

GARMIN[®]

fēnix[®] 3/HR



Manual de utilizare

© 2016 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®, fēnix®, TracBack®, VIRB® și Virtual Partner® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™ și Vector™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

American Heart Association® este o marcă comercială înregistrată a American Heart Association, Inc. Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple® 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® și orice marcă comercială conexasă sunt proprietate a The Cooper Institute. Analize avansate ale pulsului cardiac de Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) și Normalized Power™ (NP) sunt mărci comerciale ale Peaksware, LLC. Wi-Fi® este marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

Acest produs poate conține o bibliotecă (Kiss FFT) licențiată de Mark Borgerding sub licența BSD 3-Clause <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

Cuprins

Introducere	1	Începerea unei activități de canotaj.....	9
Taste.....	1	Activități în interior.....	9
Blocarea tastelor.....	1	Sporturi multiple.....	9
Încărcarea dispozitivului.....	1	Începerea unui triatlon sau a unei activități de sporturi multiple.....	9
Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul.....	1	Crearea unei activități personalizate.....	9
Asistență și actualizări.....	1	Golf.....	9
Configurarea Garmin Express.....	1	Partide de golf.....	9
Funcții pentru ritm cardiac	1	Informații privind găurile.....	9
Puls măsurat la încheietura mâinii.....	2	Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg.....	10
Purtarea dispozitivului și pulsul.....	2	Utilizarea odometrelor de golf.....	10
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	2	Ținerea scorului.....	10
Vizualizarea widgetului Puls.....	2	Examinarea scorurilor.....	10
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin.....	2	Măsurarea unei aruncări.....	10
Dezactivarea monitorizării pulsului la încheietură.....	2	Antrenament	10
Fixarea pe corp a monitorului cardiac.....	2	Setarea profilului de utilizator.....	10
Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate.....	3	Obiective fitness.....	10
Dinamica alergării.....	3	Despre zonele de puls.....	10
Antrenamentul cu dinamica alergării.....	3	Setarea zonelor de puls.....	10
Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	3	Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace.....	11
Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....	4	Calculul zonelor de puls.....	11
Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc.....	4	Despre atleții profesioniști.....	11
Măsurători fiziologice.....	4	Setarea zonelor de putere.....	11
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	4	Monitorizarea activității.....	11
Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru alergare.....	5	Activare Monitorizare activitate.....	11
Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism.....	5	Utilizarea alertei de mișcare.....	11
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	5	Obiectiv automat.....	11
Durata de recuperare.....	5	Monitorizarea repausului.....	11
Activarea consultantului pentru recuperare.....	5	Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	11
Pulsul de recuperare.....	5	Utilizarea modului Nu deranjați.....	12
Prag lactat.....	5	Minute de exercițiu.....	12
Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat.....	5	Exerciții.....	12
Situația performanțelor.....	5	Efectuarea unui exercițiu de pe Internet.....	12
Vizualizarea nivelului de performanță.....	6	Începerea unui exercițiu.....	12
Scor de stres.....	6	Despre calendarul de antrenament.....	12
Vizualizarea scorului de stres.....	6	Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	12
Activități	6	Exerciții fracționate.....	12
Începerea unei activități.....	6	Crearea unui exercițiu pe intervale.....	12
Oprirea unei activități.....	6	Începerea unui exercițiu pe intervale.....	12
Schi.....	6	Oprirea unui exercițiu pe intervale.....	13
Schiul fond.....	6	Utilizând Virtual Partner®.....	13
Coborârea pe schi sau snowboard.....	6	Setarea unui obiectiv de antrenament.....	13
Vizualizarea coborârilor cu schiurile.....	7	Anularea unui obiectiv de antrenament.....	13
Drumeție montană.....	7	Concurarea împotriva unei activități anterioare.....	13
Efectuarea unei drumeții montane.....	7	Date personale.....	13
Rulează.....	7	Vizualizarea recordurilor personale.....	13
Efectuarea unei alergări.....	7	Restabilirea unui record personal.....	13
Utilizarea metronomului.....	7	Ștergerea unui record personal.....	13
Ciclism.....	7	Ștergerea tuturor recordurilor personale.....	13
O tură cu bicicleta.....	7	Despre efectul antrenamentului.....	13
Înot.....	7	Ceas	14
Utilizarea în bazinul de înot.....	8	Setarea unei alarme.....	14
Terminologie din domeniul înotului.....	8	Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă.....	14
Tipuri de mișcări.....	8	Utilizarea cronometrului.....	14
Odihnire în timpul înotului în bazin.....	8	Setarea alertelor pentru răsărit și apus.....	14
Antrenament cu jurnalul de exerciții.....	8	Navigare	14
Înotul în apă deschisă.....	8	Proiectarea unui punct de trecere.....	14
Sporturi acvatice.....	8	Salvarea locației.....	14
Începerea unei activități de vâslire cu padela pe placă, stând în picioare.....	8	Editarea locațiilor salvate.....	14
		Editarea locațiilor salvate.....	14
		Ștergerea tuturor locațiilor salvate.....	14
		Navigarea către o destinație.....	14
		Naviharea cu Sight 'N Go.....	15
		Busolă.....	15

Hartă.....	15	Schimbarea unităților de măsură.....	22
Panoramare și mărire pe hartă.....	15	Senzori ANT+.....	22
Navigarea către punctul de pornire.....	15	Asocierea senzorilor ANT+.....	22
Altimetru și barometru.....	15	Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență.....	23
Istoric.....	15	Senzor de talpă.....	23
Utilizarea istoricului.....	15	Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior.....	23
Istoric sporturi multiple.....	15	Calibrarea manuală a senzorului de picior.....	23
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls.....	15	Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior.....	23
Vizualizarea totalului pașilor.....	16	tempe.....	23
Vizualizarea totalului datelor.....	16	Informații dispozitiv.....	23
Ștergerea istoricului.....	16	Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	23
Utilizarea odometrului.....	16	Vizualizarea informațiilor despre reglementare și conformitate.....	23
Caracteristici conectate.....	16	Specificații.....	23
Activarea notificărilor Bluetooth.....	16	Informații privind bateria.....	24
Vizualizarea notificărilor.....	16	HRM-Run Specificații.....	24
Administrarea notificărilor.....	16	Gestionarea datelor.....	24
Oprirea tehnologiei Bluetooth.....	16	Deconectarea cablului USB.....	24
Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune Bluetooth.....	16	Ștergerea fișierelor.....	24
Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut.....	16	Depanare.....	24
Garmin Connect.....	17	Contorul meu zilnic de pași nu apare.....	24
Încărcarea manuală a datelor în Garmin Connect Mobile... ..	17	Citirea temperaturii nu este precisă.....	24
Utilizarea Garmin Connect la computer.....	17	Resetarea dispozitivului.....	24
Caracteristici conectate Wi-Fi®.....	17	Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	24
Configurarea conectivității Wi-Fi.....	17	Prelungirea duratei de viață a bateriei.....	24
Caracteristici Connect IQ.....	17	Cum obțineți mai multe informații.....	24
Descărcarea funcțiilor Connect IQ.....	17	Întreținere dispozitiv.....	25
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	17	Întreținerea dispozitivului.....	25
Widgeturi.....	17	Curățarea dispozitivului.....	25
Vizualizarea widgeturilor.....	18	Reglarea curelei metalice de ceas.....	25
Personalizarea buclei de widgeturi.....	18	Instrucțiuni de îngrijire a monitorului cardiac.....	25
VIRB Telecomandă.....	18	Întreținerea monitorului cardiac.....	25
Controlul unei camere de acțiune VIRB.....	18	Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator.....	25
Personalizarea dispozitivului dvs.....	18	Înlocuirea bateriei monitorului cardiac.....	25
Setări ale aplicației de activitate.....	18	Anexă.....	25
Personalizarea ecranelor de date.....	19	Câmpuri de date.....	25
Adăugarea unei hărți la activitate.....	19	Clasificările standard ale volumului maxim de O ₂	28
Alerte.....	19	Dimensiunea și circumferința roții.....	28
Setarea unei alerte.....	19	Licență privind clauza BSD 3.....	29
Auto Lap.....	20	Legendă simboluri.....	29
Marcarea turelor în funcție de distanță.....	20	Index.....	30
Activare Auto Pause®.....	20		
Activarea urcării automate.....	20		
Viteză și distanță 3D.....	20		
Utilizarea derulării automate.....	20		
UltraTrac.....	20		
Setări expirare economisire energie.....	20		
Activarea și dezactivarea tastei pentru tură.....	21		
Setările feței pentru ceas.....	21		
Personalizarea feței de ceas.....	21		
Setări pentru senzori.....	21		
Setări busolă.....	21		
Calibrarea manuală a busolei.....	21		
Setarea referinței nordice.....	21		
Setări altimetru.....	21		
Calibrarea altimetrului barometric.....	21		
Setări barometru.....	21		
Setările de navigare.....	22		
Personalizarea caracteristicilor hărții.....	22		
Configurarea unui indicator de direcție.....	22		
Setări de sistem.....	22		
Personalizarea tastelor rapide.....	22		
Setări pentru oră.....	22		
Setări de iluminare de fundal.....	22		

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a vedea avertismentele pentru produs și alte informații importante.

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

Taste



① LIGHT ☰	Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal. Mențineți apăsat pentru a vizualiza opțiunile din meniul rapid, inclusiv pentru pornirea sau oprirea dispozitivului.
② START STOP	Selectați pentru a începe sau a opri o activitate. Selectați pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.
③ BACK LAP	Selectați pentru a reveni la pagina precedentă. Selectați pentru a înregistra o tură sau o pauză în timpul unei activități.
④ DOWN ⌚	Selectați pentru a răsfoi prin widgeturi, meniuri și mesaje. Țineți apăsat pentru a vizualiza ceasul de pe orice pagină.
⑤ UP ☰	Selectați pentru a răsfoi prin widgeturi, meniuri și mesaje. Selectați pentru a ignora un mesaj scurt sau o notificare. Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul principal.

Blocarea tastelor

Puteți bloca tastele pentru a preveni apăsarea accidentală a acestora.

- Țineți apăsat pe **LIGHT** timp de două secunde, și selectați **Lock Device** pentru a bloca tastele.
- Țineți apăsat pe **LIGHT** timp de două secunde, și selectați **Unlock Device** pentru a debloca tastele.

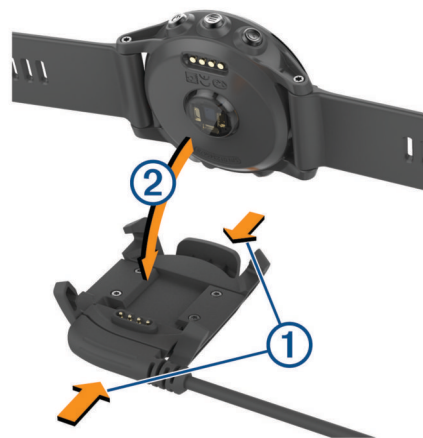
Încărcarea dispozitivului

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare din anexă.

Dispozitivul este alimentat de o baterie litiu-ion încorporată pe care o puteți încărca utilizând o priză de perete standard sau un port USB de pe computer.

- Introduceți capătul USB al cablului în adaptorul de c.a. sau într-un port USB de pe computer.
- Dacă este necesar, conectați adaptorul de c.a. la o priză de perete standard.
- Prindeți părțile laterale ale bazei de încărcare ① pentru a deschide brațele bazei.



- Având contactele aliniate, puneți dispozitivul pe bază ② și eliberați brațele pentru a menține dispozitivul în poziție. Atunci când conectați dispozitivul la o sursă de alimentare, dispozitivul pornește și apare nivelul de încărcare a bateriei pe ecran.
- Încărcați complet dispozitivul.

Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul

Trebuie să conectați dispozitivul fēnix 3 la un smartphone pentru a accesa caracteristicile complete ale dispozitivului.

- Accesați garmin.com/apps și descărcați aplicația Garmin Connect™ Mobile pe smartphone.
- Poziționați smartphone-ul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- Pe dispozitivul fēnix 3, mențineți apăsat **UP**.
- Selectați **Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.
- Pe smartphone, deschideți aplicația Garmin Connect Mobile.
- Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:
 - Dacă aceasta este prima dată când asociați un dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** din meniul de setări și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Asistență și actualizări

Garmin Express™ (www.garmin.com/express) oferă acces ușor la aceste servicii pentru dispozitivele Garmin®.

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

Configurarea Garmin Express

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

Funcții pentru ritm cardiac

Acest manual este destinat modelelor fēnix 3 compatibile cu monitoarele cardiace și pentru modelele cu măsurare a ritmului cardiac la încheietură. Pentru a utiliza caracteristicile descrise în această secțiune trebuie să dispuneți de un monitor de ritm cardiac.

fenix 3: acest dispozitiv este compatibil cu monitoarele de ritm cardiac ANT+®.

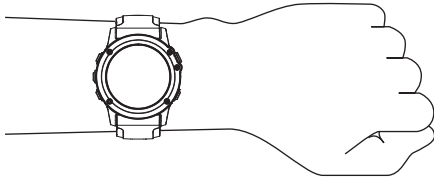
fenix 3 HR: acest dispozitiv dispune de un monitor cardiac cu măsurare la încheietură și este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace ANT+. Puteți vizualiza datele privind pulsul măsurat la încheietură cu ajutorul widget-ului de puls. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul de pe ANT+, dispozitivul va utiliza datele privind pulsul de pe ANT+.

Puls măsurat la încheietura mâinii

Purtarea dispozitivului și pulsul

- Purtați dispozitivul fenix 3 deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil și nu trebuie să se deplaseze în timpul alergării sau efectuării de exerciții.



