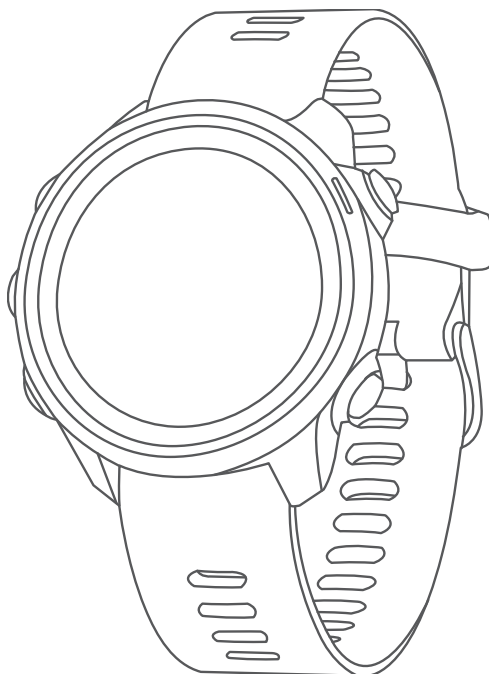


GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSIC

Manual de utilizare

© 2019 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® și Virtual Partner® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™ și Varia Vision™ 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®, iTunes® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. sub licență Apple Inc. Software-ul Spotify® intră sub incidența licențelor terțelor părți care pot fi găsite aici: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® și Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation din Statele Unite și alte țări. Zwiift™ este o marcă comercială Zwiift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.

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

M/N: A03568, AA3568

Cuprins

Introducere..... 1

Prezentare generală a dispozitivului.....	1
Starea GPS și pictogramele de stare.....	2
Configurarea ceasului dvs.....	2
Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul.....	3
Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți.....	3
Activarea notificărilor Bluetooth.....	3
Vizualizarea notificărilor.....	3
Administrarea notificărilor.....	3
Redarea solicitărilor audio pe smartphone-ul dvs. în timpul activității.....	4
Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth.....	4
Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone.....	4
Vizualizarea meniului de comenzi.....	5
Efectuarea unei alergări.....	6

Activități și aplicații..... 7

Începerea unei activități.....	7
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	7
Oprirea unei activități.....	8
Evaluarea unei activități.....	8
Adăugarea unei activități.....	8
Crearea unei activități personalizate.....	9
Activități în interior.....	9
Efectuarea unei alergări virtuale.....	9
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	9
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	10
Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță.....	10
Activități în aer liber.....	10
Efectuarea unei alergări pe pistă.....	11
Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă.....	11
Înot.....	11

Utilizarea în bazinul de înot.....	11
Înregistrarea distanței.....	12
Terminologie din domeniul înotului.....	12
Tipuri de mișcări.....	12
Sfaturi pentru activități de înot.....	12
Odihnire în timpul înotului în bazin...	13
Odihnă automată.....	13
Antrenament cu jurnalul de exerciții.....	13
Redarea solicitărilor audio în timpul activității.....	14

Antrenament..... 14

Exerciții.....	14
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	14
Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect.....	15
Trimiterea unui antrenament personalizat pe dispozitivul dvs.....	15
Începerea unui exercițiu.....	15
Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic.....	16
Activarea și dezactivarea notificărilor pentru exercițiul sugerat zilnic.....	16
După un antrenament de înot în bazin.....	16
Despre calendarul de antrenament..	16
Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	17
Adaptive Training Plans.....	17
Începerea exercițiului de astăzi....	17
Exerciții fracționate.....	17
Crearea unui exercițiu cu intervale.....	18
Începerea unui exercițiu cu intervale.....	18
Oprirea unui exercițiu pe intervale.....	18
Setarea unei ținte a antrenamentului...	19
Anularea țintei unui antrenament....	19
Utilizarea Virtual Partner.....	19
PacePro Antrenament.....	20
Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect.....	20
Inițierea unui plan PacePro.....	21

Oprirea unui PacePro plan.....	21
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	22
Date personale.....	22
Vizualizarea recordurilor personale.....	22
Restabilirea unui record personal....	22
Ștergerea unui record personal.....	22
Ștergerea tuturor recordurilor personale.....	23
Utilizarea metronomului.....	23
Setarea profilului de utilizator.....	23
Obiective fitness.....	23
Despre zonele de puls.....	24
Setarea zonelor de puls.....	24
Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace....	24
Calculul zonelor de puls.....	25
Întreruperea stării antrenamentului.....	25
Reluarea stării antrenamentului după întrerupere.....	25

Monitorizarea activității..... 25

Obiectiv automat.....	26
Utilizarea alertei de mișcare.....	26
Pornirea Alertei de mișcare.....	26
Monitorizarea repausului.....	26
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	26
Utilizarea modului Nu deranjați.....	27
Minute de exerciții.....	27
Acumularea de minute de activitate intensă.....	27
Evenimente Garmin Move IQ™.....	27
Setări pentru monitorizarea activității.....	27
Dezactivarea monitorizării activității.....	28

Funcții inteligente..... 28

Caracteristici conectate Bluetooth.....	28
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	28
Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect.....	28
Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut.....	29
Widgeturi.....	29

Vizualizarea widgeturilor.....	30
Despre Astăzi.....	30
Vizualizarea widgetului prognozei meteo.....	30
Monitorizarea nivelului de hidratare.....	30
Monitorizare ciclu menstrual.....	31
Connect IQCaracteristici.....	31
Descărcarea funcțiilor Connect IQ... ..	31
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	31
Caracteristici conectate Wi-Fi.....	31
Conectarea la o rețea Wi-Fi.....	32
Funcții de siguranță și monitorizare....	32
Adăugare contacte de urgență.....	32
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	33
Solicitarea de asistență.....	33
Partajarea în timp real a evenimentelor.....	33

Funcții pentru puls..... 33

Puls măsurat la încheietura mâinii.....	34
Purtarea ceasului.....	34
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	34
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin.....	35
Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități.....	35
Setarea unei alerte de puls anormal.....	35
Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură.....	36
Dinamica alergării.....	36
Vizualizarea widgetului Puls.....	36
Antrenamentul cu dinamica alergării.....	37
Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	38
Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....	38
Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical.....	39
Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc....	39
Măsurătorile performanțelor.....	40
Dezactivarea notificărilor de performanță.....	40

Detectarea automată a pulsului.....	41
Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor.....	41
Starea antrenamentului.....	41
Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului.....	42
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	42
Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare.....	43
Dezactivarea înregistrării VO2 Max.....	43
Durata de recuperare.....	43
Vizualizarea timpului de recuperare.....	43
Pulsul de recuperare.....	44
Nivelul de solicitare al antrenamentului.....	44
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	44
Situția performanțelor.....	44
Despre efectul antrenamentului.....	45
Pulsoximetrul.....	46
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	46
Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului.....	46
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	47
Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	47
Body Battery.....	47
Vizualizarea widgetului Body Battery.....	48
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	49
Widget statistici sănătate.....	49
Muzică.....	49
Conectarea de la un furnizor terț.....	49
Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț.....	50
Deconectarea de la un furnizor terț.....	50
Spotify®.....	50
Descărcați conținut audio din Spotify.....	50

Descărcarea de conținut audio personal.....	51
Ascultare muzică.....	51
Comenzi de redare muzică.....	52
Schimbarea modului audio.....	52
Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat.....	53
Conectarea căștilor Bluetooth.....	53

Istoric..... 53

Vizualizarea istoricului.....	53
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls.....	54
Vizualizarea totalurilor de date.....	54
Ștergerea istoricului.....	54
Gestionarea datelor.....	54
Ștergerea fișierelor.....	54
Deconectarea cablului USB.....	55
Garmin Connect.....	55
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect.....	56
Utilizarea Garmin Connect la computer.....	56

Navigare..... 56

Trasee.....	56
Urmarea unui traseu pe dispozitiv ...	56
Salvarea locației.....	57
Editarea locațiilor salvate.....	57
Ștergerea tuturor locațiilor salvate...	57
Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități.....	57
Navigarea la punctul de setare a ultimei activități salvate.....	58
Navigarea la o locație salvată.....	58
Hartă.....	58
Adăugarea unei hărți la activitate....	58
Panoramare și mărire pe hartă.....	59
Setările hărții.....	59

Senzori wireless..... 59

Asocierea senzorilor wireless.....	59
Senzor de talpă.....	59
Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior.....	60
Calibrare senzor de talpă.....	60

Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior.....	60
Calibrarea manuală a senzorului de picior.....	60
Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior.....	61
Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență.....	61
Conștientizare situațională.....	61
Utilizarea comenzilor pentru camera Varia.....	61
tempe.....	61

Personalizarea dispozitivului dvs....62

Particularizarea listei dvs. de activități.....	62
Personalizarea buclei de widgeturi.....	62
Personalizarea meniului de comenzi... ..	62
Setări de activitate.....	63
Personalizarea ecranelor de date... ..	64
Alerte.....	64
Activarea Auto Pause.....	65
Setarea unei alerte.....	65
Auto Lap.....	66
Marcarea turelor în funcție de distanță.....	66
Activarea autoevaluării.....	66
Activarea și dezactivarea tastei pentru tură.....	67
Utilizarea derulării automate.....	67
Schimbarea setării GPS.....	67
GPS și alte sisteme de sateliți.....	67
UltraTrac.....	68
Setarea dimensiunii bazinului.....	68
Setările temporizării pentru economie de energie.....	68
Eliminarea unei activități sau a unei aplicații.....	68
Setările feței pentru ceas.....	68
Personalizarea feței de ceas.....	69
Setări de sistem.....	69
Setări pentru oră.....	70
Schimbarea setărilor iluminării de fundal.....	70
Setarea sunetelor dispozitivului.....	70
Schimbarea unităților de măsură.....	70
Afișare Ritm sau Viteză.....	70
Modul de afișare extins.....	70

Ceas.....	71
Sincronizarea orei cu GPS-ul.....	71
Setarea manuală a orei.....	71
Setarea unei alarme.....	71
Ștergerea unei alarme.....	71
Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă.....	71
Utilizarea cronometrului.....	72
TelecomandăVIRB.....	72
Controlul unei camere de acțiune VIRB.....	72
Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități.....	73

Informații dispozitiv73

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	73
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	73
Încărcarea dispozitivului.....	74
Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului.....	74
Întreținerea dispozitivului.....	74
Curățarea ceasului.....	75
Schimbarea brățarilor.....	75
Specificații.....	76

Depanare76

Actualizări ale produsului.....	76
Configurarea Garmin Express.....	77
Cum obțineți mai multe informații.....	77
Monitorizarea activității.....	77
Contorul meu zilnic de pași nu apare.....	77
Contorul de pași pare imprecis.....	77
Dispozitiv în limba greșită.....	77
Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund.....	77
Minutele mele de activitate intensă clilesc.....	78
Obținerea semnalelor de la sateliți.....	78
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	78
Repornirea dispozitivului.....	78
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	78

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	79
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	79
Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?.....	79
Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv	79
Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	80
Cum pot asocia manual senzorii ANT+?	80
Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?	80
Muzica se întrerupe sau căștile nu rămân conectate.....	81

Anexă..... 81

Câmpuri de date.....	81
Despre zonele de puls.....	84
Calculul zonelor de puls.....	85
Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	85
Dimensiunea și circumferința roții.....	86
Legendă simboluri.....	88

Introducere

⚠ AVERTISMENT

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

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

Prezentare generală a dispozitivului



① LIGHT

Selectați pentru a porni dispozitivul.
Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal.
Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de comenzi.

