

GARMIN®

Forerunner® 230/235



Manual de utilizare

© 2018 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®, Forerunner® și VIRB® 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™ și tempe™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile Bluetooth® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Analize avansate ale pulsului de Firstbeat. 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 este certificat ANT+®. Vizitați www.thisisant.com/directory pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

M/N: AA2758

Cuprins

Introducere	1	Personalizarea dispozitivului dvs.	8
Taste	1	Senzori ANT+	8
Blocarea și deblocarea butoanelor dispozitivului	1	Asocierea senzorilor ANT+	8
Pictograme stare	1	Senzor de talpă	9
Deschiderea meniului	1	Setarea profilului de utilizator	9
Antrenament	1	Profiluri de activitate	9
Efectuarea unei alergări	1	Schimbarea profilului de activitate	9
Numai Forerunner 235	1	Setări de activitate	9
Purtarea dispozitivului și pulsul	1	Personalizarea ecranelor de date	9
Vizualizarea widgetului Puls	2	Alerte	9
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin®	2	Utilizând Auto Pause®	10
Sfaturi pentru un puls neregulat	2	Marcarea turelor în funcție de distanță	10
Monitorizarea activității	2	Utilizarea derulării automate	10
Activare Monitorizare activitate	2	Schimbarea setării GPS	10
Utilizarea alertei de mișcare	2	Setările temporizării pentru economie de energie	10
Obiectiv automat	2	Setări pentru monitorizarea activității	10
Utilizarea modului Nu deranjați	2	Setări de sistem	10
Monitorizarea repausului	3	Schimbarea limbii dispozitivului	10
Utilizarea monitorizării automate a somnului	3	Setări pentru oră	10
Antrenamente de interior	3	Setări de iluminare de fundal	10
Exerciții	3	Setarea sunetelor dispozitivului	11
Efectuarea unui exercițiu de pe Internet	3	Schimbarea unităților de măsură	11
Începerea unui exercițiu	3	Setări pentru format	11
Despre calendarul de antrenament	3	Setări pentru înregistrarea datelor	11
Exerciții fracționate	3	Informații dispozitiv	11
Date personale	4	Încărcarea dispozitivului	11
Funcții pentru ritm cardiac	4	Specificații	11
Setarea zonelor de puls	4	Forerunner Specificații	11
Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace	4	Specificațiile monitorului cardiac	11
Măsurători fiziologice	4	Întreținere dispozitiv	11
Despre estimarea volumelor VO2 max.	4	Curățarea dispozitivului	12
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor	5	Întreținerea monitorului cardiac	12
Durata de recuperare	5	Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator	12
Pulsul de recuperare	5	Depanare	12
Despre efectul antrenamentului	5	Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului	12
Dezactivarea monitorizării ritmului cardiac la încheietură	6	Actualizări ale produsului	12
Funcții inteligente	6	Cum obțineți mai multe informații	12
Asocierea unui smartphone	6	Obținerea semnalelor de la sateliți	12
Notificările de pe telefon	6	Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	12
Deschidere comenzi pentru muzică	6	Repornirea dispozitivului	12
Redarea solicitărilor audio în timpul activității	6	Ștergerea datelor utilizatorului	12
Widgeturi	6	Restabilirea tuturor setărilor implicite	12
Widget comenzi Bluetooth	6	Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv	12
Vizualizarea widgetului prognozei meteo	6	Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express	13
VIRB Telecomandă	6	Maximizarea duratei de viață a bateriei	13
Caracteristici conectate Bluetooth	7	Minute de exercițiu	13
Activarea alertei privind conexiunea smartphone-ului	7	Acumularea de minute de activitate intensă	13
Localizarea unui smartphone pierdut	7	Contorul meu zilnic de pași nu apare	13
Dezactivarea tehnologiei Bluetooth	7	Sfaturi pentru un puls neregulat	13
Caracteristici Connect IQ	7	Anexă	13
Descărcarea funcțiilor Connect IQ	7	Câmpuri de date	13
Istoric	7	Clasificările standard ale volumului maxim de O2	14
Vizualizarea istoricului	7	Calculul zonelor de puls	14
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls	7	Index	15
Vizualizarea totalurilor de date	8		
Ștergerea istoricului	8		
Gestionarea datelor	8		
Ștergerea fișierelor	8		
Deconectarea cablului USB	8		
Trimiterea datelor la computer	8		
Garmin Connect	8		

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		Mențineți apăsat pentru a porni sau a opri dispozitivul. Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal.
②		Selectați pentru a porni și a opri cronometrul. Selectați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma primirea unui mesaj.
③		Selectați pentru a marca o nouă tură. Selectați pentru a reveni la ecranul anterior.
④		Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări. Selectați > pentru a selecta un profil de activitate. Selectați > pentru a deschide meniul. Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de opțiuni.

Blocarea și deblocarea butoanelor dispozitivului

Puteți bloca butoanele dispozitivului pentru a evita apăsarea lor accidentală în timpul activității fizice sau în modul ceas.