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

- Consultați [Sfaturi pentru un puls neregulat, pagina 2](#) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă pulsul este neregulat sau nu apare, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta dispozitivul pe corp.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub dispozitiv.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a dispozitivului.
- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână. Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Așteptați până când pictograma ♥ luminează permanent înainte de a începe activitatea.
- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.

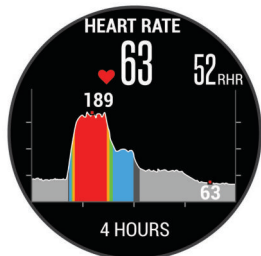
NOTĂ: în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.

- Clătiți dispozitivul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Vizualizarea widget-ului Puls

Widgetul afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm), cel mai mic puls de repaus din ziua respectivă și un grafic al pulsului.

- 1 De pe ceas, selectați **DOWN**.



- 2 Selectați **START** pentru a vizualiza valorile medii ale pulsului dvs. în repaus în ultimele 7 zile.

Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin

Puteți transmite date privind pulsul de pe dispozitivul dvs. fenix 3 și le puteți vizualiza pe dispozitivele Garmin asociate. De exemplu, puteți transmite datele privind ritmul dvs. cardiac pe un dispozitiv Edge® în timp ce mergeți pe bicicletă sau pe o cameră VIRB® pe durata unei activități.

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

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Sensors > Wrist Heart Rate > Broadcast HR**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **In App** pentru a transmite pulsul în timpul activităților cronometrate ([Începerea unei activități, pagina 6](#)).
 - Selectați **Now** pentru a începe transmiterea datelor privind pulsul acum.

Dispozitivul fenix 3 începe să transmită datele privind pulsul dvs. și apare pictograma (♥).

NOTĂ: în timpul transmiterii datelor privind pulsul, puteți vizualiza numai widgetul puls.

- 4 Asociați dispozitivul fenix 3 cu un dispozitiv compatibil Garmin ANT+.

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

SUGESTIE: pentru a opri transmiterea datelor privind pulsul, selectați orice tastă și selectați Yes.

Dezactivarea monitorizării pulsului la încheietură

Pentru fenix 3 HR, valoarea implicită a opțiunii Wrist Heart Rate este Auto. Dispozitivul utilizează automat monitorul cardiac montat la încheietură dacă nu asociați la acesta un monitor cardiac ANT+.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Sensors > Wrist Heart Rate > Off**.

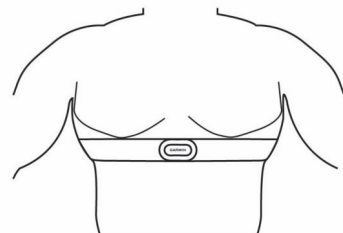
Fixarea pe corp a monitorului cardiac

Trebuie să purtați monitorul cardiac direct pe piele, imediat sub stern. Acesta trebuie să fie suficient de bine fixat pentru a nu se mișca în timpul activităților.

- 1 Dacă este necesar, atașați cureaua prelungitoare la monitorul cardiac.
- 2 Umeziți electrozii ① de pe spatele monitorului cardiac pentru a realiza o conexiune puternică între piept și transmițător.



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



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

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

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

După fixarea monitorului cardiac, acesta este activ și trimite date.

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

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

- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe plasturi de contact (dacă este cazul).
- Strângeți curea pe piept.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Urmați instrucțiunile de întreținere ([Întreținerea monitorului cardiac, pagina 25](#)).
- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.

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

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

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

Dinamica alergării

Puteți utiliza dispozitivul dvs. fēnix 3 compatibil asociat cu accesoriul HRM-Run™ sau cu alt accesoriu pentru dinamica alergării pentru a vă furniza feedback în timp real despre forma dvs. de alergare. Dacă dispozitivul dvs. fēnix 3 a fost livrat împreună cu accesoriul HRM-Run, dispozitivele sunt deja asociate.

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

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

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

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

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

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

NOTĂ: indicatorul color pentru echilibrul pe durata contactului cu solul este diferit ([Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul, pagina 4](#)).

Accesați www.garmin.com 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.

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

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

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

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

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

Antrenamentul cu dinamica alergării

Înainte de a vizualiza dinamica de alergare, trebuie să purtați accesoriul HRM-Run și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 22](#)). Dacă dispozitivul fēnix 3 a fost ambalat cu accesoriul, dispozitivele sunt deja asociate, iar fēnix 3 este setat să afișeze dinamica de alergare.

1 Selectați o opțiune:

- Dacă accesoriul HRM-Run și dispozitivul fēnix 3 sunt deja asociate, treceți la etapa 8.
- Dacă accesoriul HRM-Run și dispozitivul fēnix 3 nu sunt deja asociate, finalizați toate etapele din această procedură.

2 Țineți apăsat pe UP.

3 Selectați Settings > Apps.

4 Selectați o activitate.

5 Selectați Data Screens.

6 Selectați un ecran cu date de dinamică a alergării.

NOTĂ: ecranele cu dinamica de alergare nu sunt disponibile pentru toate activitățile.

7 Selectați Status > Enabled.

8 Efectuați o alergare ([Efectuarea unei alergări, pagina 7](#)).

9 Selectați UP sau DOWN pentru a deschide un ecran al dinamicii de alergare pentru a vă vizualiza datele măsurate.

Zonă color	Percentilă din zonă	Interval de cadență	Interval de oscilații pe verticală	Raport vertical	Intervalul duratei de contact cu solul
Mov	>95	>183 ppm	<6,4 cm	<6,1%	<218 ms
Albastru	70-95	174–183 ppm	6,4–8,1 cm	6,1–7,4%	218–248 ms
Verde	30-69	164-173 ppm	8,2-9,7 cm	7,5-8,6%	249-277 ms
Portocaliu	5–29	153-163 ppm	9,8-11,5 cm	8,7-10,1%	278-308 ms
Roșu	<5	<153 ppm	>11,5 cm	>10,1%	>308 ms

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

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


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

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

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

Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

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

- Asigurați-vă că dețineți accesoriul HRM-Run. Accesoriile pentru dinamica alergării au simbolul  pe partea frontală a modulului.
- Asociați din nou accesoriul HRM-Run cu dispozitivul fēnix 3, conform instrucțiunilor.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că monitorul de frecvență cardiacă este purtat cu partea corectă orientată în sus.

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

Măsurători fiziologice

Aceste măsurători fiziologice necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac compatibil. Măsurătorile sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor. Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat.

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

VO2 max.: VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă.

Duratele estimate ale curselor: dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. și surse de date publicate pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza stării dvs. atletice curente. Această estimare presupune, de asemenea, că ați finalizat antrenamentul adecvat pentru cursa respectivă.

Consultantul pentru recuperare: consultantul pentru recuperare afișează cât timp a rămas până să vă recuperați complet și să fiți pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

Scor stres: scorul de stres necesită un monitor cardiac. Scorul de stres măsoară variația pulsului dvs. în timp ce stați nemișcat 3 minute. Acesta arată nivelul stresului general.

Intervalul de măsurare este de la 1 la 100, iar un scor mai mic indică un nivel de stres mai scăzut.

Performanțe: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al stării dvs. atletice.

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

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 fēnix 3 necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max.. Dispozitivul efectuează estimări separate ale nivelului maxim de VO2 pentru alergare și mers pe bicicletă. Puteți asocia dispozitivul cu un contor de putere compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max. pentru mers pe bicicletă. Estimarea volumului VO2 max. este afișată sub forma unui număr și ca poziție pe indicatorul color.



Mov	Superior
Albastru	Excelent
Verde	Bun
Portocaliu	Suficient
Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. și analiza acestuia sunt furnizate cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările standard ale volumului maxim de O2*, pagina 28) și accesați www.CooperInstitute.org.

Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru alergare

Înainte de a vizualiza estimarea valorii VO2 max., trebuie să purtați monitorul cardiac să îl asociați cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor ANT+*, pagina 22). Dacă dispozitivul dvs. fēnix 3 s-a aflat în pachet cu un monitor cardiac, dispozitivele sunt deja asociate. Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 10) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls*, pagina 10).

NOTĂ: este posibil ca la început estimarea să pară imprecisă. Dispozitivul necesită să efectuați câteva alergări pentru a afla despre performanța dvs. de alergare.

- 1 Alergați timp de cel puțin 10 minute în exterior.
- 2 După ce alergați, selectați **Save**.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **My Stats > VO2 Max. > Running**.

Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism

Înainte de a vizualiza estimarea valorii VO2 max., trebuie să purtați monitorul cardiac, să instalați dispozitivul de măsurare a puterii și să le asociați cu dispozitivul fēnix 3 (*Asocierea senzorilor ANT+*, pagina 22). Dacă dispozitivul dvs. fēnix 3 s-a aflat în pachet cu un monitor cardiac, dispozitivele sunt deja asociate. Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 10) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls*, pagina 10).

NOTĂ: este posibil ca la început estimarea să pară imprecisă. Dispozitivul necesită să efectuați câteva ture cu bicicleta pentru a afla despre performanța dvs. de ciclism.

- 1 Mergeți cu bicicleta într-un ritm stabil, la intensitate riscată timp de cel puțin 20 de minute la exterior.
- 2 După ce mergeți cu bicicleta, selectați **Save**.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **My Stats > VO2 Max. > Cycling**.

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Această funcție necesită un monitor de frecvență cardiacă. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 10) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls*, pagina 10). Dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. (*Despre estimarea volumelor VO2 max.*, pagina 4) și surse de date publicate pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza stării dvs. atletice curente. Această estimare presupune, de asemenea, că ați finalizat antrenamentul adecvat pentru cursa respectivă.

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

Selectați **UP > My Stats > Race Predictor**.

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

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.

Durata de recuperare: 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.

Activarea consultantului pentru recuperare

Pentru o estimare cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 10) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls*, pagina 10).

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **My Stats > Recovery Advisor > Status > On**.
- 3 Începeți alergarea.

După 6-20 de minute, este afișat nivelul dvs. de performanță (*Vizualizarea nivelului de performanță*, pagina 6).

- 4 După ce alergați, selectați **Save**.

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

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. După afișarea valorii respective, puteți salva activitatea sau puteți renunța la ea.

Prag lactat

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

Dacă deja știți care este valoarea frecvenței dvs. cardiace la pragul de lactat, o puteți introduce în setările profilului dvs. de utilizator (*Setarea zonelor de puls*, pagina 10).

Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat

Înainte de a putea efectua testul ghidat, trebuie să vă puneți un monitor cardiac și să îl asociați cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor ANT+*, pagina 22). De asemenea, trebuie să aveți o estimare a volumului VO2 max., de la o alergare anterioară (*Despre estimarea volumelor VO2 max.*, pagina 4).

SUGESTIE: dispozitivul are nevoie să efectuați câteva alergări cu un monitor cardiac, pentru a estima exact valoarea pulsului maxim și a volumului VO2 max.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **My Stats > Lactate Threshold > Do Guided Test**.
- 3 Selectați un profil de alergare în aer liber.
Pentru finalizarea testului este necesară funcția GPS.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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. Valorile nivelului de performanță variază de la -20

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

NOTĂ: dispozitivul necesită 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 4).

Vizualizarea nivelului de performanță

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor ANT+*, pagina 22). Dacă dispozitivul dvs. fēnix 3 a fost livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivele sunt deja asociate.

Dispozitivul analizează nivelul dvs. de performanță în funcție de puls și de putere.

- 1 Adăugați **Perform. Cond.** pe un ecran de date (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 19).
- 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.

Scor de stres

Scorul de stres este rezultatul unui test de trei minute efectuat în timp ce stați nemișcat, în timp ce dispozitivul fēnix 3 analizează variația pulsului pentru a vă determina nivelul de stres general. Antrenamentele, somnul, nutriția și stresul în general, toate au impact asupra performanțelor unui alergător. Intervalul scorului de stres este de la 1 la 100, unde 1 reprezintă un nivel redus de stres, iar 100 reprezintă un nivel foarte ridicat de stres. Cunoașterea scorului de stres vă poate ajuta să decideți dacă corpul dvs. este pregătit pentru un antrenament solicitant de alergare sau pentru yoga.

Vizualizarea scorului de stres

Înainte de a vă vizualiza scorul de stres, trebuie să vă puneți un monitor cardiac, să îl asociați cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor ANT+*, pagina 22) și să afișați aplicația pentru scorul de stres în lista cu aplicații (*Setări ale aplicației de activitate*, pagina 18).

SUGESTIE: Garmin recomandă măsurarea scorului de stres aproximativ la aceeași oră și în aceleași condiții în fiecare zi.

- 1 De pe ceas, selectați **START**.
- 2 Selectați **Stress Score**.
- 3 Selectați **START**.
- 4 Stați nemișcat și odihniți-vă 3 minute.

Activități

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

De asemenea, puteți adăuga aplicații de activități Connect IQ™ dispozitivului dvs. Garmin Connect utilizând contul dvs. (*Caracteristici Connect IQ*, pagina 17).

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS pornește automat (dacă este necesar). La oprirea activității, dispozitivul revine la modul ceas.

- 1 De pe ceas, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a introduce informații suplimentare.
- 4 Dacă este necesar, așteptați până când dispozitivul se conectează la senzorii dvs. ANT+.
- 5 Dacă activitatea necesită GPS, ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 6 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.

NOTĂ: dispozitivul nu înregistrează datele dvs. de activitate până când nu porniți cronometrul.

Oprirea unei activități

NOTĂ: unele opțiuni nu sunt disponibile pentru unele activități.

- 1 Selectați **STOP**.
Dacă nu salvați activitatea manual după oprirea acesteia, dispozitivul o salvează automat după 25 de minute.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă relua activitatea, selectați **Resume**.
 - Pentru a salva activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Save**.
 - Pentru a ignora activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Discard**.
 - Pentru a vă urmări datele de la punctul de început al activității dvs., selectați **TracBack**.
 - Pentru a suspenda activitatea și a o relua la un moment ulterior, selectați **Resume Later**.

