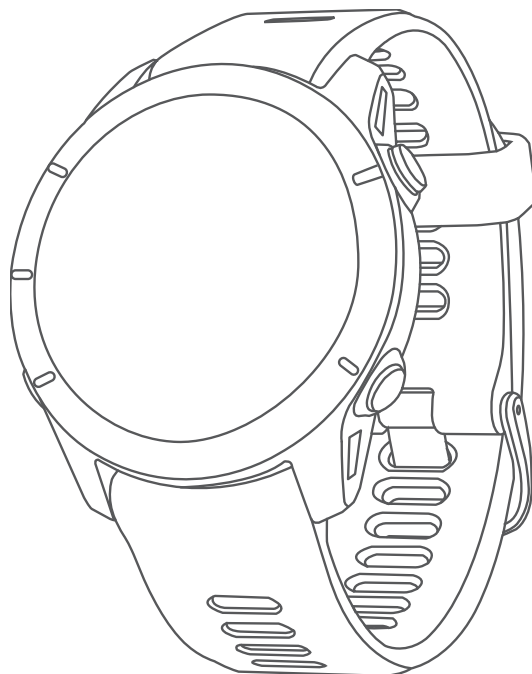


GARMIN®



SERIA FORERUNNER® 255

Manual de utilizare

© 2022 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack®, VIRB® și Virtual Partner® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, seria HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ și Vector™ 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. Shimano® este o marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. Wi-Fi® este o marcă comercială 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: A04308, AA4308, AB4308, AC4308

Cuprins

Introducere..... 1

Configurarea ceasului dvs.....	1
Prezentare generală.....	2
Starea GPS și pictogramele de stare.....	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.....	7
Antrenament pentru triatlon.....	8
Crearea unei activități cu sporturi multiple.....	8
Antrenamente eBike.....	8
Vizualizarea coborârilor cu schiurile.....	8
Înregistrarea unei activități de urcare.....	9
Înot.....	9
Înotul în apă deschisă.....	9
Utilizarea în bazinul de înot.....	10
Setarea dimensiunii bazinului.....	10
Sfaturi pentru activități de înot.....	10
Terminologie din domeniul înotului.....	10
Tipuri de mișcări.....	11
Odihnă automată și Odihnă manuală.....	11
Antrenament cu jurnalul de exerciții.....	11
Activități în interior.....	12
Efectuarea unei alergări virtuale.....	12
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	12

Health Snapshot™.....	12
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	13
Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță.....	13
Înregistrarea unei activități HIIT.....	14
Timere HIIT.....	14
Înregistrarea unei activități de meditație.....	14
Înregistrarea unei activități de respirație.....	15
Utilizarea unui trainer de interior.....	15
Înregistrarea unei activități de urcare în interior.....	16
Personalizarea activităților și aplicațiilor.....	16
Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite.....	16
Modificarea ordinii unei activități în lista de aplicații.....	16
Crearea unei activități personalizate.....	17

Aspect..... 17

Setările feței pentru ceas.....	17
Personalizarea feței de ceas.....	17
Informații rapide.....	18
Vizualizarea buclei de informații rapide.....	21
Personalizarea buclei de informații rapide.....	21
Crearea folderelor de informații rapide.....	21
Body Battery.....	22
Vizualizarea informațiilor rapide pentru Body Battery.....	22
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	22
Vizualizarea informațiilor rapide despre puls.....	23
Vizualizarea informațiilor rapide cu prognoza meteo.....	23
Se actualizează locația meteo.....	23
Sănătatea femeilor.....	23
Monitorizare ciclu menstrual.....	23
Monitorizarea sarcinii.....	24

Utilizarea informațiilor rapide pentru nivelul de stres.....	24	Starea antrenamentului unificată.....	40
Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar.....	24	Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine.....	41
Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect.....	24	Obiectiv automat.....	41
Măsurătorile performanțelor.....	25	Utilizarea alertei de mișcare.....	41
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	25	Pornirea Alertei de mișcare.....	41
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	27	Monitorizarea somnului.....	42
Starea variabilității pulsului.....	27	Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	42
Situția performanțelor.....	28	Personalizarea modului Repaus... ..	42
Prag lactat.....	28	Utilizarea modului Nu deranjați....	42
Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor.....	29	Minute de exerciții.....	42
Dezactivarea notificărilor de performanță.....	29	Acumularea de minute de activitate intensă.....	43
Starea antrenamentului.....	29	Move IQ.....	43
Nivelurile de stare a antrenamentului.....	30	Exerciții.....	43
Nivelul imediat de solicitare.....	31	Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	43
Durata de recuperare.....	33	Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect.....	44
Întreruperea și reluarea stării antrenamentului.....	34	Trimiterea unui antrenament personalizat pe ceasul dvs.....	44
Comenzi.....	34	Începerea unui exercițiu.....	44
Vizualizarea meniului de comenzi....	37	Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic.....	45
Personalizarea meniului de comenzi.....	37	Activarea și dezactivarea notificărilor pentru exercițiul sugerat zilnic.....	45
Utilizarea ecranului Lanternă.....	37	După un antrenament de înot în bazin.....	45
Garmin Pay.....	37	Înregistrarea unui test de viteză de înot critică.....	46
Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay.....	37	Editarea rezultatului pentru viteza de înot critică.....	46
Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	38	Scorul execuției exercițiilor.....	46
Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay.....	38	Despre calendarul de antrenament..	46
Schimbarea codului de acces Garmin Pay.....	39	Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	47
Raport de dimineată.....	39	Adaptive Training Plans.....	47
Personalizarea raportului de dimineată.....	39	Exerciții fracționate.....	47
Antrenament.....	39	Personalizarea unui exercițiu cu intervale.....	48
Antrenarea pentru evenimente de alergare.....	39	Începerea unui exercițiu cu intervale.....	48
Calendarul curselor și cursa principală.....	40	Oprirea unui exercițiu pe intervale....	48
		PacePro Antrenament.....	48
		Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect.....	49

PacePro Antrenament.....	49	Trasee.....	60
PacePro Antrenament.....	49	Urmarea unui traseu pe dispozitiv ...	60
Utilizarea Virtual Partner®.....	50	Crearea unui traseu în Garmin	
Setarea unei ținte a antrenamentului...	50	Connect.....	60
Anularea țintei unui antrenament.....	50	Se trimite traseul către dispozitivul	
Reiterarea unei curse dintr-o activitate		dvs.....	60
anterioară.....	51	Vizualizarea detaliilor traseului.....	61
Utilizarea metronomului.....	51	Salvarea locației.....	61
Activarea autoevaluării.....	52	Vizualizarea și editarea locațiilor	
Modul de afișare extins.....	52	salvate.....	61
Istoric.....	52	Navigarea către o destinație.....	61
Utilizarea istoricului.....	53	Navigarea la punctul de pornire în timpul	
Istoric sporturi multiple.....	53	unei activități.....	62
Date personale.....	53	Oprirea navigării.....	62
Vizualizarea recordurilor		Hartă.....	62
personale.....	54	Adăugarea unei hărți la activitate....	62
Restabilirea unui record personal....	54	Panoramare și mărire pe hartă.....	63
Ștergerea recordurilor personale....	54	Setările hărții.....	63
Vizualizarea totalurilor de date.....	54	Busolă.....	63
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă		Altimetru și barometru.....	63
de puls.....	54		
Ștergerea istoricului.....	55	Senzori și accesorii.....	63
Gestionarea datelor.....	55	Senzorii wireless.....	64
Ștergerea fișierelor.....	55	Asocierea senzorilor wireless.....	65
		Accesoriu pentru măsurarea pulsului,	
		ritmului de alergare și a distanței.....	65
		Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de	
		alergare și a distanței.....	65
		Putere de alergare.....	66
		Setări putere de alergare.....	66
		Dinamica alergării.....	66
		Antrenamentul cu dinamica	
		alergării.....	67
		Indicatoarele color și datele despre	
		dinamica alergării.....	68
		Date despre echilibrul pe durata	
		contactului cu solul.....	68
		Date privind oscilația pe verticală și	
		raportul vertical.....	69
		Sfaturi pentru situația în care datele	
		despre dinamica alergării lipsesc....	69
		Pulsul măsurat la piept în timpul	
		înotului.....	69
		Utilizarea unui senzor opțional de viteză	
		a bicicletei sau de cadență.....	70
		Antrenamentul cu un contor de	
		putere.....	70
		Conștientizare situațională.....	70
Funcții pentru puls.....	55		
Puls măsurat la încheietura mâinii.....	56		
Setările monitorului cardiac purtat la			
încheietura mâinii.....	56		
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	56		
Dezactivarea monitorului cardiac			
montat la încheietură.....	56		
Puls în timpul înotului.....	56		
Setarea unei alerte de puls anormal....	57		
Difuzarea datelor despre puls.....	57		
Pulsoximetrul.....	58		
Obținerea de citiri cu			
pulsoximetrul.....	59		
Activarea monitorizării somnului cu			
ajutorul pulsoximetrului.....	59		
Activarea modului de funcționare pe			
parcursul întregii zile.....	59		
Sfaturi în cazul în care datele			
pulsoximetrului sunt neregulate.....	59		
Navigare.....	59		

Utilizarea comenzilor pentru camera		Activarea și dezactivarea alertelor de	
Varia	70	conexiune pentru telefon	80
tempe	70	Activarea și dezactivarea alertelor de	
Telecomandă VIRB	70	localizare a telefonului	80
Controlul unei camere de acțiune		Localizarea unui telefon pierdut în	
VIRB	71	timpul unei activități cu GPS	80
Controlarea unei camere de acțiune		Redarea solicitărilor audio în timpul	
VIRB în timpul unei activități	71	unei activități	80
Profil de utilizator	71	Funcții de conectivitate Wi-Fi	81
Setarea profilului de utilizator	72	Conectarea la o rețea Wi-Fi	81
Setări gen	72	Aplicații pentru telefon și aplicații pentru	
Vizualizarea vârstei de fitness	72	computer	81
Despre zonele de puls	72	Garmin Connect	82
Obiective fitness	72	Utilizarea aplicației Garmin	
Setarea zonelor de puls	73	Connect	82
Puteți lăsa ceasul să seteze zonele		Utilizarea Garmin Connect la	
dvs. de puls	73	computer	83
Calculul zonelor de puls	74	Sincronizarea manuală a datelor cu	
Setarea zonelor de putere	74	Garmin Connect	83
Detectarea automată a măsurătorilor		Abonament Garmin Connect+	83
performanțelor	74	Connect IQ Funcții	84
Muzică	74	Descărcarea funcțiilor Connect	
Descărcarea de conținut audio		IQ	84
personal	75	Descărcarea caracteristicilor	
Conectarea de la un furnizor terț	75	Connect IQ cu ajutorul	
Descărcarea de conținut audio de la		computerului	84
un furnizor terț	75	Aplicația Garmin Messenger	84
Deconectarea de la un furnizor		Utilizarea funcției Messenger	85
terț	75	Garmin Share	85
Conectarea căștilor Bluetooth	76	Partajarea datelor cu Garmin	
Ascultare muzică	76	Share	86
Comenzi de redare muzică	77	Primirea datelor cu Garmin Share	86
Controlarea redării muzicii pe un		Setări Garmin Share	86
telefon conectat	77		
Schimbarea modului audio	78	Funcții de siguranță și	
Conectivitate	78	monitorizare	87
Caracteristici de conectare la telefon	78	Adăugare contacte de urgență	87
Asocierea telefonului	78	Adăugare contacte	87
Activarea notificărilor Bluetooth	78	Pornirea și oprirea detecției	
Vizualizarea notificărilor	79	incidentelor	88
Primirea unui apel telefonic	79	Solicitarea de asistență	88
Răspuns la un mesaj text	79	Partajarea în timp real a	
Administrarea notificărilor	79	evenimentelor	88
Oprirea conexiunii Bluetooth a		Dezactivarea partajării în timp real a	
telefonului	79	evenimentelor	89
		Ceasuri	89
		Setarea unei alarme	89

Editarea unei alarme.....	89
Utilizarea timerului.....	90
Pornirea timerului pentru numărătoare inversă.....	90
Ștergerea unui timer.....	91
Sincronizarea orei cu GPS-ul.....	91
Setarea manuală a orei.....	91
Adăugarea unor fusuri orare alternative.....	91
Editarea unui fus orar alternativ.....	91