- Țineți apăsat .
- Selectați **Lock Device**.
- Țineți apăsat pe pentru a debloca butoanele dispozitivului.

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.

	Starea GPS
	Starea tehnologiei Bluetooth®
	Starea frecvenței cardiace
	Starea senzorului de picior
	Starea senzorului de viteză și de cadență
	Starea senzorului de temperatură™
	Starea camerei VIRB®

Deschiderea meniului

- Selectați .
- Selectați .

Antrenament

Efectuarea unei alergări

Prima activitate de fitness pe care o înregistrați pe dispozitiv poate fi o alergare, o plimbare cu bicicleta sau orice activitate în aer liber. Este posibil să fie necesară încărcarea dispozitivului (*Încărcarea dispozitivului*, pagina 11) înainte de a începe activitatea.

- Selectați și selectați un profil de activitate.
- Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- Selectați pentru a porni cronometrul.
- Începeți alergarea.



- 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. Puteți selecta alergarea pentru a vizualiza un rezumat.



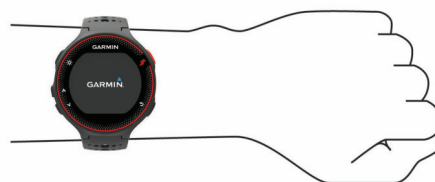
- Selectați **Discard** > **Yes** pentru a șterge alergarea.

Numai Forerunner 235

Purtarea dispozitivului și pulsul

- Purtați ceasul Forerunner 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 măsurarea pulsului la încheietură.
- Pentru informații suplimentare privind precizia măsurării pulsului la încheietură, accesați www.garmin.com/ataccuracy.

Vizualizarea widgetului Puls

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

- 1 De pe ecranul care afișează ora, selectați **V**.



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

Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin®

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe dispozitivul dvs. Forerunner și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate Garmin. De exemplu, puteți transmite datele privind pulsul dvs. pe un dispozitiv Edge® în timp ce mergeți pe bicicletă sau pe o cameră de acțiune VIRB.

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

- 1 Selectați **V** pentru a vizualiza widget-ul puls.

- 2 Țineți apăsat **⬆**.

- 3 Selectați **Broadcast Heart Rate**.

Dispozitivul Forerunner începe să transmită datele privind pulsul dvs. și apare **♥**.

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

- 4 Asociați dispozitivul Forerunner cu un dispozitiv compatibil Garmin ANT+®.

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

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

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.

Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați www.garmin.com/ataccuracy.

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 o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a localiza sateliți.

- 2 De pe ecranul care afișează ora, selectați **V** pentru a vizualiza widget-ul de urmărire a activității.

Contorul de pași este actualizat periodic.

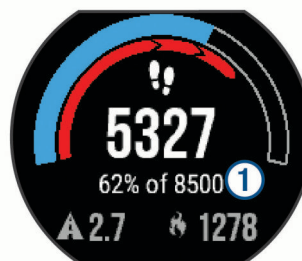
Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Move! și bara roșie. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 11](#)).

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™.

Utilizarea modului Nu deranjați

Înainte de a putea utiliza modul Nu deranjați, trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone ([Asocierea unui smartphone, pagina 6](#)).

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva sunetele, vibrațiile și iluminarea de fundal pentru alerte și notificări. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

NOTĂ: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect.

- 1 De pe ecranul care afișează ora, selectați **⬆** pentru a vizualiza widget-ul cu comenzi.

- 2 Selectați **⚙ > Do Not Disturb > On**.

Puteți dezactiva modul Nu deranjați din widget-ul cu comenzi.

- 3 Dacă este cazul, selectați **Menu > Settings > Do Not Disturb > Sleep Time > On**.

Dispozitivul intră în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn.

Monitorizarea repausului

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

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 2*).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați dispozitivul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe Garmin Connect site-ul (*Garmin Connect, pagina 8*).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

Antrenamente de interior

Dispozitivul include profiluri pentru activități de interior în timpul cărora funcția GPS este dezactivată. Puteți opri funcția GPS pe durata antrenamentelor de interior sau pentru a economisi durata de viață a bateriei.

NOTĂ: orice modificare adusă setării GPS este salvată în profilul activ.

Selecți **Menu > Activity Settings > GPS > Off**.

Când alergați cu funcția GPS 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.

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 8*).

- 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 din contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Selectați **Menu > Training > My Workouts**.
- 2 Selectați un exercițiu.
- 3 Selectați **Do Workout**.
- 4 Selectați  pentru a începe exercițiul.

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 să descărcați și să utilizați un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect (*Garmin Connect, pagina 8*).

Puteți naviga în contul dvs. Garmin Connect pentru a găsi un plan de antrenament, a programa exerciții și a le trimite pe dispozitiv.

