva timpul măsurat de cronometru ca activitate, apăsați pe **UP** și selectați **Salvare activitate**.
 - Pentru a reseta cronometrele și a ieși din temporizator, apăsați pe **UP** și selectați **Finalizare**.
 - Pentru a revizui cronometrele pentru ture, apăsați pe **UP** și selectați **Vizualizare**.
NOTĂ: opțiunea **Vizualizare** apare numai atunci dacă au existat mai multe ture.
 - Pentru a reveni la fața ceasului fără a reseta cronometrele, apăsați pe **UP** și selectați **Accesați fața ceasului**.
 - Pentru a activa și dezactiva înregistrarea turelor, apăsați pe **UP** și selectați **Tasta pentru tură**.

Pornirea timerului pentru numărătoare inversă

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Timere**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta și a salva un timer pentru numărătoare inversă pentru prima dată, introduceți timpul, apăsați **UP** și selectați **Salvare timer**.
 - Pentru a seta și a salva timere suplimentare pentru numărătoare inversă, selectați **Adăugare timer** și introduceți timpul.
 - Pentru a seta un timer pentru numărătoare inversă, selectați **Timer cu accesare rapidă** și introduceți ora.
- 4 Dacă este necesar, apăsați pe **UP** și selectați o opțiune:
 - Selectați **Oră** pentru a modifica timpul.
 - Selectați **Repornire > Activat** pentru a reporni automat timerul după ce durata expiră.
 - Selectați **Sunete** și apoi selectați un tip de notificare.
- 5 Apăsați **START** pentru a porni timerul

Ștergerea unui timer

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Timere**.
- 3 Selectați un timer.
- 4 Apăsați **UP**, apoi selectați **Ștergere**.

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 92*).

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.

Adăugarea unor fusuri orare alternative

Puteți afișa ora curentă din zi în fusuri orare suplimentare.

NOTĂ: puteți vizualiza fusurile orare alternative în bucla de informații rapide (*Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 18*).

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Alte fusuri orare > Adăugare zonă**.
- 3 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a sublinia o regiune și apăsați **START** pentru a o selecta.
- 4 Selectați un fus orar.
- 5 Dacă este necesar, redenumiți zona.

Editarea unui fus orar alternativ

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Alte fusuri orare**.
- 3 Selectați un fus orar.
- 4 Apăsați pe **START**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta fusul orar de afișat în bucla cu informații rapide, selectați **Setare ca favorită**.
 - Pentru a introduce un nume personalizat pentru fusul orar, selectați **Redenumire**.
 - Pentru a introduce o prescurtare personalizată pentru fusul orar, selectați **Prescurtare**.
 - Pentru a modifica fusul orar, selectați **Modificare zonă**.
 - Pentru a modifica fusul orar, selectați **Ștergere**.

Personalizarea ceasului dvs.

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.

Țineți apăsat pe **UP**, selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate și apoi selectați setările activității.

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

Alerte: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate ([Alerte de activitate, pagina 82](#)).

Auto Pause: setează opțiunile pentru ca funcția Auto Pause să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mai mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau în alte locații unde trebuie să vă opriți.

Odihnă automată: creează automat un interval de odihnă atunci când vă opriți din mișcare în timpul unei activități de înot în bazin ([Odihnă automată înot și Odihnă manuală, pagina 10](#)). Setează opțiunile pentru pornirea și oprirea automată a timerul de odihnă pentru activitatea de alergare ultra ([Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 8](#)).

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

Transmitere puls: permite transmiterea automată a datelor despre puls când începeți activitatea ([Difuzarea datelor despre puls, pagina 49](#)).

Por. număr. inv.: activează un timer 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 81](#)).

Editare greutate: vă permite să adăugați greutatea utilizată pentru un set de exerciții în timpul unei activități cardio și a unui antrenament de rezistență.

Alerte de încheiere: setează o alertă cu două sau cinci minute înainte de încheierea meditației.

NOTĂ: această activitate este disponibilă doar pentru ceasul Forerunner music .

Mod Jump: setează ținta activității de sărit coarda la un timp setat, un număr de repetări sau final deschis.

Număr pistă: setează numărul culoarului pentru alergare pe traseu.

Tasta pentru tură: activează sau dezactivează butonul BACK pentru a înregistra o tură sau o pauză de odihnă în timpul unei activități.

Ture: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap pentru a marca automat turele. Opțiunea Distanță automată marchează turele la o anumită distanță. Când terminați o tură, apare un mesaj personalizabil de alertă pentru tură. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

Blocare dispozitiv: blochează ecranul tactil și butoanele în timpul unei activitate multisport pentru a preveni apăsarea accidentală a butoanelor și glisarea neintenționată pe ecran.

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înot în bazin ([Setarea dimensiunii bazinului, pagina 8](#)).

Timeout econ. energie: setează durata de temporizare pentru economisirea energiei în care ceasul rămâne în modul de antrenament, de exemplu, atunci când așteptați startul unei curse. Opțiunea Normal setează ceasul să treacă în modul de consum redus după 5 minute de inactivitate. Opțiunea Extins setează ceasul să treacă în modul de consum redus după 25 de minute de inactivitate. Modul extins poate avea ca rezultat o durată mai mică de funcționare a bateriei între încărcări.

