

GARMIN®

Forerunner® 225



Manual de utilizare

© 2015 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®, și Forerunner® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Garmin Connect™ și Garmin Express™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Marca grafică și logourile Bluetooth® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. Mac® este marcă comercială a Apple Inc, înregistrată în S.U.A. și în alte țări. Philips® este o marcă comercială înregistrată a Koninklijke Philips N.V. Windows® și Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation în Statele Unite și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

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

M/N: A02740

Cuprins

Introducere	1
Taste	1
Pictograme stare	1
Purtarea dispozitivului și pulsul	1
Efectuarea unei alergări	1
Vizualizarea pulsului în modul ceas	1
Garmin Connect	2
Caracteristici conectate Bluetooth	2
Trimiterea datelor în contul dvs. Garmin Connect	2
Încărcarea dispozitivului	2
Antrenament	2
Exerciții	2
Efectuarea unui exercițiu de pe Internet	2
Începerea unui exercițiu	3
Despre calendarul de antrenament	3
Exerciții pe intervale	3
Crearea unui exercițiu fracționat	3
Începerea unui exercițiu fracționat	3
Oprirea unui exercițiu pe intervale	3
Date personale	3
Vizualizarea recordurilor personale	3
Ștergerea unui record personal	3
Restabilirea unui record personal	3
Ștergerea tuturor recordurilor personale	3
Monitorizarea activității	3
Activare Monitorizare activitate	3
Utilizarea alertei de mișcare	4
Obiectiv automat	4
Senzori ANT+®	4
Asocierea senzorilor ANT+	4
Senzor de talpă	4
Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de talpă	4
Calibrare senzor de talpă	4
Istoric	4
Vizualizarea istoricului	4
Vizualizarea totalurilor de date	4
Ștergerea istoricului	4
Gestionarea datelor	5
Ștergerea fișierelor	5
Deconectarea cablului USB	5
Personalizarea dispozitivului dvs.	5
Setarea profilului de utilizator	5
Setarea zonelor de puls	5
Zone color de puls	5
Obiective fitness	5
Setări de activitate	5
Personalizarea ecranelor de date	5
Alerte	5
Utilizarea Auto Pause®	6
Marcarea turelor în funcție de distanță	6
Utilizarea derulării automate	6
Setările temporizării	6
Setări de sistem	6
Schimbarea limbii dispozitivului	6
Setări pentru oră	6
Setări de iluminare de fundal	6
Setarea sunetelor dispozitivului	6
Schimbarea unităților de măsură	6
Schimbarea temei de culoare	7
Antrenare în interior	7
Setări pentru format	7
Informații dispozitiv	7

Specificațiile dispozitivului	7
Întreținere dispozitiv	7
Curățarea dispozitivului	7
Înlocuirea garniturii împotriva pătrunderii luminii	7
Depanare	7
Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate	7
Asistență și actualizări	8
Cum obțineți mai multe informații	8
Resetarea dispozitivului	8
Ștergerea datelor utilizatorului	8
Restabilirea tuturor setărilor implicite	8
Vizualizarea informațiilor dispozitivului	8
Actualizarea software-ului	8
Maximizarea duratei de viață a bateriei	8
Comutarea în modul ceas	8
Dezactivarea monitorului pulsului	8
Oprirea dispozitivului	8
Anexă	8
Calculul zonelor de puls	8
Câmpuri de date	8
Software License Agreement	9
Index	10

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



Element	pictograme	Descriere
①		Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal. Mențineți apăsat pentru a porni sau a opri dispozitivul.
②		Selectați pentru a debloca dispozitivul. Selectați pentru a porni și a opri cronometrul. Selectați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma primirea un mesaj.
③		Selectați pentru a marca o nouă tură. Selectați pentru a reveni la ecranul anterior.
④		Selectați pentru a derula prin ecranele de date, opțiuni și setări. Țineți apăsat pentru a derula rapid.

Pictograme stare

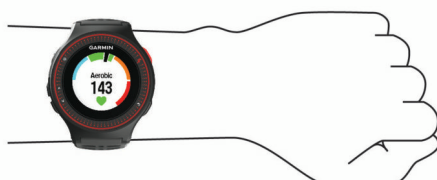
Pictogramele apar în partea de sus a ecranului de început. O pictogramă intermitentă indică faptul că dispozitivul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat.