② START
STOP

Selectați pentru a porni și a opri cronometrul de activitate.
Selectați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma primirea un mesaj.

③ BACK

Selectați pentru a reveni la ecranul anterior.
Selectați pentru a înregistra o tură în timpul unei activități.

④ DOWN

Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări.
Mențineți apăsat pentru a deschide comenzile pentru muzică (*Comenzi de redare muzică, pagina 52*).

⑤ UP

Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări.
Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.

Starea GPS și pictogramele de stare

Inelul și pictogramele de stare GPS se suprapun temporar pe fiecare ecran de date. Pentru activitățile de exterior, inelul de stare devine verde când sistemul GPS este pregătit. O pictogramă intermitentă indică faptul că dispozitivul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat.

GPS	Stare GPS
	Starea bateriei
	Starea de conectare a smartphone-ului
	Starea tehnologiei Wi-Fi®
	Stare puls
	Stare senzor de picior
	Running Dynamics PodStare
	Starea senzorului de viteză și de cadență
	Stare lumini bicicletă
	Stare radar bicicletă
	Stare mod de afișare extins
	Starea senzorului tempe™
	Starea camerei VIRB®

Configurarea ceasului dvs.

Pentru a profita de funcțiile Forerunner, finalizați aceste sarcini.

- Asociați dispozitivul Forerunner cu smartphone-ul folosind aplicația Garmin Connect™ ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 3](#)).
- Configurați funcțiile de siguranță ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 32](#)).
- Configurați muzica ([Muzică, pagina 49](#)).
- Configurați rețelele Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 32](#)).

Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale dispozitivului Forerunner, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect și nu din setările Bluetooth® de pe smartphone-ul dvs.

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.
- 2 Poziționați smartphone-ul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- 3 Selectați **LIGHT** pentru a porni dispozitivul.

La prima pornire, dispozitivul va fi în modul asociere.

SUGESTIE: puteți menține apăsat **UP** și selectați  > **Telefon** > **Asociere telefon** pentru a introduce manual modul asociere.

- 4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:
 - Dacă aceasta este prima dată când asociați un dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat deja un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect din meniul  sau , selectați **Dispozitive Garmin** > **Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin** > **Adăugare dispozitiv**.

Activarea notificărilor Bluetooth

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

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați  > **Telefon** > **Notificări inteligente** > **Stare** > **Activat**.
- 3 Selectați **În timpul activității**.
- 4 Selectați o preferință de notificare.
- 5 Selectați o preferință de sunet.
- 6 Selectați **Nu în timpul activității**.
- 7 Selectați o preferință de notificare.
- 8 Selectați o preferință de sunet.
- 9 Selectați **Confidențialitate**.
- 10 Selectați o preferință de confidențialitate.
- 11 Selectați **Pauză**.
- 12 Selectați cât timp va apărea o nouă notificare pe ecran.
- 13 Selectați **Semnătură** pentru a adăuga o semnătură în mesajele text de răspuns.

Vizualizarea notificărilor

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

Administrarea notificărilor

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

Selectați o opțiune:

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

Redarea solicitărilor audio pe smartphone-ul dvs. în timpul activității

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

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

NOTĂ: dacă dispuneți de un dispozitiv Forerunner 245 Music, puteți activa solicitările audio pe dispozitiv prin căștile conectate, fără a folosi un smartphone conectat ([Redarea solicitărilor audio în timpul activității, pagina 14](#)).

NOTĂ: solicitarea audio Alertă de tură este activată implicit.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin**.
- 3 Selectați dispozitivul dvs.
- 4 Selectați **Opțiuni activitate > Solicitări audio**.

Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth smartphone-ului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiuni în meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62](#)).

- 1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a dezactiva conexiunea smartphone-ului Bluetooth de pe dispozitivul dvs. Forerunner .
Consultați manualul de utilizare al dispozitivului mobil pentru a dezactiva tehnologia Bluetooth pe dispozitivul dvs. mobil.

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone

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

NOTĂ: alertele de conexiune smartphone sunt dezactivate implicit.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Telefon > Alerte**.

Vizualizarea meniului de comenzi

Meniul de comenzi conține opțiuni precum pornirea modului Nu deranjați, blocarea tastelor sau oprirea dispozitivului.

NOTĂ: puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62](#)).

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



2 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a răsfoi prin opțiuni.

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. Poate fi nevoie să vă încărcați dispozitivul înainte de a începe activitatea ([Încărcarea dispozitivului, pagina 74](#)).

Dispozitivul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.

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



NOTĂ: pe un dispozitiv Forerunner 245 Music, țineți apăsat DOWN în timpul unei activități pentru a deschide comenzile pentru muzică ([Comenzi de redare muzică, pagina 52](#)).

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



NOTĂ: pentru mai multe opțiuni de alergare, consultați [Oprirea unei activități, pagina 8](#).

Activități și aplicații

Ceasul dvs. poate fi utilizat pentru activități de interior, de exterior, pentru sport de performanță și pentru fitness. La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului. Puteți crea activități personalizate sau noi pe baza activităților implicite ([Crearea unei activități personalizate, pagina 9](#)). Când terminați activitățile, le puteți salva și distribui în comunitatea Garmin Connect.

De asemenea, puteți adăuga activități și aplicații Connect IQ™ pe ceas utilizând aplicația Connect IQ ([Connect IQ Caracteristici, pagina 31](#)).

Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia statisticilor privind condiția fizică, accesați garmin.com/ataccuracy.

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS pornește automat (dacă este necesar). Dacă aveți un senzor wireless opțional, îl puteți asocia cu dispozitivul Forerunner ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 59](#)).

1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: activitățile setate ca favorite apar primele în listă ([Particularizarea listei dvs. de activități, pagina 62](#)).

3 Selectați o opțiune:

- Selectați o activitate din favoritele dvs.
- Selectați  și selectați o activitate din lista extinsă de activități.

4 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului.

5 Așteptați până când se afișează **GPS**.

Dispozitivul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).

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

Dispozitivul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.

NOTĂ: pe un dispozitiv Forerunner 245 Music, puteți să țineți apăsat pe **DOWN** în timpul unei activități pentru a deschide comenzile pentru muzică ([Comenzi de redare muzică, pagina 52](#)).

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați dispozitivul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea dispozitivului, pagina 74](#)).
- Apăsați pe **BACK** pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.
- Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile cu date suplimentare.

Oprirea unei activități

- 1 Selectați **STOP**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
 - Pentru a salva activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Salvare** > ✓ > **Finalizare**.
NOTĂ: dacă autoevaluarea este activată, puteți introduce efortul perceput pentru activitate ([Activarea autoevaluării, pagina 66](#)).
 - Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Continuare ulterior**.
 - Pentru a marca o tură, selectați **Tură**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Înapoi la start** > **TracBack**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Înapoi la start** > **Linie dreaptă**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a măsura diferența dintre pulsul de la finalul activității și pulsul după două minute, selectați **Puls recuperare** și așteptați până la expirarea numărătorii inverse.
 - Pentru a ignora activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Renunțare** > **Da**.
NOTĂ: după oprirea activității, dispozitivul o salvează automat după 30 de minute.

Evaluarea unei activități

Înainte de a putea evalua o activitate, trebuie să activați setarea de autoevaluare pe ceasul dvs. Forerunner ([Activarea autoevaluării, pagina 66](#)).

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare** ([Oprirea unei activități, pagina 8](#)).
- 2 Selectați un număr care corespunde efortului perceput.
NOTĂ: puteți selecta » pentru a omite autoevaluarea.
- 3 Selectați modul în care v-ați simțit în timpul activității.
Puteți personaliza evaluările din aplicația Garmin Connect.

Adăugarea unei activități

Dispozitivul dvs. este pre-încărcat cu mai multe activități comune de interior și exterior. Puteți adăuga aceste activități la lista dvs. de activități.

- 1 Selectați **START**.
- 2 Selectați **Adăugare**.
- 3 Selectați o activitate din listă.
- 4 Selectați **Da** pentru adăugarea activității la lista de favorite.
- 5 Selectați o locație din lista de activități.
- 6 Selectați **START**.

Crearea unei activități personalizate

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

Activități în interior

Ceasul poate fi utilizat pentru antrenamente în interior, precum alergarea pe pistă în interior sau utilizarea unei biciclete ergonomice ori a unui trainer de interior. GPS-ul este oprit pentru activitățile în interior ([Setări de activitate, pagina 63](#)).

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

SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia.

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

Efectuarea unei alergări virtuale

Puteți asocia dispozitivul dvs. Forerunner cu o aplicație terță compatibilă pentru a transmite datele despre ritm, puls sau cadență.

- 1 Selectați **START > Alergare virt..**
- 2 Pe tabletă, laptop sau smartphone, deschideți aplicația Zwift™ sau altă aplicație virtuală de antrenament.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a porni o activitate de alergare și pentru a asocia dispozitivele.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 5 După ce finalizați alergarea, selectați **STOP** pentru a opri cronometrul de activitate.

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

Pentru a înregistra distanțe mai exacte pentru alergările dvs. pe bandă, puteți calibra distanța parcursă pe banda de alergare după ce alergați cel puțin 1,5 km (1 milă) pe o bandă de alergare. Dacă utilizați diferite benzi de alergare, puteți să actualizați manual calibrarea de fiecare dată când schimbați benzile de rulare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Începerea unei activități, pagina 7](#)) și alergați cel puțin 1,5 km (1 milă) pe banda de alergare.
- 2 După finalizarea alergării, selectați **STOP**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Salvare**. Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
 - Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Cal.și sal. > Da**.
- 4 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe dispozitivul dvs.