Schi

Schiul fond

Înainte de a schia, trebuie să încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului*, pagina 1).

- 1 De pe ceas, selectați **START**.
- 2 Selectați **XC Ski**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.
- 5 Începeți activitatea.
- 6 Selectați **LAP** pentru a înregistra ture (opțional).
- 7 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 8 După finalizarea activității, selectați **STOP > Save**.

Coborârea pe schi sau snowboard

Înainte de a schia sau practica snowboardul, trebuie să încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului*, pagina 1).

- 1 De pe ceas, selectați **START**.
- 2 Selectați **Ski / Board**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.
- 5 Începeți activitatea.

Funcția de înregistrare automată coborâri este activată implicit. Această caracteristică înregistrează automat noile coborâri pe baza mișcării dvs. Cronometrul se oprește când

nu mai coborâți sau când vă aflați în telescaun. Cronometrul rămâne oprit în timpul urcării cu telescaunul.

- 6 Dacă este necesar, începeți să vă coborâți pentru a reporni cronometrul.
- 7 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 8 După finalizarea activității, selectați **STOP > Save**.

Vizualizarea coborârilor cu schiurile

Dispozitivul dvs. înregistrează detaliile fiecărei coborâri cu schiurile sau snowboardul. Puteți vizualiza detaliile coborârii de pe ecranul oprit sau în timp ce cronometrul funcționează.

- 1 Începeți o activitate de schi sau snowboard.
- 2 Țineți apăsat pe **UP**.
- 3 Selectați **View Runs**.
- 4 Selectați **UP** și **DOWN** pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un sumar al tuturor coborârilor.
Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.

Drumeție montană

Efectuarea unei drumeții montane

Înainte de a porni într-o drumeție montană, trebuie să încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 1*).

- 1 De pe ceas, selectați **START**.
- 2 Selectați **Hike**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.
- 5 Începeți activitatea.
Dispozitivul înregistrează un traseu în timpul drumeției montane.
- 6 Când trebuie să luați o pauză sau să opriți înregistrarea dispozitivului, selectați **STOP > Resume Later**.
Dispozitivul salvează starea drumeției dvs. și intră în modul de economisire a energiei.
- 7 Selectați **START > Hike > Resume** pentru a relua monitorizarea.
- 8 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 9 După finalizarea activității, selectați **STOP > Save**.

Rulează

Efectuarea unei alergări

Înainte de a merge să alergați, încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 1*). Înainte de a utiliza un senzor ANT+ în timpul alergării, trebuie să asociați senzorul cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 22*).

- 1 Montați-vă senzorii ANT+, precum un senzor de talpă sau un monitor cardiac (opțional) pe corp.
- 2 De pe ceas, selectați **START**.
- 3 Selectați **Run**.
- 4 Când utilizați senzori ANT+ opționali, așteptați ca dispozitivul să se conecteze cu senzorii.
- 5 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 6 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.
- 7 Începeți activitatea.

- 8 Selectați **LAP** pentru a înregistra turele (opțional).
- 9 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 10 După finalizarea activității, selectați **STOP > Save**.

Utilizarea metronomului

Caracteristica metronom redă tonuri într-un ritm stabil, pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanța antrenându-vă la o cadență mai rapidă, mai lentă sau mai consecventă.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Apps**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați **Metronome > Status > On**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Beats / Minute** pentru a introduce o valoare pe baza cadenței pe care doriți să o mențineți.
 - Selectați **Alert Frequency** pentru a personaliza frecvența bătailor.
 - Selectați **Sounds** pentru a personaliza tonul și vibrația metronomului.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Preview** pentru a asculta caracteristica metronom înainte de a alerga.
- 7 Țineți apăsat pe **DOWN** pentru a reveni la ceas.
- 8 Efectuați o alergare (*Efectuarea unei alergări, pagina 7*).
Metronomul pornește automat.
- 9 În timpul alergării, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul metronomului.
- 10 Dacă este necesar, țineți apăsat pe **UP** pentru a schimba setările metronomului.

Ciclism

O tură cu bicicleta

Înainte de a face o tură cu bicicleta, încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 1*). Înainte de a utiliza un senzor ANT+ în timpul mersului cu bicicleta, trebuie să asociați senzorul cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 22*).

- 1 Asociați-vă senzorii ANT+, precum un monitor cardiac, un senzor de viteză sau un senzor de cadență (opțional).
- 2 De pe ceas, selectați **START**.
- 3 Selectați **Bike**.
- 4 Când utilizați senzori ANT+ opționali, așteptați ca dispozitivul să se conecteze cu senzorii.
- 5 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 6 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 9 După finalizarea activității, selectați **STOP > Save**.

Înot

ATENȚIONARE

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

NOTĂ: dispozitivul nu poate înregistra date privind pulsul în timp ce înotați.

Utilizarea în bazinul de înot

Înainte de a înota, trebuie să încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 1*).

- 1 De pe ceas, selectați **START**.
- 2 Selectați **Pool Swim**.
- 3 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.
- 5 Începeți activitatea.
Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile.
- 6 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 7 Când vă odihniți, selectați **LAP** pentru a întrerupe cronometrul.
- 8 Selectați **LAP** pentru a reporni cronometrul.
- 9 După finalizarea activității, selectați **STOP > Save**.

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

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

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

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

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul la bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar când vizualizați istoricul intervalelor. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare drept câmp de date personalizat (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 19*).

Free	Freestyle
Back	Înot pe spate
Breast	Bras
Fly	Fluture
Mixed	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Drill	Utilizat pentru înregistrarea exercițiilor (<i>Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 8</i>)

Odihnire în timpul înotului în bazin

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

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

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

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 băți din picioare, înotul cu tracțiunea unui singur braț sau orice tip de înot care nu face parte din cele patru stiluri principale.

SUGESTIE: puteți personaliza ecranele de date și câmpurile de date pentru activitatea dvs. de înot în bazin (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 19*).

- 1 De pe ceas, selectați **START**.
- 2 Selectați **Pool Swim**.
- 3 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 4 În timpul activității de înot în bazin, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de înregistrare a exercițiilor.
- 5 Selectați **LAP** pentru a porni cronometrul exercițiului.
- 6 După ce finalizați un interval de exercițiu, selectați **LAP**.
Cronometrul pentru exercițiu se oprește, dar cronometrul pentru activitate continuă să înregistreze întreaga sesiune de înot.
- 7 Selectați o distanță pentru exercițiul finalizat.
Treptele de distanță se bazează pe dimensiunea de bazin selectată pentru profilul activității.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Pentru a porni un alt interval de exercițiu, selectați **LAP**.
 - Pentru a porni un interval de înot, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.
- 9 După finalizarea activității, selectați **STOP > Save**.

Înotul în apă deschisă

Înainte de a înota, trebuie să încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 1*).

- 1 De pe ceas, selectați **START**.
- 2 Selectați **Open Water**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.
- 5 Începeți activitatea.
- 6 Selectați **LAP** pentru a înregistra un interval (opțional).
- 7 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 8 După finalizarea activității, selectați **STOP > Save**.

Sporturi acvatice

Începerea unei activități de vâslire cu padela pe placă, stând în picioare

- 1 Asociați senzorul ANT+, de ex., un monitor de ritm cardiac (opțional).
- 2 De pe ceas, selectați **START**.
- 3 Selectați **SUP**.
- 4 Când utilizați senzori ANT+ opționali, așteptați ca dispozitivul să se conecteze cu senzorii.
- 5 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 6 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 9 După finalizarea activității, selectați **STOP > Save**.

Începerea unei activități de canotaj

- 1 Asociați senzorul ANT+, de ex., un monitor cardiac (opțional).
- 2 De pe ceas, selectați **START**.
- 3 Selectați **Row**.
- 4 Când utilizați senzori ANT+ opționali, așteptați ca dispozitivul să se conecteze cu senzorii.
- 5 Leșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 6 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este pornit.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 9 După finalizarea activității, selectați **STOP > Save**.

Activități în interior

Dispozitivul fēnix 3 poate fi utilizat pentru antrenament în interior, precum alergarea pe bandă sau utilizarea unei biciclete ergonomice. GPS-ul este oprit pentru activități în interior.

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

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

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

Sporturi multiple

Atleții de triatlon, biatlon și alți practicanți de multi-sport pot profita de activitățile multi-sport, precum Triathlon sau Swimrun. În timpul unei activități de sporturi multiple, puteți trece de la o activitate la alta și puteți vedea în continuare timpul și distanța totale. De exemplu, puteți comuta de la ciclism la alergare și vă puteți vizualiza timpul și distanța totale pentru ciclism și alergare pe parcursul întregii activități de sporturi multiple.

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

Începerea unui triatlon sau a unei activități de sporturi multiple

Înainte de a începe o activitate, trebuie să încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 1*). Înainte de a utiliza un senzor ANT+, trebuie să asociați senzorul cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 22*).

- 1 Sincronizați-vă senzorii ANT+, precum un senzor de picior sau un monitor cardiac (opțional).
- 2 De pe ceas, selectați **START**.
- 3 Selectați **Triathlon** sau o activitate de sporturi multiple personalizată.
- 4 Leșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 5 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este în funcțiune.
- 6 Începeți prima activitate.
- 7 Selectați **LAP** pentru a trece la următoarea activitate.
Dacă trecerile sunt dezactivate, timpul de trecere este înregistrat separat de duratele activității.

- 8 Dacă este necesar, selectați **LAP** pentru a începe următoarea activitate.
- 9 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 10 După finalizarea activității, selectați **STOP > Save**.

Crearea unei activități personalizate

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Apps > Add New**.
- 3 Selectați un tip de activitate.
NOTĂ: în cazul în care creați o activitate de sporturi multiple personalizată, vi se solicită să selectați una sau mai multe activități și să includeți treceri.
- 4 Dacă este necesar, selectați o culoare de accentuare.
- 5 Dacă este necesar, selectați o pictogramă.
- 6 Selectați un nume sau introduceți un nume personalizat.
Numele de activități duplicate includ un număr, de exemplu: Triatlon(2).
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Use Default** pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la setările de sistem implicite.
 - Selectați o copie a unei activități existente pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la una dintre activitățile dvs. salvate.
- 8 Dacă este necesar, selectați modul GPS.
- 9 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Done** pentru a salva și a folosi activitatea personalizată.
 - Selectați **Edit Settings** pentru a personaliza setările de activitate specifice.

Golf

Partide de golf

Înainte de a juca pe un teren de golf pentru prima dată, trebuie să îl descărcați din aplicația Garmin Connect Mobile (*Garmin Connect, pagina 17*). Terenurile descărcate din aplicația Garmin Connect Mobile sunt actualizate automat. Înainte de a juca golf, trebuie să încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 1*).

- 1 De pe ceas, selectați **START**.
- 2 Selectați **Golf**.
- 3 Leșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați un teren din lista de terenuri disponibile.
- 5 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
Dispozitivul execută automat tranzițiile atunci când treceți la gaura următoare.
- 6 După încheierea activității, selectați **START > End Round > Yes**.

Informații privind găurile

: Deoarece locațiile steagurilor se modifică, dispozitivul calculează distanța până la partea frontală, mediană și posterioară a greenului, dar nu și locația reală a steagurilor.



①	Numărul găurii curente
②	Distanța până în spatele greenului
③	Distanța până în mijlocul greenului
④	Distanța până la partea frontală a greenului
⑤	Par pentru gaură
▲	Gaură următoare
▼	Gaură anterioară

Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg

Puteți vizualiza o listă a distanțelor de tip layup și dogleg pentru găurile de la stâlpii 4 și 5.

Selecționați **START > Layups**.

Fiecare layup și distanța parcursă pentru a ajunge la fiecare layup apar pe ecran.

NOTĂ: distanțele sunt eliminate de pe listă pe măsură ce le parcurgeți.

Utilizarea odometrului de golf

Puteți utiliza odometrul pentru a înregistra timpul, distanța și numărul de pași. Odometrul pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unui circuit.

1 Selecționați **START > Odometer**.

2 Dacă este necesar, selecționați **Reset** pentru a reseta odometrul la zero.

Ținerea scorului

1 Din ecranul cu informații despre găuri, selecționați **START > Start Scoring**.

Tabela de scor apare atunci când vă aflați pe gazon.

2 Selecționați **DOWN** sau **UP** pentru a stabili scorul.

Scorul total ① este actualizat.



Examinarea scorurilor

1 Selecționați **START > Scorecard** și selecționați o gaură.

2 Selecționați **DOWN** sau **UP** pentru a modifica scorul pentru gaura respectivă.

Măsurarea unei aruncări

1 Efectuați o aruncare și urmăriți locul de cădere a mingii.

2 Selecționați **START > Measure Shot**.

3 Deplasați-vă pe jos sau cu mașina până la bilă.

Distanța se resetează automat atunci când treceți la orificiul următor.

4 Dacă este necesar, selecționați **Reset** pentru a reseta distanța în orice moment.

Antrenament

Setarea profilului de utilizator

Vă puteți actualiza setările legate de sex, anul nașterii, înălțime, greutate, zonă de puls și zonă de putere. Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selecționați **My Stats > User Profile**.

3 Selecționați o opțiune.

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.
- Cunoașterea zonelor dvs. de puls poate preveni antrenamentele în exces și poate reduce riscul de vătămare.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul (*Calculul zonelor de puls, pagina 11*) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Despre zonele de puls

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

Setarea zonelor de puls

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite ale ritmului cardiac. Dispozitivul prezintă zone distincte de puls pentru 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 dispozitiv sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selecționați **My Stats > User Profile > Heart Rate Zones**.