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
- 2 Din contul dvs. Garmin Connect, selectați și programați un plan de antrenament.
- 3 Revedeți planul de antrenament în calendar.
- 4 Selectați  **Trimitere antrenamente pe dispozitiv** 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 antrenament pe intervale

- 1 Selectați **Menu > Training > Intervals > Edit > Interval > Type**.
- 2 Selectați **Distance, Time** sau **Open**.
SUGESTIE: puteți crea un interval cu final deschis setând tipul **Open**.
- 3 Selectați **Duration**, introduceți o valoare a intervalului după distanță sau durată pentru antrenamentul respectiv și selectați .
- 4 Selectați **Rest > Type**.
- 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 antrenamentului o încălzire cu final deschis, selectați **Warm Up > On**.
 - Pentru a adăuga antrenamentului o răcire cu final deschis, selectați **Cool Down > On**.

Începerea unui exercițiu fracționat

- 1 Selectați **Menu > 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 antrenament

- În orice moment, selectați  pentru a finaliza o etapă a antrenamentului.
- În orice moment, selectați  pentru a opri cronometrul.

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.

Vizualizarea recordurilor personale

1 Selectați **Menu > My Stats > Records**.

2 Selectați un sport.

3 Selectați un record.

4 Selectați **View Record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

1 Selectați **Menu > My Stats > Records**.

2 Selectați un sport.

3 Selectați un record pentru restabilire.

4 Selectați **Previous > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

1 Selectați **Menu > My Stats > Records**.

2 Selectați un sport.

3 Selectați un record pentru ștergere.

4 Selectați **Clear Record > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

1 Selectați **Menu > My Stats > Records**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

2 Selectați un sport.

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

Recordurile sunt șterse numai pentru sportul respectiv.

Funcții pentru ritm cardiac

Acest manual este pentru modelele Forerunner 230 și 235. Funcțiile de puls descrise în această secțiune se aplică ambelor modele Forerunner. Aveți nevoie de un monitor cardiac pentru a utiliza aceste funcții.

Forerunner 230: acest dispozitiv este compatibil cu monitoarele de ritm cardiac ANT+.

Forerunner 235: acest dispozitiv dispune de un monitor de cardiac cu măsurarea pulsului la încheietură și este compatibil cu monitoarele cardiace ANT+.

Setarea zonelor de puls

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite de puls. Puteți introduce manual valorile pulsului și puteți seta intervalul pentru fiecare zonă.

1 Selectați **Menu > My Stats > User Profile > Heart Rate Zones**.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați **Default** pentru a vizualiza și configura valorile implicite pentru puls.
- Selectați **Running** sau **Cycling** pentru a configura valori implicite pentru puls pentru fiecare sport sau pentru a accepta valorile implicite.

3 Selectați **Max. HR** și introduceți valoarea maximă a pulsului.

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

5 Selectați **Zones > Based On**.

6 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 în repaus).

7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă a de puls.

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 9](#)).
- 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.

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.

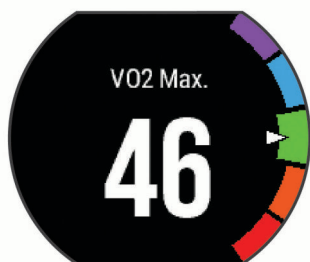
Duratele estimate ale curselor: dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. și surse de date publicate pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza stării dvs. atletice curente. Această estimare presupune, de asemenea, că ați finalizat antrenamentul adecvat pentru cursa respectivă.

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

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Dispozitivul Forerunner necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max.

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. sunt furnizate de FirstBeat. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 14*) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

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 9*) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 4*). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva alergări pentru a memora comportamentul performanțelor dvs. de alergare.

- 1 Alergați cel puțin 10 minute în aer liber.
- 2 După ce alergați, selectați **Save**.
- 3 Selectați **Menu > My Stats > VO2 Max.**

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Această funcție necesită un monitor cardiac.

Pentru o estimare cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 9*) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls, pagina 4*). 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 performanțele dvs. de alergare.

Selectați **Menu > 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.

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

Durata de recuperare este afișată imediat după o activitate. Timpul este contorizat prin numărătoare inversă până în momentul optim pentru a încerca un alt exercițiu solicitant.

Activarea consultantului pentru recuperare

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de*

utilizator, pagina 9) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 4*).

- 1 Selectați **Menu > My Stats > Recovery Advisor > Status > On**.
 - 2 Începeți alergarea.
 - 3 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.

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.

Dezactivarea monitorizării ritmului cardiac la încheietură

Setarea implicită pentru Forerunner 235 este Auto. Dispozitivul utilizează măsurarea automată a pulsului la încheietură în cazul în care nu există un monitor cardiac conectat la dispozitiv.

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

Funcții inteligente

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, selecți **Menu > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.
- 3 Deschideți aplicația Garmin Connect Mobile.
- 4 Selecți 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 selecți **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Notificările de pe telefon

Pentru primirea notificărilor de pe telefon, este necesară asocierea unui smartphone compatibil cu dispozitivul Forerunner. Când telefonul primește mesaje, acesta trimite notificări la dispozitiv.

Activarea notificărilor Bluetooth

- 1 Selecți **Menu > Settings > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 2 Selecți **During Activity**.
- 3 Selecți **Off, Show Calls Only** sau **Show All**.
- 4 Selecți **Not During Activity**.
- 5 Selecți **Off, Show Calls Only** sau **Show All**.