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

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

1 Selectați **START**.

2 Selectați **Forță**.

Prima dată când înregistrați activitățile de antrenament de forță, trebuie să selectați pe ce încheietură veți purta ceasul.

3 Selectați un exercițiu.

NOTĂ: dacă nu aveți niciun antrenament de forță descărcat pe ceas, puteți selecta **Liber > START** și treceți la pasul 6.

4 Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea o listă cu etapele exercițiului (opțional).

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

5 Apăsați pe **START > Efectuare antrenament > START** pentru a porni timerul de seturi.

6 Începeți primul set.

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

SUGESTIE: dispozitivul poate număra numai repetițiile unei singure mișcări pentru fiecare set. Atunci când doriți să schimbați mișcările, trebuie să finalizați setul și să porniți altul nou.

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

Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set. După câteva secunde, apare cronometrul pentru pauză.

8 Dacă este necesar, editați numărul de repetiții.

SUGESTIE: puteți adăuga și greutatea utilizate pentru set.

9 După pauză, apăsați pe **BACK** pentru a începe următorul set.

10 Repetați fiecare set de antrenamente de forță până când activitatea dvs. este finalizată.

11 După ultimul set, apăsați **STOP** pentru a opri timerul pentru seturi.

12 Selectați **Stop exercițiu > Salvare**.

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță

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

Activități în aer liber

Dispozitivul Forerunner este livrat cu activități în aer liber preîncărcate, ca de exemplu alergare și ciclism. GPS-ul este pornit pentru activitățile în aer liber. Puteți adăuga activități noi în baza activităților implicite, cum ar fi mersul pe jos sau vâslirea. Puteți adăuga, de asemenea, activități personalizate pe dispozitiv ([Crearea unei activități personalizate, pagina 9](#)).

Efectuarea unei alergări pe pistă

Înainte de a începe o alergare pe pistă, asigurați-vă că alergați pe o pistă de 400 m de formă standard.

Puteți utiliza activitatea de alergare pe pistă pentru a înregistra datele despre pista în aer liber, inclusiv distanța în metri și timpii intermediari.

- 1 Stați pe culoarul exterior al pistei.
- 2 Selectați **START > Alerg. pistă**.
- 3 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Dacă alergați pe culoarul 1, treceți direct la pasul 10.
- 5 Țineți apăsat pe **UP**.
- 6 Selectați setările activității.
- 7 Selectați **Număr pistă**.
- 8 Selectați un număr de culoar.
- 9 Selectați **BACK** de două ori pentru a reveni la cronometrul de activitate.
- 10 Selectați **START**.
- 11 Alergați pe pistă.

După 3 ture, dispozitivul înregistrează dimensiunile pistei și calibrează distanța parcursă pe pistă.

- 12 După ce ați încheiat alergarea, selectați **STOP > Salvare**.

Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă

- Așteptați până când indicatorul de stare GPS devine verde înainte de a începe o alergare pe pistă.
- În timpul primei alergări pe o pistă nefamiliară, alergați minimum 3 ture pentru a calibra distanța parcursă pe pistă.
Ar trebui să alergați puțin dincolo de punctul de start pentru a finaliza tura.
- Alergați pe același culoar la fiecare tură.
NOTĂ: distanța implicită Auto Lap® este de 1600 m sau 4 ture de pistă.
- Dacă folosiți alt culoar decât culoarul 1, setați numărul culoarului în setările activității.

Înot

ATENȚIONARE

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

Utilizarea în bazinul de înot

Puteți utiliza activitatea Înot în bazin pentru a înregistra datele sesiunii de înot, inclusiv distanța, ritmul, numărul de mișcări și tipul mișcării.

- 1 Selectați **START > Înot în bazin**.
La prima selectare a activității Înot în bazin, va trebui să selectați dimensiunea bazinului sau să introduceți o dimensiune particularizată.
- 2 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 3 Selectați **BACK** la începutul și sfârșitul fiecărei perioade de odihnă.
- 4 După finalizarea activității, selectați **START > Salvare**.
SUGESTIE: pentru a vizualiza datele despre puls în timp ce înotați, puteți adăuga câmpurile de date despre puls ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 64](#)).

Înregistrarea distanței

Dispozitivul Forerunner măsoară și înregistrează distanța în funcție de lungimile de bazin finalizate. Dimensiunea bazinului trebuie să fie setată corect pentru afișarea distanței exacte ([Setarea dimensiunii bazinului, pagina 68](#)).

SUGESTIE: pentru rezultate exacte, înotați pe toată lungimea și folosiți un singur tip de mișcare pe întreaga lungime. Opiți cronometrul când vă odihniți.

SUGESTIE: pentru a ajuta dispozitivul să numere lungimile de bazin, împingeți-vă puternic în marginea bazinului și planați înainte de prima mișcare de brațe.

SUGESTIE: când faceți teste de înot, trebuie să întrerupeți cronometrul sau să folosiți caracteristica de înregistrare a testelor ([Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 13](#)).

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

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

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

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

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul în bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar în istoricul dvs. de înot și în contul dvs. Garmin Connect. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 64](#)).

Gratuit	Stil liber
Spate	Înot pe spate
Piept	Bras
Zbor	Fluture
Mixt	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Exercițiu	Utilizat împreună cu înregistrarea exercițiilor (Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 13)

Sfaturi pentru activități de înot

- Înainte de a începe activitatea în bazin, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a selecta dimensiunea bazinului sau pentru a introduce o dimensiune personalizată.
Când veți mai începe o activitate în bazin, dispozitivul va folosi această dimensiune a bazinului. Puteți ține apăsat pe UP, selecta setările activității și apoi selecta Dimensiune bazin pentru a modifica dimensiunea.
- Selectați **BACK** pentru a înregistra o pauză în timpul turelor de bazin.
Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile de bazin.

Odihnire în timpul înotului în bazin

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

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

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

Odihnă automată

Caracteristica de odihnă automată este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Dispozitivul detectează automat când vă odihniți și atunci apare restul ecranului. Dacă faceți o pauză mai lungă de 15 secunde, dispozitivul creează automat un interval de odihnă. Când reluați înotul, dispozitivul începe automat un alt interval de înot. Puteți activa caracteristica de odihnă automată din opțiunile pentru activitate ([Setări de activitate, pagina 63](#)).

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

Dacă nu doriți să utilizați caracteristica de odihnă automată, puteți selecta **BACK** pentru a marca manual începutul și sfârșitul fiecărui interval de odihnă.

Antrenament cu jurnalul de exerciții

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

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

Redarea solicitărilor audio în timpul activității

Puteți seta ceasul astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale în timpul alergării sau al altui tip de activitate. Solicitățile audio sunt redade prin căștile conectate, folosind tehnologia Bluetooth, dacă este disponibilă. Dacă nu, solicitările audio sunt redade pe telefonul asociat prin aplicația Garmin Connect. În timpul unei solicitări audio, ceasul sau telefonul dezactivează sursa audio primară pentru a reda anunțul.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Solicitări audio**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a asculta o alertă pentru fiecare tură, selectați **Alertă de tură**.
NOTĂ: solicitarea audio **Alertă de tură** este activată implicit.
 - Pentru a personaliza mesajele cu date privind ritmul și viteza dvs., selectați **Alertă de ritm/viteză**.
 - Pentru a personaliza mesajele cu date despre puls, selectați **Alertă puls**.
 - Pentru a asculta mesaje la pornirea și oprirea timerului, incluzând funcția Auto Pause®, selectați **Evenimente timer**.
 - Pentru a asculta mesaje pentru fiecare etapă de exerciții, selectați **Alerte exerciții**.
 - Pentru a asculta alertele de activitate redade ca o solicitare audio, selectați **Alerte de activitate**.
 - Pentru a auzi un sunet redat înainte de o alertă sau solicitare audio, selectați **Tonuri audio**.
 - Pentru a modifica limba sau dialectul mesajelor audio, selectați **Dialect**.

Antrenament

Exerciții

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

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

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont ([Garmin Connect](#), [pagina 55](#)).

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

Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect

Înainte de a crea un antrenament în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 55).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Antrenament > Antrenamente > Creare exercițiu**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Creați un antrenament personalizat.
- 5 Selectați **Salvare**.
- 6 Introduceți un nume pentru exercițiul dvs. și selectați **Salvare**.

Noul dvs. exercițiu apare în lista dvs. de exerciții.

NOTĂ: puteți trimite acest exercițiu pe ceasul dvs. ([Trimiterea unui antrenament personalizat pe dispozitivul dvs.](#), pagina 15).

Trimiterea unui antrenament personalizat pe dispozitivul dvs.

Puteți trimite un exercițiu personalizat pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe dispozitivul dvs. ([Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect](#), pagina 15).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Antrenament > Antrenamente**.
- 3 Selectați un antrenament din listă.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați dispozitivul compatibil.
- 6 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Începerea unui exercițiu

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

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Antrenament > Antrenamentele mele**.
- 5 Selectați un exercițiu.

NOTĂ: doar exercițiile care sunt compatibile cu activitatea selectată apar în listă.

- 6 Selectați **Efectuare antrenament**.
- 7 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.

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

Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic

Înainte ca dispozitivul să poată sugera un exercițiu zilnic, trebuie să aveți o stare a antrenamentului și o estimare VO2 max. ([Starea antrenamentului, pagina 41](#)).

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați **Alergare**.
Este afișat exercițiul sugerat zilnic.
- 3 Selectați **START** și selectați o opțiune:
 - Pentru a face exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.
 - Pentru a refuza exercițiul, selectați **Eliminare**.
 - Pentru a previzualiza etapele exercițiului, selectați **Pași**.
 - Pentru a actualiza setarea țintei exercițiului, selectați **Tipul targetului**.
 - Pentru a dezactiva notificările ulterioare privitoare la exerciții, selectați **Dezactivare ind..**

Exercițiul sugerat se actualizează automat în funcție de modificările din obiceiurile de antrenament, durata de recuperare și valoarea VO2 max.

Activarea și dezactivarea notificărilor pentru exercițiul sugerat zilnic

Antrenamentele zilnice sugerate sunt recomandate în funcție de istoricul antrenamentului, valoarea VO2 max., timpul de somn și timpul de recuperare.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare.
- 3 Dacă este necesar, selectați **BACK** pentru a refuza exercițiul.
- 4 Țineți apăsat pe **UP**.
- 5 Selectați **Antrenament > Antrenamente > Sugestia de astăzi**.
- 6 Selectați **START**.
- 7 Selectați **Dezactivare ind.** sau **Activare indicație**.