3 Selecționați **Default** pentru a vizualiza valorile implicite (opțional).

Valorile implicite pot fi aplicate pentru alergare, ciclism și înot.

4 Selecționați **Running, Cycling** sau **Swimming**.

5 Selecționați **Preference > Set Custom**.

6 Selecționați **Max. HR** și introduceți valoarea maximă a pulsului.

7 Selecționați **LTHR** și introduceți pulsul dvs. la pragul de lactat. Puteți efectua un test ghidat pentru a vă estima pragul de lactat (*Prag lactat, pagina 5*).

8 Selecționați **Resting HR** și introduceți valoarea pulsului în repaus.

9 Selecționați **Zones > Based On**.

10 Selectați o opțiune:

- Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
- Selectați **%Max. HR** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
- Selectați **%HRR** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de ritm cardiac (ritmul cardiac maxim minus ritmul cardiac la repaus).
- Selectați **%LTHR** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs. la pragul de lactat.

11 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.

Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace

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

- Asigurați-vă că setările profilului dvs. de utilizator sunt corecte (*Setarea profilului de utilizator, pagina 10*).
- 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 anaerobică și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobică și musculară, putere crescută

Despre atleții profesioniști

Un atlet profesionist este o persoană care s-a antrenat intens mulți ani (exceptând răniile minore) și are o frecvență cardiacă în repaus de 60 de bătăi pe minut (bpm) sau mai mică.

Setarea zonelor de putere

Valorile pentru zone sunt valori implicite și este posibil să nu se potrivească abilităților dvs. personale. Dacă știți valoarea puterii limită funcționale (FTP), o puteți introduce și puteți permite aplicației software să vă calculeze zonele de putere automat. Puteți regla manual zonele pe dispozitiv sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **My Stats > User Profile > Power Zones > Based On**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Watts** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în wați.
- Selectați **% FTP** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din puterea limită funcțională.

4 Selectați **FTP** și introduceți valoarea dvs. PLF.

5 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.

6 Dacă este necesar, selectați **Minimum** și introduceți o valoare a puterii minime.

Monitorizarea activității

Activare Monitorizare activitate

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

Funcția de monitorizare a activității poate fi activată în timpul configurării inițiale a dispozitivului sau în orice moment.

NOTĂ: activarea monitorizării activității poate reduce durata de viață a bateriei între încărcări.

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > Activity Tracking > Status > On**.

Contorul dvs. de pași nu va apărea până când dispozitivul nu va localiza sateliți și nu va seta automat ora. Este posibil ca dispozitivul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a localiza sateliții.

Numărul de pași efectuați în timpul zilei apare pe widgetul de monitorizare a activității. Contorul de pași este actualizat periodic.

Utilizarea alertei de mișcare

Înainte de a putea utiliza alerta de mișcare, trebuie să activați monitorizarea activității și alerta de mișcare (*Activare Monitorizare activitate, pagina 11*).

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, apar mesajul Move! și bara roșie. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 22*).

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

Obiectiv automat

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, dispozitivul va indica progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic ①.



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

Monitorizarea repausului

În timp ce dormiți, dispozitivul vă monitorizează mișcările. Statisticile de repaus includ numărul total de ore de somn, nivelurile de somn și mișcările în somn. Puteți seta orele dvs. normale de somn în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Puteți vizualiza statisticile din perioadele de somn în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea monitorizării automate a somnului

Înainte de a putea utiliza monitorizarea automată a somnului, trebuie să activați monitorizarea activității (*Activare Monitorizare activitate, pagina 11*).

- 1 Purtați dispozitivul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe Garmin Connect site-ul ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 17](#)).
Puteți vizualiza statisticile de somn în contul Garmin Connect.

Utilizarea modului Nu deranjați

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

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați **Do Not Disturb**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a activa modul Nu deranjați, selectați **Status > On**.
 - Pentru a dezactiva modul Nu deranjați, selectați **Status > Off**.
 - Pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul orelor de somn, selectați **Sleep Time**.

Minute de exercițiu

Pentru ameliorarea sănătății dvs., organizații precum U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® și Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, precum plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, precum alergarea.

Dispozitivul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre înaltă (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate înaltă). Puteți lucra în direcția îndeplinirii obiectivului legat de numărul de minute săptămânale de activitate intensă participând la cel puțin 10 minute consecutive de activități fizice de intensitate de la medie la înaltă. Dispozitivul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate mare. În cazul activităților de intensitate înaltă, minutele adăugate sunt dublate.

Exerciții

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

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

Efectuarea unui exercițiu de pe Internet

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 17](#)).

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
- 2 Accesați www.garminconnect.com.
- 3 Creați și salvați un exercițiu nou.
- 4 Selectați **Trimitere către dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Deconectați dispozitivul.

Începerea unui exercițiu

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

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Training > My Workouts**.
- 3 Selectați un exercițiu.
- 4 Selectați **Do Workout**.

- 5 Dacă este necesar, selectați un tip de activitate.

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

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


Despre calendarul de antrenament

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

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Înainte de a putea descărca și utiliza un plan de antrenament din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 17](#)).



Puteți naviga în Garmin Connect pentru a găsi un plan de antrenament, a programa exerciții și trasee și a descărca planul pe dispozitiv.

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
- 2 Accesați www.garminconnect.com.
- 3 Selectați și programați un plan de antrenament.
- 4 Revedeți planul de antrenament în calendar.
- 5 Selectați  și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Exerciții fracționate

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

Crearea unui exercițiu pe intervale

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Training > Intervals > Edit > Interval > Type**.
- 3 Selectați **Distance, Time, sau Open**.
SUGESTIE: puteți crea un interval deschis selectând opțiunea Open.
- 4 Selectați **Duration**, introduceți o valoare de distanță sau interval de timp pentru exercițiu și selectați .
- 5 Selectați **BACK**.
- 6 Selectați **Rest > Type**.
- 7 Selectați **Distance, Time, sau Open**.
- 8 Dacă este necesar, introduceți o valoare de distanță sau interval de timp și selectați .
- 9 Selectați **BACK**.
- 10 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repeat**.
 - Pentru a adăuga o încălzire deschisă pentru exercițiu, selectați **Warm Up > On**.
 - Pentru a adăuga o recuperare deschisă pentru exercițiu, selectați **Cool Down > On**.

Începerea unui exercițiu pe intervale

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Training > Intervals > Do Workout**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.

- 5 Când un exercițiu pe intervale dispune de încălzire, selectați **LAP** pentru a începe primul interval.
 - 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Oprirea unui exercițiu pe intervale

- În orice moment, selectați **LAP** pentru a termina un interval.
- În orice moment, selectați **STOP** pentru a opri cronometrul.
- Dacă ați adăugat o recuperare la exercițiul pe intervale, selectați **LAP** pentru a termina exercițiul pe intervale.

Utilizând Virtual Partner®

Virtual Partner este un instrument de antrenament conceput 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 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Apps**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Data Screens > Virtual Partner > Status > On**.
- 5 Selectați **Set Pace** sau **Set Speed**.
- 6 Introduceți o valoare.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula la ecranul Virtual Partner și a vedea cine conduce.

Setarea unui obiectiv de antrenament

Caracteristica obiectiv de antrenament funcționează cu caracteristica Virtual Partner astfel încât să vă puteți antrena pe baza unui obiectiv de distanță setată, distanță și timp, distanță și ritm sau distanță și viteză. În timpul activității de antrenament, dispozitivul vă oferă feedback în timp real despre cât de aproape sunteți de atingerea obiectivului de antrenament.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
 - 2 Selectați **Training > Set a Target**.
 - 3 Selectați o activitate.
 - 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Distance Only** pentru a selecta o distanță presetată sau pentru a introduce o distanță personalizată.
 - Selectați **Distance and Time** pentru a selecta un obiectiv de distanță și timp.
 - Selectați **Distance and Pace** sau **Distance and Speed** pentru a selecta un obiectiv de distanță și ritm sau viteză.
- Obiectivul de antrenament apare și vă afișează ora de finalizare estimată. Ora de finalizare estimată se bazează pe performanța curentă și timpul rămas.
- 5 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
 - 6 După finalizarea activității, selectați **STOP > Save**.

Anularea unui obiectiv de antrenament

- 1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Training > Cancel Target > Yes**.

Concurarea împotriva unei activități anterioare

Puteți concura împotriva unei activități înregistrate sau descărcate anterior. Această caracteristică funcționează cu caracteristica Virtual Partner astfel încât să puteți vedea cât de departe sunteți în timpul activității.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Training > Race an Activity**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **From History** pentru a selecta o activitate înregistrată anterior de pe dispozitivul dvs.
 - Selectați **Downloaded** pentru a selecta o activitate pe care ați descărcat-o de pe contul Garmin Connect.
- 4 Selectați activitatea.
Ecranul Virtual Partner apare pentru a vă indica ora de finalizare estimată.
- 5 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
- 6 După finalizarea activității, selectați **STOP > Save**.

Date personale

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

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 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **My Stats > Records**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **View Record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **My Stats > Records**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru restabilire.
- 5 Selectați **Previous > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **My Stats > Records**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru ștergere.
- 5 Selectați **Clear Record > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
 - 2 Selectați **My Stats > Records**.
- NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.
- 3 Selectați un sport.
 - 4 Selectați **Clear All Records > Yes**.

Sunte șterse numai recordurile pentru respectivul sport.

Despre efectul antrenamentului

Efectul antrenamentului măsoară impactul unei activități asupra condiției dvs. fizice. Efectul antrenamentului se acumulează în timpul activității. Pe măsură ce activitatea progresează, valoarea

efectului antrenamentului crește, arătându-vă cum v-a îmbunătățit activitatea condiția dvs. fizică. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, ritmul cardiac, durata și intensitatea activității dvs.

Este important să știți că valorile Efectului antrenamentului (de la 1,0 la 5,0) pot părea extrem de ridicate în timpul primelor alergări. Este nevoie de câteva activități pentru ca dispozitivul să dobândească informații despre condiția dvs. fizică.

Efect antrenament	Descriere
De la 1,0 la 1,9	Ajută la recuperare (activități scurte). Îmbunătățește rezistența pentru activități mai lungi (peste 40 min.).
De la 2,0 la 2,9	Vă menține condiția fizică.
De la 3,0 la 3,9	Vă îmbunătățește condiția fizică dacă este repetat ca parte a programului săptămânal de antrenament.
De la 4,0 la 4,9	Vă îmbunătățește semnificativ condiția fizică dacă este repetat o dată sau de două ori pe săptămână cu un timp de recuperare adecvat.
5,0	Cauzează o suprasolicitare temporară cu îmbunătățiri semnificative. Antrenați-vă până la această valoare cu grijă sporită. Necesită zile de recuperare suplimentare.

Tehnologia referitoare la efectul antrenamentului este furnizată și asistată de Firstbeat Technologies Ltd. Pentru mai multe informații, vizitați www.firstbeattechnologies.com.

Ceas

Setarea unei alarme

Puteți seta până la zece alarme separate. Puteți seta fiecare alarmă să sune o dată sau să se repete regulat.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Clock > Alarm Clock > Add Alarm**.
- 3 Selectați **Status > On**.
- 4 Selectați **Time** și introduceți ora alarmei.
- 5 Selectați **Notification** și selectați un tip de notificare (opțional).
- 6 Selectați **Frequency** și selectați când trebuie să se repete alarma.
- 7 Selectați **Backlight > On** pentru a activa iluminarea de fundal odată cu alarma.

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Clock > Timer**.
- 3 Introduceți ora.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Restart > On** pentru a reporni automat cronometrul după ce expiră.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Notification** și selectați un tip de notificare.
- 6 Selectați **Start Timer**.

Utilizarea cronometrului

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Clock > Stopwatch**.
- 3 De pe ceas, selectați **START**.

Setarea alertelor pentru răsărit și apus

Puteți seta ca alertele pentru răsărit și apus să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de răsăritul sau apusul efectiv.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Clock > Alerts**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Til Sunset > Status > On**.
 - Selectați **Til Sunrise > Status > On**.
- 4 Selectați **Time** și introduceți ora.

Navigare

Proiectarea unui punct de trecere

Puteți crea o locație nouă prin proiectarea distanței și a orientării de la locația dvs. curentă la o locație nouă.

- 1 Dacă este necesar, adăugați aplicația de proiectare a punctului de trecere la lista de aplicații (*Setări ale aplicației de activitate, pagina 18*).
- 2 Selectați **START > Project Wpt.**
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a stabili direcția.
- 4 Selectați **START**.
- 5 Selectați **DOWN** pentru a selecta o unitate de măsură.
- 6 Selectați **UP** pentru a introduce distanța.
- 7 Selectați **START** pentru a salva.

Punctul de trecere proiectat este salvat cu un nume implicit.

Salvarea locației

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

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Save Location**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Editarea locațiilor salvate

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

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.
- 3 Selectați o locație salvată.
- 4 Selectați o opțiune pentru editarea locației.

Editarea locațiilor salvate

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

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Navigation > Saved Locations**.
- 3 Selectați o locație salvată.
- 4 Selectați o opțiune pentru editarea locației.

Ștergerea tuturor locațiilor salvate

Puteți șterge toate locațiile salvate în același timp.

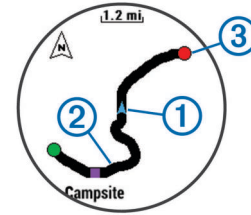
- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Navigation > Saved Locations > Delete All**.

Navigarea către o destinație

Vă puteți utiliza dispozitivul pentru a naviga la o destinație sau a urma un traseu. Când începeți navigarea, puteți alege activitatea care va fi utilizată în timp ce călătoriți către destinație, precum drumeție montană, alergare sau ciclism. Dacă înregistrați deja o activitate când începeți navigarea, dispozitivul continuă să înregistreze activitatea curentă în timpul navigării.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Navigation**.