NOTĂ: puteți schimba sunetele audibile pentru notificări.

Vizualizarea notificărilor

- Când pe dispozitivul Forerunner apare o notificare, selecți  pentru a vizualiza notificarea.
- Selecți  pentru a șterge notificarea.
- De pe ecranul care afișează ora, selecți  pentru a vizualiza toate notificările din widget-ul pentru notificări.

Administrarea notificărilor

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

Selecți 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.

Deschidere comenzi pentru muzică

Pentru comenzile pentru muzică, este necesară asocierea unui smartphone compatibil cu dispozitivul.

Mențineți apăsat  și selecți **Music Controls**.

Redarea solicitărilor audio în timpul activității

Înainte de a putea configura solicitări sonore, trebuie să aveți un smartphone cu aplicația Garmin Connect Mobile asociat dispozitivului dvs. Forerunner.

Puteți seta aplicația Garmin Connect Mobile astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale pe smartphone în timpul alergării sau a altui tip de activitate. Solicitățile sonore includ numărul turei și durata turei, ritmul sau viteza și date de la senzorul ANT+. În timpul unei solicitări sonore, aplicația Garmin Connect mobile dezactivează sunetele principale ale smartphone-ului pentru a reda anunțul. Puteți personaliza nivelurile de volum sonor în aplicația Garmin Connect Mobile.

- 1 Din setările aplicației Garmin Connect Mobile, selecți **Dispozitive Garmin**.
- 2 Selecți dispozitivul dvs.
- 3 Selecți **Opțiuni activitate > Solicități audio**.

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.

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

Comenzi: vă permite să activați și să dezactivați conectivitatea și funcțiile Bluetooth, inclusiv funcțiile Nu deranjați, Localizare telefon și Sincronizare manuală.

Puls: afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic pentru puls.

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

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.

Pași: monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru ultimele 7 zile.

Comenzi VIRB: furnizează comenzi pentru cameră când aveți un dispozitiv VIRB asociat cu dispozitivul dvs. Forerunner.

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Widget comenzi Bluetooth

	Activează sau dezactivează modul Nu deranjați.
	Activează sau dezactivează tehnologia Bluetooth.
	Sincronizează datele dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile.
	Activează funcția Localizare telefon. Trimite un semnal smartphone-ului asociat și aflat în raza dispozitivului Forerunner.

Vizualizarea widgetului prognozei meteo

- 1 De pe ecranul care afișează ora, selecți  pentru a vizualiza widgetul care afișează date meteorologice.
- 2 Selecți  pentru a vizualiza date meteorologice orare.
- 3 Derulați în jos pentru a vizualiza date meteorologice zilnice.

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

- 1 Porniți camera VIRB.

- 2 Asociați camera VIRB cu dispozitivul Forerunner (*Asocierea senzorilor ANT+*, pagina 8).
- 3 Pe dispozitivul Forerunner, selectați accesoriul VIRB.
Când accesoriul VIRB este asociat, ecranul VIRB este adăugat ecranelor cu date ale profilului activ.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Timer Start/Stop** pentru a controla camera utilizând cronometrul .Înregistrarea video pornește și se oprește automat cu cronometrul dispozitivului Forerunner.

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Forerunner are mai multe funcții Bluetooth conectate pentru smartphone-ul compatibil care utilizează aplicația Garmin Connect Mobile.

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

Solicitări audio: permite aplicației Garmin Connect Mobile să redea anunțuri de stare și indicații pe smartphone-ul dvs. în timpul alergării sau al altei activități.

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

Localizare telefon: localizează smartphone-ul pierdut asociat la dispozitivul Forerunner și aflat în raza de acoperire.

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

Comenzi pentru muzică: vă permite să controlați playerul muzical de pe smartphone.

Notificări prin telefon: afișează notificări prin telefon și mesaje pe dispozitivul dvs. Forerunner 230/235.

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

Actualizări software: vă permite să actualizați software-ul dispozitivului dvs.

Actualizări meteo: trimite condiții meteorologice și notificări în timp real către dispozitivul dvs.

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

Activarea alertei privind conexiunea smartphone-ului

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

Selectați **Menu > Settings > Bluetooth > Connection Alert > On**.

Localizarea unui smartphone pierdut

Puteți utiliza funcția de localizare a telefonului pentru a facilita localizarea unui smartphone asociat prin tehnologia wireless Bluetooth pe care l-ați pierdut și care se află în aria de acoperire.

1 De pe ecranul care afișează ora, selectați **A** pentru a vizualiza widget-ul cu comenzi.

2 Selectați  > **Find My Phone**.

Dispozitivul Forerunner începe să caute smartphone-ul asociat. Pe ecranul dispozitivului Forerunner apar bare care corespund puterii semnalului Bluetooth și pe smartphone se declanșează o alertă sonoră.

3 Selectați  pentru a opri căutarea.

Dezactivarea tehnologiei Bluetooth

1 De pe ecranul care afișează ora, selectați **A** pentru a vizualiza widget-ul cu comenzi.

2 Selectați  > **Bluetooth > Off**.

 este gri când tehnologia Bluetooth este dezactivată.