Personalizarea ceasului dvs..... 92

Setări ale activităților și aplicației.....	92
Personalizarea ecranelor de date....	94
Adăugarea unei hărți la activitate....	94
Marcarea turelor utilizând funcția Auto Lap.....	94
Alerte de activitate.....	95
Setarea unei alerte.....	96
Activarea urcării automate.....	96
Setări satelit.....	97
Setări pentru senzori.....	97
Setări busolă.....	97
Calibrarea manuală a busolei.....	97
Setarea referinței nordice.....	98
Setări altimetru.....	98
Calibrarea altimetrului barometric.....	98
Setări barometru.....	98
Calibrarea barometrului.....	99
Setarea unei alerte de furtună.....	99
Setările hărții.....	99
Setările de navigare.....	99
Personalizarea ecranelor de date despre navigare.....	99
Configurarea unui indicator de direcție.....	100
Setarea alertelor de navigare.....	100
Setările pentru gestionarea alimentării.....	100
Setări de sistem.....	101
Setări pentru oră.....	101
Setarea alertelor de timp.....	102
Schimbarea setărilor ecranului.....	102
Schimbarea unităților de măsură....	102
Setarea codului de acces al ceasului.....	102

Schimbarea codului de acces al ceasului.....	103
Setări backup și restabilire.....	103
Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect.....	103

Informații dispozitiv..... 103

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	103
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	103
Încărcarea ceasului.....	104
Sfaturi pentru încărcarea ceasului.	104
Purtarea ceasului.....	105
Întreținerea dispozitivului.....	105
Curățarea ceasului.....	106
Schimbarea brățărilor.....	106
Specificații.....	107
Informații despre durata de viață a bateriei.....	107

Depanare..... 107

Actualizări ale produsului.....	107
Configurarea Garmin Express.....	108
Cum obțineți mai multe informații.....	108
Cum anulez apăsarea butonului Tură?.....	108
Monitorizarea activității.....	108
Contorul meu zilnic de pași nu apare.....	108
Contorul de pași pare imprecis.....	108
Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect nu corespund.....	108
Numărul de etaje urcate nu pare corect.....	109
Minutele mele de activitate intensă clipesc.....	109
Obținerea semnalelor de la sateliți....	109
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	109
Repornirea ceasului.....	109
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	110
Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	110

Dispozitivul meu utilizează limba greșit ă	110
Se iese din Modul Demo	111
Este telefonul meu compatibil cu ceasul?	111
Telefonul meu nu se conectează la ceas	111
Pulsul de pe ceasul meu nu este corect	111
Valoarea temperaturii pentru activitate nu este precisă	111
Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?	111
Căștile mele nu se conectează la ceas	112
Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate	112

Anexă..... 113

Câmpuri de date	113
Clasificările standard ale volumului maxim de O2	124
Clasificările FTP	124
Dimensiunea și circumferința roții	125

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](#)).
- Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza configurarea inițială.

În timpul configurării inițiale, vă puteți asocia telefonul cu ceasul pentru a primi notificări, pentru a vă sincroniza activitățile și multe altele ([Asocierea telefonului, pagina 78](#)). 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 104](#)).
- Verificați actualizările software ([Setări de sistem, pagina 101](#)).

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 81](#)).
- Configurați funcțiile de siguranță ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 87](#)).
- Configurați muzica ([Muzică, pagina 74](#)).
- Configurați-vă portofelul Garmin Pay™ ([Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay, pagina 37](#)).
- Efectuați o alergare ([Efectuarea unei alergări, pagina 6](#)).

Prezentare generală



① LIGHT

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

② UP

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

③ DOWN

- apăsați pentru a derula prin informațiile rapide, ecranele de date, opțiuni și setări.
- Mențineți apăsat pentru a deschide comenzile pentru muzică ([Muzică, pagina 74](#)).

④ BACK

- apăsați pentru a reveni la ecranul anterior.
- Apăsați pentru a înregistra o tură, o pauză sau o tranziție în timpul unei activități.
- Puteți selecta  pentru a elimina o tură pentru anumite activități ([Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 108](#)).

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.

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
	Running Dynamics PodStare
	Starea senzorului de viteză și de cadență
	Stare lumini bicicletă
	Stare radar bicicletă
	Stare mod de afișare extins
	Stare trainer inteligent
	Stare contor de putere
	Starea senzorului teme™
	Starea camerei VIRB®

Utilizarea ceasului

- Țineți apăsat pe **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 34](#)).
- De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a derula bucla cu informații rapide ([Informații rapide, pagina 18](#)).
- 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 17](#)), ajustați setările ([Setări de sistem, pagina 101](#)), asociați senzorii wireless ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 65](#)) și multe altele.

Activități și aplicații

Ceasul dvs. poate fi utilizat pentru activități de interior, de exterior, pentru sport de performanță și pentru fitness. La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului. Puteți crea activități personalizate sau noi pe baza activităților implicite. (*Crearea unei activități personalizate, pagina 17*). 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 84*).

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 Apăsați **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 cronometrul de activitate este pornit.

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați ceasul înainte de începerea unei activități (*Încărcarea ceasului, pagina 104*).
- 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 108*).
- Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.
- În timpul unei activități, mențineți apăsat **UP**, apoi selectați **Schimbare sport** pentru a trece la alt tip de activitate.

Atunci când activitatea include două sau mai multe sporturi, aceasta este înregistrată ca activitate multisport.

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 108](#)).
- 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 numărării inverse ([Pulsul de recuperare, pagina 33](#)).
- 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 52](#)).

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

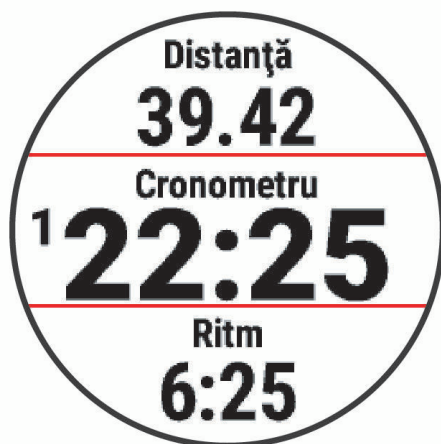
Dispozitivul Forerunner este livrat cu activități în aer liber preîncărcate, ca de exemplu alergare și ciclism. GPS-ul este pornit pentru activitățile în aer liber. Puteți adăuga activități noi în baza activităților implicite, cum ar fi mersul pe jos sau vâslirea. Puteți adăuga, de asemenea, activități personalizate pe dispozitiv ([Crearea unei activități personalizate, pagina 17](#)).

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 104](#)).

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

- 1 Apăsati pe **START** și selectați o activitate.
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 3 Apăsati 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 77](#)).

- 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 pe **START** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 4 Începeți alergarea.
- 5 Apăsați **BACK** pentru a înregistra o tură și a porni timerul de odihnă.
SUGESTIE: puteți configura modul în care setarea Odihnă automată înregistrează sesiunile de odihnă și turele (*Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 7*).
- 6 După ce se termină pauza de odihnă, apăsați **BACK** pentru a relua alergarea.
- 7 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile cu 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.

Antrenament pentru triatlon

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

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Triatlon**.
- 3 Apăsați pe **START** pentru a porni cronometrul de activitate.
NOTĂ: Modif. aut. sport este setarea implicită pentru activități multisport ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 92](#)).
- 4 Dacă este necesar, apăsați **BACK** la începutul și la sfârșitul fiecărei tranziții ([Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 108](#)).
Funcția de tranziție este activată în mod implicit și durata tranziției este înregistrată separat de durata activității. Funcția de tranziție poate fi activată sau dezactivată pentru setările activității de triatlon. Dacă tranzițiile sunt dezactivate, apăsați pe **BACK** pentru a schimba sportul.
- 5 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Crearea unei activități cu sporturi multiple

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

Antrenamente eBike

Înainte de a putea utiliza un eBike compatibil, cum ar fi un sistem eBike Shimano®, trebuie să îl asociați cu dispozitivul dvs. Forerunner ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 65](#)).

Vizualizarea coborârilor cu schiurile

Ceasul dvs. înregistrează detaliile fiecărei coborâri cu schiurile sau snowboardul cu ajutorul funcției de coborâre automată. Această funcție este activată automat pentru coborârile cu schiurile sau snowboardul. Înregistrează automat noi pârtii de schi când începeți să coborâți dealul.

- 1 Începeți o activitate de schi sau snowboard.
- 2 Mențineți apăsat **UP**.
- 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 4 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor.
Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.

Înregistrarea unei activități de urcare

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

1 Apăsați **START**.

2 Selectați **Bouldering**.

3 Selectați un sistem de notare.

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

4 Selectați nivelul de dificultate a rutei.

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

6 Începeți prima rută

7 Apăsați pe **BACK** pentru a finaliza ruta.

8 Selectați o opțiune:

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

Este afișat un cronometru pentru repaus.

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

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

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

12 Selectați **Salvare**.

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. Ceasul este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept, cum ar fi accesoriile seria HRM-Pro™. (*Pulsul măsurat la piept în timpul înotului, pagina 69*). 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.

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 94*).

1 Apăsați **START**.

2 Selectați **Înot în aer liber**.

3 Leșiți 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**.

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 și Odihnă manuală, pagina 11*).
- 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.

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 și Odihnă manuală, pagina 11*).
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 11*).

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.

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

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul în bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar în contul dvs. Garmin Connect. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 94](#)).

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 (Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 11)

Odihnă automată și Odihnă manuală

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

Caracteristica de odihnă automată este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Ceasul dvs. detectează automat când vă odihniți și atunci apare ecranul de odihnă. Dacă faceți o pauză mai lungă de 15 secunde, ceasul creează automat un interval de odihnă. Când reluați înotul, ceasul începe automat un nou interval de înot. Puteți activa funcția de odihnă automată din opțiunile pentru activitate ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 92](#)).

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

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

Antrenament cu jurnalul de exerciții

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

- 1 În timpul activității de înot în bazin, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza ecranul jurnalului de exerciții.
- 2 Apăsați pe **BACK** pentru a porni cronometrul al exercițiului.
- 3 După ce finalizați un interval de exerciții, apăsați pe **BACK**.
Cronometrul pentru exercițiu se oprește, dar cronometrul pentru activitate continuă să înregistreze întreaga sesiune de înot.
- 4 Selectați o distanță pentru exercițiul finalizat.
Treptele de distanță se bazează pe dimensiunea de bazin selectată pentru profilul activității.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe un alt interval de exerciții, apăsați pe **BACK**.
 - Pentru a începe un interval de înot, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.

Activități în interior

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

Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul 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](#)).¹
- 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 activități sau aplicații favorite ([Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite, pagina 16](#)).

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).

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

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 liberă 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 14](#)).
 - 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 76](#)).
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 porni activitatea.
- 6 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pe măsură ce ceasul vă ghidează prin exercițiile de respirație.
- 7 Apăsați pe **UP** 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.

Utilizarea unui trainer de interior

Pentru a putea utiliza un trainer de interior compatibil, trebuie să asociați trainerul cu ceasul prin ANT+® ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 65](#)).

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

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Ciclism în interior**.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Opțiuni trainer inteligent**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a efectua o cursă.
 - Selectați **Urmăriți exercițiul** pentru a efectua un exercițiu salvat ([Exerciții, pagina 43](#)).
 - Selectați **Parcurs traseu** pentru a parcurge un traseu salvat ([Trasee, pagina 60](#)).
 - Selectați **Setare putere** pentru a seta valoarea puterii țintă.
 - Selectați **Setare gradient** pentru a seta valoarea înclinației simulate.
 - Selectați **Setare rezistență** pentru a seta forța de rezistență aplicată de trainer.
- 6 Apăsați **START** pentru a porni timerul activității.
Antrenorul mărește sau reduce rezistența pe baza informațiilor privind altitudinea pentru traseul sau tura respective.

Înregistrarea unei activități de urcare în interior

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

1 Apăsați **START**.

2 Selectați **Cățărare în interior**.

Prima dată când începeți o activitate, puteți activa statisticile rutei.

3 Selectați un sistem de notare.

NOTĂ: data viitoare când începeți o activitate de urcare în interior, ceasul utilizează aceste setări de activitate.

4 Selectați nivelul de dificultate a rutei.

5 Apăsați pe **START**.

6 Începeți prima rută

7 Când terminați ruta, coborâți pe sol.

Cronometrul de odihnă pornește automat când sunteți pe sol.