- 3 Selectați o categorie.
- 4 Răspundeți la solicitările de pe ecran pentru a alege o destinație.
- 5 Selectați **Go To**.
- 6 Selectați o activitate.
Apar informațiile despre navigare.
- 7 Selectați **START** pentru a începe navigarea.
- 8 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).



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

Naviharea cu Sight 'N Go

Puteți orienta dispozitivul către un obiect la distanță, precum un turn de apă, îl puteți fixa pe direcția respectivă și apoi puteți naviga către obiect.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Navigation > Sight 'N Go**.
- 3 Orientați partea de sus a ceasului către un obiect și selectați **START**.
- 4 Selectați o activitate.
Apar informațiile despre navigare.
- 5 Selectați **START** pentru a începe navigarea.
- 6 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).

Busolă

Dispozitivul dispune de o busolă cu 3 axuri 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 setarea busolei (*Setări busolă, pagina 21*). Pentru a deschide rapid setările busolei, puteți selecta **START** de pe widgetul busolei.

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 15*)
- Setări hartă (*Personalizarea caracteristicilor hărții, pagina 22*)

Panoramare și mărire pe hartă

- 1 În timp ce navigați, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza harta.
- 2 Țineți apăsat pe **UP**.
- 3 Selectați **Pan/Zoom**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau mărire, selectați **START**.
 - Pentru a panorama sau a mări pe hartă, selectați **UP** și **DOWN**.
 - Pentru a părăsi, selectați **BACK**.

Navigarea către punctul de pornire

Puteți naviga înapoi la punctul de pornire al traseului sau activității pe calea pe care ați parcurs-o. Această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

În timpul unei activități, selectați **STOP > TracBack**.

Altimetru și barometru

Dispozitivul conține un altimetru și un barometru interne. Dispozitivul adună continuu date despre altitudine și presiune, chiar și în modul de economisire a energiei. Altimetrul afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune. Barometrul afișează date de presiune a mediului înconjurător pe baza altitudinii fixe în care altimetrul a fost cel mai recent calibrat (*Setări altimetru, pagina 21*). Pentru a deschide rapid setările pentru altimetru sau barometru, selectați **START** de pe widgeturile pentru altimetru sau barometru.

Istoric

Istoricul include durata, distanța, calorile, ritmul sau viteza medii, date privind turele și informații de la senzorul opțional ANT+.

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

Utilizarea istoricului

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

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **History > Activities**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate, selectați **Details**.
 - Pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Laps**.
 - Pentru a selecta un interval și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare interval, selectați **Intervals**.
 - Pentru a vizualiza activitatea pe hartă, selectați **Map**.
 - Pentru a naviga în sens invers pe calea pe care ați parcurs-o pentru activitate, selectați **TracBack** (*Navigarea către punctul de pornire, pagina 15*).
 - Pentru a șterge activitatea selectată, selectați **Delete**.
 - Pentru a naviga pe calea pe care ați parcurs-o pentru activitate, selectați **Go**.

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.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls

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

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

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **History > Activities**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Time in Zone**.

Vizualizarea totalului pașilor

Înainte de a putea vizualiza totalul pașilor, trebuie să activați monitorizarea activității (*Activare Monitorizare activitate*, pagina 11).

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **History > Steps**.
- 3 Selectați o zi pentru a vizualiza numărul total de pași acumulați, obiectivul de pași, distanța parcursă și calorile arse.

Vizualizarea totalului datelor

Puteți vizualiza datele de distanță și timp acumulate, salvate pe dispozitiv.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **History > Totals**.
- 3 Dacă este necesar, selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Ștergerea istoricului

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **History > Options**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Delete All Activities** pentru a șterge toate activitățile din istoric.
 - Selectați **Reset Totals** pentru a reseta toate totalurile de distanță și timp.
NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.
- 4 Confirmați selecția.

Utilizarea odometrului

Odometrul înregistrează automat distanța totală parcursă și altitudinea câștigată.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **My Stats > Odometer**.
- 3 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile odometrului.
- 4 Dacă este necesar, selectați un total și selectați **Yes** pentru a reseta odometrul la zero.

Caracteristici conectate

Caracteristicile conectate sunt disponibile pentru dispozitivul dvs. fēnix 3 când conectați dispozitivul la un smartphone compatibil, utilizând tehnologia wireless Bluetooth®. Unele caracteristici necesită instalarea aplicației Garmin Connect Mobile pe smartphone-ul conectat. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/apps. De asemenea, unele caracteristici sunt disponibile când conectați dispozitivul la o rețea wireless.

Notificări prin telefon: afișează notificări prin telefon și mesaje pe dispozitivul dvs. fēnix 3.

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 mediile sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

Încărcări de activități pe Garmin Connect: transmite automat activitatea în contul dvs. Garmin Connect, de îndată ce ați terminat de înregistrat activitatea.

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

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați dispozitivul fēnix 3 cu un dispozitiv mobil compatibil (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul*, pagina 1).

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Bluetooth > Smart Notifications > Status > On**.
- 3 Selectați **During Activity**.
- 4 Selectați o preferință de notificare.
- 5 Selectați o preferință de sunet.
- 6 Selectați **Watch Mode**.
- 7 Selectați o preferință de notificare.
- 8 Selectați o preferință de sunet.
- 9 Selectați **Timeout**.
- 10 Selectați cât timp va apărea o nouă notificare pe ecran.

Vizualizarea notificărilor

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

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza smartphone-ul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe dispozitivul fēnix 3.

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un dispozitiv Apple®, utilizați setările centrului de notificare de pe smartphone pentru a selecta elementele de afișat pe dispozitiv.
- Dacă folosiți un dispozitiv Android™, utilizați setările din aplicația Garmin Connect Mobile pentru a selecta elementele de afișat pe dispozitiv.

Oprirea tehnologiei Bluetooth

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Bluetooth > Status > Off** pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth la dispozitivul fēnix 3.
Consultați manualul de utilizare al dispozitivului mobil pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth la dispozitivul mobil.

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune Bluetooth

Puteți seta dispozitivul fēnix 3 să vă alerteze când smartphone-ul dvs. asociat se conectează și se deconectează utilizând tehnologia wireless Bluetooth.

NOTĂ: alertele de conexiune Bluetooth sunt dezactivate implicit.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Bluetooth > Alerts**.

Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut

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

- 1 De pe ceas, selectați **START**.
- 2 Selectați **Find Phone**.

Dispozitivul fēnix 3 începe să caute dispozitivul mobil asociat. Un semnal de alertă sonor se aude la dispozitivul dvs. mobil, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul dispozitivului fēnix 3. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de dispozitivul mobil.

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

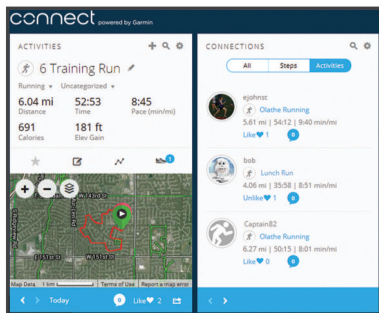
Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii în contul dvs. 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, partide de golf și altele. Garmin Connect păstrează, de asemenea, evidența online a statisticilor dvs., unde vă puteți analiza și partaja toate partidele de golf. Pentru a vă înscrie pentru un cont gratuit, accesați www.garminconnect.com/start.

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

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs. de fitness și din mediul exterior, inclusiv durată, distanță, puls, număr de calorii arse, cadență, o vedere de sus de tip hartă și diagrame de puls și viteză. Puteți vizualiza informații mai detaliate privind partidele dvs. de golf, inclusiv tabele de scor, statistici și informații despre terenul de golf. De asemenea, puteți vizualiza rapoarte personalizabile.

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



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

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

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

Încărcarea manuală a datelor în Garmin Connect Mobile

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Bluetooth > Sync**.

Utilizarea Garmin Connect la computer

Dacă nu ați asociat dispozitivul fēnix 3 cu un smartphone, puteți încărca toate datele activității dvs. în contul Garmin Connect utilizând computerul.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Accesați www.garminconnect.com/start.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Caracteristici conectate Wi-Fi®

Dispozitivul fēnix 3 are caracteristici Wi-Fi conectate. Aplicația Garmin Connect Mobile nu este necesară pentru a folosi conectivitatea Wi-Fi.

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

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

Actualizări software: dispozitivul dvs. descarcă cea mai recentă actualizare software când este disponibilă o conexiune Wi-Fi. Data viitoare când porniți sau deblocați dispozitivul, puteți urma instrucțiunile de pe ecran pentru a instala actualizarea software.

Configurarea conectivității Wi-Fi

- 1 Accesați www.garminconnect.com/start și descărcați aplicația Garmin Express.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a configura conectivitatea Wi-Fi cu Garmin Express.

Caracteristici Connect IQ

Puteți adăuga funcții Connect IQ ceasului de la Garmin și de la alți furnizori utilizând aplicația Garmin Connect Mobile. Puteți particulariza dispozitivul cu fețe pentru ceas, câmpuri de date, widget-uri și aplicații.

Fețe pentru ceas: permit personalizarea aspectului ceasului.

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

Widget-uri: furnizează informații imediate, inclusiv date de senzor și notificări.

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

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții Connect IQ din aplicația Garmin Connect Mobile, trebuie să asociați dispozitivul fēnix 3 cu smartphone-ul.

- 1 Din setările aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **Conectare IQ Store**.
- 2 Dacă este necesar, selectați dispozitivul.
- 3 Selectați o funcție Connect IQ.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Accesați garminconnect.com și conectați-vă.
- 3 Din aplicația widget pentru dispozitive, selectați **Conectare IQ Store**.
- 4 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Widgeturi

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

În mod implicit, unele widgeturi nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la bucla de widgeturi.

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

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

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

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Ziua curentă: afișează un rezumat dinamic al activității dvs. din ziua curentă. Valorile afișate includ ultima activitate înregistrată, minutele de activitate intensă, etajele urcate, pașii, calorile arse și mai multe.

Pași: urmărește contorul dvs. zilnic de pași, obiectivul de pași și distanța parcursă.

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.

Puls: afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm), cel mai mic puls în repaus (PR) din ziua respectivă și un grafic al pulsului dvs.

Ultimul sport: afișează un scurt rezumat al ultimei activități sportive înregistrate și distanța totală parcursă săptămâna aceasta.

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

Informații senzor: afișează informații de la un senzor intern sau de la un senzor ANT+ conectat.

Busolă: afișează o busolă electronică.

Comenzi VIRB: furnizează comenzi pentru cameră când aveți un dispozitiv VIRB asociat cu dispozitivul fēnix 3.

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

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

Golf: afișează informațiile de golf pentru ultima rundă.

Monitorizarea câinilor: afișează informații despre locația câinelui dvs. atunci când aveți un dispozitiv de monitorizare a câinilor asociat cu dispozitivul fēnix 3.

Vizualizarea widgeturilor

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

- Selectați **UP** sau **DOWN**.
Dispozitivul derulează prin bucla de widgeturi.
- Selectați **START** pentru a vizualiza opțiuni și funcții suplimentare pentru un widget.
- Din orice ecran, țineți apăsat **DOWN** pentru a reveni la cadranul ceasului.
- Dacă înregistrați o activitate, selectați **BACK** pentru a reveni la paginile de date ale activității.

Personalizarea buclei de widgeturi

Puteți afișa, ascunde sau deplasa elemente în bucla de widgeturi.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Widgets**.
- 3 Selectați un widget.
- 4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Status** pentru a afișa widgetul din bucla de widgeturi.
- Selectați **Move Up** sau **Move Down** pentru a schimba locația widgetului în bucla de widgeturi.

VIRB Telecomandă

Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de la distanță utilizând dispozitivul dvs. Accesați www.garmin.com/VIRB VIRB pentru a achiziționa o cameră.

Controlul unei camere de acțiune VIRB

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*. De asemenea, trebuie să setați afișarea widgetului VIRB în bucla de widgeturi (*Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 18*).

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Pe dispozitivul fēnix 3, selectați **UP** sau **DOWN** de pe cadranul ceasului pentru a vizualiza widgetul VIRB.
- 3 Așteptați ca dispozitivul să se conecteze la camera dvs. VIRB.
- 4 Selectați **START**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra clipuri video, selectați **Start Recording**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul fēnix 3.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați clipuri video, selectați **DOWN**.
 - Pentru a opri înregistrarea clipului video, selectați **STOP**.
 - Pentru a face o fotografie, selectați **Take Photo**.
 - Pentru a modifica setările pentru clip video și fotografie, selectați **Settings**.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setări ale aplicației de activitate

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 **Settings > Apps** și selectați o activitate.

Data Screens: vă permite să personalizați ecranele de date pentru activitate (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 19*). De asemenea, puteți afișa sau ascunde ecranul de date pentru hartă pentru unele activități.

Transitions: activează tranziții pentru activități multi-sport.

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

Alerts: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate.

Metronome: redă tonuri într-un ritm stabil, pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanța antrenându-vă la o cadență mai rapidă, mai lentă sau mai consecventă (*Utilizarea metronomului, pagina 7*).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap® (*Auto Lap, pagina 20*).

Auto Pause: setează dispozitivul să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel (*Activare Auto Pause®, pagina 20*).

Auto Climb: permite dispozitivului să detecteze schimbări de altitudine automat utilizând altimetrul încorporat.

Auto Run: permite dispozitivului să detecteze coborârile la schi automat utilizând accelerometrul încorporat.