După un antrenament de înot în bazin

Dispozitivul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu de înot. Crearea și trimiterea unui antrenament personalizat în piscină se face similar cu [Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect, pagina 15](#) și [Trimiterea unui antrenament personalizat pe dispozitivul dvs., pagina 15](#).

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START > Înot în bazin > Opțiuni > Antrenament**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Antrenamentele mele** pentru a face exerciții descărcate din Garmin Connect.
 - Selectați **Calendar de antrenament** pentru a face sau a vizualiza exercițiile programate.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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 widgetul calendarului. Când selectați o zi din calendar, 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 din Garmin Connect, trebuie să aveți un Garmin Connect cont ([Garmin Connect, pagina 55](#)) și trebuie să asociați dispozitivul Forerunner cu un smartphone compatibil.

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

Adaptive Training Plans

Contul dvs. Garmin Connect are un plan de antrenament adaptiv și un Garmin® antrenor care să se potrivească cu obiectivele dvs. de antrenament. De exemplu, puteți să răspundeți la câteva întrebări și să găsiți un plan care să vă ajute să finalizați o cursă de 5 km. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei. Atunci când începeți un plan, Garmin widgetul Antrenor este adăugat la bucla de widgeturi de pe dispozitivul dvs. Forerunner.

Începerea exercițiului de astăzi

După ce trimiteți un plan de antrenament Antrenor Garmin către dispozitivul dvs., widgetul Antrenor Garmin apare în bucla de widgeturi.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul Antrenor Garmin.
Dacă pentru astăzi este programat un exercițiu pentru această activitate, dispozitivul afișează numele exercițiului și vă solicită să îl începeți.



- 2 Selectați **START**.
- 3 Selectați **Vizualizare** pentru a vizualiza etapele antrenamentului (opțional).
- 4 Selectați **Efectuare antrenament**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Exerciții fracționate

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

Crearea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Antrenament > Intervale > Editare > Interval > Tip**.
- 5 Selectați **Distanță, Timp** sau **Deschis**.
SUGESTIE: puteți crea un interval deschis selectând opțiunea Deschis.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Durăță**, introduceți o valoare a distanței sau a intervalului de timp pentru exercițiu și selectați ✓.
- 7 Selectați **BACK**.
- 8 Selectați **Odihnă > Tip**.
- 9 Selectați **Distanță, Timp** sau **Deschis**.
- 10 Dacă este necesar, introduceți o valoare a distanței sau a duratei pentru intervalul de odihnă și selectați ✓.
- 11 Selectați **BACK**.
- 12 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repetare**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Încălzire > Activat**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Relaxare > Activat**.

Începerea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
 - 2 Selectați o activitate.
 - 3 Mențineți apăsat **UP**.
 - 4 Selectați **Antrenament > Intervale > Efectuare antrenament**.
 - 5 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
 - 6 Când un exercițiu pe intervale dispune de încălzire, selectați **BACK** pentru a începe primul interval.
 - 7 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Oprirea unui exercițiu pe intervale

- În orice moment, selectați **BACK** pentru a opri intervalul sau pauza curentă și a trece la următorul interval sau următoarea pauză.
- După încheierea tuturor intervalelor și pauzelor, selectați **BACK** pentru a încheia exercițiul pe intervale și a trece la un cronometru care poate fi folosit pentru relaxare.
- În orice moment, selectați **STOP** pentru a opri temporizatorul de activitate. Puteți relua cronometrul sau încheia exercițiul pe intervale.

Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului funcționează împreună cu caracteristica Virtual Partner® pentru a vă putea antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o distanță și o durată, o distanță și un ritm sau o distanță și o viteză. Pe durata activității de antrenament, dispozitivul vă furnizează feedback în timp real cu privire la distanța față de atingerea țintei antrenamentului.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Antrenament > Setări o țintă**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Numai distanță** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
 - Selectați **Distanță și timp** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
 - Selectați **Distanță și ritm** sau **Distanță și viteză** pentru a selecta ca țintă o distanță și un ritm sau o viteză.Obiectivul de antrenament apare și vă afișează ora de finalizare estimată. Ora de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.
- 6 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.

Anularea țintei unui antrenament

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

Utilizarea Virtual Partner

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Virtual Partner**.
- 6 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.
- 7 Începeți activitatea (*[Începerea unei activități, pagina 7](#)*).
- 8 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula la ecranul Virtual Partner și a vedea cine conduce.



PacePro Antrenament

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

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

Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect

Pentru a putea descărca un exercițiu din planul PacePro din Garmin Connect, trebuie să aveți cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 55).

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

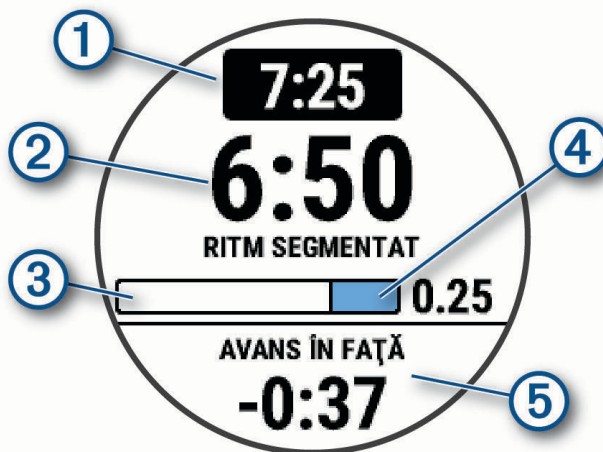
Inițierea unui plan PacePro

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

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Antrenament > Planuri PacePro**.
- 5 Selectați un plan.

SUGESTIE: puteți selecta **DOWN > Vizualizare timp intermediari** pentru a vizualiza timpii intermediari.

- 6 Selectați **START** pentru a iniția planul.
- 7 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.



①	Ritm segmentat țintă
②	Ritm segmentat curent
③	Progres finalizare pentru segment
④	Distanță rămasă în segment
⑤	Timp total în avans sau în urma timpului țintă

Oprirea unui PacePro plan

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Oprire PacePro > Da**.
Dispozitivul oprește planul PacePro. Cronometrul activității continuă să meargă.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

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

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 sau în înot.

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **Vizualizare record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru restabilire.
- 5 Selectați **Anterior > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru ștergere.
- 5 Selectați **Ștergere înregistrare > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați **Ștergere toate înregistrările > Da**.
Sunt șterse numai recordurile pentru respectivul sport.
NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Utilizarea metronomului

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

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

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 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Setări > Profil de utilizator**.
- 3 Selectați o opțiune.

Obiective fitness

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

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 25](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

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

Despre zonele de puls

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

Setarea zonelor de puls

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

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls**.
- 3 Selectați **Puls max.** > **Puls max.** și introduceți valoarea maximă a pulsului.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități ([Detectarea automată a pulsului, pagina 41](#)).
- 4 Selectați **Puls în repaus > Setare personalizare** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de ceasul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 5 Selectați **Zone > Bazat pe**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Puls maxim** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **% Puls** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 8 Selectați **Puls sport** și selectați un profil sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).
- 9 Repetați pașii pentru a adăuga zone de puls în timpul activităților sportive (opțional).

Puteți lăsa 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 23](#)).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Încercați câteva planuri de antrenare a pulsului dvs., disponibile în contul dvs. Garmin Connect.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect.

Calculul zonelor de puls

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

Întreruperea stării antrenamentului

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

Selectați o opțiune:

- Din widgetul pentru starea antrenamentului, țineți apăsat pe **UP** și selectați **Opțiuni > Într.fun.Starea antren..**
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Nivelul antrenamentului > ⋮ > Întrerupere funcție Starea antrenamentului.**

SUGESTIE: trebuie să vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.

Reluarea stării antrenamentului după întrerupere

Puteți relua starea antrenamentului atunci când sunteți pregătit să începeți din nou să vă antrenați. Pentru cele mai bune rezultate, aveți nevoie de cel puțin două măsurători VO2 max. în fiecare săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 42](#)).

Selectați o opțiune:

- Din widgetul pentru starea antrenamentului, țineți apăsat **UP** și selectați **Opțiuni > Rel.fun.Starea antren..**
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Nivelul antrenamentului > ⋮ > Reluare funcție Starea antrenamentului.**

SUGESTIE: trebuie să vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.

Monitorizarea activității

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

Numărul de pași efectuați în timpul zilei apare pe widgetul pentru pași. Contorul de pași este actualizat periodic. Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați garmin.com/ataccuracy.

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 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 Mișcați-vă! și bara roșie. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setări de sistem, pagina 69](#)).

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

Pornirea Alertei de mișcare

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe UP.
- 2 Selectați  > **Monitorizarea activității** > **Alertă mișcare** > **Activat**.

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 privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului 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 27](#)).

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 55](#)).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

Utilizarea modului Nu deranjați

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

NOTĂ: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Puteți activa opțiunea Oră de culcare din setările de sistem pentru a intra automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn ([Setări de sistem, pagina 69](#)).

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62](#)).

1 Mențineți apăsat **LIGHT**.

2 Selectați **Nu deranjați**.

Minute de exerciții

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

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

Acumularea de minute de activitate intensă

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.
- Purtați dispozitivul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Evenimente Garmin Move IQ™

Caracteristica Move IQ detectează automat modele de activități, precum mersul pe jos, alergarea, ciclismul, înotul și antrenamentul pe bicicleta eliptică timp de cel puțin 10 minute. Puteți vizualiza tipul și durata evenimentului în cronologia Garmin Connect dvs., însă acestea nu apar în lista cu activitățile dvs., instantaneele sau fluxul de știri. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

Setări pentru monitorizarea activității

Din fața de ceas, mențineți apăsat **UP** și selectați  > **Monitorizarea activității**.

Stare: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Alertă mișcare: afișează un mesaj și bara de mișcare pe cadranul ceasului digital și pe ecranul pentru pași.

De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setări de sistem, pagina 69](#)).

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

: permite dispozitivului să creeze și să salveze automat activități cronometrate atunci când funcția Move IQ detectează că mergeți pe jos sau alergați. Puteți seta limita minimă de timp pentru alergare și mers pe jos.

Move IQ: permite dispozitivului dvs. să pornească automat o activitate și să salveze durata de mers pe jos sau alergare atunci când funcția Move IQ detectează modele de mișcare obișnuite.