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

8 Selectați o opțiune:

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

9 Introduceți numărul de eșecuri pentru rută.

10 După pauză, apăsați **BACK** și începeți următoarea rută.

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

12 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

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** 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 84).

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 față 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 față ceasului, selectați **Culoare accent**.
 - Pentru a schimba culoarea de fundal, selectați **Culoare fundal**.
 - Pentru a salva modificările, selectați **Finalizare**.
- 8 Pentru a salva modificările, selectați **Aplicare**.

Informații rapide

Când este livrat, ceasul are preîncărcate seturi de informații rapide ([Vizualizarea buclei de informații rapide, pagina 21](#)). Unele informații rapide necesită o conexiune Bluetooth® la un telefon compatibil.

În mod implicit, unele informații rapide nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la bucla de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 21](#)).

Nume	Descriere
ABC	Afișează informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.
Fusuri orare alternative	Afișează ora curentă pe fusuri orare suplimentare (<i>Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 91</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 22</i>).
Calendar	Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.
Calorii	Afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.
Numărul de etaje urcate	Urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.
Antrenor Garmin®	Afișează antrenamentele programate atunci când selectați un plan de antrenament 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	Afișează rezumatele sesiunilor dvs. Health Snapshot salvate (<i>Health Snapshot™, pagina 12</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 și un grafic cu activitățile dvs. înregistrate.
Stare HRV	Afișează media pentru șapte zile a variabilității pulsului dvs. de peste noapte (<i>Starea variabilității pulsului, pagina 27</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.
Consultant de adaptare la diferența de fus orar	Afișează ceasul dvs. intern în timpul călătoriei și oferă îndrumări pentru a vă ajuta să vă obișnuiți cu fusul orar al destinației dvs. (<i>Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar, pagina 24</i>).
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 84</i>).
fază lună	Afișează ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
Comenzi pentru 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 pauza scurtă de somn și seta o alarmă care să vă trezească (<i>Personalizarea modului Repaus, pagina 42</i>).
Notificări	Vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (<i>Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 78</i>).

Nume	Descriere
Performanță	Afișează măsurătorile performanțelor care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor (<i>Măsurătorile performanțelor, pagina 25</i>).
Cursa principală	Afișează evenimentul pe care l-ați setat drept cursa principală în calendarul Garmin Connect (<i>Calendarul curselor și cursa principală, pagina 40</i>).
Pulsoximetru	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (<i>Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 59</i>). Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, măsurătorile nu sunt înregistrate.
Calendarul curselor	Afișează următoarele curse setate în calendarul Garmin Connect (<i>Calendarul curselor și cursa principală, pagina 40</i>).
Comenzile camerei RCT	Vă permit să fotografiați și să înregistrați un videoclip (<i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 70</i>).
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.
Scor de somn	Afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă.
Consilier de somn	Oferă recomandări pentru nevoia de somn în funcție de istoricul somnului și activităților, starea HRV și reprizele scurte de somn.
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 (<i>Utilizarea informațiilor rapide pentru nivelul de stres, pagina 24</i>).
Răsărit și apus	Afișează ora pentru răsărit, apus și de crepuscul civil.
Starea antrenamentului	Afișează starea curentă a antrenamentului și nivelul de solicitare al antrenamentului, ceea ce vă arată modul în care antrenamentul dvs. vă afectează nivelul condiției fizice și performanțele (<i>Starea antrenamentului, pagina 29</i>).
Meteo	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo.
Sănătatea femeilor	Afișează ciclul curent sau starea monitorizării sarcinii. Puteți vizualiza și înregistra simptomele dvs. zilnice.

Vizualizarea buclei de informații 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 notificări, meteo și evenimente din calendar.

- 1 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN**.

Ceasul derulează bucla de informații rapide și afișează un rezumat pentru fiecare set de informații rapide.



- 2 Apăsați pe **START** pentru a vedea mai multe informații.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea detalii despre un set de informații rapide.
 - Apăsați pe **START** pentru a vedea opțiuni și funcții suplimentare pentru un set de informații rapide.

Personalizarea buclei de informații rapide

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Aspect > Informații rapide**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba locația unor informații rapide în buclă, selectați un set de informații rapide, apoi apăsați pe **UP** sau **DOWN**.
 - Pentru a elimina un set de informații rapide din buclă, selectați setul dorit și apoi selectați .
 - Pentru a adăuga informații rapide în buclă, selectați **Adăugare** și selectați un set de informații rapide.

SUGESTIE: puteți selecta **Creare folder** pentru a crea foldere care conțin mai multe seturi de informații rapide ([Crearea folderelor de informații rapide, pagina 21](#)).

Crearea folderelor de informații rapide

Puteți personaliza bucla de informații rapide pentru a crea foldere cu informații rapide asociate.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Aspect > Informații rapide > Adăugare > Creare folder**.
- 3 Selectați informațiile rapide de inclus în folder și selectați **Finalizare**.

NOTĂ: dacă informațiile rapide sunt deja în bucla de informații rapide, le puteți muta sau copia în folder.
- 4 Selectați sau introduceți un nume pentru folder.
- 5 Selectați o pictogramă pentru folder.
- 6 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Pentru a edita folderul, derulați la folderul din bucla de informații rapide și țineți apăsat pe **UP**.
 - Pentru a edita informațiile rapide din folder, deschideți folderul și selectați **Editare exercițiu** ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 21](#)).

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.

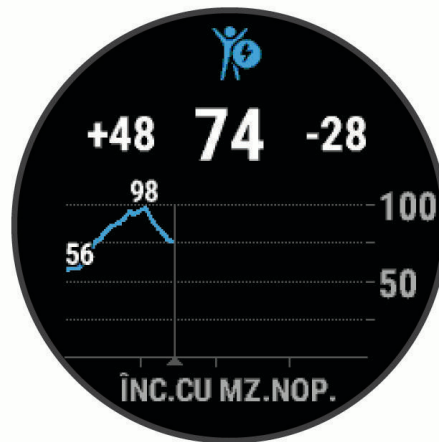
Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite](#), pagina 22).

Vizualizarea informațiilor rapide pentru Body Battery

- 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 21).

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



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.

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

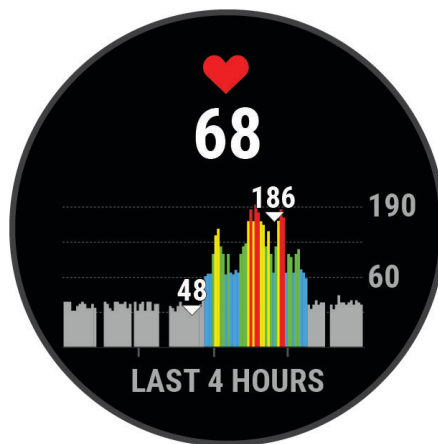
SUGESTIE: selectați fiecare factor pentru a vedea mai multe detalii.

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 21](#)).
- 2 Apăsați pe **START** pentru a vizualiza pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm) și un grafic al pulsului dvs. din ultimele 4 ore.



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

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 21](#)).
- 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 109](#)).

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 21*).

- 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**.

Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar

Înainte de a putea utiliza informațiile de la Consilier Jet Lag, trebuie să planificați o călătorie în Garmin Connect aplicație (*Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect, pagina 24*).

Puteți utiliza informațiile de la Consilier Jet Lag în timp ce călătoriți pentru a vedea cum ceasul biologic se raportează la ora locală și pentru a reduce efectele diferenței de fus orar.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide **Consilier Jet Lag**.
- 2 Apăsați pe **START** pentru a vedea cum ceasul biologic se raportează la ora locală și nivelul total al diferenței de fus orar.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza un mesaj informațional despre nivelul curent al diferenței de fus orar, apăsați pe **START**.
 - Pentru a vizualiza o cronologie a acțiunilor recomandate pentru a ajuta la reducerea simptomelor cauzate de diferența de fus orar, apăsați butonul **DOWN**.

Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Consilier Jet Lag** > **Adăugare detalii despre călătorie**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Măsurătorile performanțelor

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

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat 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 25*).

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 27*).

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 27*).

Performanțe: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al condiției dvs. fizice (*Situația performanțelor, pagina 28*).

Prag lactat: pragul lactat necesită un monitor cardiac. Pragul lactat este punctul în care musculatura începe să obosească rapid. Ceasul măsoară pragul lactat utilizând datele pulsului și ritmul (*Prag lactat, pagina 28*).

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. Dispozitivul are estimări separate ale VO2 max. pentru alergare și ciclism. Trebuie să alergați fie în aer liber cu GPS-ul, fie să mergeți cu bicicleta cu un contor de putere compatibil la un nivel moderat de intensitate timp de mai multe minute pentru a obține o estimare precisă a valorii VO2 max.

Pe dispozitiv, estimarea VO2 max. este afișată în cifre, ca text descriptiv și ca poziție reprezentată pe indicatorul color. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza 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 124*) 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 65*).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 72*) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 73*). 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 26*).

- 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.

Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism

Această funcție necesită un contor de putere și pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Contorul de putere trebuie asociat cu ceasul (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 65*). Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să-l purtați și să îl asociați cu ceasul dvs.

Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 72*) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls, pagina 73*). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

- 1 Începeți o activitate de ciclism.
- 2 Pedalați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute.
- 3 La încheierea traseului, 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 25*).

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați **Alergare pe teren accidentat** sau **Alergare Ultra**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Înregistrare 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 72](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 73](#)).

Ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul antrenamentelor dvs., pentru a oferi o durată țintă a cursei. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 25](#)) 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.

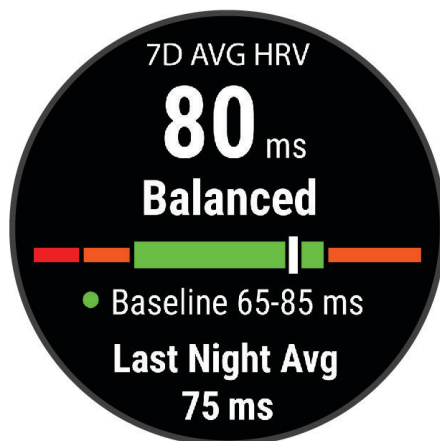


- 4 Apăsați pe **START** pentru a vedea estimările pentru alte distanțe.

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.



Zonă color	Stare	Descriere
 Verde	Echilibrat	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile se încadrează în intervalul de referință.
 Portocaliu	Dezechilibrată	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile este peste sau sub intervalul de referință.
 Roșu	Scăzută	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile este cu mult sub intervalul dvs. de referință.
Fără culori	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.

Situația performanțelor

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

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

NOTĂ: dispozitivul are nevoie de câteva alergări cu un monitor cardiac, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare sau de mers pe bicicletă ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 25](#)).

Vizualizarea nivelului de performanță

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

- 1 Adăugați **Nivelul de performanță** pe un ecran de date ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 94](#)).
- 2 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.
După 6-20 de minute, este afișat nivelul dvs. de performanță.
- 3 Derulați la ecranul de date pentru a vă vizualiza nivelul de performanță pe durata alergării sau a mersului pe bicicletă.

Prag lactat

Pragul de lactat este acea intensitate a exercițiilor la care lactatul (acidul lactic) începe să se acumuleze în fluxul sangvin. La alergare, acest nivel de intensitate este estimat pe baza ritmului, pulsului sau puterii. Când un alergător depășește acest prag, oboseala începe să se intensifice cu accelerație. Pentru alergătorii cu experiență, pragul survine la aproximativ 90% din pulsul maxim și la un ritm între cursa de 10 km și semimaraton. Pentru alergătorii de nivel mediu, pragul de lactat survine adesea când au mult sub 90% din frecvența cardiacă maximă. Cunoașterea pragului dvs. de lactat vă poate ajuta să stabiliți intensitatea antrenamentelor sau momentul în care să vă autodepășiți în timpul unei curse.

Dacă deja știți care este valoarea frecvenței dvs. cardiace la pragul de lactat, o puteți introduce în setările profilului dvs. de utilizator ([Setarea zonelor de puls, pagina 73](#)). Puteți activa funcția **Detectare automată** pentru a vă înregistra automat pragul lactat în timpul unei activități.