Caracteristici Connect IQ

Puteți adăuga funcții Connect IQ ceasului de la Garmin și de la alți furnizori utilizând aplicația Connect IQ Mobile. Puteți personaliza dispozitivul cu fețe pentru ceas, câmpuri de date, widgeturi 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.

Widgeturi: 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 din aplicația Connect IQ Mobile, trebuie să asociați dispozitivul Forerunner cu smartphone-ul.

1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Connect IQ Mobile.

2 Dacă este necesar, selectați dispozitivul.

3 Selectați o caracteristică Connect IQ.

4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.

2 Accesați www.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 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Istoric

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

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

Vizualizarea istoricului

1 Selectați **Menu > History > Activities**.

2 Selectați **A** sau **V** 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 **Time in Zone** pentru a vizualiza durata înregistrată pentru fiecare zonă de puls.
- Selectați **Delete** pentru a șterge activitatea selectată.

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 Selectați **Menu > History > Activities**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Time in Zone**.

Vizualizarea totalurilor de date

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

- 1 Selectați **Menu > History > Totals**.
- 2 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.
- NOTĂ:** dacă utilizați un computer Apple, trebuie să goliți folderul Coș de gunoi pentru a elimina complet fișierele.

Deconectarea cablului USB

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

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

Trimiterea datelor la computer

Puteți încărca manual datele activităților în contul dvs. Garmin Connect, utilizând cablul USB.

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

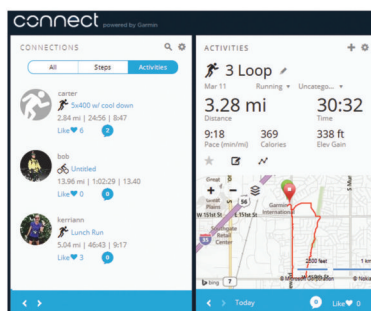
Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii dvs. de 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 triațion și altele. Pentru a vă înscrie pentru un cont gratuit, accesați www.garminconnect.com/start.

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

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

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



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

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

Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prietenii pentru a 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.

Accesați magazinul Connect IQ: puteți descărca aplicații, fețe de ceas, câmpuri de date și widget-uri.

Personalizarea dispozitivului dvs.

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+

Asocierea este conectarea senzorilor wireless ANT+, de exemplu conectarea unui monitor de frecvență cardiacă la dispozitivul Garmin. Prima dată când conectați un sensor ANT+ la dispozitiv, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asocierea inițială, dispozitivul se conectează automat la senzor când începeți activitatea iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

NOTĂ: dacă dispozitivul a fost echipat cu un senzor ANT+, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate.

- 1 Montați senzorul sau puneți-vă monitorul de frecvență cardiacă.
- 2 Aduceți dispozitivul la maxim 1 cm de senzor și așteptați ca dispozitivul să se conecteze la senzor.

Când dispozitivul detectează senzorul, apare un mesaj. Puteți particulariza un câmp de date să afișeze datele de la senzor.

- 3 Dacă este necesar, selectați **Menu > Settings > Sensors and Accessories** pentru a gestiona senzorii ANT+.

Senzor de talpă

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

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

Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior

Înainte de a alerga, trebuie să asociați senzorul de picior cu dispozitivul dvs. Forerunner ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 8](#)).

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

- 1 Instalați senzorul de talpă în conformitate cu instrucțiunile accesoriului.
- 2 Selectați o activitate de alergare.
- 3 Începeți alergarea.

Calibrare senzor de talpă

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

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza setările pentru sex, anul nașterii, înălțime, greutate și zona de frecvență cardiacă. Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

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

Profiluri de activitate

Profilurile de activitate sunt o colecție de setări care optimizează dispozitivul pe baza modului în care îl utilizați. De exemplu, setările și ecranele de date sunt diferite când utilizați dispozitivul pentru a alerga și atunci când îl utilizați pentru a merge cu bicicleta.

Când utilizați un profil și schimbați setări ca, de exemplu, câmpurile de date sau alertele, modificările sunt salvate automat ca parte a profilului.

Schimbarea profilului de activitate

Dispozitivul are profiluri de activitate configurate în mod implicit. Puteți modifica fiecare dintre profilurile de activitate salvate.

SUGESTIE: profilul de activitate implicit utilizează o culoare de accentuare specifică pentru fiecare sport.

- 1 Selectați **Menu > Settings > Activity Profiles**.
- 2 Selectați un profil.

Puteți afișa sau puteți ascunde profilurile de activitate prestabilite.

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 personaliza ecranele de date pe baza obiectivelor de antrenament sau a accesoriilor opționale. De exemplu, puteți particulariza unul dintre ecranele de date pentru a afișa ritmul de tură sau zona de puls.

- 1 Selectați **Menu > Activity Settings > Data Screens**.

- 2 Selectați un ecran.

Anumite ecrane pot fi numai activate sau dezactivate.

- 3 Dacă este necesar, editați numărul câmpurilor de date.