	Stare GPS
	Starea tehnologiei Bluetooth®
	Stare puls
	Stare senzor de talpă

Purtarea dispozitivului și pulsul

- Purtați dispozitivul Forerunner deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil și nu trebuie să se deplaseze în timpul alergării.

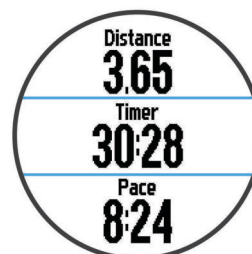


- Nu scoateți și nu aruncați garnitura subțire (partea din cauciuc moale) de pe spatele dispozitivului.
- Pentru mai multe informații, consultați [Depanare, pagina 7](#). Funcția de monitorizare a ritmului cardiac din dispozitivul Forerunner beneficiază de tehnologie Philips® cu licență.

Efectuarea unei alergări

Dispozitivul este livrat parțial încărcat. Este posibil să fie nevoie să încărcați dispozitivul ([încărcarea dispozitivului, pagina 2](#)) înainte de efectuarea unei alergări.

- Mențineți apăsat pentru a porni dispozitivul.
- Din ecranul care afișează ora, selectați de două ori pentru a debloca dispozitivul.
- Leșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții. Pot fi necesare câteva minute pentru localizarea semnalelor de satelit. Barele pentru satelit devin verzi și este afișat ecranul cronometrului.



- Selectați pentru a porni cronometrul.
- Începeți alergarea.
- Selectați pentru a vizualiza ecranul care afișează pulsul.



- După ce finalizați alergarea, selectați pentru a opri cronometrul.
- Selectați o opțiune:
 - Selectați **Resume** pentru a reporni cronometrul.
 - Selectați **Save** pentru a salva alergarea și a reseta cronometrul. Apare un rezumat.



NOTĂ: puteți să vă încărcați alergarea pe Garmin Connect™.

- Selectați **Discard** pentru a șterge alergarea.

Vizualizarea pulsului în modul ceas

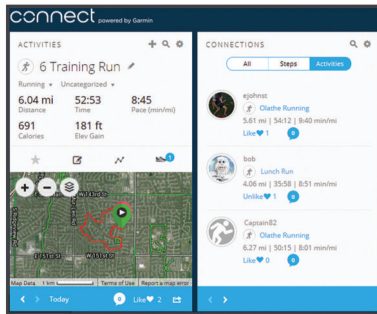
Vă puteți vizualiza pulsul curent în bătăi pe minut (bpm) din ecranul care afișează ora.

- Selectați .
- Așteptați timp de câteva secunde. Este afișat pulsul dvs. curent .

Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii dvs. pe Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, sesiuni de triatlon și altele. Pentru a vă înregistra cu un cont gratuit, accesați www.garminconnect.com/start.

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



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

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

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

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Forerunner are mai multe funcții Bluetooth conectate pentru smartphone-ul dvs. compatibil care utilizează aplicația Garmin Connect Mobile. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/intosports/apps.

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: transmite automat datele privind activitatea dvs. la aplicația Garmin Connect, imediat ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Actualizări software: dispozitivul descarcă wireless cea mai recentă actualizare de software. La următoarea activare a dispozitivului, puteți urma instrucțiunile de pe ecran pentru a actualiza software-ul.

Interacțiuni în mediile de socializare: vă permite să postați o actualizare pe site-ul web al mediului de socializare preferat când încărcați o activitate în aplicația Garmin Connect Mobile.

Notificări: afișează pe dispozitivul Forerunner notificările și mesajele primite pe telefon.

Asocierea unui smartphone

Pentru a finaliza configurarea și a utiliza toate funcțiile dispozitivului, trebuie să conectați dispozitivul Forerunner la un smartphone.

- 1 Accesați www.garmin.com/intosports/apps și descărcați aplicația Garmin Connect Mobile pe smartphone-ul dvs.
- 2 De pe dispozitivul Forerunner, selectați **Menu > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.
- 3 Deschideți aplicația Garmin Connect Mobile.
- 4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:

- Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Dacă ați asociat deja un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, din setări selectați **Dispozitive Garmin > +** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Oprirea tehnologiei wireless Bluetooth

- Din ecranul de început Forerunner, selectați **Menu > Settings > Bluetooth > Status > Off**.
- Consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs. mobil pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth.

Trimiterea datelor în contul dvs. Garmin Connect

Puteți încărca toate datele activităților dvs. în contul Garmin Connect pentru o analiză completă. Puteți vizualiza o hartă a activităților dvs. și puteți partaja activitățile cu prietenii.