Dezactivarea monitorizării activității

Când dezactivați monitorizarea activității, pașii, minutele de activitate intensă, monitorizarea somnului și evenimentele dvs. Move IQ nu sunt înregistrate.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Monitorizarea activității** > **Stare** > **Dezactivat**.

Funcții inteligente

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Forerunner dispune de mai multe funcții conectate prin Bluetooth pentru smartphone-ul dvs. compatibil utilizând aplicația Garmin Connect.

Încărcări de activități: transmite automat date privind activitatea dvs. către aplicația Garmin Connect, imediat ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Solicitări audio: permite aplicației Garmin Connect să redea anunțuri de stare, cum ar fi timpi intermediari și alte date, pe smartphone-ul dvs. în timpul unei alergări sau altei activități.

Senzori Bluetooth: permite conectarea senzorilor compatibili Bluetooth, precum un monitor cardiac.

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 cu dispozitivul Forerunner și aflat în raza de acoperire.

Căutare ceas: localizează dispozitivul Forerunner pierdut asociat cu smartphone-ul și aflat în raza de acoperire.

Notificări prin telefon: afișează notificări și mesaje de pe telefon pe dispozitivul dvs. Forerunner.

Funcții de siguranță și monitorizare: vă permite să trimiteți mesaje și alerte prietenilor și familiei și să solicitați asistență de la persoanele dvs. de contact în caz de urgență, configurate în aplicația Garmin Connect. Pentru mai multe informații, accesați ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 32](#)).

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.

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

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

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 3](#)).

Sincronizați-vă dispozitivul dvs. cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 28](#)).

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

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62](#)).

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

Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut

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

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62](#)).

1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.

2 Selectați .

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

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

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 ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 62](#)).

Body Battery™: dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore.

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

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

Utilizare dispozitiv: afișează versiunea curentă de software și statisticile privind utilizarea dispozitivului.

Antrenor Garmin: afișează antrenamentele programate atunci când selectați un plan de antrenament cu antrenorul Garmin în contul dvs. Garmin Connect.

Statistici sănătate: afișează un rezumat dinamic al statisticilor dvs. curente privind sănătatea. Măsurătorile includ pulsul, nivelul Body Battery, stresul și multe altele.

Puls: afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).

Istoric: afișează istoricul activităților și un grafic cu activitățile dvs. înregistrate.

Hidratare: vă permite să monitorizați cantitatea de apă pe care o consumați și progresul înregistrat în atingerea obiectivului dvs. zilnic.

Minute de activitate: urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.

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

Ultimul sport: afișează un scurt rezumat al celui mai recent sport înregistrat.

Ultima alergare: afișează un scurt rezumat al celei mai recente alergări înregistrate.

Lumini: furnizează comenzi pentru luminile de bicicletă când aveți o lumină Varia™ asociată cu dispozitivul Forerunner.

Monitorizare ciclu menstrual: afișează ciclul curent Puteți vizualiza și înregistra simptomele dvs. zilnice.

Comenzi pentru muzică: oferă comenzi pentru playerul muzical al smartphone-ului sau al muzicii de pe dispozitiv.

Ziua curentă: afișează un rezumat dinamic al activității dvs. din ziua curentă. Statisticile includ activitățile cronometrate, minutele de activitate intensă, pașii, kaloriile arse și mai multe.

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.

Performanță: afișează măsurătorile performanțelor care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor.

Pulsoximetru: vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului.

Comenzile camerei RCT: vă permite să realizați manual o fotografie, să înregistrați un clip video și să personalizați setările (*Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 61*).

Respirație: rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

Pași: monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.

Stres: afișează nivelul curent de stres și un grafic cu nivelul dvs. de stres. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

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

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Vizualizarea widgeturilor

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

- De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgeturile.
Widgeturile disponibile sunt cele pentru puls și pentru monitorizarea activității. Widgetul privind performanța necesită mai multe activități incluzând pulsul și alergări în mediul exterior folosind GPS.
- Selectați **START** pentru a vizualiza opțiuni și funcții suplimentare pentru un widget.

Despre Astăzi

Widgetul Ziua mea este un instantaneu zilnic al activității dvs. Acesta este un rezumat dinamic care se actualizează pe parcursul zilei. Valorile afișate includ ultimul sport înregistrat, minutele de activitate din săptămâna respectivă, pașii, calorile arse etc. Puteți selecta **START** pentru a vizualiza măsurători suplimentare.

Vizualizarea widgetului prognozei meteo

Widgetul Prognoză meteo necesită o conexiune Bluetooth cu un smartphone compatibil.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul pentru vreme.
- 2 Selectați **START** pentru a vizualiza date meteorologice orare.
- 3 Selectați **DOWN** pentru a vizualiza date meteorologice zilnice.

Monitorizarea nivelului de hidratare

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

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Connect IQ pentru a descărca widgetul de monitorizare a nivelului de hidratare.

Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare

Widgetul pentru nivelul de hidratare afișează consumul de fluide și obiectivul zilnic de hidratare.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul pentru hidratare.
- 2 Selectați **START**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **+** pentru fiecare porție de lichide pe care o consumați.
 - Selectați un recipient mai mare care să ajute la creșterea consumului de fluide prin volumul propriu.

SUGESTIE: puteți personaliza setările pentru nivelul de hidratare, precum unitățile de măsură și obiectivul zilnic, din contul Garmin Connect.

Monitorizare ciclu menstrual

Ciclul dvs. menstrual reprezintă un aspect important al sănătății dvs. Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

- Monitorizare și detalii ciclu menstrual
- Simptome fizice și emoționale
- Estimările privind ciclul și fertilitatea
- Informații despre sănătate și nutriție

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau șterge widgeturi.

Connect IQCaracteristici

Puteți adăuga funcții Connect IQ ceasului de la Garmin și de la alți furnizori utilizând aplicația Connect IQ. Puteți personaliza dispozitivul cu fețe de 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, trebuie să asociați dispozitivul dvs. cu Forerunner smartphone-ul ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 3](#)).

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Connect IQ.
- 2 Dacă este necesar, selectați dispozitivul.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Accesați apps.garmin.com și conectați-vă.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Caracteristici conectate Wi-Fi

Funcția Wi-Fi este disponibilă numai pe dispozitivul Forerunner 245 Music.

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

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

Actualizări software: dispozitivul descarcă și instalează automat cea mai recentă actualizare software când este disponibilă o conexiune Wi-Fi.

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

Conectarea la o rețea Wi-Fi

Trebuie să conectați dispozitivul la aplicația Garmin Connect de pe smartphone sau la aplicația Garmin Express™ de pe computer înainte de a vă putea conecta la o rețea Garmin Express.

Pentru a vă sincroniza dispozitivul cu un furnizor de muzică terță parte, trebuie să vă conectați la Wi-Fi.

Conectarea dispozitivului la o rețea Wi-Fi ajută, de asemenea, la mărirea vitezei de transfer a fișierelor mai mari.

- 1 Deplasați-vă în aria de acoperire a unei rețele Wi-Fi.
- 2 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 3 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă dispozitivul.
- 4 Selectați **Generale > Rețele Wi-Fi > Adăugare rețea**.
- 5 Selectați o rețea Wi-Fi disponibilă și introduceți detaliile de conectare.

Funcții de siguranță și monitorizare

ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

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

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

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

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

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

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

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

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Contactele dvs. de urgență primesc o notificare atunci când le adăugați ca persoană de contact de urgență și pot accepta sau refuza solicitarea dvs. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de urgență.

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

⚠ ATENȚIE

Detecția incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Siguranță** > **Detecție incidente**.
- 3 Selectați o activitate GPS.

NOTĂ: detecția incidentelor este disponibilă numai pentru activități în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de ceasul Forerunner și telefonul dvs. este conectat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un e-mail cu numele dvs. și locația GPS către contactele de urgență. Pe dispozitivul dvs. și telefonul asociat apare un mesaj care indică că contactele dvs. vor fi notificate după 15 secunde. Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat de urgență.

Solicitarea de asistență

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 32](#)). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Atunci când simțiți trei vibrații, eliberați butonul pentru a activa funcția de asistență.

Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.

SUGESTIE: puteți selecta **Anulare** înainte de finalizarea numărătorii inverse, pentru a anula mesajul.

Partajarea în timp real a evenimentelor

Partajarea în timp real a evenimentelor vă permite să trimiteți mesaje către prieteni și familie în timpul unui eveniment, oferind actualizări în timp real, inclusiv timpul cumulat și timpul ultimei ture. Înainte de eveniment, puteți personaliza lista destinatarilor și conținutul mesajului în aplicația Garmin Connect.

Funcții pentru puls

Dispozitivul Forerunner dispune de un monitor cardiac cu măsurare la încheietură și este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace ANT+® pentru piept. Puteți vizualiza datele privind pulsul măsurat la încheietură cu ajutorul widgetului de puls. Atunci când sunt disponibile atât date privind pulsul măsurat la încheietură ANT+, cât și date privind pulsul, dispozitivul va utiliza datele ANT+ privind pulsul.

Puls măsurat la încheietura mâinii

Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

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

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

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



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

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat*, pagina 34 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 47 pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

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.

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.

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

1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Opțiuni > Transmitere puls**.

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

NOTĂ: în timpul transmiterii datelor privind pulsul din widgetul pentru puls, puteți vizualiza numai acest widget.

3 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 Da.

Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități

Puteți configura dispozitivul dvs. Forerunner pentru a transmite datele privind pulsul în mod automat atunci când începeți o activitate. De exemplu, puteți transmite datele despre puls pe un dispozitiv Edge® în timp ce mergeți pe bicicletă sau pe o cameră de acțiune VIRB pe durata unei activități.

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

1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Opțiuni > Transmitere în timpul activității**.

3 Începeți o activitate ([Începerea unei activități, pagina 7](#)).

Dispozitivul Forerunner începe să transmită datele privind pulsul dvs. în fundal.

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

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 dvs., opriți activitatea ([Oprirea unei activități, pagina 8](#)).

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o perioadă de inactivitate. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio o posibilă afecțiune a inimii și nu are ca scop tratarea sau diagnosticarea vreunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Opțiuni > Alerte de puls anormal**.

3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.

4 Setati valoarea de prag a pulsului.

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

Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură

Valoarea implicită pentru Puls la înch. mâinii este Automat. Dispozitivul utilizează automat monitorul cardiac montat la încheietură dacă nu asociați la acesta un monitor cardiac ANT+.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură dezactivează și senzorul pulsoximetru montat la încheietură. Puteți realiza o citire manuală de pe widgetul pulsoximetrului.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Opțiuni > Stare > Dezactivat**.