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

Alerte

Puteți utiliza alertele pentru a vă antrena stabilind anumite obiective pentru frecvență cardiacă, ritm, durată, distanță, cadență și calorii și pentru a seta intervale de timp de alertare/mers.

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 frecvența cardiacă este sub zona 2 și peste zona 5 ([Setarea zonelor de puls, pagina 4](#)).

- 1 Selectați **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**.

- 2 Selectați tipul de alertă.

În funcție de accesoriile de care dispuneți și de profilul de activitate, alertele pot include frecvența cardiacă, ritmul, viteza și cadența.

- 3 Dacă este necesar, activați alerta.

- 4 Selectați o zonă sau introduceți o valoare pentru fiecare alertă.

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 11](#)).

Setarea unei alerte repetitive

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.

- 1 Selectați **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**.

- 2 Selectați o opțiune:

- Selectați **Custom**, selectați un mesaj și selectați un tip de alertă.
- Selectați **Time, Distance** sau **Calories**.

- 3 Introduceți o valoare.

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 11](#)).

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. Puteți utiliza funcția Auto Lap® când folosiți alertele de alertare/mers.

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

- 1 Selectați **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**.

- 2 Selectați **Run/Walk**.

- 3 Introduceți un timp pentru intervalul de alergare.

- 4 Introduceți un timp pentru intervalul de mers.

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 11).

Editarea unei alerte

- 1 Selectați **Menu > Activity Settings > Alerts**.
- 2 Selectați o alertă.
- 3 Editați valorile sau setările de alertă.

Utilizând Auto Pause®

Puteți utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare sau atunci când ritmul sau viteza scad 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 > Activity Settings > Auto Pause**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **When Stopped** pentru a întrerupe automat cronometrul când vă opriți din mișcare.
 - Selectați **Custom** pentru a întrerupe cronometrul automat când ritmul sau viteza scad sub o valoare specificată.

Marcarea turelor în funcție de distanță

Puteți utiliza funcția Auto Lap pentru a marca automat o tură când parcurgeți o anumită distanță. Această funcție este utilă pentru a vă compara performanțele pe diferitele segmente ale unei alergări (de ex. la fiecare 1 milă sau la fiecare 5 km).

- 1 Selectați **Menu > Activity Settings > Laps > Auto 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 11).

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 > Activity Settings > Auto Scroll**.
- 2 Selectați o setare pentru afișaj.

Schimbarea setării GPS

În mod implicit, dispozitivul utilizează sistemul GPS pentru localizarea sateliților. Pentru creșterea performanțelor în medii dificile și pentru localizarea mai rapidă a poziției GPS-ului, puteți activa GPS și GLONASS. Utilizarea GPS și GLONASS reduce durata de viață a bateriei mai mult decât dacă s-ar utiliza numai GPS-ul.

Selectați **Menu > Activity Settings > GPS > GPS + GLONASS**.

Setările temporizării pentru economie de energie

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

Selectați **Menu > Settings > Activity Tracking**.

Status: activează funcția de monitorizare a activității.

Move Alert: afișează un mesaj și bara de mișcare pe ecranul care afișează ora. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului](#), pagina 11).

Setări de sistem

Selectați **Menu > Settings > System**.

- Setări pentru limbă ([Schimbarea limbii dispozitivului](#), pagina 10)
- Setări pentru oră ([Setări pentru oră](#), pagina 10)
- Setări pentru iluminarea de fundal ([Setări de iluminare de fundal](#), pagina 10)
- Setări pentru sunet ([Setarea sunetelor dispozitivului](#), pagina 11)
- Setări pentru unități ([Schimbarea unităților de măsură](#), pagina 11)
- Setări pentru format ([Setări pentru format](#), pagina 11)
- Setări pentru înregistrarea datelor ([Setări pentru înregistrarea datelor](#), pagina 11)

Schimbarea limbii dispozitivului

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

Setări pentru oră

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

Watch Face: vă permite să selectați un model de ceas.

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

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

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

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

Fusurile orare

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați date de la sateliți sau vă sincronizați cu telefonul dvs. inteligent, 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 Automatically > Off**.
- 2 Selectați **Set Time** și introduceți ora.

Setarea alarmei

- 1 Selectați **Menu > Settings > Alarms > Add New > Status > On**.
- 2 Selectați **Time** și introduceți o oră.
- 3 Selectați **Sounds** și apoi selectați o opțiune.
- 4 Selectați **Repeat** și apoi selectați o opțiune.

Ștergerea unei alarme

- 1 Selectați **Menu > Settings > Alarms**.
- 2 Selectați o alarmă.
- 3 Selectați **Remove > Yes**.

Setări de iluminare de fundal

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

Keys and Alerts: setează iluminarea de fundal astfel încât să se activeze la apăsarea tastelor sau în momentul unei alerte.

Wrist Turn: permite dispozitivului să activeze automat iluminarea fundalului atunci când roțiți încheietura mâinii către corp.

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.

Selecți **Menu > Settings > System > Sounds**.