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin pe ceasul Forerunner utilizând contul Garmin Connect. Aceasta îi permite ceasului să reflecte cu mai multă precizie starea antrenamentului și condiția fizică. De exemplu, puteți să înregistrați o cursă cu un computer pentru biciclete Edge® și să vizualizați detaliile despre activitate și nivelul global de solicitare al antrenamentului pe ceasul Forerunner.

Sincronizați ceasul Forerunner și celelalte dispozitive Garmin cu contul dvs. Garmin Connect.

SUGESTIE: puteți seta un dispozitiv principal de antrenament și un accesoriu principal în aplicația Garmin Connect (*Starea antrenamentului unificată, pagina 40*).

Activitățile recente și măsurătorile performanțelor de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe ceasul Forerunner.

Dezactivarea notificărilor de performanță

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

1 Mențineți apăsat **UP**.

2 Selectați **Sistem > Nivelul de performanță**.

Starea antrenamentului

Aceste măsurători sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament. Măsurătorile necesită finalizarea câtorva activități în două săptămâni, utilizând pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Măsurătorile performanțelor de ciclism necesită un monitor cardiac și un contor de putere. Măsurătorile pot părea greșite la început, când ceasul încă află datele despre performanțele dvs.

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



Starea antrenamentului: starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează condiția fizică și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului VO2 max., a solicitării acute și a stării HRV pe o perioadă extinsă de timp.

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

HRV: hRV este starea variabilității pulsului din ultimele șapte zile (*Starea variabilității pulsului, pagina 27*).

Nivel imediat de solicitare: nivelul imediat de solicitare este o sumă ponderată a scorurilor nivelurilor de solicitare recente, inclusiv durata și intensitatea exercițiilor. (*Nivelul imediat de solicitare, pagina 31*).

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului: ceasul dvs. analizează și distribuie nivelul de solicitare al antrenamentului pe baza intensității și structurii fiecărei activități înregistrate. Nivelul de solicitare al antrenamentului include nivelul total de solicitare acumulat per categorie și nivelul de concentrare pe antrenament. Ceasul dvs. afișează distribuția nivelului de solicitare în ultimele 4 săptămâni (*Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 31*).

Durata de recuperare: ecranul pentru recuperare afișează timpul rămas până când vă recuperați complet și sunteți pregătit pentru următorul exercițiu (*Durata de recuperare, pagina 33*).

Nivelurile de stare a antrenamentului

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

Stare necunoscută: ceasul necesită înregistrarea mai multor activități pe o perioadă de două săptămâni, cu rezultatele VO2 max. din alergare sau ciclism, pentru a stabili starea antrenamentului.

Scădere tonus: sunteți într-o pauză de la rutina de antrenare sau vă antrenați mult mai puțin decât de obicei timp de cel puțin o săptămână. Scăderea tonusului înseamnă cu nu vă puteți menține nivelul de fitness. Puteți încerca să creșteți nivelul de solicitare al antrenamentului pentru a vedea îmbunătățirile.

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

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

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

Valoare de vârf: vă aflați în condiția fizică ideală pentru cursă. Nivelul de solicitare redus al antrenamentului din ultima perioadă permite corpului dvs. să se recupereze și să compenseze integral antrenamentele anterioare. Ar trebui să vă faceți un plan, deoarece starea de vârf poate fi menținută numai o perioadă scurtă de timp.

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

Neproductiv: nivelul de solicitare al antrenamentului este bun, dar condiția dvs. fizică scade. Încercați să vă concentrați pe odihnă, alimentație și gestionarea stresului.

Încordat: există un dezechilibru între recuperare și nivelul de solicitare al antrenamentului. Este un rezultat normal după un antrenament dificil sau un eveniment important. Corpul dvs. probabil că depune încă eforturi să se recupereze, așa că acordați o atenție sporită stării generale de sănătate.

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin o măsurătoare VO2 max. pe săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 25](#)). Activitățile de alergare în interior nu generează o estimare a VO2 max. pentru a menține precizia tendinței privind nivelul condiției dvs. fizice. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Dezactivarea înregistrării VO2 Max., pagina 26](#)).

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

- De cel puțin o dată pe săptămână, alergați sau mergeți cu bicicleta în exterior cu un contor de putere și atingeți un puls mai mare de 70% din pulsul maxim timp de cel puțin 10 minute.
După utilizarea ceasului timp 1–2 săptămâni, nivelul de antrenament ar trebui să fie disponibil.
- Înregistrați-vă toate activitățile de fitness pe dispozitivul principal de antrenament, permițând ceasului să afle mai multe despre performanța dvs. ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 29](#)).
- Purtați ceasul constant când dormiți pentru a continua să generați o stare HRV actualizată. Cunoașterea stării HRV reale vă poate ajuta să mențineți o stare a antrenamentului validă când nu aveți prea multe activități cu măsurători ale volumului VO2 max.

Nivelul imediat de solicitare

Nivelul imediat de solicitare este o sumă ponderată a consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) în ultimele câteva zile. Ceasul indică dacă nivelul de solicitare curent este redus, optim ridicat sau prea ridicat. Intervalul optim se bazează pe nivelul individual al condiției fizice și pe istoricul de antrenamente. Intervalul se ajustează în funcție de creșterea sau de reducerea duratei de antrenament și a intensității.

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului

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

Obiective neatinse: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. pe 4 săptămâni este mai redus decât nivelul optim, la toate categoriile de intensitate.

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

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

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

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

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

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

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

Obiective depășite: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. pe 4 săptămâni este mai mare decât nivelul optim.

Raport nivel de solicitare

Raportul nivelului de solicitare este raportul dintre nivelul de solicitare acut (pe termen scurt) și nivelul de solicitare cronic (pe termen lung) al antrenamentului. Este util pentru urmărirea schimbărilor nivelului de solicitare al antrenamentului.

Stare	Valoare	Descriere
Stare necunoscută	Fără	Raportul nivelului de solicitare va fi vizibil după 2 săptămâni de antrenament.
Scăzut	Sub 0,8	Nivelul de solicitare pe termen scurt este mai scăzut decât cel pe termen lung.
Optim 	0,8 - 1,4	Nivelul de solicitare pe termen scurt și cel pe termen lung sunt echilibrate. Intervalul optim se bazează pe nivelul individual al condiției fizice și pe istoricul de antrenamente.
Ridicat	1,5 - 1,9	Nivelul de solicitare pe termen scurt este mai ridicat decât cel pe termen lung.
Foarte ridicat	2,0 sau peste	Nivelul de solicitare pe termen scurt este semnificativ mai ridicat decât cel pe termen lung.

Despre efectul antrenamentului

Efectul antrenamentului măsoară impactul unei activități asupra condiției dvs. fizice aerobe și anaerobe. Efectul antrenamentului se acumulează în timpul activității. Pe măsură ce activitatea progresează, crește valoarea Efectului antrenamentului. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, istoricul de antrenamente și din datele despre puls, durata și intensitatea activității dvs. Există șapte etichete diferite cu efectul antrenamentului pentru a descrie principalele beneficii ale activității dvs. Fiecare etichetă este codată cromatic și corespunde punctului central al nivelului de solicitare al antrenamentului (*Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 31*). 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 Efectul antrenamentului 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.

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 72*) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 73*).

1 Începeți activitatea de alergare.

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

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

NOTĂ: de pe cadranul ceasului, puteți apăsa pe UP sau DOWN pentru a vizualiza informațiile rapide pentru starea antrenamentului și apăsați pe START pentru a derula statisticile și pentru a vedea timpul de recuperare.

Pulsul de recuperare

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

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

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

Înteruperea și reluarea stării antrenamentului

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

Puteți relua starea antrenamentului atunci când sunteți pregătit să începeți din nou să vă antrenați. Pentru cele mai bune rezultate, aveți nevoie de cel puțin două măsurători VO2 max. în fiecare săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 25](#)).

- 1 Când doriți să întrerupeți starea antrenamentului, selectați o opțiune:
 - Din imaginea rapidă cu starea antrenamentului, mențineți apăsat **UP** și selectați **Înterupere funcție Starea antrenamentului**.
 - Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Starea antrenamentului > ⋮ > Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.
- 2 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.
- 3 Când doriți să reluați starea antrenamentului, selectați o opțiune:
 - Din imaginea rapidă cu starea antrenamentului, mențineți apăsat **UP** și selectați **Reluare funcție Starea antrenamentului**.
 - Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Starea antrenamentului > ⋮ > Reluare funcție Starea antrenamentului**.
- 4 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.

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 37](#)).

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



Pictogramă	Nume	Descriere
	ABC	Selectați pentru a deschide informațiile rapide de la altimetru, barometru și busolă.
	Mod avion	Selectați pentru a activa sau a dezactiva modul Avion pentru a opri toate comunicațiile wireless.
	Ceas deșteptător	Selectați pentru a adăuga sau edita o alarmă (Setarea unei alarme, pagina 89).
	Altimetru	Selectați pentru a deschide ecranul altimetrului.
	Alte fusuri orare	Selectați pentru a vedea ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 91).
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (Solicitarea de asistență, pagina 88).
	Barometru	Selectați pentru a deschide ecranul barometrului.
	Economisire baterie	Selectați pentru a activa sau a dezactiva funcția de economisire a bateriei (Setările pentru gestionarea alimentării, pagina 100).
	Lumină de fundal	Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului (Schimbarea setărilor ecranului, pagina 102).
	Transmitere puls	Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (Difuzarea datelor despre puls, pagina 57).
	Calendar	Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.
	Ceasuri	Selectați pentru a deschide meniul Ceasuri pentru a seta o alarmă, timerul, cronometrul sau pentru a afișa fusuri orare alternative (Ceasuri, pagina 89).
	Busolă	Selectați pentru a deschide ecranul busolei.
	Nu deranjați	Selectați pentru a activa sau a dezactiva 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 80).
	Lanternă	Selectați pentru a activa ecranul, pentru a folosi ceasul ca lanternă.
	Garmin Share	Selectați pentru a partaja sau a primi date cu Garmin Share (Garmin Share, pagina 85).
	Istoric	Selectați pentru a vizualiza istoricul activității, înregistrările și totalurile.

Pictogramă	Nume	Descriere
	Blocare dispozitiv	Selectați pentru a bloca butoanele pentru a preveni apăsarea accidentală.
	Messenger	Selectați pentru a deschide aplicația Messenger (<i>Utilizarea funcției Messenger, pagina 85</i>).
	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. (<i>Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 78</i>).
	Telefon	Selectați pentru a activa sau a dezactiva funcția Bluetooth și conexiunea la telefonul dvs. asociat.
	Oprire	Selectați pentru a opri ceasul.
	Pulsoximetru	Selectați pentru a deschide informațiile rapide ale pulsoximetrului pentru a vizualiza istoricul dvs. sau pentru a realiza citirea pulsoximetrului (<i>Pulsoximetrul, pagina 58</i>).
	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 (<i>Personalizarea modului Repaus, pagina 42</i>).
	Cronometru	Selectați pentru a porni cronometrul (<i>Utilizarea timerului, pagina 90</i>).
	Răsărit și apus	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.
	Sincronizare	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.
	Timer	Selectați pentru a seta o numărătoare inversă (<i>Pornirea timerului pentru numărătoare inversă, pagina 90</i>).
	Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay și a plăti cumpărăturile cu ceasul (<i>Garmin Pay, pagina 37</i>).
	Vreme	Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo curente.
	Wi-Fi	Selectați pentru a activa sau 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 37](#)).

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



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

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor din meniul de comenzi rapide în meniul de comenzi ([Vizualizarea meniului de comenzi, pagina 37](#)).

- 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 37](#)).
- 2 Selectați .
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a schimba modul Lanternă.

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 Urmăriți 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 incorect 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 marcat 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 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

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

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

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

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **...**.

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 și selectați ✓ pentru a vedea raportul, care include date despre vreme, somn, starea variabilității pulsului peste noapte și multe altele ([Personalizarea raportului de dimineață, pagina 39](#)).

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 89](#)).

Antrenament

Antrenarea pentru evenimente de alergare

Ceasul dvs. poate sugera exerciții zilnice pentru a vă ajuta să vă antrenați pentru un eveniment de alergare sau de ciclism, dacă aveți o valoare estimată pentru volumul VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 25](#)).

- 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 sau de ciclism.

NOTĂ: dacă ați finalizat cel puțin 1 alergare în aer liber cu date despre puls sau 1 cursă cu date despre puls și putere, exercițiile sugerate zilnic vor fi afișate pe ceas.