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

Încărcarea dispozitivului

⚠ AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a vedea avertismentele pentru produs și alte informații importante.

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.

- 1 Conectați cablul USB la portul USB al computerului dvs.
- 2 Aliniați piciorușele încărcătorului cu contactele de pe spatele dispozitivului și conectați în mod adecvat clema de încărcare ① la dispozitiv.



- 3 Încărcați complet dispozitivul.
- 4 Apăsați pe ② pentru a scoate încărcătorul.

Antrenament

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 2).

- 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 putea începe un exercițiu, trebuie să descărcați un exercițiu de pe Garmin Connect.

- 1 Selectați **Training > My Workouts**.
- 2 Selectați un exercițiu.
- 3 Selectați **Do Workout**.

După ce începeți un exercițiu, dispozitivul afișează fiecare pas al exercițiului, obiectivul (dacă există) și datele despre exercițiul 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 2).

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 pe intervale

Puteți crea exerciții pe intervale pe baza distanței sau a timpului. Dispozitivul salvează exercițiul pe intervale personalizat până când creați un alt exercițiu pe intervale. Puteți utiliza intervale deschise pentru monitorizarea exercițiilor și când alergați pe o distanță cunoscută. Când selectați  dispozitivul înregistrează un interval și trece la un interval de repaus.

Crearea unui exercițiu fracționat

- 1 Selectați **Training > Intervals > Edit > Interval > Type**.
- 2 Selectați **Distance, Time** sau **Open**.
SUGESTIE: puteți crea un interval cu final deschis setând tipul Open.
- 3 Dacă este necesar, introduceți o valoare a distanței sau a intervalului de timp pentru exercițiu și selectați .
- 4 Selectați **Rest**.
- 5 Selectați **Distance, Time** sau **Open**.
- 6 Dacă este necesar, introduceți o valoare a distanței sau a duratei pentru intervalul de odihnă și selectați .
- 7 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta numărul repetițiilor, selectați **Repeat**.

- Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Warm Up > On**.
- Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Cool Down > On**.

Începerea unui exercițiu fracționat

- 1 Selectați **Training > Intervals > Do Workout**.
- 2 Selectați .
- 3 Când exercițiul fracționat are o încălzire, selectați  pentru a începe primul interval.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Când finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Oprirea unui exercițiu pe intervale

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

Date personale

Când finalizați o alergare, dispozitivul afișează orice nou record personal pe care l-ați obținut în timpul acelei alergări. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite și cea mai lungă alergare.

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Selectați **Menu > Records**.
- 2 Selectați un record.
- 3 Selectați **View Record**.

Ștergerea unui record personal

- 1 Selectați **Menu > Records**.
- 2 Selectați un record pentru ștergere.
- 3 Selectați **Clear Record > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Selectați **Menu > Records**.
- 2 Selectați un record pentru restabilire.
- 3 Selectați **Previous > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

Selectați **Menu > Records > Clear All Records > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Monitorizarea activității

Activare Monitorizare activitate

Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, obiectivul de pași, distanța parcursă și numărul de calorii arse pentru fiecare zi înregistrată. Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus calorii arse prin activitate.

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

- 1 Selectați **Menu > 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 vedere liberă spre cer pentru a localiza sateliți.

- 2 Selectați  pentru a reveni la ecranul care afișează ora.
- 3 Selectați  sau  pentru a vizualiza datele de monitorizare a activității.

Este afișat numărul total de pași efectuați pe parcursul zilei . 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 3).

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 (*Setarea sunetelor dispozitivului*, pagina 6).

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 .



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

Senzori ANT+®

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat cu senzori ANT+ wireless. Pentru mai multe informații despre compatibilitate și achiziția de senzori opționali, vizitați <http://buy.garmin.com>.

Asocierea senzorilor ANT+

Înainte de a putea efectua asocierea, trebuie să vă puneți monitorul de frecvență cardiacă sau să instalați senzorul.

Asocierea este conectarea senzorilor wireless ANT+, de exemplu conectarea unui monitor de frecvență cardiacă la dispozitivul Garmin®.

- 1 Aduceți dispozitivul în raza de acțiune (3 m) a senzorului.

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

- 2 Selectați **Menu > Settings > Sensors > Add Sensor**.
- 3 Selectați un senzor.

Atunci când senzorul este asociat cu dispozitivul dvs., este afișat un mesaj. Puteți particulariza un câmp de date să afișeze datele de la senzor.