Dinamica alergării

Puteți utiliza senzorul cu dispozitivul dvs. compatibil a vă oferi feedback în timp real cu privire la forma dvs. fizică pentru alergare. Senzorul are un accelerometru care măsoară mișcarea corpului, pentru a calcula șase parametri fiziologici pentru alergare.

NOTĂ: funcțiile pentru dinamica alergării sunt disponibile numai pe anumite dispozitive Garmin.

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

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

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

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

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

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

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

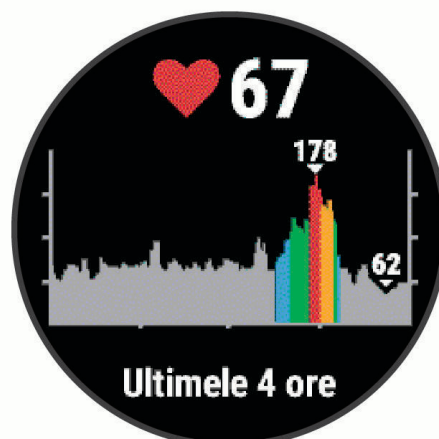
Vizualizarea widgetului Puls

Widgetul afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm) și valoarea medie a pulsului în ultimele 4 zile.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de puls.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi](#), pagina 62).

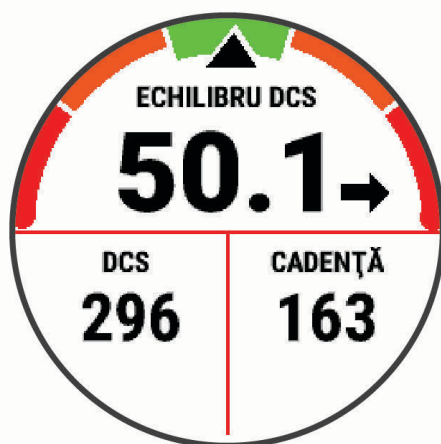
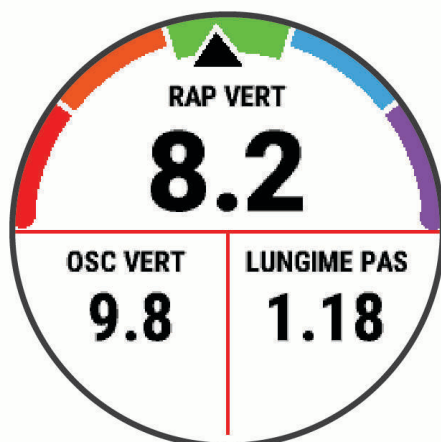
- 2 Selectați **START** pentru a vizualiza valorile medii ale pulsului dvs. în repaus în ultimele 7 zile.



Antrenamentul cu dinamica alergării

Înainte de a vizualiza dinamica alergării, trebuie să vă puneți accesoriul HRM-Pro™, HRM-Run™ sau HRM-Tri™ sau Running Dynamics Pod și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 59](#)).

- 1 Selectați **START** și selectați o activitate de alergare.
- 2 Selectați **START**.
- 3 Începeți alergarea.
- 4 Derulați la ecranele cu dinamica alergării pentru a vizualiza măsurătorile.



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

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

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

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

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

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

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

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

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

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

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

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical

Intervalele de date pentru oscilația pe verticală și raportul vertical diferă ușor în funcție de senzor și de poziționarea acestuia pe piept (accesorii HRM-Tri sau HRM-Run) sau la talie (accesoriu Running Dynamics Pod).

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

Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

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

- Asigurați-vă că aveți un accesoriu pentru dinamica alergării, precum un accesoriu HRM-Run .
Accesoriile pentru dinamica alergării au  pe partea frontală a modului.
- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu dispozitivul Forerunner, conform instrucțiunilor.
- Dacă utilizați accesoriul HRM-Pro, asociați-l cu dispozitivul Forerunner utilizând tehnologia ANT+ și nu tehnologia Bluetooth.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că accesoriul este purtat cu partea corectă orientată în sus.

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

Măsurătorile performanțelor

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

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/runningscience.



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

Starea antrenamentului: starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează condiția fizică și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului de solicitare al antrenamentului și nivelului VO2 max. pe o perioadă extinsă de timp.

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. Dispozitivul dvs. reglează valorile VO2 max. în funcție de căldură și altitudine, cum ar fi atunci când vă aclimatizați la mediile cu temperaturi ridicate sau la altitudini mari.

Durata de recuperare: ecranul pentru recuperare afișează timpul rămas până când vă recuperați complet și sunteți pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

Nivelul de solicitare al antrenamentului: nivelul de solicitare al antrenamentului este suma consumului suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) în ultimele 7 zile. EPOC este o estimare a energiei de care are nevoie corpul pentru a-și reveni după antrenament.

Duratele estimate ale curselor: dispozitivul dvs. utilizează istoricul de antrenamente, estimarea valorii 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.

Performanțe: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute.

Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al stării dvs. atletice.

Dezactivarea notificărilor de performanță

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

1 Din fața de ceas, țineți apăsat **UP**.

2 Selectați  > **Statistici date fiziologice** > **Nivelul de performanță**.

Detectarea automată a pulsului

Funcția de Detectare automată este activată implicit. Dispozitivul poate detecta automat pulsul dvs. maxim în timpul unei activități.

NOTĂ: dispozitivul detectează pulsul maxim numai dacă pulsul este mai mare decât valoarea setată în profilul dvs. de utilizator.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Statistici date fiziologice** > **Detectare automată** > **Puls max.**

NOTĂ: puteți seta manual pulsul maxim în profilul dvs. de utilizator ([Setarea zonelor de puls, pagina 24](#)).

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile, recordurile personale și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin pe dispozitivul dvs. Forerunner utilizând contul de Garmin Connect. Aceasta îi permite dispozitivului dvs. să reflecte cu mai multă precizie starea de antrenament și condiția fizică. De exemplu, puteți înregistra o cursă cu un dispozitiv Edge și să vizualizați detaliile despre activitate și nivelul global de solicitare al antrenamentului pe dispozitivul Forerunner.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Statistici date fiziologice** > **TrueUp**.

Atunci când vă sincronizați dispozitivul cu smartphone-ul, activitățile recente, recordurile personale și măsurătorile performanțelor de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe dispozitivul dvs. Forerunner.

Starea antrenamentului

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

Valoare de vârf: valoarea de vârf înseamnă că sunteți într-o condiție ideală pentru cursă. Nivelul de solicitare redus al antrenamentului din ultima perioadă permite corpului dvs. să se recupereze și să compenseze integral antrenamentele anterioare. Ar trebui să vă faceți un plan, deoarece starea de vârf poate fi menținută numai o perioadă scurtă de timp.

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

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

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

Neproductiv: nivelul de solicitare al antrenamentului este bun, dar condiția dvs. fizică scade. Corpul dvs. probabil că depune încă eforturi să se recupereze, așa că acordați o atenție sporită stării generale de sănătate, inclusiv stresului, nutriției și odihnei.

Scădere tonus: scăderea tonusului are loc atunci când vă antrenați mai puțin decât de obicei timp de o săptămână sau mai mult, iar acest lucru vă afectează nivelul condiției fizice. Puteți încerca să creșteți nivelul de solicitare al antrenamentului pentru a vedea îmbunătățirile.

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

Stare necunoscută: dispozitivul necesită una sau două săptămâni de istoric de antrenamente, inclusiv de activități cu rezultate VO2 max. din alergare sau ciclism, pentru a determina starea antrenamentului.

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin două măsurători de VO2 max. pe săptămână. Estimarea VO2 max. este actualizată după alergări în exterior în timpul cărora pulsul a atins cel puțin 70% din pulsul maxim timp de câteva minute. Activitățile de alergare în interior nu generează o estimare a VO2 max. pentru a menține precizia tendinței privind nivelul condiției dvs. fizice. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare pe pistă dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Dezactivarea înregistrării VO2 Max., pagina 43](#)).

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

- De cel puțin două ori pe săptămână, alergați și atingeți un puls mai mare de 70% din pulsul maxim timp de cel puțin 10 minute.
După utilizarea dispozitivului timp de o săptămână, nivelul de antrenament ar trebui să fie disponibil.
- Înregistrați-vă toate activitățile de fitness pe acest dispozitiv sau activați funcția Physio TrueUp™, permițându-i dispozitivului dvs. să adune informații despre performanțele dvs. ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 41](#)).

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 VO2 max.

Pe dispozitiv, estimarea VO2 max. este afișată în cifre, ca text descriptiv și ca poziție reprezentată pe indicatorul color. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre estimarea VO2 max., inclusiv despre vârsta dvs. de fitness. Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu ce a unei persoane de același sex și de vârstă diferită. Pe măsură ce vă antrenați, vârsta dvs. de fitness se poate reduce în timp.



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics™. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 85](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 59](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 23](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 24](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva alergări pentru a memora comportamentul performanțelor dvs. de alergare. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare pe pistă dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Dezactivarea înregistrării VO2 Max., pagina 43](#)).

- 1 Alergați cel puțin 10 minute în aer liber.
- 2 După ce alergați, selectați **Salvare**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula măsurătorile performanțelor.

SUGESTIE: puteți selecta START pentru a vedea informații suplimentare.

Dezactivarea înregistrării VO2 Max.

Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru o activitate de alergare pe teren accidentat dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 42](#)).

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații** > **Alerg.ter.acc..**
- 3 Selectați setările activității.
- 4 Selectați **Înregistrare VO2 Max.** > **Dezactivat**.

Durata de recuperare

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

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

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

Vizualizarea timpului de recuperare

Pentru o estimare cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 23](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 24](#)).

- 1 Începeți alergarea.
- 2 După ce alergați, selectați **Salvare**.

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

NOTĂ: de pe cadranul ceasului, puteți selecta UP sau DOWN pentru a vizualiza widgetul de performanță și selectați START pentru a derula widgetul de performanță și a vizualiza timpul de recuperare.

Pulsul de recuperare

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

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

Nivelul de solicitare al antrenamentului

Nivelul de solicitare al antrenamentului este o măsurătoare a volumului de antrenament din ultimele 7 zile. Acesta este suma măsurătorilor consumului suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) din ultimele 7 zile. Ceasul indică dacă nivelul de solicitare curent este prea redus, prea ridicat sau în intervalul optim pentru a vă menține sau a vă îmbunătăți nivelul condiției fizice. Intervalul optim este determinat în baza nivelului individual al condiției fizice și a istoricului de antrenamente. Intervalul se ajustează în funcție de creșterea sau de reducerea duratei de antrenament și a intensității.