3D Speed: vă calculează viteza utilizând schimbarea de altitudine și mișcarea dvs, orizontală pe sol (*Viteză și distanță 3D, pagina 20*).

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

Lap Key: vă permite să înregistrați o tură sau o pauză în timpul unei activități.

Auto Scroll: vă permite să parcurgeți automat toate ecranele datelor activității în timp ce cronometrul funcționează (*Utilizarea derulării automate, pagina 20*).

GPS: setează modul pentru antena GPS (*UltraTrac, pagina 20*).

Pool Size: setează lungimea bazinului pentru înot în bazin (*Utilizarea în bazinul de înot, pagina 8*).

Stroke Detect.: permite detectarea mișcării pentru înotul în bazin.

Timeout: setează expirarea economisirii de energie pentru activitate (*Setări expirare economisire energie, pagina 20*).

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

Accent Color: setează culoarea de accentuare a fiecărei activități pentru a ajuta la identificarea activității active.

Status: afișează sau ascunde activitatea în lista de aplicații.

Move Up: reglează poziția activității în lista de aplicații.

Move Down: reglează poziția activității în lista de aplicații.

Remove: șterge activitatea.

NOTĂ: această acțiune șterge activitatea din lista de aplicații și toate setările de activitate introduse de utilizator. Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică pentru a reduce în listă o activitate eliminată (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 24*).

Rename: setează numele activității.

Personalizarea ecranelor de date

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

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > Apps**.

3 Selectați activitatea de personalizat.

4 Selectați **Data Screens**.

5 Selectați un ecran de date de personalizat.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Status** pentru a activa sau a dezactiva ecranul de date.
- Selectați **Layout** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
- Selectați un câmp pentru a schimba datele care apar pe câmp.

Adăugarea unei hărți la activitate

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

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > Apps**.

3 Selectați activitatea de personalizat.

4 Selectați **Data Screens > Map**.

5 Selectați **Status** pentru a activa sau a dezactiva harta.

6 Selectați **Orientation**.

7 Selectați o opțiune:

• Pentru a afișa nordul în partea de sus a paginii, selectați **North Up**.

• Pentru a afișa direcția de mers curentă în partea de sus a paginii, selectați **Track Up**.

8 Selectați **User Locations** pentru a afișa sau a ascunde locațiile salvate pe hartă.

9 Selectați **Auto Zoom** pentru a selecta automat nivelul de zoom optim pentru hartă.

Când este selectat Off, trebuie să măriți sau să micșorați manual.

Alerte

Puteți seta alerte pentru fiecare activitate, care vă poate ajuta să vă antrenați pentru obiective specifice, pentru 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 evenimente: o alertă de eveniment vă notifică o singură dată. Evenimentul este o valoare specifică. De exemplu, puteți seta ca dispozitivul să vă alerteze când atingeți o anumită altitudine.

Alertă de interval: o alertă de interval vă notifică atunci când dispozitivul este peste sau sub un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. este sub 60 de bătăi pe minut (bpm) și peste 210 bpm.

Alertă repetitivă: o alertă repetitivă vă notifică de fiecare dată când dispozitivul înregistrează o anumită valoare sau un anumit interval. De exemplu, puteți seta ca dispozitivul să vă alerteze la fiecare 30 de minute.

Nume alertă	Tip alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați <i>Despre zonele de puls, pagina 10</i> și <i>Calculul zonelor de puls, pagina 11</i> .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Putere	Interval	Puteți seta nivelul de putere ridicat sau redus.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.

Setarea unei alerte

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > Apps**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați **Alerts**.

- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Add New** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
 - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
- 6 Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.
- 7 Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.
- 8 Dacă este necesar, activați alerta.

Pentru alertele de evenimente și cele repetitive, un mesaj apare de fiecare dată când atingeți valoarea de alertă. Pentru alertele de interval, un mesaj apare de fiecare dată când depășiți sau sunteți sub intervalul specificat (valori minime și maxime).

Auto Lap

Marcarea turelor în funcție de distanță

Puteți utiliza Auto Lap pentru a marca automat tura la o distanță specifică. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități (de ex. la fiecare 1 milă sau 5 km).

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Apps**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați **Auto Lap**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Auto Lap** pentru a activa sau dezactiva Auto Lap.
 - Selectați **Auto Distance** pentru a regla distanța dintre ture.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setări de sistem, pagina 22](#)).

Dacă este necesar, puteți personaliza paginile de date astfel încât să afișeze date suplimentare privind turele ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 19](#)).

Personalizarea mesajului de alertă privind turele

Puteți personaliza unul sau mai multe câmpuri de date care apar în mesajul de alertă privind turele.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Apps**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați **Auto Lap > Lap Alert**.
- 5 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.
- 6 Selectați **Preview** (opțional).

Activare Auto Pause®

Puteți utiliza caracteristica Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când opriți mișcarea. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau în alte locații unde trebuie să vă opriți.

NOTĂ: istoricul nu este înregistrat cât timp cronometrul este oprit sau întrerupt.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Apps**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați **Auto Pause**.

- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a opri cronometrul automat când nu vă mai mișcați, selectați **When Stopped**.
 - Pentru a opri cronometrul automat când ritmul sau viteza dvs. scade sub un nivel specificat, selectați **Custom**.

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 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Apps**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați **Auto Climb > Status > On**.
- 5 Selectați **Run Screen** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul alergării.
- 6 Selectați **Climb Screen** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul urcării.
- 7 Dacă este necesar, selectați **Invert Colors** pentru a inversa culorile afișajului când se schimbă modurile.
- 8 Selectați **Vertical Speed** pentru a seta rata de urcare în timp.
- 9 Selectați **Mode Switch** pentru a seta cât de rapid schimbă modurile dispozitivului.

Viteză și distanță 3D

Puteți seta Viteza și distanța 3D pentru a vă calcula viteza sau distanța utilizând atât modificarea altitudinii, cât și mișcarea orizontală pe sol. O puteți utiliza în timpul activităților, precum schi, urcare, navigare, mers pe jos, alergare sau ciclism.

Utilizarea derulării automate

Puteți utiliza funcția derulare automată pentru a parcurge ciclic toate ecranele cu datele activității în timp ce cronometrul funcționează.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Apps**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați **Auto Scroll**.
- 5 Selectați o setare pentru afișaj.

UltraTrac

Caracteristica UltraTrac este o setare GPS care înregistrează punctele traseului și datele senzorului mai puțin frecvent. Activarea caracteristicii UltraTrac mărește durata de viață a bateriei, dar reduce calitatea activităților înregistrate. Este indicat să folosiți caracteristica UltraTrac pentru activități care necesită o durată de viață mai lungă a bateriei și pentru care actualizările frecvente ale datelor senzorului sunt mai puțin importante.

Setări expirare economisire energie

Setările de expirare afectează timpul în care dispozitivul dvs. rămâne în modul antrenament, de exemplu, când așteptați începerea unei curse. Țineți apăsat pe **UP**, selectați **Settings > Apps**, și selectați o activitate. Selectați **Timeout** pentru a regla setările de expirare pentru activitate.

Normal: setează intrarea dispozitivului în modul ceas cu energie redusă după 5 minute de inactivitate.

Extended: setează intrarea dispozitivului în modul ceas cu energie redusă după 25 minute de inactivitate. Modul extins poate avea drept rezultat o durată de viață mai scurtă a bateriei între încărcări.

Activarea și dezactivarea tastei pentru tură

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

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > Apps**.

3 Selectați o activitate.

4 Selectați **Lap Key**.

Starea tastei pentru tură se schimbă la On sau Off pe baza setării curente.

Setările feței pentru ceas

Puteți personaliza aspectul feței pentru ceas selectând disponerea, 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 (*Caracteristici Connect IQ, pagina 17*).

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

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > Watch Face > Type**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a activa cadranul digital preîncărcat, selectați **Digital**.
- Pentru a activa cadranul analog preîncărcat, selectați **Analog**.
- Pentru a activa un cadran Connect IQ instalat, selectați numele cadranului instalat.

4 Dacă utilizați un cadran de ceas preîncărcat, selectați o opțiune:

- Pentru a schimba culoarea de fundal, selectați **Background Color**.
- Pentru a adăuga sau schimba o culoare de accent pentru cadranul digital, selectați **Accent Color**.
- Pentru a schimba stilul cifrelor pentru cadranul digital, selectați **Layout**.
- Pentru a schimba stilul secundelor pentru cadranul digital, selectați **Seconds Style**.
- Pentru a schimba stilul limbilor indicatoare pentru cadranul analog, selectați **Hands**.
- Pentru a schimba stilul numerelor pentru cadranul analog, selectați **Background**.
- Pentru a modifica datele care apar pe cadran, selectați **Additional Data**.
- Pentru a afișa sau a ascunde pictograme de stare pe cadranul digital, selectați **Status Icons**.

5 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadran.

6 Selectați **START** pentru a salva selecția.

Setări pentru senzori

Setări busolă

Țineți apăsat pe **UP** și selectați **Settings > Sensors > Compass**.

Calibrate: vă permite să calibrați manual senzorul busolei (*Calibrarea manuală a busolei, pagina 21*).

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

North Ref.: setează referința nordică pe busolă (*Setarea referinței nordice, pagina 21*).

Mode: setează busola la utilizarea exclusivă a datelor senzorului electronic (On), o combinație între datele GPS și datele senzorului electronic în mișcare (Auto) sau la utilizarea exclusivă a datelor GPS (Off).

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.

Dispozitivul 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 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > Sensors > Compass > Calibrate > Start**.

3 Urmați 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 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > Sensors > Compass > North Ref.**

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta nordul geografic ca referință pentru direcție, selectați **True**.
- Pentru a seta automat declinația magnetică pentru locația dvs., selectați **Magnetic**.
- Pentru a seta nordul caroiajului (000°) ca referință pentru direcție, selectați **Grid**.
- Pentru a seta manual valoarea variației magnetice, selectați **User**, introduceți variația magnetică și selectați **Done**.

Setări altimetru

Țineți apăsat pe **UP** și selectați **Settings > Sensors > Altimeter**.

Auto Cal.: permite altimetruului să se calibreze automat de fiecare dată când porniți urmărirea prin GPS.

Calibrate: vă permite să calibrați automat senzorul altimetruului.

Calibrarea altimetruului barometric

Dispozitivul dvs. a fost deja calibrat în fabrică, iar dispozitivul utilizează implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual altimetruul barometric dacă știți altitudinea corectă.

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > Sensors > Altimeter**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Auto Cal. > On**.
- Pentru a introduce altitudinea curentă, selectați **Calibrate**.

Setări barometru

Țineți apăsat pe **UP** și selectați **Settings > Sensors > Barometer**.

Plot: setează scala de timp pentru graficul de pe widgetul barometruului.

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

Setările de navigare

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

Personalizarea caracteristicilor hărții

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Navigation > Data Screens**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Map** pentru a activa sau dezactiva harta.
 - Selectați **Guide** pentru a activa sau dezactiva ecranul de ghidare care afișează pe busolă orientarea sau cursul care trebuie urmat în timpul navigării.
 - Selectați **Elevation Plot** 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 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Navigation > Heading Bug**.

Setări de sistem

Țineți apăsat UP și selectați **Settings > System**.

User Profile: vă permite să deschideți și să personalizați datele statistice personale (*Setarea profilului de utilizator, pagina 10*).

Hot Keys: vă permite să atribuiți scurtături tastelor dispozitivului (*Personalizarea tastelor rapide, pagina 22*).

Auto Lock: vă permite să blocați tastele pentru a preveni apăsarea accidentală a acestora.

Language: setează limba afișată pe dispozitiv.

Time: reglează setările de oră (*Setări pentru oră, pagina 22*).

Backlight: reglează setările iluminării de fundal (*Setări de iluminare de fundal, pagina 22*).

Sounds: setează sunetele dispozitivului, precum tonurile tastelor, alertele și vibrațiile.

Units: setează unitățile de măsură utilizate pe dispozitiv (*Schimbarea unităților de măsură, pagina 22*).

GLONASS: utilizarea GLONASS oferă performanță îmbunătățită în medii dificile și o stabilire mai rapidă a poziției. Utilizarea opțiunilor GPS și GLONASS poate reduce durata de viață a bateriei mai mult decât dacă s-ar utiliza doar opțiunea GPS.

Pos. Format: setează opțiunile pentru formatul și coordonatele poziției geografice.

Format: setează preferințe generale de format, precum ritmul și viteza afișate în timpul activităților, și începutul săptămânii.

Data Recording: setează modul în care dispozitivul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare Smart (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare Every Second oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează mai mult.

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

Restore Defaults: vă permite să resetați datele și setările de utilizator (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 24*).

Software Update: vă permite să instalați actualizările software descărcate utilizând Garmin Express.

About: afișează informații despre dispozitiv, software și licență.

Personalizarea tastelor rapide

Puteți personaliza funcțiile butoanelor START și BACK atunci când sunt ținute apăsat.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > System > Hot Keys > Hold START**.
- 3 Selectați o funcție.
- 4 Selectați **Hold BACK**.
- 5 Selectați o funcție.

Setări pentru oră

Țineți apăsat pe UP și selectați **Settings > System > Time**.

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

Set Time: Setează fusul orar pentru dispozitiv. Opțiunea Auto setează automat fusul orar pe baza poziției dvs. indicate de GPS.

Time: vă permite să reglați ora dacă este setată la opțiunea Manual.

Setări de iluminare de fundal

Țineți apăsat pe UP și selectați **Settings > System > Backlight**.

Mode: setează activarea manuală sau automată a iluminării de fundal. Opțiunea Auto vă permite să setați separat iluminarea de fundal pentru taste, alerte și gesturi.

NOTĂ: când setați Gesture la On, declanșați iluminarea de fundal ridicând și rotind brațul astfel încât să puteți vedea încheietura mâinii.