Solicitare: activează sau dezactivează setarea dimensiunii bazinului de fiecare dată când începeți o activitate de înot în piscină.

Înregis.VO2 Max.: activează înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare pe teren accidentat și de alergare ultra.

Redenumire: setează numele activității.

Contorizarea repetițiilor: activează sau dezactivează contorizarea repetițiilor în timpul unui exercițiu. Opțiunea Doar exerciții activează contorizarea repetițiilor numai în timpul exercițiilor ghidate.

Restabilire setări implicite: permite resetarea setărilor activității.

Puterea de alergare: vă permite să înregistrați date despre puterea de alergare și să personalizați setările (*Setări putere de alergare, pagina 57*).

Sateți: setează sistemul de sateți care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă (*Setări satelit, pagina 84*).

Autoevaluare: setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate (*Evaluarea unei activități, pagina 5*).

Detectare mișcare: permite detectarea mișcării pentru înotul în bazin.

Ecran tactil: activează sau dezactivează ecranul tactil în timpul unei activități.

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** și selectați un câmp pentru a schimba datele care apar în câmp.
SUGESTIE: pentru o listă cu toate câmpurile de date disponibile, consultați *Câmpuri de date, pagina 98*. Nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Adăugarea unei hărți la activitate

Puteți adăuga harta la bucla ecranelor de date pentru o activitate.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Hartă**.

Marcarea turelor utilizând funcția Auto Lap

Puteți utiliza funcția Auto Lap pentru a marca automat o tură la o anumită distanță sau poziție. Această funcție este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități (de ex. la fiecare 1 milă sau 5 km, sau în timpul sprinturilor de antrenament).

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**.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Auto Lap > După distanță** pentru a marca o tură la o anumită distanță.
- Selectați **Auto Lap > După poziție** pentru a marca o tură la început și pentru a marca manual pozițiile pentru ture.
- Selectați **Auto Lap > Dezactivat** pentru a dezactiva Auto Lap.

7 Selectați **Distanță automată** pentru a regla distanța dintre ture (opțional).

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setări de sistem, pagina 85](#)).

Alerte de activitate

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 ceasul să vă alerteze atunci când ardeți un număr specificat de calorii.

Alertă de interval: o alertă de interval vă notifică de fiecare dată când ceasul este peste sau sub un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta ceasul 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 ceasul înregistrează o anumită valoare sau un anumit interval. De exemplu, puteți seta ca ceasul 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	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 60 și Calculul zonelor de puls, pagina 61 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Proximitate	Eveniment	Puteți seta o rază în jurul unui loc salvat.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Putere de alergare	Eveniment, rază	Puteți seta valori minime și maxime ale zonei de putere.
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.
Monitorizare crono- metru	Repetitiv	Puteți seta un interval de monitorizare în secunde.

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**.
 - 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).

Setări satelit

Puteți modifica setările pentru satelit pentru a personaliza sistemele de sateliți utilizate pentru fiecare activitate. Pentru mai multe informații despre sistemele de sateliți, accesați www.garmin.com/aboutGPS.

SUGESTIE: setările pentru satelit pot afecta autonomia bateriei (*Informații despre durata de viață a bateriei*, pagina 91).

Țineți apăsat pe **UP**, selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate, selectați setările activității și **Sateliți**.

NOTĂ: aceste setări nu sunt disponibile pentru toate activitățile.

Dezactivat: dezactivează sistemele de sateliți pentru o activitate.

Utilizare implicit: permite ceasului să utilizeze setarea implicită a sistemului pentru sateliți (*Setări de sistem*, pagina 85).

Numai GPS: activează sistemul de sateliți GPS.

Toate sistemele: activează mai multe sisteme de sateliți. Utilizarea mai multor sisteme de sateliți odată asigură performanțe mai bune în medii dificile și o achiziție mai rapidă a poziției, decât dacă utilizați doar GPS-ul.

UltraTrac: înregistrează puncte de pe traseu și datele senzorilor cu o frecvență mai redusă. Activarea caracteristicii UltraTrac mărește durata de viață a bateriei, dar reduce calitatea activităților înregistrate. Este indicat să folosiți caracteristica UltraTrac pentru activități care necesită o durată de viață mai lungă a bateriei și pentru care actualizările frecvente ale datelor senzorului sunt mai puțin importante.

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Ceasul dvs. a fost deja calibrat în fabrică și utilizează implicit calibrarea automată. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.

1 Mențineți apăsat **UP**.

2 Selectați **Senzori și accesorii > Calibrare busolă**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

SUGESTIE: mișcați-vă încheietura cu o mișcare ușoară în formă de opt până când apare un mesaj.

Setările hărții

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

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

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

Locațiile utilizatorului: afișează sau ascunde locațiile salvate pe hartă.

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

Setările pentru gestionarea alimentării

Țineți apăsat pe **UP** și selectați **Gestionare alimentare**.

Economisire baterie: dezactivează anumite funcții pentru a maximiza durata de viață a bateriei.

Procentaj baterie: afișează durata de viață rămasă a bateriei, ca valoare procentuală.