Senzor de talpă

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul de talpă. Puteți utiliza senzorul de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau

când semnalul GPS este slab. Senzorul de talpă este în așteptare, pregătit să transmită date (precum monitorul de puls).

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

Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de talpă

Înainte de a alerga, trebuie să asociați senzorul de talpă cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor ANT+*, pagina 4).

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

- 1 Instalați senzorul de talpă în conformitate cu instrucțiunile accesoriului.
- 2 Dacă este necesar, dezactivați GPS-ul (*Antrenare în interior*, pagina 7).
- 3 Selectați  pentru a porni cronometrul.
- 4 Începeți alergarea.
- 5 După ce finalizați alergarea, selectați  pentru a opri cronometrul.

Calibrare senzor de talpă

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

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.

Vizualizarea istoricului

- 1 Selectați **Menu > History > Activities**.
- 2 Selectați  sau  pentru a vizualiza activitățile salvate.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Details** pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate.
 - Selectați **Laps** pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură.
 - Selectați **Delete** pentru a șterge activitatea selectată.

Vizualizarea totalurilor de date

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

- 1 Selectați **Menu > History > Totals**.
- 2 Dacă este necesar, selectați tipul de activitate.
- 3 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Ștergerea istoricului

- 1 Selectați **Menu > History > Options**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Delete All Activities** pentru a șterge toate activitățile din istoric.
 - Selectați **Reset Totals** pentru a reseta toate totalurile cu distanțe și durate.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

3 Confirmați elementul selectat.

Gestionarea datelor

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

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

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

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

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 un computer 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.
 - În cazul computerelor Mac, trageți pictograma volumului în Pubelă.
- 2 Deconectați cablul de la computer.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza setările legate de sex, anul nașterii, înălțime, greutate și zonă de puls ([Setarea zonelor de puls, pagina 5](#)). Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 Selectați **Menu > Settings > User Profile**.
- 2 Selectați o opțiune.

Setarea zonelor de puls

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite ale frecvenței cardiace. Pentru a obține datele cele mai precise privind calorile pe durata activității dvs., setați pulsul maxim. De asemenea, puteți seta manual fiecare zonă de puls și puteți introduce manual pulsul la repaus.

- 1 Selectați **Menu > Settings > User Profile > Heart Rate Zones > Based On**.
- 2 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 puls (pulsul maxim minus pulsul la repaus).
- 3 Selectați **Max. HR** și introduceți valoarea maximă a pulsului.
- 4 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă a frecvenței cardiace.

5 Selectați **Resting HR** și introduceți valoarea pulsului în repaus.

Zone color 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. Există cinci zone de puls general acceptate, în ordinea intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

 Gri	Încălzire	Ritm relaxat și ușor
 Albastru	Ușor	Ritm confortabil; conversațional
 Verde	Aerobic	Ritm moderat; antrenament cardiovascular optim
 Portocaliu	Prag	Ritm rapid; respirație forțată
 Roșu	Maxim	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp

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 8](#)) 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.

Setări de activitate

Aceste setări permit personalizarea dispozitivului pe baza necesităților dvs. de antrenament. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date și puteți activa alertele și caracteristicile de antrenament.

Personalizarea ecranelor de date

Puteți particulariza ecranele de date pentru setările dvs. de activitate.

- 1 Selectați **Menu > Settings > Activity Settings > Data Screens**.
- 2 Selectați un ecran.
- 3 Dacă este necesar, activați ecranul de date.
- 4 Dacă este necesar, selectați un câmp de date.

Alerte

Puteți utiliza alerte pentru a vă antrena până la un anumit puls și pentru a seta obiective în ceea ce privește ritmul și intervale de timp pentru alergare și plimbare.

Setarea alertelor de interval

O alertă de interval vă notifică atunci când dispozitivul înregistrează valori mai mari sau mai mici față de un interval de valori specificat. De exemplu, dacă aveți un monitor de frecvență cardiacă opțional, puteți seta dispozitivul să vă alerteze când pulsul este sub 90 de bătăi pe minut (bpm) și peste 180 bpm.

- 1 Selectați **Menu > Settings > Activity Settings > Alerts**.
- 2 Selectați **Heart Rate** sau **Pace**.
- 3 Activați alerta.
- 4 Introduceți valorile minimă și maximă.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 6](#)).