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 18](#)). 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 48](#)).

Starea antrenamentului unificată

Când utilizați mai mult dispozitive Garmin cu contul Garmin Connect, puteți alege care dintre ele este principala sursă de date pentru utilizare zilnică și antrenamente.

Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●● > **Setări**.

Dispozitivul principal de antrenament: setează principala sursă de date pentru parametrii de antrenament, cum ar fi starea antrenamentului și punctul central al nivelului de solicitare.

Accesorii principal: setează principala sursă de date pentru parametrii zilnici privind sănătate, cum ar fi pașii și somnul. Acesta ar trebui să fie ceasul pe care îl purtați cel mai des.

SUGESTIE: pentru cele mai precise rezultate, Garmin recomandă sincronizarea frecventă cu contul Garmin Connect.

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 56*).

Pulsoximetru: vă permite să selectați un mod de pulsoximetru (*Activarea modului de funcționare pe parcursul întregii zile, pagina 59*).

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 22*).

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.

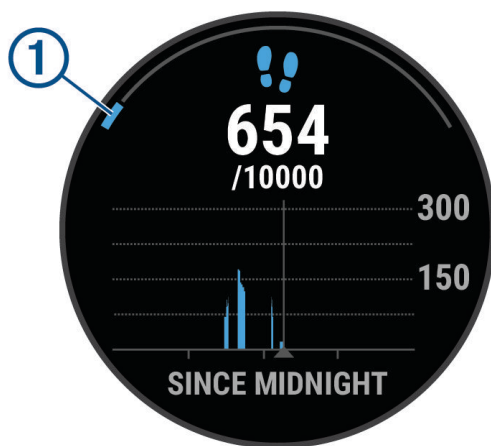
Alertă mișcare: activează sau dezactivează funcția Alertă mișcare (*Utilizarea alertei de mișcare, pagina 41*).

Alerte obiective: 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.



Dacă alegeți să nu utilizați caracteristica de obiectiv automat, puteți seta un obiectiv de pași personalizat în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, apare mesajul Mișcați-vă!. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 101*).

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 42*). 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 18*). 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 42*).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați ceasul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe site-ul Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 83*).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.
Puteți vizualiza informații despre somnul din noaptea anterioară pe Forerunner ceas (*Informații rapide, pagina 18*).

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 **Lumină de fundal** 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 100*).

Utilizarea modului Nu deranjați

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

NOTĂ: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Puteți activa opțiunea În timpul somnului din setările de sistem pentru a intra automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn (*Setări de sistem, pagina 101*).

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 37*).

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

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Ceasul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Ceasul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

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

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

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 16).

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 43).

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 82).

- 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 82).

- 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 44).

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 44).

- 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).

SUGESTIE: puteți apăsa pe **START** pentru a vedea o animație a antrenamentului selectat sau pentru a asculta note audio cu căștile Bluetooth (opționale).

- 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 alergarea zilnică sau un antrenament pe bicicletă, trebuie să aveți o estimare a valorii VO2 max. pentru acea activitate ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 25](#)).

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Alergare** sau **Bicicletă**.
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** sau **Bicicletă**.
- 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.

După un antrenament de înot în bazin

Ceasul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu de înot. Crearea și trimiterea unui exercițiu de înot în piscină este similară pentru [Exerciții, pagina 43](#) și [Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect, pagina 43](#).

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Înot în bazin**.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Antrenament**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Antrenamente** pentru a face exerciții descărcate din Garmin Connect.
 - Selectați **Viteză înot critică** pentru a înregistra un test de viteză de înot critică (CSS) sau introduceți manual o valoare pentru CSS ([Înregistrarea unui test de viteză de înot critică, pagina 46](#)).
 - Selectați **Calendar de antrenament** pentru a face sau a vizualiza exercițiile programate.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Înregistrarea unui test de viteză de înot critică

Valoarea pentru viteza de înot critică (CSS) este rezultatul unui test contra cronometru, exprimat ca ritm per 100 de metri. Teoretic, CSS reprezintă viteza pe care o puteți menține continuu fără a obosi. Puteți utiliza valoarea CSS pentru a ghida ritmul antrenamentului și monitoriza progresul.

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Înot în bazin**.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Antrenament > Viteză înot critică > Efectuați un test de viteză de înot critică**.
- 5 Apăsați pe **DOWN** pentru a previzualiza etapele exercițiului (opțional).
- 6 Apăsați pe **START**.
- 7 Apăsați pe **START** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 8 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Editarea rezultatului pentru viteza de înot critică

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Înot în bazin**.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Antrenament > Viteză înot critică > Viteză înot critică**.
- 5 Introduceți minutele.
- 6 Introduceți secunde.

Scorul execuției exercițiilor

După ce terminați un exercițiu, ceasul afișează scorul execuției acestuia în funcție de precizia cu care ați executat exercițiul. Pașii activi ai antrenamentului au cea mai mare prioritate, evaluând cât de bine se aliniază nivelul dvs. de efort cu ținta stabilită și dacă ați finalizat toți pașii. Pașii de încălzire și de recuperare au un impact mai redus asupra scorului dvs. Pasul de relaxare nu influențează deloc scorul execuției exercițiului.

NOTĂ: scorul execuției exercițiului este afișat doar pentru exercițiile care includ ținte de puls, viteză, ritm sau putere.

	Bun, între 67 - 100 %
	Mediu, între 34 și 66 %
	Redus, între 0 și 33 %

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 82](#)) 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 21](#)).

- 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 > Repetări structurate**.
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.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Antrenament > Intervale**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Deschidere repetări** pentru a marca intervalele și perioadele de repaus manual apăsând **BACK**.
 - Selectați **Repetări structurate > START > Efectuare antrenament** pentru a utiliza un exercițiu cu intervale bazat pe distanță sau timp.
- 6 Apăsați pe **START** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 7 Când un exercițiu cu intervale conține o încălzire, apăsați **BACK** pentru a începe primul interval.
- 8 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

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

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

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 82).

- 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 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a crea și a salva un plan PacePro.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.

PacePro Antrenament

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

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

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 82).

- 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 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a crea și a salva un plan PacePro.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.

PacePro Antrenament

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

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

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 82).

- 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 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a crea și a salva un plan PacePro.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.

Utilizarea Virtual Partner

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Virtual Partner**.
- 6 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.
- 7 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a schimba locația ecranului Virtual Partner (opțional).
- 8 Începeți activitatea (*Începerea unei activități, pagina 4*).
- 9 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a derula la ecranul Virtual Partner și a vedea cine conduce.

Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului funcționează împreună cu caracteristica Virtual Partner pentru a vă putea antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o distanță și o durată, o distanță și un ritm sau o distanță și o viteză. Pe durata activității 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 Mențineți apăsat **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 selecta **Anulare țintă > ✓** pentru a anula ținta pentru antrenament.

Anularea țintei unui antrenament

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

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

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

Utilizarea metronomului

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

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

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**.

Modul de afișare extins

Puteți utiliza modul Afișaj extins pentru a afișa ecranele de date de pe ceasul Forerunner pe un computer pentru biciclete Edge compatibil în timpul unei curse sau al unui triatlon. Vedeți manualul de utilizare Edge pentru mai multe informații.

Istoric

Istoricul include durata, distanța, kaloriile, ritmul sau viteza medie, date privind ținuturile 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 18*).

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 53*).
- 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 32*).
- Pentru a vizualiza durata pe fiecare zonă de puls, selectați **Puls** (*Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls, pagina 54*).
- 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 o coborâre cu schiurile sau cu snowboardul și pentru a vedea informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Coborâri**.
- Pentru a selecta un set de exerciții și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare set, selectați **Seturi**.
- Pentru a 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**.

Istoric sporturi multiple

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

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.

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

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **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 57*).

Transmitere puls: vă permite să începeți transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 57*).

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 montat la încheietură dezactivează și senzorul pulsoximetru montat la încheietură.

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .

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. Ceasul este compatibil și cu monitoarele cardiace pentru piept, cum ar fi accesoriile din seria HRM-Pro. Dacă sunt disponibile datele privind pulsul măsurat atât la încheietura mâinii, cât și la piept, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept (*Pulsul măsurat la piept în timpul înotului, pagina 69*).

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 .
- 2 Selectați **Notificări și alerte** > **Alerte sistem** > **Alertă puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Setați 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 92*). 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** > **Transmitere 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 37*).
- 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.

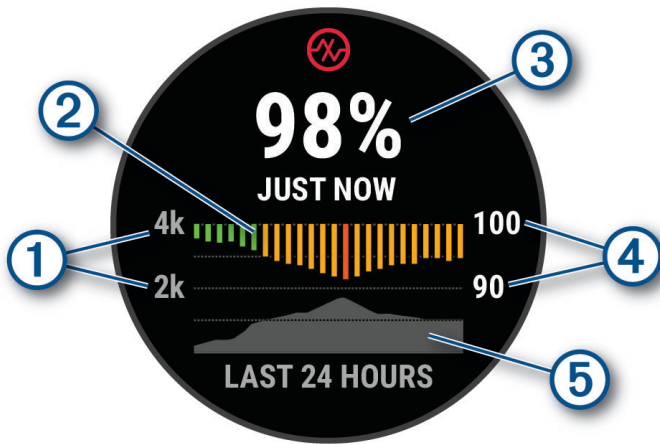
Pulsoximetrul

Ceasul are un pulsoximetru 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 pulsoximetru (*Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 59*). De asemenea, puteți activa modul de măsurare pe parcursul întregii zile (*Activarea modului de funcționare pe parcursul întregii zile, pagina 59*). Când vizualizați informațiile rapide pentru pulsoximetru 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. De exemplu, dacă prima dată traseul a fost finalizat în 30 de minute, puteți concura împotriva unui Virtual Partner încercând să finalizați traseul în mai puțin de 30 de minute.

Urmarea unui traseu pe dispozitiv

- 1 De pe 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 82).

- 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 60).

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 60).

- 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 detaliilor traseului

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

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

Salvarea locației

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

NOTĂ: puteți adăuga opțiuni în meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 37*).

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

Vizualizarea și editarea locațiilor salvate

SUGESTIE: puteți salva o locație din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 34*).

- 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

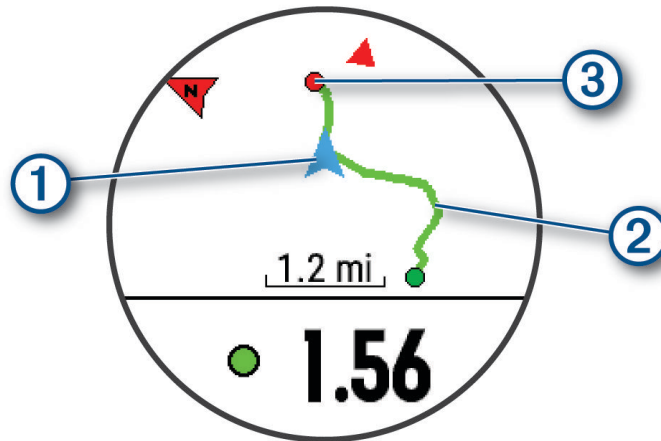
Vă puteți utiliza dispozitivul pentru a naviga la o destinație sau a urma un traseu.

- 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 pe **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 sunt afișate locația dvs. curentă ①, traseul de urmat ② și destinația ③.

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 63](#))
- Setări hartă ([Setările hărții, pagina 63](#))

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** și 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. Puteți schimba manual setările busolei ([Setări busolă, pagina 97](#)).

Altimetru și barometru

Ceasul conține un altimetru și un barometru interne. Ceasul adună continuu date despre altitudine și presiune, chiar și în modul de economisire a energiei. Altimetrul afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune. Barometrul afișează date de presiune a mediului înconjurător pe baza altitudinii fixe în care altimetrul a fost cel mai recent calibrat ([Setări altimetru, pagina 98](#), [Setări barometru, pagina 98](#)).