Schimbarea unităților de măsură

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

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

2 Selecți un tip de măsurare.

3 Selecți o unitate de măsură.

Setări pentru format

Selecți **Menu > Settings > System > Format**.

Pace/Speed Preference: setează dispozitivul să afișeze viteză sau ritmul pentru alergare, ciclism sau alte activități. Această preferință afectează mai multe opțiuni privind antrenamentele, precum și istoricul și alertele.

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

Setări pentru înregistrarea datelor

Selecți **Menu > Settings > System > Data Recording**.

Smart: înregistrează punctele-cheie în care schimbați direcția, ritmul sau frecvența cardiacă. Înregistrarea activității ocupă un volum mai mic, permițându-vă să stocați mai multe activități în memoria dispozitivului.

Every Second: înregistrează punctele la fiecare secundă. Creează o înregistrare foarte detaliată a activității dvs. și mărește dimensiunea pe care o are înregistrarea activității.

Informații dispozitiv

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 Aliniați piciorușele încărcătorului cu contactele de pe spatele dispozitivului și conectați în mod adecvat clema de încărcare ① la dispozitiv.



- 2 Conectați cablul USB în portul de încărcare USB.
- 3 Încărcați complet dispozitivul.
- 4 Apăsăți pe ② pentru a scoate încărcătorul.

Specificații

Forerunner Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei, modul ceas pentru Forerunner 230	Până la 12 săptămâni Până la 11 săptămâni cu urmărirea activității Până la 5 săptămâni cu urmărirea activității și notificări pe smartphone
Durata de viață a bateriei, modul activitate pentru Forerunner 230	Până la 16 ore în modul GPS Până la 12 ore în modul GPS + modul GLONASS
Forerunner Durata de viață a bateriei, mod ceas	Până la 9 săptămâni Până la 8 săptămâni cu urmărirea activității Până la 4 săptămâni cu urmărirea activității și notificări pe smartphone Până la 9 zile cu urmărirea activității, notificări pe smartphone și pulsul măsurat la încheietura mâinii
Durata de viață a bateriei, modul activitate cu pulsul măsurat la încheietura mâinii pentru Forerunner 235	Până la 11 ore în modul GPS Până la 9 ore în modul GPS + modul GLONASS
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

Specificațiile monitorului cardiac

Tip baterie	CR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator
Durata de viață a bateriei	Până la 4,5 ani la 1 oră/zi
Rezistența la apă	3 ATM ² NOTĂ: acest produs nu transmite date privind pulsul în timp ce înotați.
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -5° la 50 °C (de la 23° la 122 °F)
Frecvență/protocol wireless	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz

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.

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

² Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 30 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

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.

Întreținerea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

Trebuie să desprindeți și să îndepărtați modulul înainte de a spăla cureaua.

O acumulare de transpirație și de sare pe bandă poate diminua capacitatea monitorului cardiac de a raporta date exacte.

- Accesați www.garmin.com/HRMcare pentru instrucțiuni de spălare detaliate.
- Clătiți cureaua după fiecare utilizare.
- Spălați la mașină cureaua după fiecare șapte utilizări.
- Nu introduceți cureaua într-un uscător.
- Când uscați cureaua, agățați-o sau întindeți-o.
- Pentru a prelungi durata de viață a monitorului cardiac, desprindeți modulul atunci când nu este utilizat.

Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

⚠ AVERTISMENT

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

Depanare

Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului

1 Conectați bine încărcătorul la dispozitiv și încărcați-l folosind cablul USB (*Încărcarea dispozitivului, pagina 11*).

Puteți încărca dispozitivul conectând cablul USB la un adaptor c.a. aprobat de Garmin, folosind o priză standard de perete sau un port USB de pe computer. Încărcarea unei baterii complet descărcate durează până la două ore.

2 Deconectați încărcătorul de la dispozitiv după ce nivelul de încărcare a bateriei ajunge la 100%.

Actualizări ale produsului

Pe computer, instalați Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Pe smartphone, instalați aplicația Garmin Connect Mobile.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

Cum obțineți mai multe informații

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Vizitați www.garmin.com/intosports.
- Vizitați www.garmin.com/learningcenter.

- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite vedere liberă spre cer pentru a recepționa semnale de la sateliți. Ora și data sunt setate automat pe baza poziției GPS.

1 Ieșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.

Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.

2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliți.

Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect Mobile utilizând smartphone-ul cu funcția Bluetooth activată.
- În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin Connect, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.
- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
- Rămâneți pe loc câteva minute.

Repornirea dispozitivului

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

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

1 Țineți apăsată  timp de 15 secunde.

Dispozitivul se va opri.

2 Țineți apăsată  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 despre dispozitiv

Puteți vizualiza ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări (eticheta online) și acordul de licență.