Setarea alertelor de pauză de mers

Unele programe de alergare utilizează pauze de mers cronometrate la intervale regulate. De exemplu, pe durata unei alergări de antrenament lungi, puteți seta dispozitivul să vă alerteze să alergați timp de 4 minute, apoi să mergeți timp de 1 minut, apoi să repetați. Auto Lap® funcționează corect în timp ce utilizați alertele de alergare/mers.

1 Selectați **Menu > Settings > Activity Settings > Alerts > Run/Walk > Status > On**.

2 Selectați **Run Time** și introduceți o oră.

3 Selectați **Walk Time** și introduceți o oră.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 6](#)).

Utilizarea Auto Pause®

Puteți utiliza Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când opriți mișcarea sau atunci când ritmul scade sub o valoare specificată. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau alte locații unde trebuie să încetiniți sau să vă opriți.

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

1 Selectați **Menu > Settings > Activity Settings > Auto Pause**.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați **When Stopped** pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când opriți mișcarea.
- Selectați **Custom** pentru a opri automat cronometrul atunci când ritmul dvs. scade sub o valoare specificată.

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 alergări (de ex. la fiecare 1 milă sau 5 km).

1 Selectați **Menu > Settings > Activity Settings > Auto Lap > Distance**.

2 Selectați o distanță.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 6](#)).

Dacă este necesar, puteți particulariza ecranele de date astfel încât să afișeze date suplimentare privind turele.

Utilizarea derulării automate

Puteți utiliza funcția derulare automată pentru a parcurge ciclic toate ecranele cu date de antrenament în timp ce cronometrul funcționează.

1 Selectați **Menu > Settings > Activity Settings > Auto Scroll**.

2 Selectați o setare pentru afișaj.

Setările temporizării

Setările temporizării afectează lungimea duratei pentru care dispozitivul rămâne în modul de antrenament: de exemplu, atunci așteptați startul unei curse. Selectați **Menu > Settings > Activity Settings > Timeout**.

Normal: setează dispozitivul să intre în modul ceas cu consum redus de energie după 5 minute de inactivitate.

Extended: setează dispozitivul să intre în modul ceas cu consum redus de energie după 25 de minute de inactivitate. Modul extins poate avea ca rezultat o durată mai mică de funcționare a bateriei între încărcări.

Setări de sistem

Selectați **Menu > Settings > System**.

- Limbă ([Schimbarea limbii dispozitivului, pagina 6](#))
- Setări pentru oră ([Setări pentru oră, pagina 6](#))
- Setări pentru iluminarea de fundal ([Setări de iluminare de fundal, pagina 6](#))
- Setări pentru sunet ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 6](#))
- Setări pentru unități ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 6](#))
- Temă de culoare ([Schimbarea temei de culoare, pagina 7](#))
- GPS ([Antrenare în interior, pagina 7](#))
- Setări pentru format ([Setări pentru format, pagina 7](#))

Schimbarea limbii dispozitivului

Selectați **Menu > Settings > System > Language**.

Setări pentru oră

Selectați **Menu > Settings > System > Clock**.

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

Set Time: permite setarea manuală sau automată a orei pe baza poziției stabilite prin GPS.

Background: setează culoarea de fundal la alb sau la negru.

Use Theme Color: setează culoarea de accentuare de pe ecranul care afișează ora, astfel încât să fie la fel cu cea a temei.

Fusurile orare

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați sateliți, dispozitivul detectează automat fusul orar și ora curentă.

Setarea manuală a orei

Implicit, ora este setată automat atunci când dispozitivul recepționează semnale de la sateliți.

1 Selectați **Menu > Settings > System > Clock > Set Time > Manual**.

2 Selectați **Time** și introduceți ora din zi.

Setarea alarmei

1 Selectați **Menu > Settings > Alarm > Status > On**.

2 Selectați **Time** și introduceți o oră.

Setări de iluminare de fundal

Selectați **Menu > Settings > System > Backlight**.

Mode: setează lumina de fundal astfel încât să se activeze manual pentru taste și alerte.

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

Setarea sunetelor dispozitivului

Sunetele dispozitivului includ tonurile tastelor, tonurile de alertă și vibrațiile.

Selectați **Menu > Settings > System > Sounds**.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți particulariza unitățile de măsură pentru distanță, ritm, viteză și greutate.