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 23](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 24](#)).

Dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 42](#)) și istoricul de antrenamente pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza stării dvs. atletice curente. Dispozitivul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

SUGESTIE: dacă aveți mai multe dispozitive Garmin, puteți activa funcția Physio TrueUp, care permite dispozitivului dvs. să sincronizeze activitățile, istoricul și datele de la alte dispozitive ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 41](#)).

1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de monitorizare a performanțelor.

2 Selectați **START** pentru a răsfoi prin măsurătorile de performanță.

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

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

Situația performanțelor

În timp ce alergați, funcția care monitorizează nivelul performanței vă analizează ritmul, pulsul și variabilitatea pulsului, pentru a efectua o evaluare în timp real a abilității de a vă antrena, comparativ cu nivelul dvs. athletic mediu. Acesta este aproximativ procentul de deviere în timp real de la linia de bază a valorii VO2 max.

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

NOTĂ: dispozitivul are nevoie să efectuați câteva alergări cu un monitor de frecvență cardiacă, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 42](#)).

Despre efectul antrenamentului

Efectul antrenamentului măsoară impactul unei activități asupra condiției dvs. fizice aerobe și anaerobe. Efectul antrenamentului se acumulează în timpul activității. Pe măsură ce activitatea progresează, valoarea Efectului antrenamentului crește, arătându-vă cum v-a îmbunătățit activitatea condiția fizică. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, ritmul cardiac, durata și intensitatea activității dvs.

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

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

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

Puteți adăuga efectul antrenamentului sub forma unui câmp de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

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

Tehnologia Efectul antrenamentului este furnizată și susținută de Firstbeat Technologies Ltd. Pentru mai multe informații, vizitați www.firstbeat.com.

Pulsoximetrul

Dispozitivul Forerunner dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge. Cunoașterea saturației oxigenului din sânge poate fi importantă pentru înțelegerea stării generale de sănătate și vă poate ajuta să stabiliți cum se adaptează corpul dvs. la altitudine. Dispozitivul măsoară nivelul de oxigen din sânge emițând lumină pe piele și verificând cantitatea de lumină absorbită. Valoarea măsurată este cunoscută ca SpO₂.

Pe dispozitiv, citirile pulsoximetrului apar ca procentaj de SpO₂. În contul Garmin Connect, puteți vedea detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 46](#)). Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți iniția manual o citire cu pulsoximetrul pe dispozitiv în orice moment. Acuratețea citirilor poate varia în funcție de fluxul dvs. sanguin, de amplasarea dispozitivului la încheietura mâinii și de cât de nemișcat stați.

- 1 Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână.
Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- 2 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul pulsoximetrului.
- 3 Selectați **START**.
- 4 Țineți mâna pe care purtați dispozitivul în dreptul inimii în timp ce dispozitivul citește saturația de oxigen din sânge.
- 5 Stați nemișcat.

Dispozitivul afișează saturația oxigenului ca procent.



NOTĂ: puteți personaliza setările pentru pulsoximetru în contul Garmin Connect dvs.

Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului

Puteți seta acest dispozitiv pentru a monitoriza permanent nivelul de oxigen din sânge în timp ce dormiți.

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

- 1 Din widgetul pulsoximetrului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Pulse Ox în tp.somn.** > **Activat**.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

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

- Rămâneți nemișcați atunci când dispozitivul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână. Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați dispozitivul în dreptul inimii în timp ce dispozitivul citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon.
- 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 optic de pe spatele dispozitivului.
- Clătiți dispozitivul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres

Widgetul pentru nivelul de stres afișează nivelul de stres actual și un grafic al nivelului dvs. de stres din ultimele câteva ore. Vă poate ghida și printr-un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.
- 2 Selectați **START**.
 - Dacă nivelul dvs. de stres este în intervalul redus sau mediu, va apărea un grafic cu nivelul dvs. de stres pentru ultimele 4 ore.
SUGESTIE: pentru a începe o activitate de relaxare din grafic, selectați **DOWN > START** și introduceți o durată în minute.
 - Dacă nivelul dvs. de stres este în intervalul de valori ridicate, apare un mesaj care vă solicită să începeți o activitate de relaxare,
- 3 Selectați o opțiune:
 - Vizualizarea graficului nivelului de stres.
NOTĂ: barele albastre indică perioadele de pauză. Barele galbene indică perioadele de stres. Barele gri indică perioadele în care ați fost prea activ(ă) pentru a determina nivelul de stres.
 - Selectați **Da** pentru a începe activitatea de relaxare și a introduce o durată în minute.
 - Selectați **Nu** pentru a evita activitatea de relaxare și a vizualiza graficul nivelului de stres.

Body Battery

Dispozitivul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o rezervă redusă de energie, 26-50 reprezintă o rezervă medie de energie, 51-75 reprezintă o rezervă ridicată de energie, iar 76-100 reprezintă o rezervă foarte ridicată de energie.

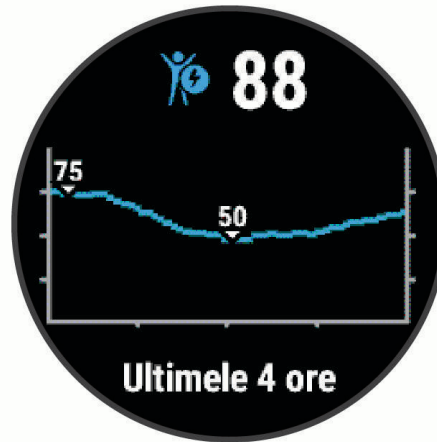
Vă puteți sincroniza dispozitivul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 49](#)).

Vizualizarea widgetului Body Battery

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

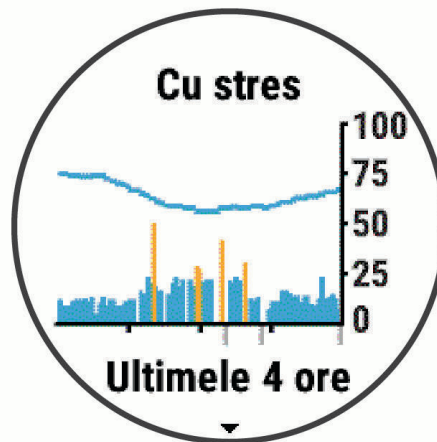
- 1 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul Body Battery.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi](#), pagina 62).



- 2 Selectați **START** pentru a vizualiza un grafic combinat cu Body Battery și nivelul de stres.

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



- 3 Selectați **DOWN** pentru a vă vizualiza datele Body Battery începând cu miezul nopții.



Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Pentru rezultate mai precise, purtați dispozitivul în timpul somnului.
- Somnul odihnitor vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă și stresul ridicat pot cauza epuizarea mai rapidă a Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Widget statistici sănătate

Widgetul Statistici sănătate vă oferă o imagine rapidă a datelor dvs. privind starea de sănătate. Acesta este un rezumat dinamic care se actualizează pe parcursul zilei. Aceste statistici includ pulsul, nivelul de stres și nivelul Body Battery. Puteți selecta START pentru a vizualiza măsurători suplimentare.

Muzică

NOTĂ: această secțiune se referă la trei opțiuni diferite de redare a muzicii.

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

Pe un dispozitiv Forerunner 245 Music, puteți descărca conținut audio pentru dispozitivul dvs. de la un computer sau un furnizor terț, pentru a putea asculta când smartphone-ul nu se află în apropiere. Pentru a asculta conținut audio stocat pe dispozitiv, trebuie să conectați căștile la tehnologia Bluetooth.

De asemenea, puteți controla redarea muzicii pe smartphone-ul asociat utilizând dispozitivul .

Conectarea de la un furnizor terț

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

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă dispozitivul.
- 3 Selectați **Muzică**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă conecta la un furnizor instalat, selectați furnizorul și urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Pentru a vă conecta la un furnizor nou, selectați **Căutați aplicații muzicale**, localizați un furnizor și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț

Pentru a putea descărca materiale audio de la un furnizor terț trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 32](#)).

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

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

Deconectarea de la un furnizor terț

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

Spotify

Spotify este un serviciu de muzică digital care vă oferă acces la milioane de piese.

SUGESTIE: integrarea Spotify necesită instalarea aplicației Spotify pe telefonul dvs. mobil. Sunt necesare un dispozitiv digital mobil compatibil și un abonament premium, acolo unde sunt disponibile. Accesați www.garmin.com/.

Acest produs conține software Spotify supus licențelor terților regăsite aici: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Oferiți o coloană sonoră oricărei călătorii cu Spotify. Redați piese și artiști care vă plac, sau lăsați Spotify să vă distreze.

Descărcați conținut audio din Spotify

Înainte de a putea descărca conținut audio de la Spotify, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 32](#)).

- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat **UP**.
- 3 Selectați **Furnizori de muzică > Spotify**.
- 4 Selectați **Adăugați muzică și podcasturi**.
- 5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe dispozitiv.

NOTĂ: descărcarea de conținut audio poate epuiza bateria. Este posibil să fie nevoie să conectați dispozitivul la o sursă de alimentare externă dacă durata de viață rămasă a bateriei este insuficientă.

Listele de redare sau alte elemente selectate se descarcă pe dispozitiv.

Descărcarea de conținut audio personal

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

Puteți să încărcați fișiere audio personale, precum .mp3 și .m4a, pe un dispozitiv Forerunner 245 Music de pe computer. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/musicfiles.