Timeout: setează intervalul de timp după care iluminarea de fundal se dezactivează.

Brightness: setează nivelul de luminozitate al fundalului.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți personaliza unitățile de măsură pentru distanță, ritm și viteză, cotă, greutate, înălțime și temperatură.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > System > Units**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Senzori ANT+

Dispozitivul este compatibil cu aceste accesorii opționale, wireless ANT+.

- Monitor cardiac, precum HRM-Run (*Fixarea pe corp a monitorului cardiac, pagina 2*)
- Senzor de viteză și de cadență bicicletă (*Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență, pagina 23*)
- Senzor de picior (*Senzor de talpă, pagina 23*)
- Senzor electric, precum Vector™
- tempe™ senzorul de temperatură wireless (*tempe, pagina 23*)

Pentru mai multe informații despre compatibilitate și achiziția de senzori opționali, vizitați <http://buy.garmin.com>.

Asocierea senzorilor ANT+

Prima dată când conectați un senzor la dispozitivul dvs. utilizând tehnologia wireless ANT+, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, dispozitivul se conectează automat la

senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

NOTĂ: dacă dispozitivul dvs. a fost livrat cu un monitor cardiac, monitorul cardiac respectiv este deja asociat cu dispozitivul.

1 Dacă asociați un monitor cardiac, montați-l pe corp (*Fixarea pe corp a monitorului cardiac, pagina 2*).

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

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

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

3 Țineți apăsat pe **UP**.

4 Selectați **Settings > Sensors > Add New**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Search All**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

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

Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență

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

- Asociați senzorul cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 22*).
- Actualizați informațiile din profilul dvs. de utilizator de fitness (*Setarea profilului de utilizator, pagina 10*).
- Setări dimensiunea roții (*Dimensiunea și circumferința roții, pagina 28*).
- Parcurgeți o tură pe bicicletă (*O tură cu bicicleta, pagina 7*).

Senzor de talpă

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

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

Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să recepționați semnale GPS și să asociați dispozitivul cu senzorul de picior (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 22*).

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

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

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

Calibrarea manuală a senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 22*).

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

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > Sensors**.

3 Selectați senzorul de picior.

4 Selectați **Cal. Factor > Set Value**.

5 Reglați factorul de calibrare:

- Măriți factorul de calibrare dacă distanța este prea mică.
- Reduceți factorul de calibrare dacă distanța este prea mare.

Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior

Înainte de a vă personaliza viteza și distanța pentru senzorul de picior, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 22*).

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

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > Sensors**.

3 Selectați senzorul de picior.

4 Selectați **Speed**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Indoor** când vă antrenați cu GPS-ul oprit, de obicei în interior.
- Selectați **Always** pentru a utiliza datele senzorului de picior indiferent de setarea GPS.

tempe

tempe este un senzor de temperatură ANT+ wireless. Puteți monta senzorul pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant și, ca atare, asigură o sursă constantă de date de temperatură precise. Trebuie să asociați tempe cu dispozitivul pentru a afișa date de temperatură de la tempe.

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 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > System > About**.

Vizualizarea informațiilor despre reglementare și conformitate

1 Din setările de sistem, selectați **About**.

2 Selectați **DOWN** până când apar informații despre reglementare.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 6 săptămâni.
Rezistența la apă	10 ATM ¹
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 55°C (de la -4° la 131°F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)

¹ Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 100 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

Frecvență radio	2,4 GHz
Protocoale radio	ANT+ tehnologie wireless, Wi-Fi, Bluetooth, Dispozitiv inteligent

Informații privind bateria

Durata de viață reală a bateriei depinde de caracteristicile activate pe dispozitiv, precum monitorizarea activității, notificări smartphone, GPS, senzori interni și senzori ANT+ conectați.

Durata de viață a bateriei	Mod
Până la 20 h	Mod GPS normal
Până la 50 h	Mod GPS UltraTrac cu interval de verificare la două minute
Până la 6 săptămâni.	Modul ceas

HRM-Run Specificații

Tip baterie	CR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator
Durata de viață a bateriei	1 an (aproximativ 1 oră/zi)
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între -10° și 50°C (între 14° și 122°F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz
Rezistența la apă	5 ATM ¹

Gestionarea datelor

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

Deconectarea cablului USB

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

1 Realizați o acțiune:

- În cazul computerelor Windows, selectați pictograma **Deconectarea în siguranță a unui dispozitiv hardware** din bara de sistem și apoi selectați dispozitivul dvs.
- Pentru Apple computere, selectați dispozitivul și selectați **Fișier > Deconectare**.

2 Deconectați cablul de la computer.

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 Apăsăți tasta **Ștergere** de pe tastatură.

NOTĂ: dacă utilizați un computer Apple, trebuie să goliți folderul Coș de gunoi pentru a elimina complet fișierele.

Depanare

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.

Citirea temperaturii nu este precisă

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

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

Resetarea dispozitivului

Dacă dispozitivul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată resetarea acestuia.

- 1 Țineți apăsat pe **LIGHT** timp de cel puțin 25 de secunde.
- 2 Țineți apăsat pe **LIGHT** timp de o secundă pentru a porni dispozitivul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

NOTĂ: aceasta va șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activității.

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > System > Restore Defaults > Yes**.

Prelungirea duratei de viață a bateriei

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

- Reduceți durata iluminării de fundal (*Setări de iluminare de fundal, pagina 22*).
- Reduceți luminozitatea fundalului.
- Utilizați modul GPS UltraTrac pentru activitatea dvs. (*UltraTrac, pagina 20*).
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth atunci când nu utilizați caracteristici conectate (*Caracteristici conectate, pagina 16*).
- Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de reluare ulterioară (*Oprirea unei activități, pagina 6*).
- Dezactivați urmărirea activității (*Monitorizarea activității, pagina 11*).
- Utilizați un cadran de ceas Connect IQ care nu se actualizează în fiecare secundă.
De exemplu, utilizați un cadran de ceas fără secundar (*Personalizarea feței de ceas, pagina 21*).
- Limitați notificările pentru smartphone pe care le afișează dispozitivul (*Administrarea notificărilor, pagina 16*).
- Opriti transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin, pagina 2*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului măsurat la încheietură.

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

Cum obțineți mai multe informații

Puteți găsi mai multe informații despre acest produs pe site-ul web Garmin.

- Vizitați support.garmin.com.
- Vizitați www.garmin.com/outdoor.
- Vizitați <http://buy.garmin.com> sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.

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

Întreținere dispozitiv

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

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.

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

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

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

Curățarea dispozitivului

ATENȚIONARE

Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

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

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

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

Reglarea curelei metalice de ceas

Dacă ceasul dvs. include o curea metalică, trebuie să duceți ceasul la un bijutier sau alt profesionist, pentru a vă regla lungimea curelei metalice.

Instrucțiuni de îngrijire a monitorului cardiac

Întreținerea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

Acumularea de transpirație și de sare pe curea poate diminua capacitatea monitorului de frecvență cardiacă de a raporta date exacte.

- Clătiți monitorul de frecvență cardiacă după fiecare utilizare.
- Spălați manual monitorul de frecvență cardiacă după fiecare a șaptea utilizare, folosind o cantitate mică de detergent blând, de exemplu de detergent lichid pentru spălat vasele.

NOTĂ: dacă folosiți prea mult detergent puteți deteriora monitorul de frecvență cardiacă.

- Nu puneți monitorul de frecvență cardiacă în mașina de spălat sau în uscător.
- Când uscați monitorul de frecvență cardiacă, poziționați-l suspendat sau așezat pe o suprafață orizontală.

Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

AVERTISMENT

Nu utilizați un dispozitiv ascuțit pentru a scoate bateriile.

Nu lăsați bateria la îndemâna copiilor.

Nu introduceți bateriile în gură. În caz de înghițire, contactați medicul sau centrul de toxicologie.

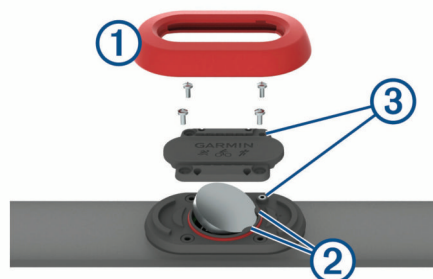
Bateriile reîncărcabile de tip monedă pot conține perclorat. Poate fi necesară manipularea specială. Consultați www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ATENȚIE

Contactați centrul local de reciclare a deșeurilor pentru a recicla bateriile în mod adecvat.

Înlocuirea bateriei monitorului cardiac

- 1 Scoateți manșonul ① din modulul monitorului de frecvență cardiacă.
- 2 Utilizați o șurubelniță Phillips mică (00) pentru a scoate cele patru șuruburi de pe partea frontală a modulului.
- 3 Demontați capacul și bateria.



- 4 Așteptați 30 de secunde.
- 5 Introduceți bateria nouă sub cele două clapete din plastic ②, cu polul pozitiv orientat în sus.

NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.

Garnitura O trebuie să rămână poziționată pe exteriorul cercului proeminent din plastic.

- 6 Montați la loc capacul frontal și cele patru șuruburi. Respectați orientarea capacului frontal. Șurubul cu cap semirotund ③ trebuie să se potrivească în orificiul protuberant șurubului, situat pe capacul frontal.

NOTĂ: nu strângeți excesiv.

- 7 Înlocuiți manșonul.

După înlocuirea bateriei monitorului de frecvență cardiacă, trebuie să îl asociați din nou cu dispozitivul.

Anexă

Câmpuri de date

%FTP: Puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.

%HRR: Procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).

10s Avg. Power: media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.

10s Avg Balance: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.

24-Hour Max.: temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore.

24-Hour Min.: temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore.

30s Avg. Power: media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.

30s Avg Balance: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.

3s Avg. Balance: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de trei secunde.

3s Avg. Power: media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.

500m Pace: ritmul curent de înot pe 500 m.

Ambient Press.: presiunea ambiantă necalibrată.

Average HR: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Average Pace: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Average Power: Puterea medie produsă pentru activitatea curentă.

Average SWOLF: punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (*Terminologie din domeniul înotului, pagina 8*). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.

Avg. %HRR: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.

Avg. 500m Pace: ritmul mediu de înot pe 500 m pentru activitatea curentă.

Avg. Ascent: distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.

Avg. Balance: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.

Avg. Cadence: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Avg. Cadence: alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Avg. Descent: distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.

Avg. GCT Bal.: echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.

Avg. Lap Time: timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.

Avg. Speed: viteza medie pentru activitatea curentă.

Avg. Stride Len.: lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.

Avg. Strk/Len: numărul mediu de mișcări pe lungime pe durata activității curente.

Avg. Strk Rate: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.

Avg. Vert. Osc.: numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.

Avg. Vert. Ratio: raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.

Avg Dist Per Stk: distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Avg GCT: durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.

Avg HR %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

Balance: echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.

Baro. Pressure: presiunea curentă calibrată.

Bearing: direcția de la locația curentă către o destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

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

Cadence: alergare. Numărul de pași pe minut (stâng și drept).

Calories: numărul total de calorii arse.

Compass Hdg.: direcția în care vă deplasați pe baza busolei.

Course: direcția de la locația de plecare către o destinație. Traseul poate fi vizualizat ca o rută planificată sau setată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Dest. Location: poziția destinației dvs. finale.

Dest. Name: ultimul punct de pe ruta către destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Dist. Per Stroke: distanța parcursă la o mișcare.

Dist. Remaining: distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Distance: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distance To Next: distanța rămasă până la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Elapsed Time: timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți cronometrul și alergați timp de 10 minute, apoi opriți cronometrul pentru 5 minute, iar apoi porniți cronometrul și alergați timp de 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.

Elevation: altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.

ETA: ora estimată la care veți ajunge la destinația finală (ajustată conform orei locale din locul de destinație). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

ETA at Next: ora estimată la care veți ajunge la următorul punct de pe traseu (ajustată conform orei locale din punctul de pe traseu). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

ETE: timpul estimat rămas până la atingerea destinației finale. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

GCT: durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde. Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.

GCT Balance: echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.

Glide Ratio: raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.

Glide Ratio Dest.: raportul de planare necesar pentru a coborî de la poziția curentă către altitudinea de destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

GPS Elevation: altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.

GPS Heading: direcția în care vă deplasați pe baza GPS-ului.

Grade: 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%.

Heading: direcția în care vă deplasați.

Heart Rate: pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

HR %Max.: procentul din pulsul maxim.

HR Zone: 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.).

Int. Avg. %HRR: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Avg. %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Avg. HR: pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Distance: distanța parcursă pentru intervalul curent.

Int. Max. %HRR: procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Max. %Max.: procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Max. HR: pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă

Int. Pace: ritmul mediu pentru intervalul curent.

Int. SWOLF: punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.

Int Dist Per Stk: distanța medie parcursă per mișcare pe durata intervalului curent.

Intensity Factor: Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.