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 65](#)). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 94](#)). 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
eBike	Puteți utiliza ceasul cu eBike-ul dvs. și puteți vedea date despre aceasta, precum informațiile despre baterie și raza de acțiune, în timpul turelor.
Afișaj extins	Puteți utiliza modul Afișaj extins pentru a afișa ecrane de date de pe ceasul dvs. Forerunner music pe un computer pentru ciclism Edge compatibil, în timpul unei curse sau al unui triatlon.
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. Unele monitoare cardiace pot să stocheze și date sau să furnizeze date avansate despre alergare (Dinamica alergării, pagina 66) (Putere de alergare, pagina 66).
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 (Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 76).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia™ pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională.
Putere	Puteți utiliza Rally™ sau Vector™ pedalele de bicicletă ale contorului de putere pentru a vizualiza datele despre alimentare pe ceasul dvs. Puteți să ajustați zonele de putere pentru a corespunde obiectivelor și abilităților dvs. (Setarea zonelor de putere, pagina 74) sau să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată (Setarea unei alerte, pagina 96).
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 (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 70).
Dispozitiv RD Pod	Puteți utiliza un Running Dynamics Pod pentru a înregistra datele despre dinamica alergării și a le afișa pe ceas (Dinamica alergării, pagina 66).
Trainer inteligent	Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior cu bicicletă inteligentă pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu (Utilizarea unui trainer de interior, pagina 15).
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 94](#)).

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**. Accesoriul 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 65](#)).

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 12](#)).

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. Forerunner ([Actualizări ale produsului, pagina 107](#)).
- 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 12](#)).
- 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 12](#)).

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 în vederea indicării nivelului de efort și poate lua în considerare urcările, coborârile și vântul, lucru pe care un dispozitiv de măsurare a ritmului nu-l poate face. Pentru informații suplimentare, accesați www.garmin.com/performance-data/running/.

Puterea de alergare poate fi măsurată utilizând un accesoriu compatibil pentru dinamica alergării sau 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 113*). Puteți configura alerte pentru putere pentru a primi notificări când ajungeți într-o anumită zonă de putere (*Alerte de activitate, pagina 95*).

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 regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect (*Setarea zonelor de putere, pagina 74*).

Setări putere de alergare

Mentineți 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. Puteți utiliza această setare dacă preferați să utilizați date privind puterea de alergare de la terți.

Sursă: vă permite să selectați dispozitivul pe care doriți să îl utilizați pentru a înregistra datele privind puterea de alergare. Opțiunea Mod inteligent detectează și utilizează automat accesoriul pentru dinamica alergării, atunci când este disponibil. Ceasul utilizează date privind puterea de alergare de la încheietură atunci când un accesoriu nu este conectat.

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. și datele despre vânt disponibile, de pe telefonul dvs.

Dinamica alergării

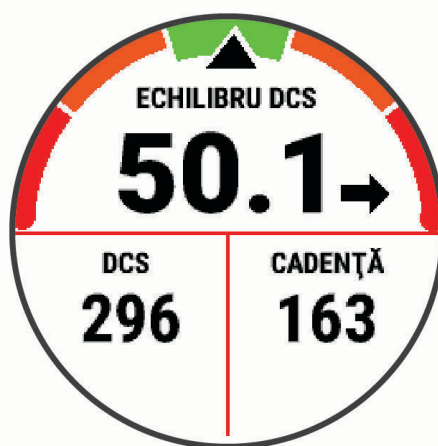
Dinamica alergării reprezintă un feedback în timp real despre forma de alergare. Ceasul Forerunner are un accelerometru pentru a calcula cinci parametri pentru forma de alergare. Pentru a vizualiza toate parametrii pentru privind forma de alergare, trebuie să asociați ceasul Forerunner cu accesoriul din seriile HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro sau cu alt accesoriu pentru dinamica alergării care măsoară mișcarea trunchiului. Pentru informații suplimentare, accesați www.garmin.com/performance-data/running/.

Parametru	Tip de senzor	Descriere
Cadență	Ceas sau accesoriu compatibil	Cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).
Lungimea pasului	Ceas sau accesoriu compatibil	Lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pașiri succesive. Este măsurată în metri.
Oscilație pe verticală	Ceas sau accesoriu compatibil	Oscilația pe verticală este mișcarea pe verticală din timpul alergării. Afișează mișcarea pe verticală a torsului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Raport vertical	Ceas sau accesoriu compatibil	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.
Durată de contact cu solul	Ceas sau accesoriu compatibil	Durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde. NOTĂ: parametrii pentru contactul cu solul nu sunt disponibili în timpul mersului pe jos.
Echilibrul pe durata contactului cu solul	Doar accesoriu compatibil	Echilibrul pe durata contactului cu solul afișează balanța stânga/dreapta de pe durata contactului cu solul din timpul alergării. Acesta afișează un procent. De exemplu, 53,2 cu o săgeată orientată spre stânga sau spre dreapta.

Antrenamentul cu dinamica alergării

Ceasul utilizează automat dinamica alergării la încheietură, dacă nu asociați un accesoriu compatibil pentru dinamica alergării (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 65*). Puteți adăuga un ecran cu dinamica alergării la orice activitate de alergare (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 94*).

- 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.



NU UITAȚI: echilibrul pe durata contactului cu solul este disponibil doar dacă utilizați un accesoriu compatibil pentru dinamica alergării.

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

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

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

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

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

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

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

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

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

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

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

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical

Intervalele de date pentru oscilația pe verticală și raportul vertical diferă ușor în funcție de senzor și de poziționarea acestuia pe piept (accesoriile din seria HRM 600, HRM-Fit sau HRM-Pro) sau la talie (accesoriul Running Dynamics Pod).

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

Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

Acest subiect oferă sfaturi pentru utilizarea accesoriului compatibil pentru dinamica alergării. Dacă accesoriul nu este conectat la ceas, ceasul trece automat la dinamica alergării măsurată la încheietura mâinii.

- Asigurați-vă că aveți un accesoriu pentru dinamica alergării, cum ar fi accesoriul seria HRM 600, HRM-Fit sau HRM-Pro.
- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu ceasul dvs., conform instrucțiunilor.
- Dacă utilizați un accesoriu HRM 600, asociați-l cu ceasul utilizând conexiunea securizată Bluetooth, nu o conexiune deschisă.

Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați www.garmin.com/hrm_connection_types.

- Dacă utilizați un accesoriu seria HRM-Fit sau HRM-Pro, asociați-l cu ceasul utilizând tehnologia ANT+ mai degrabă decât tehnologia Bluetooth.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că accesoriul este purtat cu partea corectă orientată în sus.

NOTĂ: unele metrice nu apar în timpul mersului pe jos (*Dinamica alergării, pagina 66*).

Pulsul măsurat la piept în timpul înotului

Accesoriile HRM 600, seria HRM-Pro, HRM-Swim™ și HRM-Tri™ pentru măsurarea pulsului înregistrează și stochează date privind pulsul dvs. în timp ce înotați. Pentru a vizualiza datele despre puls, puteți adăuga câmpuri de date despre puls (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 94*).

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

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

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.

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 65).
- Setati dimensiunea roții (*Dimensiunea și circumferința roții*, pagina 125).
- Începeți o tură cu bicicleta (*Începerea unei activități*, pagina 4).

Antrenamentul cu un contor de putere

- Accesați buy.garmin.com pentru a consulta o listă cu contoare de putere care sunt compatibile cu dispozitivul Forerunner (de exemplu, Rally și Vector).
- Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare a contorului de putere.
- Ajustați zonele dvs. de putere pentru a se potrivi cu obiectivele stabilite și cu abilitățile dvs. (*Setarea zonelor de putere*, pagina 74).
- Utilizați alerte pentru intervale pentru a fi notificat când atingeți o zonă de putere specificată (*Setarea unei alerte*, pagina 96).
- Personalizați câmpurile datelor despre putere (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 94).

Conștientizare situațională

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

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 plănuiți să utilizați acest dispozitiv.

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul (*Asocierea senzorilor wireless*, pagina 65).

- 1 Adăugați informațiile rapide **CAMERĂ RCT** pe ceas (*Informații rapide*, pagina 18).
- 2 Din informațiile rapide **CAMERĂ RCT**, selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a realiza o fotografie.
 - Selectați  pentru a salva un videoclip.

tempe

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul de temperatură tempe. Puteți atașa senzorul pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât aceasta asigure 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).

Telecomandă VIRB

Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de la distanță utilizând dispozitivul dvs.

Controlul unei camere de acțiune VIRB

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*.

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Forerunner (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 65*).
Informațiile rapidă VIRB sunt adăugate automat la buclă.
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** de pe fața de ceas pentru a vizualiza informațiile rapide VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra clipuri video, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Forerunner.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri înregistrarea video, apăsați pe **STOP**.
 - Pentru a face o fotografie, selectați **Realizare fotografie**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.
 - Pentru a modifica setările pentru clip video și fotografie, selectați **Setări**.

Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*.

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Forerunner (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 65*).
Când camera este asociată, la activități este adăugat automat un ecran de date VIRB.
- 3 Pe durata unei activități, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de date VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Mențineți apăsat **UP**.
- 6 Selectați **Telecomandă VIRB**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul temporizatorului de activitate, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Pornire/Oprire timer**.
NOTĂ: înregistrarea imaginilor pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei activități.
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul opțiunilor de meniu, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Manual**.
 - Pentru a înregistra clipuri video manual, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Forerunner.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri manual înregistrarea video, apăsați pe **STOP**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.

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, zona de puls, zona de putere și setările pentru Viteză de înot critică (CSS) ([Înregistrarea unui test de viteză de înot critică, pagina 46](#)). 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 72](#)).

- 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 74](#)) 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 calorile 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.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 74](#)).
- 4 Selectați **Puls PL** și introduceți-vă pulsul la pragul lactat ([Prag lactat, pagina 28](#)).
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul pentru lactat în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 74](#)).
- 5 Selectați **Puls în repaus > Setare personalizare** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de ceasul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 6 Selectați **Zone > Bazat pe**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Puls maxim** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **%RPuls** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
 - Selectați **Puls PL %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs., la pragul de lactat.
- 8 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 9 Selectați **Puls sport** și selectați un profil sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).
- 10 Repetați pașii pentru a adăuga zone de puls în timpul activităților sportive (opțional).

Puteți lăsa 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 72](#)).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Încercați câteva planuri de antrenare a pulsului dvs., disponibile în contul dvs. Garmin Connect.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect.

Calculul zonelor de puls

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

Setarea zonelor de putere

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 funcționale (FTP) sau valoarea pragului de putere (TP), puteți introduce această valoare, 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 > Putere**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Bazat pe**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Wați** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
 - Selectați **% FTP** sau **Putere de prag %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag.
- 6 Selectați **FTP** sau **Putere prag** și introduceți valoarea.
- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Minimă** și introduceți o valoare a puterii minime.

Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor

Funcția de Detectare automată este activată implicit. Ceasul poate detecta automat pulsul dvs. maxim și pragul pentru lactat în timpul unei activități.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Detectare automată**.
- 3 Selectați o opțiune.

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.

Anumite opțiuni pentru furnizorii de muzică terți sunt deja instalate pe ceasul dvs.

Pentru mai multe opțiuni, puteți descărca aplicația Connect IQ pe telefonul dvs. ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ, pagina 84](#)).

- 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 81](#)).

- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat **UP**.
- 3 Selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Selectați 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.

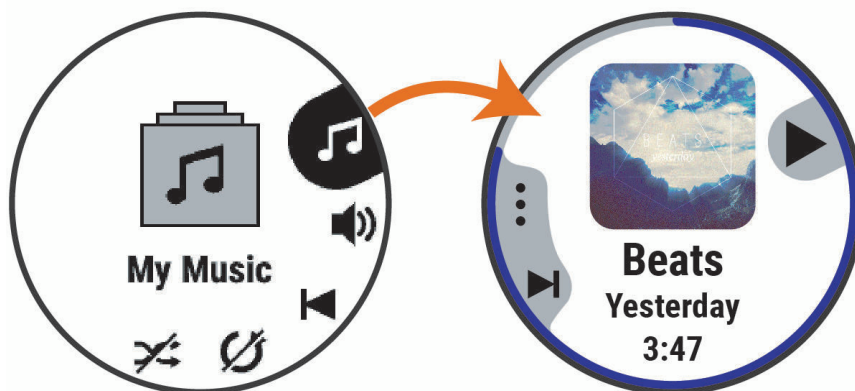
- 1 Aduceți căștile la o distanță de maxim 2 m (6,6 ft.) de ceas.
- 2 Activați modul de asociere pe căști.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Muzică > Căști > Adăugare nou**.
- 5 Selectați căștile pentru a finaliza asocierea.