Estimări baterie: afișează durata de viață rămasă a bateriei ca număr estimat de zile sau de ore.

Setări de sistem

Țineți apăsat butonul **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 87](#)).

Oră: reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 85](#)).

Afișare: ajustează setările ecranului ([Schimbarea setărilor ecranului, pagina 86](#)).

Ecran tactil: vă permite să activați sau să dezactivați ecranul tactil în timpul utilizării generale, a unor activități sau al somnului.

Sateți: setează sistemul implicit de sateliți care trebuie utilizat pentru activități. Dacă este necesar, puteți personaliza setările sateliților pentru fiecare activitate ([Setări satelit, pagina 84](#)).

Sunet și vibrații: setează sunetele ceasului, precum tonurile butoanelor, alertele și vibrațiile.

Mod somn: vă permite să vă setați orele de somn și preferințele pentru modul Somn și să activați opțiunea Nu deranjați pe perioada somnului ([Personalizarea modului Repaus, pagina 35](#)).

Blocare automată: vă permite să blocați butoanele și ecranul tactil automat pentru a preveni apăsarea accidentală a butoanelor și glisarea neintenționată pe ecran. Folosiți opțiunea În timpul activității pentru a bloca butoanele și ecranul tactil în timpul unei activități cronometrate. Folosiți opțiunea Nu în timpul activității pentru a bloca butoanele și ecranul tactil când nu înregistrați o activitate cronometrată.

Format: setează preferințe generale de format, precum unitățile de măsură, ritmul și viteza afișate în timpul activităților, începutul săptămânii și formatul poziției geografice, precum și opțiunile pentru dată ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 86](#)).

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.

Mod USB: setează ceasul să folosească modul MTP (protocol de transfer media) sau modul Garmin atunci când este conectat la un computer.

Resetare: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 93](#)).

Backup și restabilire: vă permite să activați backupurile automate ale datelor și setărilor de pe ceas și să efectuați backupul datelor acum. Puteți restabili date din backup-ul anterior utilizând aplicația Garmin Connect ([Setări backup și restabilire, pagina 86](#)).

Actualizare software: vă permite să instalați actualizări pentru software-ul descărcat, să activați actualizări automate sau să verificați manual dacă există actualizări ([Actualizări ale produsului, pagina 91](#)).

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

Setări pentru oră

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

Format oră: setează ceasul să afișeze ora în formatul de 12 ore, 24 de ore sau cel militar.

Format dată: setează ordinea de afișare pentru zi, lună și an, pentru date.

Setare oră: setează fusul orar pentru ceas. Opțiunea Automat setează automat fusul orar pe baza poziției dvs. indicate de GPS.

Oră: vă permite să ajustați ora dacă opțiunea Setare oră este setată la Manual.

Alerte: vă permite să setați declanșarea alertelor din oră în oră, precum și declanșarea alertelor pentru răsărit și apus, cu emiterea unor semnale sonore cu un anumit număr de minute sau de ore înainte de răsăritul sau apusul propriu-zis ([Setarea alertelor de timp, pagina 86](#)).

Sincronizare cu GPS: vă permite să sincronizați manual ora la care schimbați fusul orar și să actualizați dispozitivul la ora de vară ([Sincronizarea orei cu GPS-ul, pagina 79](#)).

Setarea alertelor de timp

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectare **Sistem > Timp > Alerte**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de apusul efectiv al soarelui, selectați **Până la apus > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
 - Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de răsăritul efectiv, selectați **Până la răsărit > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
 - Pentru a seta o alertă să sune la fiecare oră, selectați **Din oră în oră > Activat**.

Schimbarea setărilor ecranului

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Sistem > Afișare**.
- 3 Selectați **Fonturi mari** pentru a mări dimensiunea textului de pe ecran.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **În timpul activității**.
 - Selectați **Utilizare generală**.
 - Selectați **În timpul somnului**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Afișaj mereu pornit** pentru a menține datele vizibile pe fața de ceas și a reduce luminozitatea și fundalul. Această opțiune afectează durata de viață a bateriei și a afișajului ([Despre afișajul AMOLED, pagina 88](#)).
 - Selectați **Luminozitate** pentru a seta nivelul de luminozitate al ecranului.
 - Selectați **Afișare în roșu** pentru a transforma ecranul în nuanțe de roșu, verde sau portocaliu, astfel încât să puteți utiliza ceasul în condiții de lumină scăzută și pentru a vă ajuta să vă păstrați vederea pe timp de noapte.
 - Selectați **Gest** pentru a activa ecranul ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
 - Selectați **Pauză** pentru a seta durata până la dezactivarea ecranului.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți personaliza unitățile de măsură pentru distanță, ritm, viteză și multe altele.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Sistem > Format > Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Setări backup și restabilire

Puteți face backup setărilor de pe un ceas existent Garmin și puteți restabili acele setări pe un ceas Garmin diferit, compatibil, utilizând aplicația Garmin Connect ([Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect, pagina 87](#)). Setările includ profiluri sport, widget-uri, setări pentru utilizator, exerciții și multe altele.

Mențineți apăsat pe **UP** și selectați **Sistem > Backup și restabilire**.

Backupuri automate: faceți backup periodic pentru setări în contul dvs. Garmin Connect.