1 Selectați **Menu > Settings > System > Units**.

2 Selectați un tip de măsurare.

3 Selectați o unitate de măsură.

Schimbarea temei de culoare

- 1 Selectați **Menu > Settings > System > Theme Color**.
- 2 Selectați o culoare.

Antrenare în interior

Puteți opri funcția GPS pe durata antrenamentelor de interior sau pentru a economisi durata de viață a bateriei.

- 1 Selectați  de două ori pentru a debloca dispozitivul.
- 2 Selectați **A > Off**.

Când funcția GPS este dezactivată, viteza și distanța sunt calculate utilizând accelerometrul înglobat în dispozitiv. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză și distanță se îmbunătățește după câteva alergări în mediul exterior cu ajutorul GPS-ului. La următoarea deblocarea a dispozitivului, acesta va căuta semnalele de satelit.

Setări pentru format

Selectați **Menu > Settings > System > Format**.

Running: setează dispozitivul astfel încât să afișeze viteză sau ritmul.

Start of Week: setează prima zi a săptămânii ca moment de totalizare a istoricului săptămânal.

Informații dispozitiv

Specificațiile dispozitivului

Tip baterie	Baterie litiu-ion încorporată, reîncărcabilă
Durata de viață a bateriei	Până la 6 săptămâni în modul ceas Până la 4 săptămâni în modul ceas cu monitorizarea activității Între 7 și 10 ore în modul GPS utilizând măsurarea pulsului la încheietură
Rezistența la apă	5 ATM ¹
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz Tehnologie wireless Bluetooth Smart

Întreținere dispozitiv

ATENȚIONARE

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

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

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

Curățarea 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.

Înlocuirea garniturii împotriva pătrunderii luminii

Dispozitivul este prevăzut cu o garnitură împotriva pătrunderii luminii, care poate fi înlocuită de către utilizator. Trebuie să verificați dacă garnitura împotriva pătrunderii luminii prezintă urme de uzură sau deteriorare. O garnitură deteriorată poate duce la măsurări incorecte ale pulsului și la disconfort.

- 1 Scoateți cu degetul garnitura împotriva pătrunderii luminii de pe partea din spate a dispozitivului.

NOTĂ: nu utilizați un obiect ascuțit pentru a scoate garnitura împotriva pătrunderii luminii.

- 2 Aliniați noua garnitură împotriva pătrunderii luminii.



- 3 Apăsați în poziție cu degetul garnitura împotriva pătrunderii luminii.



Nu trebuie să existe spații între garnitura împotriva pătrunderii luminii și partea din spate a dispozitivului.

Depanare

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.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta dispozitivul pe corp.
- Purtați curea strâns deasupra osului încheieturii mâinii.

NOTĂ: puteți încerca să purtați dispozitivul mai sus, pe antebraț. Puteți încerca să purtați dispozitivul pe celălalt braț.

- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.

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

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

- Clătiți dispozitivul după fiecare exercițiu.
- Curățați garnitura împotriva pătrunderii luminii din spatele dispozitivului și verificați dacă există urme de deteriorare (*Înlocuirea garniturii împotriva pătrunderii luminii, pagina 7*).

Asistență și actualizări

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

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

Cum obțineți mai multe informații

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

Resetarea dispozitivului

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

NOTĂ: resetarea dispozitivului poate conduce la ștergerea datelor sau a setărilor.

- 1 Mențineți apăsat  timp de 15 secunde.
Dispozitivul se va opri.
- 2 Țineți apăsată tasta  timp de o secundă pentru a porni dispozitivul.

Ștergerea datelor utilizatorului

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

NOTĂ: aceste operații determină ștergerea tuturor informațiilor introduse de utilizator, dar nu și ștergerea istoricului.

- 1 Țineți apăsat pe  și selectați **Yes** pentru a închide dispozitivul.
- 2 În timp ce țineți apăsat pe , țineți apăsat  pentru a porni dispozitivul.
- 3 Selectați **Yes**.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

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

Puteți restabili toate setările înapoi la valorile implicite din fabrică.

Selectați **Menu > Settings > System > Restore Defaults > Yes**.

Vizualizarea informațiilor dispozitivului

Puteți vizualiza ID-ul unității, versiunea GPS și informații despre software.

Selectați **MenuSettings > System > About**.

Actualizarea software-ului

Înainte de a putea să actualizați software-ul dispozitivului, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să descărcați aplicația Garmin Express.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timp ce aplicația Garmin Express descarcă software-ul.