Selecțiați **Menu > Settings > System > About**.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

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

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.
- 2 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Reduceți perioada de temporizare a iluminării de fundal (*Setări de iluminare de fundal, pagina 10*).
- Reduceți durata temporizării până la intrarea în modul ceas (*Setările temporizării pentru economie de energie, pagina 10*).
- Dezactivați monitorizarea activității (*Monitorizarea activității, pagina 2*).
- Selectați intervalul de înregistrare **Smart** (*Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 11*).
- Dezactivați GLONASS (*Schimbarea setării GPS, pagina 10*).
- Dezactivați Bluetooth funcția wireless (*Dezactivarea tehnologiei Bluetooth, pagina 7*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorizării ritmului cardiac la încheietură, pagina 6*).

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.

Acumularea de minute de activitate intensă

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

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Efectuați exerciții timp de cel puțin 10 minute consecutive la un nivel de intensitate moderat sau înalt.
- Purtați dispozitivul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

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.

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.

Anexă

Câmpuri de date

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

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

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

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

Average %HRR: procentul mediu al rezervei de frecvență cardiacă (frecvența cardiacă maximă minus frecvența cardiacă în repaus) pentru activitatea curentă.

Average Cadence: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Average Cadence: alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Average HR: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

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

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

Average Pace: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Average Speed: viteza medie pentru activitatea curentă.

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 (stânga și dreapta).

Calories: numărul total de calorii arse.

Distance: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curentă.

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.

Heart Rate: frecvența dvs. cardiacă 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.).

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

Lap Cadence: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Cadence: alergare. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Distance: distanța parcursă pentru tura curentă.

Lap HR: pulsul mediu pentru tura curentă.

Lap HR %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.

Lap Pace: ritmul mediu pentru tura curentă.

Laps: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Lap Speed: viteza medie pentru tura curentă.

Lap Time: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Last Lap Cadence: ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Last Lap Cadence: alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Last Lap Distance: distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.

Last Lap Pace: ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.

Last Lap Speed: viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Last Lap Time: timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.

Maximum Speed: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Pace: ritmul curent.

Speed: viteza curentă de deplasare.

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 în 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: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

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

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.

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

Index

A

accesorii 8, 12
actualizări, software 13
alarme 10
alerte 9
antrenament 1, 3, 7, 9
 planificări 3
antrenament de interior 3
antrenamente 3
antrenare în interior 9
aplicații 7
 smartphone 6
asociere
 Senzori ANT+ 2
 smartphone 6
asocierea senzorilor ANT+ 8
Auto Lap 10
Auto Pause 10

B

baterie
 încărcare 11, 12
 înlocuire 12
 maximizare 7, 10, 13
blocare, taste 1

C

cadență 9
calendar 3
calorie, alerte 9
câmpuri de date 7, 9, 13
ceas 1, 10
Condiție fizică 5
Connect IQ 7
cronometru 1, 7
curățarea dispozitivului 11, 12

D

date
 înregistrare 11
 stocare 8
 transferare 8
date utilizator, ștergere 8
depanare 2, 12, 13
derulare automată 10
distanță, alerte 9
durata prevăzută a cursei 5

E

ecran 10
Efect antrenament 5
exerciții 3
 încărcare 3

F

fețe de ceas 7
frecvență cardiacă 1, 9
 monitor 5
fusuri orare 10

G

Garmin Connect 3, 6–8
Garmin Connect Mobile 6
Garmin Express, actualizare software 12
GLONASS 10
GPS 1, 3, 10
 semnal 12

I

ID unitate 12
iluminare de fundal 1, 10
intervale
 antrenamente 3
 exerciții 3
intervale de mers 9
istoric 6–8, 11
 ștergere 8
 trimitere la computer 8
încărcare 11, 12

L

limbă 10

M

menu 1
meteo 6
Minute de activitate intensă 13
mod de inactivitate 2
modul ceas 10, 13
monitorizarea activității 2, 10, 13

N

nivel de performanță 4
notificări 6

O

oră 10
 alerte 9
 setări 10

P

particularizarea dispozitivului 9
pictograme 1
profil de utilizator 9
profiluri 9
 activitate 1
 utilizator 9
puls 1, 2, 4
 asociere senzori 2
 monitor 2, 4–6, 12, 13
 zone 4, 7

R

recorduri personale 4
 ștergere 4
recuperare 4, 5
resetarea dispozitivului 12
ritm 9, 11

S

salvare activități 1
scor de stres 4
semnale de la sateliți 12
senzor de picior 9
senzor de talpă 9
senzori ANT+ 8
 asociere 8
setări 9–12
 dispozitiv 10, 11
setări de sistem 10
smartphone 6, 7
 aplicații 6, 7
 asociere 6
software
 actualizare 12, 13
 licență 12
 versiune 12
specificații 11
stare de repaus 3
ștergere
 istoric 8
 recorduri personale 4
 toate datele de utilizator 8, 12

T

taste 1, 6, 11
tehnologie Bluetooth 1, 6, 7
Tehnologie Bluetooth 6
Telecomanda VIRB 6
tonuri 11
ture 1

U

unități de măsură 11
USB 13
 deconectare 8

V

vibrații 11
VIRB telecomandă 6
viteză 11
VO2 max. 4, 5, 14

W

widgeturi 2, 6, 7

Z

zone
 oră 10
 puls 4
zone de, puls 14