Realizare backup acum: vă permite să faceți backup manual pentru setări în contul dvs. Garmin Connect.

Conținut de rezervă: afișează tipul de date salvat.

Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă ceasul.
- 3 Selectați **Sistem > Backup și restabilire > Copii de siguranță dispozitive**.
- 4 Selectați o copie de rezervă din listă.
- 5 Selectați **Restaurați din copia de siguranță > Restabilire**.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 7 Așteptați ca ceasul să se sincronizeze cu aplicația.
- 8 Pe ceas, apăsați **START** și selectați ✓.
- Ceasul repornește și vă restabilește setările și datele.
- 9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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. Dacă utilizați funcția Garmin Pay, ceasul va folosi același cod de acces din patru cifre necesar pentru a deschide portofelul (*Garmin Pay*, pagina 30).

- 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.

Informații dispozitiv

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza informații despre dispozitiv, precum ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

- 1 Mențineți apăsat **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 marcasele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Din meniul Setări, selectați **Sistem**.
- 3 Selectați **Despre**.

Despre afișajul AMOLED

Implicit, setările ceasului sunt optimizate pentru o durată de viață a bateriei și pentru performanță ([Maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 94](#)).

Remanența imaginii sau arderea pixelilor este ceva normal pentru dispozitivele AMOLED. Pentru a extinde durata de viață a afișajului, trebuie să evitați afișarea de imagini statice la niveluri înalte de luminozitate pentru perioade lungi de timp. Pentru a minimiza arderea, afișajul seria Forerunner se oprește după scurgerea timpului de expirare selectat ([Schimbarea setărilor ecranului, pagina 86](#)). Puteți întoarce încheietura mâinii, atingeți ecranul tactil sau apăsați butonul pentru a activa ceasul.

Încărcarea ceasului

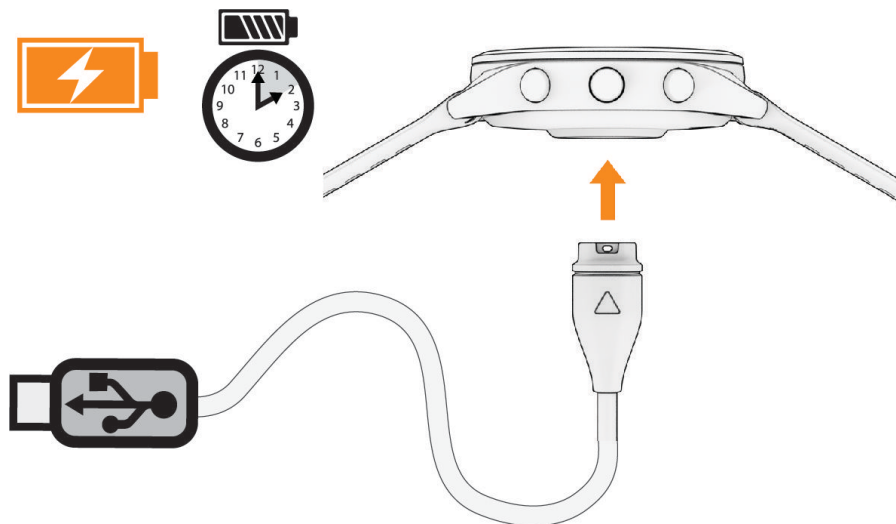
⚠ AVERTISMENT

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 89](#)).

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



- 2 Introduceți celălalt capăt al cablului într-un port de încărcare USB.
Ceasul afișează nivelul curent de încărcare al bateriei.

Sfaturi pentru încărcarea ceasului

- 1 Conectați bine încărcătorul la ceas și pentru a-l încărca folosind USB ([Încărcarea ceasului, pagina 88](#)).
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%.

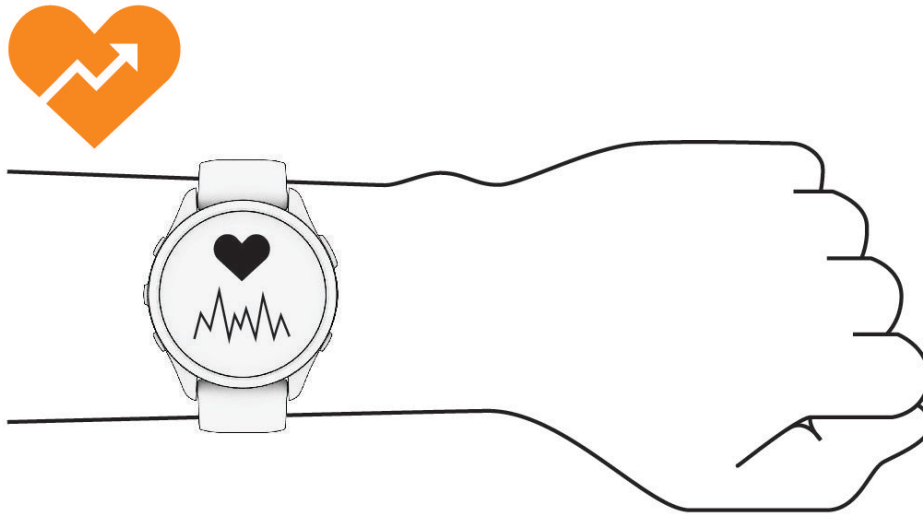
Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, ceasul nu trebuie să se miște în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcat(ă).