SUGESTIE: dacă aveți probleme la actualizarea software-ului cu aplicația Garmin Express, este posibil să fie nevoie să încărcați istoricul de activități pe aplicația Garmin Connect și să ștergeți istoricul de activități de pe dispozitiv. Această operație ar trebui să asigure suficient spațiu de memorie pentru actualizare.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Reduceți perioada de temporizare a iluminării de fundal (*Setări de iluminare de fundal, pagina 6*).
- Reduceți durata temporizării până la intrarea în modul ceas (*Setările temporizării, pagina 6*).
- Dezactivați monitorizarea activității (*Monitorizarea activității, pagina 3*).
- Dezactivați monitorul pulsului (*Dezactivarea monitorului pulsului, pagina 8*).
- Dezactivați funcția wireless Bluetooth (*Oprirea tehnologiei wireless Bluetooth, pagina 2*).

Comutarea în modul ceas

Puteți pune dispozitivul într-un mod ceas cu consum redus de energie, care blochează dispozitivul și maximizează durata de viață a bateriei.

- 1 Selectați  până când apare .
Dispozitivul este numai în modul ceas.
- 2 Selectați  de două ori pentru a debloca dispozitivul.

Dezactivarea monitorului pulsului

Selectați **Menu > Settings > Heart Rate Monitor > Off**.

Oprirea dispozitivului

În vederea depozitării pe termen lung și pentru a maximiza durata de viață a bateriei, puteți opri dispozitivul.

Țineți apăsat pe  și selectați **Yes** pentru a închide dispozitivul.

Anexă

Calculul zonelor de puls

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

Câmpuri de date

Average HR: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Average Pace: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

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

Calories: numărul total de calorii arse.

Distance: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

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

Heart Rate: pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm).

HR Zone: Intervalul curent al pulsului dvs. Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

Lap Distance: distanța parcursă pentru tura curentă.

Lap Pace: ritmul mediu pentru tura curentă.

Lap Time: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Pace: ritmul curent.

Speed: viteza curentă de deplasare.

Timer: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Index

A

accesorii 4, 8
actualizări, software 8
alarme 6
alerte 5
antrenament 2, 3, 6
 pagini 1
 planificări 2, 3
antrenamente 2
antrenare în interior 7
aplicații 2
 smartphone 2
asociere, smartphone 2
asociere senzori ANT+ 4
Auto Lap 6
Auto Pause 6

B

baterie
 încărcare 2
 maximizare 2, 6, 8
blocare, ecran 8

C

calendar 3
câmpuri de date 1, 5, 8
ceas 6
cronometru 1, 4
curățarea dispozitivului 7

D

date
 stocare 2
 transferare 2
date utilizator, ștergere 5
depanare 7, 8
derulare automată 6

E

ecran 6
 blocare 8
ecran color 7
exerciții 3
 încărcare 2

F

fusuri, oră 6
fusuri orare 6

G

Garmin Connect 2, 3
Garmin Express
 actualizare software 8
 înregistrarea dispozitivului 8
GPS 1
 oprire 7

H

hărți, actualizare 8

I

ID unitate 8
iluminare de fundal 1, 6
intervale, exerciții 3
intervale de mers 6
istoric 4, 7
 ștergere 4
 trimitere la computer 2
încărcare 2
înregistrarea dispozitivului 8
înregistrarea produsului 8

L

limbă 6

M

meniu 1
modul ceas 6, 8
monitorizarea activității 3, 4

O

oră 6
 setări 6

P

personalizarea dispozitivului 5
pictograme 1
piese de schimb 7
profil de utilizator 5
profiluri, utilizator 5
puls 1, 8
 alerte 5
 monitor 7
 zone 5

R

recorduri personale 3
 ștergere 3
resetarea dispozitivului 8
ritm 5, 7
ritm cardiac 1

S

salvare activități 1
senzor de talpă 4
senzori ANT+ 4
 asociere 4
 setări 5, 6, 8
 dispozitiv 6
setări de sistem 6
smartphone
 aplicații 2
 asociere 2
software
 actualizare 8
 versiune 8
software license agreement 9
specificații 7
ștergere
 istoric 4
 recorduri personale 3
 toate datele de utilizator 5, 8

T

tastă de pornire 8
taste 1, 7
tehnologie Bluetooth 1, 2
tonuri 6
ture 1

U

unități de măsură 6
USB 8
 deconectare 5

V

vibrații 6
viteză 7

Z

zone, puls 5
zone de, puls 8