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 75](#)).
 - 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 76](#)).
- 6 Selectați ►.

Comenzi de redare muzică

NOTĂ: unele comenzi de redare muzică sunt disponibile numai pe un dispozitiv Forerunner music .



⋮	Selectați pentru a deschide comenzile de redare a muzicii.
🔊	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 21](#)).
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Muzică** > **Furnizori de muzică** > **Control telefon**.

Schimbarea modului audio

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

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

Conectivitate

Caracteristicile de conectare sunt disponibile pentru ceas când îl asociați cu telefonul compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 78](#)). Caracteristicile suplimentare sunt disponibile când conectați ceasul la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 81](#)).

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 78](#)).

- Caracteristicile pentru aplicații din aplicația Garmin Connect, aplicația Connect IQ și multe altele ([Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer, pagina 81](#))
- Informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 18](#))
- Caracteristicile meniului de comenzi ([Comenzi, pagina 34](#))
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 87](#))
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările ([Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 78](#))

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 78](#)).

- 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 37](#)).

- 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 Țineți apăsat pe **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 61](#)).
- 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 95](#)).
- 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: vă permite să parcurgeți și să selectați exerciții și planuri de antrenament pe site-ul 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.

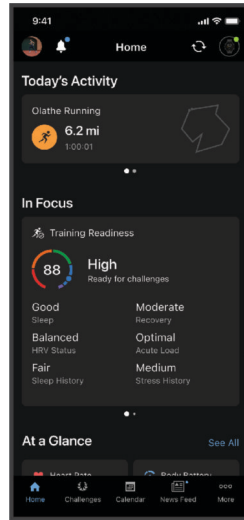
Garmin Connect

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

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



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

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

Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prietenii pentru a 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 78](#)), 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 78](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 83](#)).

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 75*). 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 37*).

- 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.

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 78](#)).

- 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 mesajele 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 86*). 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 > Distribuie**.
- 3 Selectați o categorie, apoi selectați un element.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Distribuie**.
 - 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 Forerunner trebuie conectat la aplicația Garmin Connect prin tehnologia Bluetooth. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

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

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

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

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

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

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

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 87](#)).

- 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 83](#)).

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 87*). 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 87*). 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 **Lumină de fundal**.
 - 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 109*).

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 21*).

- 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.

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

Viteză 3D: vă calculează viteza utilizând schimbarea de altitudine și mișcarea dvs. orizontală pe sol.

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

Adăugare activitate: vă permite să personalizați o activitate multisport.

Alerte: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate ([Alerte de activitate, pagina 95](#)).

Urcare automată: permite ceasului să detecteze schimbări de altitudine automat utilizând altimetrul încorporat ([Activarea urcării automate, pagina 96](#)).

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 și Odihnă manuală, pagina 11](#)). Setează opțiunile pentru pornirea și oprirea automată a timerul de odihnă pentru activitatea de alergare ultra ([Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 7](#)).

Derulare automată: setează ceasul să deruleze automat toate ecranele cu datele activității în timp ce timerul activității funcționează.

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

Modif. aut. sport: permite ceasului să detecteze automat o tranziție la următorul sport într-o activitate multisport cu activități de înot în aer liber, ciclism sau alergare.

Culoare fundal: setează culoarea de fundal la alb sau negru, pentru fiecare activitate.

Transmitere puls: permite transmiterea automată a datelor despre puls când începeți activitatea ([Difuzarea datelor despre puls, pagina 57](#)).

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 94](#)).

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 .

Sistem de notare: setează sistemul de notare pentru evaluarea dificultății unei activități de escaladă.

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 butoanele în timpul unei activitate multisport pentru a preveni apăsarea accidentală a acestora.

Metronom: redă tonuri sonore sau vibrează în ritm constant pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanțele antrenându-vă într-o cadență mai rapidă, mai lentă sau mai uniformă. Puteți seta bătăile pe minut (bpm) pentru ritmul pe care doriți să-l mențineți, frecvența bătăilor și setările pentru sunet.

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

Putere medie: controlează dacă ceasul include valorile zero pentru datele privind puterea bicicletei care apar atunci când nu pedalați.

Temporizarea pentru economie de 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.

Înregistrare temperatură: înregistrează temperatura ambiantă din jurul ceasului în timpul anumitor activități.

Înregistrare 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.

Repetare: activează funcția Repetare pentru activități multi-sport. De exemplu, puteți utiliza această opțiune pentru activități care includ mai multe tranziții, precum swimrun.

Restabilire setări implicite: permite resetarea setărilor activității.

Statistici rută: activează statistici pentru rute pentru activitățile de urcare în interior.

Puterea de alergare: vă permite să înregistrați date despre puterea de alergare și să personalizați setările ([Setări putere de alergare, pagina 66](#)).

Coborâri: setează preferințele pentru turele de schi sau snowboarding. Puteți activa Coborâre automată pentru a detecta turele în automat utilizând accelerometrul încorporat. Puteți activa și setările Tasta pentru tură și Alertă de tură.

Sateți: setează sistemul de sateliți care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă ([Setări satelit, pagina 97](#)).

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.

Tranziții: activează tranziții pentru activități multi-sport.

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

Videoclipuri exerciții: activează animațiile cu instrucțiuni pentru un exercițiu de rezistență, cardio, yoga sau Pilates. Animațiile sunt disponibile pentru exercițiile pre-instalate și cele descărcate din contul Garmin Connect.

Personalizarea ecranelor de date

Puteți afișa, ascunde și schimba disponerea 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 113](#).
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 101](#)).

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.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
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 72 și Calculul zonelor de puls, pagina 74 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Ritm	Repetitiv	Puteți seta un ritm de înot țintă.
Pornire	Interval	Puteți seta nivelul de putere ridicat sau redus.
Proximitate	Eveniment	Puteți seta o rază în jurul unui loc salvat.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
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 cronometru	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).

Activarea urcării automate

Puteți utiliza funcția Urcare automată pentru a detecta automat modificările de altitudine. O puteți utiliza în timpul activităților, precum urcare, mers pe jos, alergare sau ciclism.

- 1 Mențineți apăsat **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 **Urcare automată > Stare**.
- 6 Selectați **Întotdeauna** sau **Când nu navigați**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ecran alergare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul alergării.
 - Selectați **Ecran urcare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul urcării.
 - Selectați **Inversare culori** pentru a inversa culorile afișajului când se schimbă modurile.
 - Selectați **Viteză verticală** pentru a seta rata de urcare în timp.
 - Selectați **Comutare mod** pentru a seta cât de rapid schimbă modurile dispozitivul.

NOTĂ: opțiunea Ecran curent vă permite să comutați automat la ultimul ecran pe care l-ați vizualizat înainte de trecerea la urcarea automată.

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 107).

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 101).

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.

Toate + benzi multiple: activează mai multe sisteme de sateliți pe mai multe benzi de frecvență. Sistemele cu mai multe benzi folosesc mai multe benzi de frecvență și asigură jurnale de monitorizare mai consecvente, poziționare îmbunătățită, erori multi-path îmbunătățite și mai puține erori atmosferice când folosiți ceasul în medii dificile.

Selectare automată: permite ceasului să selecteze tehnologia SatIQ™ pentru a selecta dinamic cel mai bun sistem cu mai multe benzi în funcție de mediului dvs. Setarea Selectare automată oferă cea mai bună precizie de poziționare, acordând în același timp prioritate duratei de viață a bateriei.

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.

Setări pentru senzori

Setări busolă

Țineți apăsat pe **UP** și selectați **Senzori și accesorii > Busolă**.

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul busolei (*Calibrarea manuală a busolei*, pagina 97).

Afișare: setează modul de afișare a direcției pe busolă la litere, grade sau miliradiani.

Referință nordică: setează referința nordică pe busolă (*Setarea referinței nordice*, pagina 98).

Mod: setează busola la utilizarea exclusivă a datelor senzorului electronic (Activat), o combinație între datele GPS și datele senzorului electronic în mișcare (Automat) sau la utilizarea exclusivă a datelor GPS (Dezactivat).

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 > Busolă > Calibrare**.

3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

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

Setarea referinței nordice

Puteți seta referința de direcție utilizată la calcularea informațiilor despre direcție.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Busolă > Referință nordică**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta nordul geografic ca referință pentru direcție, selectați **Adevărat**.
 - Pentru a seta automat declinația magnetică pentru locația dvs., selectați **Magnetic**.
 - Pentru a seta nordul carioajului (000°) ca referință pentru direcție, selectați **Caroiaj**.
 - Pentru a seta manual valoarea variației magnetice, selectați **Utilizator**, introduceți variația magnetică și selectați **Finalizare**.

Setări altimetru

Țineți apăsat pe **UP** și selectați **Senzori și accesorii > Altimetru**.

Calibrare: vă permite să calibrați automat senzorul altimetrului.

Calibrare automată: permite altimetrului să se calibreze automat de fiecare dată când utilizați sistemele de sateliți.

Mod senzor: setează modul pentru senzor. Opțiunea Automat folosește altimetrul și barometrul în funcție de deplasarea dvs. Puteți folosi opțiunea Numai altimetru când activitatea dvs. implică schimbarea altitudinii sau opțiunea Numai barometru când activitatea nu implică modificări în altitudine.

Altitudine: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru altitudine.

Calibrarea altimetrului barometric

Ceasul a fost deja calibrat în fabrică și utilizează în mod implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual altimetrul barometric dacă știți altitudinea corectă.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Altimetru**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Calibrare automată**.
 - Pentru a introduce manual altitudinea curentă, selectați **Calibrare > Introducere manuală**.
 - Pentru a introduce altitudinea curentă din locația dvs. GPS, selectați **Calibrare > Utilizare GPS**.

Setări barometru

Țineți apăsat pe **UP** și selectați **Senzori și accesorii > Barometru**.

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul barometrului.

Grafic: setează scala de timp pentru graficul din informațiile rapide ale barometrului.

Alertă furtună: setează valoarea de schimbare a presiunii barometrice care declanșează o alertă de furtună.

Mod senzor: setează modul pentru senzor. Opțiunea Automat folosește altimetrul și barometrul în funcție de deplasarea dvs. Puteți folosi opțiunea Numai altimetru când activitatea dvs. implică schimbarea altitudinii sau opțiunea Numai barometru când activitatea nu implică modificări în altitudine.

Presiune: setează modul în care ceasul afișează datele de presiune.

Calibrarea barometrului

Ceasul a fost deja calibrat în fabrică și utilizează în mod implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual barometrul dacă știți altitudinea corectă sau presiunea corectă de la nivelul mării.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Barometru > Calibrare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a introduce altitudinea curentă sau presiunea corectă de la nivelul mării (opțional), selectați **Introducere manuală**.
 - Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Utilizare GPS**.

Setarea unei alerte de furtună

AVERTISMENT

Această alertă este o funcție de informare și nu este concepută să fie sursa principală pentru monitorizarea schimbărilor meteo. Este responsabilitatea dvs. să consultați rapoarte meteo și starea vremii, să rămâneți conștient de mediul înconjurător și să luați decizii sigure, în special în condiții meteo nefavorabile. Nerespectarea acestui avertisment ar putea avea drept consecință rănirea gravă sau moartea.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Notificări și alerte > Alerte sistem > Barometru > Alertă furtună > Activat**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva alerta.
 - Selectați **Raport** pentru a actualiza rata de schimbare a presiunii barometrice care declanșează o alertă de furtună.

Setările hărții

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

Țineți apăsat pe **UP** și 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 de navigare

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

Personalizarea ecranelor de date despre navigare

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Navigare > Ecrane de date**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hartă > Stare** pentru a activa sau dezactiva harta.
 - Selectați **Hartă > Câmp de date** pentru a activa sau dezactiva un câmp de date care afișează informații despre rute pe hartă.
 - Selectați **Înainte pe rută** pentru a activa sau dezactiva informații despre următoarele puncte de pe traseu.
 - Selectați **Busolă** pentru a activa sau dezactiva busola.
 - Selectați **Diagrama altitudinilor** pentru a activa sau dezactiva graficul de altitudine.
 - Selectați un ecran de adăugat, eliminat sau personalizat.

Configurarea unui indicator de direcție

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

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

Setarea alertelor de navigare

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

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

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 102](#)).

Oră: reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 101](#)).

Afișare: ajustează setările ecranului ([Schimbarea setărilor ecranului, pagina 102](#)).