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

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat*, pagina 48 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 51 pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

Evitați apăsarea pe butoane sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

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

Nu 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.

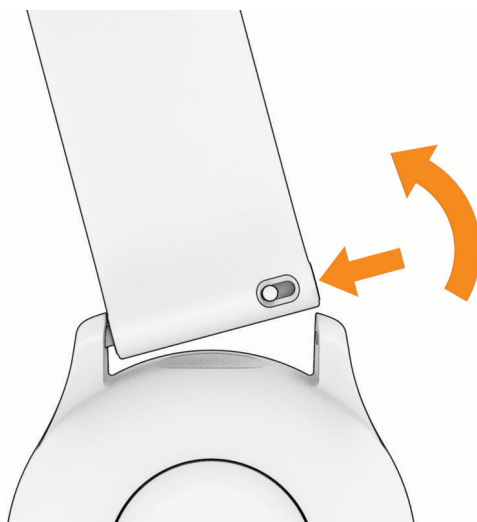
SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/fitandcare.

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

Schimbarea brățării

Ceasul este compatibil cu curelele standard cu eliberare rapidă, cu o lățime de 20 mm.

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



- 2 Inserați un capăt al telescopului noii brățări în ceas.
- 3 Trageți acul cu eliberare rapidă și aliniați telescopul cu capătul opus al ceasului.
- 4 Repetați pașii de la 1 la 3 pentru a înlocui cealaltă parte a curelei.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Rezistență la apă	Înot, 5 ATM ¹
Stocare date media	Până la 4 GB
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 (putere) din Uniunea europeană (UE)	2,4 GHz la maxim 15,94 dBm
Valori SAR în UE	1,04 W/kg tors, 0,41 W/kg membru

¹ Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

Informații despre durata de viață a bateriei

Durata de viață reală a bateriei depinde de caracteristicile activate pe ceas, precum monitorizarea activității, puls măsurat la încheietură, notificări pe telefon, GPS și senzori conectați.

Mod	Autonomie baterie
Modul Activitate cu Numai GPS	Până la 19 ore
Modul Activitate cu modul GPS cu Toate sistemele	Până la 17 ore
Modul Activitate cu Numai GPS și redare de muzică	Până la 7 ore
Modul Activitate cu modul GPS cu Toate sistemele și redare de muzică	Până la 6,5 ore
Modul Activitate cu modul GPS UltraTrac	Până la 25 de ore
Mod ceas inteligent cu urmărirea activității, notificări pe telefon și pulsul măsurat la încheietura mâinii	Până la 11 zile

Depanare

Actualizări ale produsului

Dispozitivul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth sau Wi-Fi. Puteți căuta manual actualizări din setările de sistem (*Setări de sistem, pagina 85*). Pe computer, instalați Garmin Express (garmin.com/express).

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software
- Înregistrarea produsului

Configurarea Garmin Express

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

Cum obțineți mai multe informații

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

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

Cum anulez apăsarea butonului Tură?

În timpul unei activități, puteți apăsa accidental butonul Tură. În majoritatea cazurilor,  apare pe ecran și aveți la dispoziție câteva secunde să renunțați la cea mai recentă tură sau modificare a sportului. Funcția Anulare tură este disponibilă pentru activitățile care acceptă turele manuale, modificările manuale și automate ale sportului. Funcția Anulare tură nu este disponibilă pentru activitățile care declanșează ture, alergări, repaus sau pauze automate, cum ar fi activitățile în sala de sport, înotul în bazin și exercițiile.

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 ceas și din contul Garmin Connect nu corespund

Contorul de pași din contul dvs. Garmin Connect se actualizează la sincronizarea ceasului.

1 Selectați o opțiune:

- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Express ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 71](#)).
- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 71](#)).

2 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

NOTĂ: reîmprospătarea aplicației Garmin Connect sau a aplicației Garmin Express nu vă sincronizează datele și nu vă actualizează contorul de pași.

Numărul de etaje urcate nu pare corect

Ceasul dvs. utilizează un barometru intern pentru a măsura modificările de înălțime pe măsură ce urcați etajele. Înălțimea unui etaj urcat este de 3m (10 ft.).

- Localizați micile orificii ale barometrului de pe spatele ceasului, aproape de contactele de încărcare și curățați zona din jurul contactelor de încărcare.
Performanțele barometrului pot fi afectate de obstrucționarea orificiilor. Puteți clăti ceasul cu apă pentru a curăța zona.
După curățare, lăsați ceasul să se usuce complet.
- Evitați să vă țineți de balustradă sau să săriți trepte când urcați scările.
- În medii expuse la vânt, acoperiți ceasul cu măneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

Minutele mele de activitate intensă clilesc

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.
 - Conectați ceasul la contul dvs. Garmin utilizând o rețea Wi-Fi wireless.

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**.

NOTĂ: dacă ați configurat un portofel Garmin Pay, această opțiune șterge portofelul de pe ceas. Dacă aveți muzică stocată pe ceas, această opțiune șterge muzica stocată.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

Puteți face mai multe lucruri pentru a extinde durata de viață a bateriei.