- Interval Lengths:** numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.
- Interval Time:** timpul cronometrat pentru intervalul curent.
- Int Strk/Len:** numărul mediu de mișcări pe lungime pe durata intervalului curent.
- Int Strk Rate:** numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.
- Int Strk Type:** tipul de mișcare curent pentru interval.
- Int Strokes:** numărul total de mișcări pe intervalul curent.
- L. Int. Stk. Rate:** numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimului interval finalizat.
- L. Int. Stk. Type:** tipul de mișcare utilizat în timpul ultimului interval finalizat.
- L. Int. Strokes:** numărul total de mișcări pentru ultimul interval finalizat.
- L. Int. SWOLF:** punctajul SWOLF mediu pentru ultimul interval finalizat.
- L. Len. Stk. Rate:** numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.
- L. Len. Stk. Type:** tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.
- L. Len. Strokes:** numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.
- Lap %HRR:** procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.
- Lap 500m Pace:** ritmul mediu de înot pe 500 m pentru tura curentă.
- Lap Ascent:** distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.
- Lap Balance:** echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.
- Lap Cadence:** ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.
- Lap Cadence:** alergare. Cadența medie pentru tura curentă.
- Lap Descent:** distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.
- Lap Distance:** distanța parcursă pentru tura curentă.
- Lap GCT:** durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.
- Lap GCT Bal.:** echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.
- Lap HR:** puls mediu pentru tura curentă.
- Lap HR %Max.:** procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.
- Lap NP:** Normalized Power medie pentru tura curentă.
- Lap Pace:** ritmul mediu pentru tura curentă.
- Lap Power:** puterea medie produsă pentru tura curentă.
- Laps:** numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.
- Lap Speed:** viteza medie pentru tura curentă.
- Lap Stride Len.:** lungimea medie a pasului pentru tura curentă.
- Lap Time:** timpul cronometrat pentru tura curentă.
- Lap Vert. Osc.:** numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.
- Lap Vert. Ratio:** raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.
- Last Int. Dist.:** distanța parcursă pentru ultimul interval finalizat.
- Last Int. Pace:** ritmul mediu pentru ultimul interval finalizat.
- Last Int. Time:** timpul cronometrat pentru ultimul interval finalizat.
- Last Lap Ascent:** distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
- Last Lap Cad.:** ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.
- Last Lap Cad.:** alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.
- Last Lap Descent:** distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
- Last Lap Dist.:** distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.
- Last Lap HR:** pulsul mediu pentru ultima tură finalizată.
- Last Lap NP:** Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.
- Last Lap Pace:** ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.
- Last Lap Power:** Puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.
- Last Lap Speed:** viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.
- Last Lap Time:** timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.
- Last Len. Pace:** ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.
- Last Len. SWOLF:** punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.
- Lat/Lon:** poziția curentă în latitudine și longitudine indiferent de setarea formatului poziției selectate.
- Lengths:** numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.
- L Int Dist P Stk:** distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimului interval finalizat.
- LL 500m Pace:** ritmul mediu de înot pe 500 m pentru ultima tură.
- Location:** poziția curentă utilizând setarea formatului poziției selectate.
- Max. Ascent:** rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
- Max. Descent:** rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
- Max. Elevation:** altitudinea cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.
- Max. Lap Power:** puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.
- Maximum Speed:** viteza de vârf pentru activitatea curentă.
- Max Power:** puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.
- Min. Elevation:** altitudinea cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.
- Nautical Dist:** distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.
- Nautical Speed:** viteza curentă în noduri.
- Next Waypoint:** următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
- NP:** Normalized Power™ pentru activitatea curentă.
- Off Course:** distanța către stânga sau dreapta abătută de la ruta originală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
- Pace:** ritmul curent.
- Pedal Smooth.:** o măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forță pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.
- Perform. Cond.:** scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.
- Power:** puterea curentă manifestată, în wați.

Power to Weight: puterea curentă măsurată în wați per kilogram.

Power Zone: intervalul curent de putere produsă (de la 1 la 7), în funcție de FTP sau de setările particularizate.

Repeat On: cronometrul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).

Rest Timer: cronometrul pentru pauza curentă (înot în bazin).

Speed: viteza curentă de deplasare.

Steps: numărul de pași înregistrat de senzorul de picior.

Stride Length: lungimea pasului pe care îl faceți între două pașiri succesive, măsurată în metri.

Stroke Rate: numărul de mișcări pe minut (mpm).

Strokes: numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Sunrise: ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Sunset: ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Temperature: temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură.

Time in Zone: timpul scurs pe fiecare zonă de frecvență cardiacă sau de putere.

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

Timer: ora curentă pentru cronometru.

Time to Next: durata estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Torque Eff.: o măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.

Total Ascent: distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.

Total Descent: distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Training Effect: impactul curent (1,0-5,0) asupra antrenamentului aerob.

TSS: Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.

V Dist to Dest: diferența de altitudine dintre poziția curentă și destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Vertical Osc.: numărul de oscilații din timpul alergării. Mișcarea pe verticală a toracelui, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.

Vertical Ratio: raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Vertical Speed: viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Vert Spd to Tgt: raportul de ascensiune sau de coborâre până la o altitudine predeterminată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

VMG: viteza cu care ajungeți la o destinație pe o rută. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Work: lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Clasificările standard ale volumului maxim de O2

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

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

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

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

Dimensiunea și circumferința roții

Dimensiunea roții este marcată pe ambele părți ale pneului. Aceasta nu este o listă completă. Puteți utiliza, de asemenea, unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Dimensiune roată	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753

Dimensiune roată	L (mm)
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1 (59)	1913
26 × 1 (65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023

Dimensiune roată	L (mm)
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

UTILIZAREA ACESTUI SOFTWARE, CHIAR DACĂ AU FOST INFORMAȚI CU PRIVIRE LA POSIBILITATEA UNOR ASEMENEA DAUNE.

Legendă simboluri

Aceste simboluri pot fi afișate pe dispozitiv sau pe etichetele accesoriilor.

	Curent alternativ Dispozitivul este compatibil cu alimentarea la curent alternativ.
	Curent continuu Dispozitivul este compatibil cu alimentarea la curent continuu.
	Siguranță. indică specificațiile sau locația unei garanțe.
	WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.

Licență privind clauza BSD 3

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

TOATE DREPTURILE REZERVATE.

Redistribuirea și utilizarea în formă sursă și în formă binară, cu sau fără modificare, sunt permise cu condiția îndeplinirii următoarelor condiții:

- Redistribuirile codului sursă trebuie să păstreze notificarea de drept de autor de mai sus, lista de condiții și următoarea declarație de exonerare de răspundere.
- Redistribuirile în formă binară trebuie să reproducă notificarea de drept de autor de mai sus, lista de condiții și următoarea declarație de exonerare de răspundere din documentație și/sau celelalte materiale furnizate cu distribuția.
- Nici numele autorului și nici numele colaboratorilor nu pot fi utilizate pentru a recomanda sau a promova produse derivate din acest software fără permisiune prealabilă specifică în scris.

ACEST SOFTWARE ESTE FURNIZAT DE CĂTRE DEȚINĂTORII DREPTURILOR DE AUTOR ȘI DE CĂTRE CONTRIBUITORI „CA ATARE”, FIIND REFUZATE ORICE GARANȚII EXPRESE SAU IMPLICITE, INCLUSIV, DAR FĂRĂ LIMITARE LA GARANȚIILE IMPLICITE DE VANDABILITATE ȘI DE CARACTER ADECVAT UNUI ANUMIT SCOP. DEȚINĂTORUL DREPTURILOR DE AUTOR SAU CONTRIBUITORII NU VOR FI RESPONSABIL, ÎN NICIO SITUAȚIE, PENTRU DAUNE DIRECTE, INDIRECTE, ACCIDENTALE, SPECIALE, EXEMPLARE SAU COLATERALE (INCLUSIV, DAR FĂRĂ LIMITARE LA PROCURAREA DE BUNURI SAU SERVICII DE SCHIMB; PIERDEREA UTILIZĂRII, A DATELOR SAU A PROFITURILOR; SAU ÎNTRERUPEREA ACTIVITĂȚII DE AFACERI), INDIFERENT DE MODUL PRODUCERII ACESTORA ȘI INDEPENDENT DE ORICE TEORIE A RĂSPUNDERII, INDIFERENT DACĂ ESTE CONTRACTUALĂ, RESPONSABILITATE LIMITATĂ SAU PREJUDICIU (INCLUSIV NEGLIJENȚĂ SAU DE ALTĂ NATURĂ), CARE A REZULTAT ÎN ORICE MOD DIN

Index

A

accesorii **24**
activități **6, 18**
 inițiere **6, 9**
 personalizare **9**
 salvare **6, 7, 9**
afișaje pentru ceas **17, 21**
alarme **14, 19**
alerte **14, 19, 20**
altimetru **15, 21**
 calibrare **21**
antrenament **12, 13, 16**
 pagini **7**
 planificări **12**
Antrenament pentru triatlon **9**
antrenamente **12**
antrenare în interior **9**
aplicații **16, 17**
 smartphone **1**
asociere
 senzori ANT+ **22**
 Senzori ANT+ **2**
 smartphone **1**
atlet profesionist **11**
Auto Lap **20**
Auto Pause **20**

B

barometru **15, 21**
baterie **25**
 încărcare **1**
 înlocuire **25**
 maximizare **16, 20, 24**
benzi **25**
blocare, taste **1**
busolă **15, 21, 22**
 calibrare **21**

C

cadență **3, 7**
 alerte **19**
 senzori **23**
calendar **12**
calibrare
 altimetru **21**
 busolă **21**
calorie, alerte **19**
canotaj **9**
câmpuri de date **7, 17**
ceas **14**
ciclism **7**
concurare **13**
Condiție fizică **13**
conectare **16**
Connect IQ **17**
coordonate **14**
cronometru **7–9, 14, 15**
 numărătoare inversă **14**
cronometru pentru numărătoare inversă **14**
curățarea dispozitivului **25**
curse **8**

D

date
 încărcare **17**
 pagini **19**
 stocare **17**
 transfer **17**
 transferare **17**
date utilizator, ștergere **24**
depanare **2–4, 24**
derulare automată **20**
dimensiune bazin **8**
dimensiuni ale roții **28**
dinamica alergării **3, 4**
distanță **20**
 alerte **19**
dogleg **10**

drumeție montană **7**
durata prevăzută a cursei **5**
durată de contact cu solul **3, 4**
durată de viață, baterie **24**

E

ecran **22**
Efect antrenament **13**
exerciții **8, 12**
 încărcare **12**

F

frecvență cardiacă, monitor **3, 25**

G

Garmin Connect **1, 12, 16, 17**
 stocare date **17**
Garmin Express **1, 17**
 actualizare software **1**
 înregistrarea dispozitivului **1**
GLONASS **22**
GPS **20, 22**

H

hărți **19, 22**
 navigare **15**
 parcurgere **15**

I

ID unitate **23**
iluminare de fundal **1, 22**
intervale **8**
 exerciții **12, 13**
istoric **7–9, 15, 16**
 ștergere **16**
 trimitere la computer **17**
încărcare **1**
încărcarea datelor **17**
înlocuirea bateriei **25**
înot **8**
înot în apă deschisă **8**
înregistrarea dispozitivului **1**
înregistrarea produsului **1**

L

layup **10**
limbă **22**
locații **14**
 editare **14**
 salvare **14**
 ștergere **14**
lungimea pasului **3**
lungimi **8**

M

mărire și micșorare **1**
măsurarea unei aruncări **10**
meniu **1**
meniu principal, personalizare **18**
metronom **7**
mișcări **8**
mod de inactivitate **11**
modul ceas **20**
monitorizarea activității **11, 12**

N

navigare **19, 22**
 Sight 'N Go **15**
nivel de performanță **4–6**
notificări **16**

O

obiective **13**
odometru **10, 16**
oră
 alerte **19**
 setări **22**
 zone și formate **22**
oră răsărit și apus **14**
oscilație pe verticală **3**

P

personalizarea dispozitivului **19, 22**
prag lactat **5**
profil de utilizator **10**
profiluri **6**
 utilizator **10**
puls **1, 2**
 alerte **19**
 asociere senzori **2**
 monitor **2, 4, 5, 22, 25**
 zone **10, 11, 15**
punctaj SWOLF **8**
Puncte de trecere, proiectare **14**
putere (forță)
 alerte **19**
 metri **5**
 zone **11**

R

raport vertical **3**
recorduri personale **13**
 ștergere **13**
recuperare **4, 5**
referință nordică **21**
registru, trimitere la computer **17**
resetarea dispozitivului **24**
rezistență la apă **25**
ritm cardiac, monitor **4**
rute **14**

S

salvare activități **7–9**
schi **6**
 alpin **6, 7**
 snowboard **6, 7**
scor de stres **4, 6**
senzor de picior **22, 23**
senzor de talpă **23**
senzori ANT+ **22**
 asociere **22**
senzori de bicicletă **23**
senzori de viteză și de cadență **23**
setare direcție **22**
setări **18, 21, 22, 24**
setări de sistem **22**
Sight 'N Go **15**
smartphone **17**
 aplicații **16, 17**
 asociere **1**
snowboard **6, 7**
software
 actualizare **1**
 licență **23**
 versiune **23**
specificații **23, 24**
sporturi multiple **9, 15**
stare de repaus **12**
stocare date **17**
ștergere
 istoric **16**
 recorduri personale **13**
 toate datele de utilizator **24**

T

tabelă de scor **10**
taste **1, 22**
 blocare **1**
 personalizare **21**
Tehnologia Bluetooth **16**
tehnologie Bluetooth **16**
Telecomanda VIRB **18**
tempe **23, 24**
temperatură **23, 24**
terenuri de golf
 joc **9**
 selectare **9**
tonuri **7, 14**
TracBack **6, 15**
trasee **7, 14**
 joc **9**

țintă **13**

U

UltraTrac **20**

unități de măsură **22**

urcare automată **20**

USB, deconectare **24**

V

vâslire cu padela **8**

vâslire cu padela pe placă, stând în picioare
(VPS) **8**

VIRB telecomandă **18**

Virtual Partner **13**

viteză **20**

VO2 max. **4, 5, 28**

W

Wi-Fi, conectare **17**

widgeturi **2, 17, 18**

Z

zone

 pornire **11**

 puls **10, 11**

zone de, puls **11**