Sateți: setează sistemul implicit de sateți care trebuie utilizat pentru activități. Dacă este necesar, puteți personaliza setările sateliților pentru fiecare activitate ([Setări satelit, pagina 97](#)).

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 de somn ([Personalizarea modului Repaus, pagina 42](#)).

Nu deranjați: vă permite să activați modul Nu deranjați. Puteți să vă editați preferințele pentru ecran, notificări, alerte și gesturile din încheietura mâinii.

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

Format: setează 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 102](#)).

Nivelul de performanță: activează funcția pentru nivelul de performanță în timpul unei activități ([Situția performanțelor, pagina 28](#)).

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 110](#)).

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 103](#)).

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 107](#)).

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 102](#)).

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 91](#)).

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**.

NOTĂ: anumite opțiuni nu sunt disponibile în timpul somnului.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Taste** pentru a activa iluminarea de fundal pentru apăsări de butoane.
 - Selectați **Alerte** pentru a porni iluminarea de fundal pentru alerte.
 - Selectați **Gest** pentru a porni iluminarea ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
 - Selectați **Pauză** pentru a seta durata de dezactivare a iluminării de fundal.
 - Selectați **Luminozitate** pentru a seta nivelul de luminozitate a fundalului.

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.

Setarea codului de acces al ceasului

ATENȚIONARE

Dacă introduceți codul de acces incorrect 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 37).

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

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

Schimbarea codului de acces al ceasului

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

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

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

Setări 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 103](#)). 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 .
- 9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Ceasul repornește și vă restabilește setările și datele.

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 marcajele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Din meniul sistemului, selectați **Despre**.

Încărcarea ceasului

AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare ([Întreținerea dispozitivului, pagina 105](#)).

- 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 104](#)).
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 56 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 59 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.

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.

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 brățărilor

Ceasul este compatibil cu brățările standard care se scot rapid. Forerunner 255S series are brățări cu o lățime de 18 mm, iar Forerunner 255 series are brățări cu o lățime de 22 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
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹
Spațiu de stocare date media pe Forerunner music	Până la 4 GB (aproximativ 500 de melodii)
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 radio/protocol Forerunner non-music	2,4 GHz la 3,06 dBm maxim
Forerunner 255 Music	2,4 GHz la 18,64 dBm maxim
Frecvență radio/protocol Forerunner 255S Music	2,4 GHz la 17,67 dBm maxim
SAR UE, Forerunner 255 Music	0,48 W/kg trunchi, 0,47 W/kg membru
SAR UE, Forerunner 255S Music	1,57 W/kg trunchi, 1,03 W/kg membru

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	Durata de viață a bateriei Forerunner 255S series	Durata de viață a bateriei Forerunner 255 series
Modul Activitate cu modul Numai GPS și pulsul măsurat la încheietura mâinii	Până la 26 de ore	Până la 30 ore
Modul Activitate cu modul Toate sistemele și pulsul măsurat la încheietura mâinii	Până la 20 ore	Până la 25 de ore
Modul Activitate cu modul Toate sistemele și pulsul măsurat la încheietura mâinii și redare muzică	Până la 5,5 ore	Până la 6,5 ore
Modul Activitate cu modul Toate + benzi multiple și pulsul măsurat la încheietura mâinii	Până la 13 ore	Până la 16 ore
Mod ceas inteligent cu urmărirea activității, notificări pe telefon și pulsul măsurat la încheietura mâinii	Până la 12 zile	Până la 14 zile

Depanare

Actualizări ale produsului

Dispozitivul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth sau Wi-Fi. Puteți căuta manual actualizări accesând setările de sistem (*Setări de sistem, pagina 101*). Pe computer, instalați Garmin Express (www.garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

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

Configurarea Garmin Express

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Urmați 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 83*).
 - Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 83*).
- 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.).

- Evitați să vă țineți de balustradă sau să săriți trepte când urcați scările.
- În medii expuse la vânt, acoperiți ceasul cu mâneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

Minutele mele de activitate intensă clipesc

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

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a recepționa semnale de la sateliți. Ora și data sunt setate automat pe baza poziției GPS.

SUGESTIE: pentru mai multe informații despre GPS, vizitați www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Leșiți 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 (*Schimbarea setărilor ecranului, pagina 102*).
- Configurați preferințele funcției de economisire a bateriei în modul de gestionare a alimentării (*Setările pentru gestionarea alimentării, pagina 100*).
- Opriți tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Caracteristici de conectare la telefon, pagina 78*).
- Reduceți temporizarea afișajului (*Schimbarea setărilor ecranului, pagina 102*).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 57*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 56*).

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 79*).
- Dezactivați funcția de pulsoximetru (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 56*).
- 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 101*).
- Utilizați modul GPS UltraTrac pentru activitate (*Setări satelit, pagina 97*).
- 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 17*).

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 Apăsăți 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 porniți-le din nou.
- Activați 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 **Telefon > Asociere telefon**.

Pulsul de pe ceasul meu nu este corect

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

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 tempe 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 94*).

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 76](#)).

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

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 pedaliier. 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 barometru	Un grafic care prezintă presiunea barometrică în timp.
Diagramă altitudine	Un grafic care prezintă altitudinea în timp.
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 busolă

Nume	Descriere
Direcția pe busolă	Direcția în care vă deplasați pe baza busolei.
Direcție GPS	Direcția în care vă deplasați pe baza GPS-ului.
Direcție	Direcția în care vă deplasați.

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.
Distanță nautică	Distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Urcare medie	Distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.
Coborâre medie	Distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.
Altitudine	Altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.
Raport planare	Raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.
Altitudine GPS	Altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.
Pantă	Calculul ascensiunii (altitudine) comparativ cu rulajul (distanță). De exemplu, dacă pentru fiecare 3 m (10 ft.) urcați parcurgeți 60 m (200 ft.), înclinația este 5%.
Tură urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.
Tură coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.
Ultima tură - urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Ultima tură - coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Urcare maximă	Rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Coborâre maximă	Rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Altitudine maximă	Altitudinea cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.
Altitudine minimă	Altitudinea cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.
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.
Indicator echilibru DCS	Un indicator color care arată echilibrul stânga/dreapta de pe durata de contact cu solul din timpul alergării.
Ind.pt.durata de contact cu solul	Un indicator color care arată durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde.
Indicator de puls	Un grafic colorat care arată zona dvs. curentă de puls.
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.asc./cob.totală	Distanțele totale coborâte și urcate în timpul activității sau de la ultima resetare.
Ind.ef.antren.	Impactul activității curente asupra condiției dvs. fizice aerobice și anaerobice.
Indicator de oscilație pe verticală	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.
Efectul antrenamentului anaerob	Impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.
Rezervă medie puls %	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.
Puls mediu	Pulsul mediu 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.

Nume	Descriere
% 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	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultimul exercițiu finalizat.
Ultimul exercițiu - Puls	Puls mediu pentru ultima deplasare finalizată.
Ultimul exercițiu - Puls %Max.	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultimul exercițiu finalizat.
Exercițiu - %RPULS	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru exercițiul curent.
Exercițiu - Puls	Pulsul mediu pentru exercițiul curent.
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.
Presiune ambiantă	Presiunea atmosferică necalibrată.
Presiune barometrică	Presiunea atmosferică curentă calibrată.
Nivel baterie	Energia rămasă a bateriei.
Baterie eBike	Nivelul rămas al bateriei unei biciclete electrice eBike.
Distanță rămasă eBIKE	Distanța rămasă estimată pe care bicicleta electrică eBike poate oferi asistență.
GPS	Puterea semnalului satelitului GPS.
Ture	Numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.
Repetări în ultima rundă	Numărul de repetări din ultima rundă a activității.
Solicitare	Nivelul de solicitare al antrenamentului pentru activitatea curentă. Nivelul de solicitare al antrenamentului reprezintă consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC), ceea ce indică efortul depus în timpul exercițiului.
Mișcări	Numărul total de mișcări finalizate în cadrul activității curente.
Nivelul de performanță	Scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.
Repetiții	În timpul unei activități la sală, numărul de repetări dintr-un set de exerciții.
Rata respiratorie	Rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).
Runde	Numărul de grupuri de exerciții efectuate într-o activitate, cum ar fi sărit coarda.
Ture	Numărul de ture pentru o activitate.
Pași	Numărul de pași efectuați în cadrul activității curente.
Stres	Nivelul curent de stres.
Răsărit	Ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Apus	Ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Momentul zilei	Ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).
Oră (secunde)	Ora din zi, inclusiv secunde.
Total calorii	Numărul total de calorii arse într-o zi.

Câmpuri ritm

Nume	Descriere
Ritm 500 m	Ritmul curent de vâslire pe 500 m.
Ritm mediu 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru activitatea curentă.
Ritm mediu	Ritmul mediu pentru activitatea curentă.
Ritm ajustat pantă	Ritmul mediu ajustat în funcție de înclinația terenului.
Ritm interval	Ritmul mediu pentru intervalul curent.
Ritm tură 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru tura curentă.
Ritm tură	Ritmul mediu pentru tura curentă.
Ritm 500 m în ultima tură	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru ultima tură.
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
Următoarea distanță segmentată	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 3 s	Media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.
Putere 30 s	Media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.
Putere medie	Puterea medie produsă pentru activitatea curentă.
Putere tură	Puterea medie produsă pentru tura curentă.
Putere în ultima tură	Puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.
Putere maximă	Puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.
Putere	Putere curentă generată în wați.
Zonă de putere	Intervalul curent de putere produsă, în funcție de FTP sau de setările personalizate.
Efort	Lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

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
Echilibru mediu DCS	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.
Durată medie de contact 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.
DCS echilibru	Echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.
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.
Echilibru DCS în tură	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.
Durată de contact 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.

Nume	Descriere
Lungime pas	Lungimea pasului pe care îl faceți între două pașiri 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 nautică medie	Viteza medie în noduri pentru activitatea curentă.
Viteză tură	Viteza medie pentru tura curentă.
Viteză ultima tură	Viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.
Viteză ultimul exercițiu	Viteza medie pentru cea mai recentă mișcare finalizată.
Viteză maximă	Viteza de vârf pentru activitatea curentă.
Viteză nautică maximă	Viteza maximă în noduri pentru activitatea curentă.
Viteză exercițiu	Viteza medie pentru mișcarea curentă.
Viteză nautică	Viteza curentă în noduri.
Viteză	Viteza curentă de deplasare.
Diagramă viteză	Un grafic care vă indică viteza curentă.
Viteză verticală	Viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Câmpuri mișcări

Nume	Descriere
Distanță medie per pedalare	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Distanță medie per mișcare	Sporturi cu vâsle. 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.
Distanță per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.
Raport mișcări interval	Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.
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.
Distanță per mișcare în tură	Sporturi cu vâsle. 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.
Raport mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Mișcări în tură	Înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Distanță per mișcare în ultima tură	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Distanță per pedalare în ultima tură	Sporturi cu vâsle. 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.
Raport mișcări în ultima tură	Sporturi cu vâsle. 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 în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Raport mișcări pe ultima lungime	Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.
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).
Raport mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Mișcări	Înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.
Mișcări	Sporturi cu vâsle. 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 10</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 activ	Timpul total de mișcare activă pentru activitatea curentă.
Timp mediu în tură	Timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.
Timp mediu exercițiu	Timpul mediu al mișcării pentru activitatea curentă.
Timp mediu de menținere a poziției	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 finish	Durată estimată până la finish 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.
Durată multi-sport	Durata totală pentru toate sporturile într-o activitate multi-sport, inclusiv tranzițiile.
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.

Clasificările FTP

Aceste tabele includ clasificări pentru evaluarea puterii de prag funcționale (FTP) în funcție de sex.

Bărbați	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	5,05 și mai mare
Excelent	De la 3,93 la 5,04
Bun	De la 2,79 la 3,92
Suficient	De la 2,23 la 2,78
Neantrenat	Mai puțin de 2,23

Femei	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	4,30 și mai mare
Excelent	De la 3,33 la 4,29
Bun	De la 2,36 la 3,32
Suficient	De la 1,90 la 2,35
Neantrenat	Mai puțin de 1,90

Clasificările FTP se bazează pe studiul efectuat de Hunter Allen și Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Antrenamentele și cursele efectuate cu un contor de putere) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Dimensiunea și circumferința roții

Senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

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