- Opriți muzica.
- Reduceți luminozitatea afișajului și dezactivați setarea de ecran **Afișaj mereu pornit** (*Schimbarea setărilor ecranului, pagina 86*).
- Configurați preferințele funcției de economisire a bateriei în modul de gestionare a alimentării (*Setările pentru gestionarea alimentării, pagina 84*).
- Opriți tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Caracteristici de conectare la telefon, pagina 66*).
- Reduceți temporizarea afișajului (*Schimbarea setărilor ecranului, pagina 86*).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 49*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 48*).

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

- Limitați notificările de pe telefon pe care le afișează ceasul (*Administrarea notificărilor, pagina 67*).
- Dezactivați funcția de pulsoximetru (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 48*).
- Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Continuare ulterior** (*Oprirea unei activități, pagina 5*).
- Selectați intervalul de înregistrare **Intelligent** (*Setări de sistem, pagina 85*).
- Utilizați modul GPS UltraTrac pentru activitate (*Setări satelit, pagina 84*).
- Utilizați o față de ceas care nu se actualizează în fiecare secundă.
De exemplu, utilizați o față de ceas fără secundar (*Personalizarea feței de ceas, pagina 15*).

Dispozitivul meu utilizează limba greșită

- 1 Țineți apăsat **UP**.
- 2 Derulați la ultimul element din listă și selectați-l.
- 3 Selectați primul element din listă.
- 4 Utilizați **UP** și **DOWN** pentru a selecta limba dvs.

Se iese din Modul Demo

Modul Demo afișează o previzualizare a funcțiilor pe ceasul dvs.

- 1 Apăsați rapid de opt ori **LIGHT**.
- 2 Selectați .

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.
- De pe fața ceasului, mențineți apăsat pe **UP** și selectați **Conectivitate > Telefon > Asociere telefon**.

Pulsul de pe ceasul meu nu este corect

Pentru mai multe informații despre senzorul de puls, accesați www.garmin.com/heartrate.

Valoarea temperaturii pentru activitate nu este precisă

Temperatura corpului dvs. afectează citirea temperaturii pentru senzorul de temperatură intern. Pentru a obține cea mai precisă citire a temperaturii, trebuie să scoateți ceasul de pe încheietură și să așteptați 20 - 30 de minute.

De asemenea, puteți folosi un senzor de temperatură temper exterior opțional pentru a vizualiza valori precise ale temperaturii ambiante în timp ce purtați ceasul.

Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?

Ceasul este compatibil cu anumiți senzori Bluetooth. Prima dată când conectați un senzor la ceasul dvs. Garmin, 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.

- 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 81*).

Căștile mele nu se conectează la ceas

În cazul în care căștile dvs. Bluetooth au fost conectate anterior la telefon, acestea se pot conecta automat la telefon în loc să se conecteze la ceas. Puteți încerca aceste sfaturi.

- Dezactivați tehnologia Bluetooth pe telefon.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru mai multe informații.
- Rămâneți la o distanță de 10 m (33 ft.) de telefon în timp ce conectați căștile la ceas.
- Asociați căștile cu ceasul (*Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 63*).

Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate

Când folosiți un ceas Forerunner music conectat la căștile Bluetooth, semnalul este cel mai puternic când există un câmp de vizibilitate directă între ceas și antena căștilor.

- Dacă semnalul trece prin corpul dvs., este posibil să experimentați pierderi de semnal sau să vi se întrerupă căștile.
- Dacă purtați un ceas Forerunner music pe mâna stângă, asigurați-vă că purtați antena Bluetooth a căștilor în urechea stângă.
- Deoarece căștile variază în funcție de model, puteți încerca să purtați ceasul la cealaltă mână.
- Dacă utilizați brățări de ceas din metal sau piele, puteți trece la cele de silicon pentru a îmbunătăți puterea semnalului.

Anexă

Listă de activități

Aceste activități sunt disponibile pe ceasul dvs. din seria Forerunner 165 Series.

NOTĂ: asigurați-vă că actualizați software-ul ceasului pentru a obține cele mai noi activități ([Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 70](#), [Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express, pagina 71](#)).

- [Personalizarea activităților și aplicațiilor, pagina 13](#)
- [Începerea unei activități, pagina 4](#)

	Bicicletă
	Ciclism în interior
	Exerciții de respirație
	Cardio
	Eliptic
	Urcare etaje
	HIIT
	Drumeție montană
	Monitorizare în interior
	Sărit coarda
	Meditație
	Înot în aer liber
	Altele
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Înot în bazin
	Alergare
	Aparat de urcat scări
	Forță
	Tenis
	Alergare pe pistă
	Alergare pe teren accidentat

	Alergare pe bandă
	Alergare Ultra
	Alergare virtuală
	Mers pe jos
	Mers pe jos în interior
	Yoga

Câmpuri de date

NOTĂ: nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate. Unele câmpuri de date necesită accesorii compatibile pentru afișarea datelor. Unele câmpuri de date apar în mai multe categorii pe ceas.

SUGESTIE: puteți personaliza câmpurile de date și din setările ceasului, în aplicația Garmin Connect.

Câmpuri cadență

Nume	Descriere
Cadență medie	Ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență medie	Alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.
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.
Cadență	Alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).
Cadență tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență tură	Alergare. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență ultima tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.
Cadență ultima tură	Alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Diagrame

Nume	Descriere
Diagramă puls	Un grafic care prezintă pulsul dvs. pe durata unei activități.
Diagramă ritm	Un grafic care prezintă ritmul dvs. pe durata unei activități.
Diagramă putere	Un grafic care prezintă puterea dvs. pe durata unei activități.
Diagramă viteză	Un grafic care prezintă viteza dvs. pe durata unei activități.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Distanță	Distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.
Distanță interval	Distanța parcursă pentru intervalul curent.
Distanță tură	Distanța parcursă pentru tura curentă.
Distanță ultima tură	Distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.
Ultimul exercițiu - Dist.	Distanța parcursă pentru cea mai recentă deplasarea finalizată.
Distanță exercițiu	Distanța parcursă pentru mișcarea curentă.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Altitudine	Altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.
Ascensiune totală	Distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.
Coborâre totală	Distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Câmpuri pentru etaje

Nume	Descriere
Numărul de etaje urcate	Numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.
Etaje coborâte	Numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.
Etaje pe minut	Număr de etaje urcate pe minut.

Grafic

Nume	Descriere
Consultări widget	Alergare. Un grafic color care arată intervalul dvs. curent de cadență.
Ind.pt.dur.de cont.cu solul	Un indicator color care arată durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde.
Indicator PacePro	Alergare. Ritmul dvs. curent și ritmul țintă în funcție de split.
INDICATOR DE PUTERE	Un indicator color care arată zona dvs. curentă de putere.
Ind.ef.antren.	Impactul activității curente asupra condiției dvs. fizice aerobice și anaerobice.
Ind.osc. pe vert.	Un indicator color care arată numărul dvs. de oscilații pe verticală din timpul alergării.
Indi.raport de osc.vert.	Un indicator color care arată raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri puls

Nume	Descriere
% Rezervă puls	Procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
Efect antrenamentului aerob	Impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.
Efect antrenam. anaerobic	Impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.
Puls mediu	Pulsul mediu pentru activitatea curentă.
Rezervă medie puls %	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.
Puls mediu maxim %	Procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.
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 maxim %	Procentul din pulsul maxim.
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.).
% rezervă puls med. interval	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
Medie max. % interval	Procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls mediu interval	Pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.
% Rezervă puls maxim interval	Procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
Puls maxim % interval maxim	Procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls maxim interval	Pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă
Rezervă de puls % în tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.
Puls tură	Pulsul mediu pentru tura curentă.
Puls maxim % în tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.
% Puls ultima tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.
Puls ultima tură	Puls mediu pentru ultima tură finalizată.
Puls maxim % în ultima tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.
Ultimul exercițiu - %RPULS	Procentajul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima mișcare finalizată.
Ultimul exercițiu - Puls	Puls mediu pentru ultima deplasare finalizată.
Ultimul exercițiu - Puls %Max.	Procentajul mediu din pulsul maxim pentru ultima mișcare finalizată.
Exercițiu - %RPULS	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru deplasarea curentă.
Exercițiu - Puls	Pulsul mediu pentru mișcarea curentă.

Nume	Descriere
Exercițiu - Puls %Max.	Procentul mediu din pulsul maxim pentru deplasarea curentă.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de puls.

Câmpuri lungimi

Nume	Descriere
Lungimi interval	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.
Lungimi	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Alte câmpuri

Nume	Descriere
Calorii active	Caloriile arse în timpul unei activități.
Nivel baterie	Energia rămasă a bateriei.
GPS	Puterea semnalului satelitului GPS.
Intervale	Numărul de intervale finalizate în cadrul activității curente.
Ture	Numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.
Mișcări	Numărul total de mișcări finalizate în cadrul activității curente.
Rep.	În timpul unei activități de antrenament de forță, numărul de repetiții dintr-un set de exerciții.
Rata respiratorie	Rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).
Pași	Numărul de pași efectuați în cadrul activității curente.
Stres	Nivelul curent de stres.
Momentul zilei	Ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).
Total calorii	Numărul total de calorii arse într-o zi.

Câmpuri ritm

Nume	Descriere
Ritm mediu	Ritmul mediu pentru activitatea curentă.
Ritm interval	Ritmul mediu pentru intervalul curent.
Ritm tură	Ritmul mediu pentru tura curentă.
Ritm ultima tură	Ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.
Ritm pe ultima lungime	Ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.
Ultimul exercițiu - Ritm	Ritmul mediu pentru cea mai recentă mișcare finalizată.
Exercițiu - Ritm	Ritmul mediu pentru mișcarea curentă.
Ritm	Ritmul curent.

Câmpuri PacePro

Nume	Descriere
Urm. dist.segm.	Alergare. Distanța totală pentru split-ul următor.
Țintă ur.dis.seg.	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul următor.
Distanță split	Alergare. Distanța totală pentru split-ul curent.
Distanță segmentată rămasă	Alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.
Ritm split	Alergare. Ritmul pentru split-ul curent.
Ritm țintă distanță segmentată	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul curent.

Câmpuri pentru putere

Nume	Descriere
Putere medie	Puterea medie produsă pentru activitatea curentă.
Putere tură	Puterea medie produsă pentru tura curentă.
Putere	Putere curentă generată în wați.
Zonă de putere	Puterea curentă generată pe baza zonelor de putere configurate.

Câmpuri odihnă

Nume	Descriere
Repetare pornită	Timerul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).
Timer de odihnă	Timerul pentru pauza curentă (înot în bazin).

Dinamica alergării

Nume	Descriere
Dur.med.de cont.cu solul	Durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.
Lungime medie pas	Lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.
Oscilație medie pe verticală	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.
Raport mediu pe verticală	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.
Durată de contact cu solul	Durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milise-cunde. Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.
Dur cont cu solul în tură	Durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.
Lungime pas în tură	Lungimea medie a pasului pentru tura curentă.
Oscilație pe verticală în tură	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.
Raport pe verticală în tură	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.
Lungime pas	Lungimea pasului pe care îl faceți între două pășiri succesive, măsurată în metri.
Oscilație pe verticală	Numărul de oscilații din timpul alergării. Mișcarea pe verticală a torso-ului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Raport oscilație verticală	Raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri viteză

Nume	Descriere
Viteză de deplasare medie	Viteza medie în timpul deplasării pentru activitatea curentă.
Viteză generală medie	Viteza medie pentru activitatea curentă, inclusiv vitezele de deplasare și oprite.
Viteză medie	Viteza medie pentru activitatea curentă.
Viteză tură	Viteza medie pentru tura curentă.
Viteză ultima tură	Viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.
Viteză ultimul exercițiu	Viteza medie pentru cea mai recentă mișcare finalizată.
Viteză maximă	Viteza de vârf pentru activitatea curentă.
Viteză exercițiu	Viteza medie pentru mișcarea curentă.
Viteză	Viteza curentă de deplasare.
Diagramă viteză	Un grafic care vă indică viteza curentă.

Câmpuri mișcări

Nume	Descriere
Distanță medie per pedalare	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Raport mișcări în medie	Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.
Medie mișcări per lungime	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.
Mișcări per lungime interval	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.
Tip mișcări interval	Tipul de mișcare curent pentru interval.
Distanță per mișcare în tură	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Raport mișcări în tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Mișcări în tură	Înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Dist.miș.u.tr.	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Raport mișcări în ultima tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Mișcări în ultima tură	Înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări pe ultima lungime	Numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.
Tip mișcări pe ultima lungime	Tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.
Raport mișcări	Înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Mișcări	Înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Câmpuri Swolf

Nume	Descriere
Swolf mediu	Punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (<i>Terminologie din domeniul înotului, pagina 9</i>). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.
Swolf interval	Punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.
Tură Swolf	Punctajul SWOLF pentru tura curentă.
Swolf în ultima tură	Punctajul SWOLF pentru cea mai recentă tură finalizată.
Swolf pe ultima lungime	Punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Câmpuri temperatură

Nume	Descriere
Maxima din 24 de ore	Temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Minima din 24 de ore	Temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Temperatură	Temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Puteți asocia un senzor teme la dispozitiv pentru a asigura o sursă constantă de temperaturi precise.

Câmpuri timer

Nume	Descriere
Timp mediu în tură	Timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.
Timp mediu exercițiu	Timpul mediu al mișcării pentru activitatea curentă.
Timp mediu de menț.a poz.	Timpul mediu de menținere a poziției pentru activitatea curentă.
Timp scurs	Timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți timerul și alergați 10 minute, opriți timerul pentru 5 minute, apoi porniți timerul și alergați 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.
Durată estimată până la finis	Durată estimată până la finis pentru activitatea curentă.
Timp interval	Timpul cronometrat pentru intervalul curent.
Timp tură	Timpul cronometrat pentru tura curentă.
Timp ultima tură	Timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.
Timp ultimul exercițiu	Timpul cronometrat pentru ultima mișcare finalizată.
Timp ultima poziție	Timpul cronometrat pentru ultima poziție finalizată.
Timp deplasare	Timpul cronometrat pentru deplasarea curentă.
Timp deplasare	Timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.
Avans total în față/spate	Timpul cu care sunteți în general în avans sau în întârziere față de ritmul țintă.
Timp menținerea poziției	Timpul cronometrat pentru poziția curentă.
Timer de set	În timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.
Durată opriri	Timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.
Timpul de înot	Timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.
Cronometru	Ora curentă pentru timerul de activitate.

Câmpuri exercițiu

Nume	Descriere
Repetiții rămase	În timpul unui exercițiu, repetițiile rămase.
Durată etapă	Timpul sau distanța rămasă pentru etapa din exercițiu.
Ritm pași	Ritmul curent în timpul etapei exercițiului.
Viteză pași	Viteza curentă în timpul etapei exercițiului.
Durată pași	Timpul scurs pentru etapa din exercițiu.

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

Când este utilizat pentru ciclism, senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului pentru ciclism este marcată pe ambele părți ale pneului. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