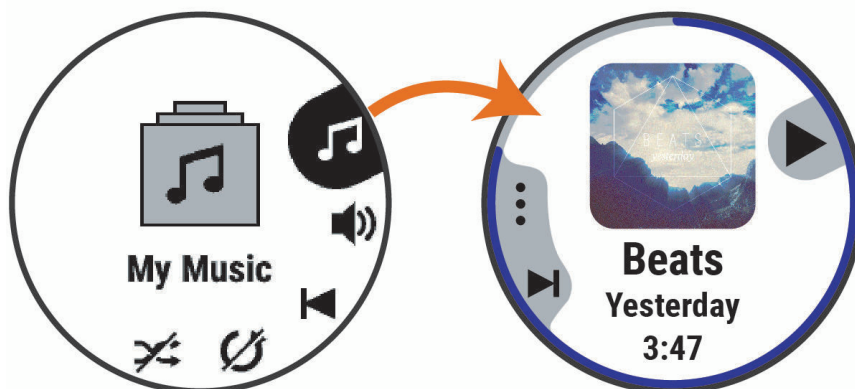
- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB inclus.
- 2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați dispozitivul dvs. și apoi selectați **Muzică**.
SUGESTIE: pentru computerele Windows®, puteți selecta  și naviga la folderul cu fișierele dvs. audio. Pentru computerele Apple®, aplicația Garmin Express utilizează biblioteca dvs. iTunes®.
- 3 În **Muzica mea** sau în lista din **Biblioteca iTunes**, selectați o categorie de fișiere audio, cum ar fi melodii sau liste de redare.
- 4 Bifați căsuțele pentru fișierele audio și selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Dacă este necesar, în lista Forerunner 245 Music, selectați o categorie, bifați căsuțele și selectați **Eliminare din dispozitiv** pentru a șterge fișierele audio.

Ascultare muzică

- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Conectați căștile folosind tehnologia Bluetooth (*Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 53*).
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Furnizori de muzică** și selectați o opțiune.
 - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** (*Descărcarea de conținut audio personal, pagina 51*).
 - Pentru a controla redarea muzicii pe smartphone, selectați **Control telefon**.
 - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului.
- 5 Selectați  pentru a deschide comenzile de redare a muzicii.

Comenzi de redare muzică

NOTĂ: unele comenzi de redare a muzicii sunt disponibile numai pe un dispozitiv Forerunner 245 Music.



Gestionare	Selectați pentru a gestiona conținut de la anumiți furnizori terți.
⋮	Selectați pentru a naviga prin fișierele audio și listele de redare pentru sursa selectată.
🔊	Selectați pentru a ajusta volumul.
▶	Selectați pentru a reda și a întrerupe fișierul audio curent.
▶	Selectați pentru a trece la următorul fișier audio din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula rapid înainte fișierul audio curent.
◀	Selectați pentru a relua fișierul audio curent. Selectați de două ori pentru a trece la fișierul audio anterior din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula fișierul audio curent.
↺	Selectați pentru a schimba modul de repetare.
↻	Selectați pentru a schimba modul de redare aleatorie.

Schimbarea modului audio

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

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

Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat

- 1 Pe smartphone-ul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pe un dispozitiv Forerunner 245 Music, țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
 - Pe un dispozitiv Forerunner 245, selectați **DOWN** pentru a vizualiza widgetul comenzilor pentru muzică.
NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul comenzilor pentru muzică la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 62](#)).
- 3 Selectați **Furnizori de muzică > Control telefon**.

Conectarea căștilor Bluetooth

Pentru a asculta muzica încărcată pe dispozitivul dvs. Forerunner 245 Music, trebuie să conectați căștile utilizând tehnologia Bluetooth.

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

Istoric

Istoricul include durata, distanța, kaloriile, 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

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Activități**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate, selectați **Toate statisticile**.
 - Pentru a vizualiza impactul activității asupra condiției fizice aerobe și anaerobe, selectați **Efectul antren.** ([Despre efectul antrenamentului, pagina 45](#)).
 - Pentru a vizualiza durata pe fiecare zonă de puls, selectați **Puls** ([Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls, pagina 54](#)).
 - Pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Ture**.
 - Pentru a vizualiza activitatea pe hartă, selectați **Hartă**.
 - Pentru a vizualiza timpul și repetițiile pentru fiecare set de antrenamente de rezistență, selectați **Seturi**.
 - Pentru a vizualiza durata și distanța pentru fiecare interval de înot, selectați **Intervale**.
 - Pentru a șterge activitatea selectată, selectați **Ștergere**.

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 Din fața de ceas, țineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Activități**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Puls**.

Vizualizarea totalurilor de date

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Totaluri**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Ștergerea istoricului

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Opțiuni**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ștergere toate activitățile** pentru a șterge toate activitățile din istoric.
 - Selectați **Resetare totaluri** pentru a reseta toate totalurile cu distanțe și durate.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Gestionarea datelor

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

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

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

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

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

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.

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect

Periodic, dispozitivul dvs. sincronizează automat datele cu aplicația Garmin Connect. De asemenea, vă puteți sincroniza manual datele în orice moment.

- 1 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de smartphone.
- 2 Din orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 3 Selectați .
- 4 Vizualizați-vă datele curente în aplicația Garmin Connect.

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express conectează dispozitivul dvs. la contul dvs. Garmin Connect folosind un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe dispozitivul dvs. Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului dispozitivului și gestiona aplicațiile Connect IQ.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.
- 4 Deschideți aplicația Garmin Express și selectați **Adăugare dispozitiv**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Navigare

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

Trasee

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

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

De asemenea, puteți parcurge un traseu salvat încercând să vă egalați sau să vă depășiți obiectivele de performanță stabilite anterior. De exemplu, dacă prima dată traseul a fost finalizat în 30 de minute, puteți concura împotriva unui Virtual Partner încercând să finalizați traseul în mai puțin de 30 de minute.

Urmarea unui traseu pe dispozitiv

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Navigare > Trasee**.
- 5 Selectați un traseu.
- 6 Selectați **Efectuare traseu**.
Apar informațiile despre navigare.
- 7 Selectați **START** pentru a începe navigarea.

Salvarea locației

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

1 Mențineți apăsat **LIGHT**.

2 Selectați .

NOTĂ: poate fi posibil să adăugați acest element la meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62*).

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Editarea locațiilor salvate

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

1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Țineți apăsat pe **UP**.

4 Selectați **Navigare > Locații salvate**.

5 Selectați o locație salvată.

6 Selectați o opțiune pentru editarea locației.

Ștergerea tuturor locațiilor salvate

Puteți șterge toate locațiile salvate în același timp.

1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Țineți apăsat pe **UP**.

4 Selectați **Navigare > Locații salvate > Ștergere toate**.

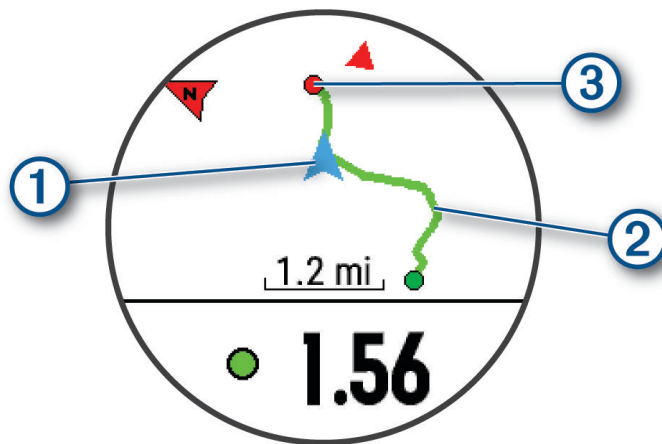
Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități

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

1 În timpul unei activități, selectați **STOP > Înapoi la start**.

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă, selectați **Linie dreaptă**.



Locația dvs. curentă ①, traseul de urmat ② și destinația ③ apar pe hartă.

Navigarea la punctul de setare a ultimei activități salvate

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

- 1 Selectați **START**.
- 2 Mențineți apăsat **UP**.
- 3 Selectați **Navigare > Activități**.
- 4 Selectați ultima activitate salvată.
- 5 Selectați **Înapoi la start**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă, selectați **Linie dreaptă**.
- 7 Selectați **DOWN** pentru a vizualiza busola (opțional).
Săgeata indică punctul dvs. de pornire.

Navigarea la o locație salvată

Înainte de a putea naviga la o locație salvată, dispozitivul trebuie să localizeze sateliți.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Navigare > Locații salvate**.
- 5 Selectați o locație, apoi selectați **Deplasare la**.
- 6 Deplasați-vă înainte.
Săgeata busolei indică locația salvată.
SUGESTIE: pentru o navigare mai precisă, orientați partea de sus a ecranului în direcția în care mergeți.
- 7 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.

Hartă

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

- Navigare pe hartă ([Panoramare și mărire pe hartă, pagina 59](#))
- Setări hartă ([Setările hărții, pagina 59](#))

Adăugarea unei hărți la activitate

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **⚙️ > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Hartă**.

Panoramare și mărire pe hartă

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

Setările hărții

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

Din fața de ceas, mențineți apăsat **UP** și selectați  > **Hartă**.

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

Locațiile utilizatorului: afișează sau ascunde locațiile salvate pe hartă.

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

Senzori wireless

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat cu senzori wireless ANT+ sau Bluetooth. Pentru mai multe informații despre compatibilitate și achiziția de senzori opționali, vizitați buy.garmin.com.

Asocierea senzorilor wireless

Prima dată când conectați un senzor wireless la dispozitivul dvs. utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, dispozitivul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

- 1 Dacă asociați un monitor cardiac, montați-l pe corp.
Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.
- 2 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de senzor.
NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați  > **Senzori și accesorii** > **Adăugare nou**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare în toate**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

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

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 wireless, pagina 59](#)).

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.

Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să recepționați semnale GPS și vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 59](#)).

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

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

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

Calibrarea manuală a senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 59](#)).

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Senzori și accesorii**.
- 3 Selectați senzorul de picior.
- 4 Selectați **Factor cal.** > **Setare valoare**.
- 5 Reglați factorul de calibrare:
 - Măriți factorul de calibrare dacă distanța este prea mică.
 - Reduceți factorul de calibrare dacă distanța este prea mare.

Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior

Înainte de a vă personaliza viteza și distanța pentru senzorul de picior, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 59](#)).

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Senzori și accesorii**.
- 3 Selectați senzorul de picior.
- 4 Selectați **Viteză** sau **Distanță**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Interior** când vă antrenați cu GPS-ul oprit, de obicei în interior.
 - Selectați **Întotdeauna** pentru a utiliza datele senzorului de picior indiferent de setarea GPS.

Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență

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

- Asociați senzorul cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 59](#)).
- Setati dimensiunea roții ([Dimensiunea și circumferința roții, pagina 86](#)).
- Începeți o tură cu bicicleta ([Începerea unei activități, pagina 7](#)).

Conștientizare situațională

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

NOTĂ: se recomandă să actualizați software-ul Forerunner înainte de a asocia dispozitivele Varia ([Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express, pagina 79](#)).

Utilizarea comenzilor pentru camera Varia

ATENȚIONARE

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

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 59](#)).

- 1 Adăugați informațiile rapide **CAMERĂ RCT** pe ceas ([Widgeturi, pagina 29](#)).
- 2 Din informațiile rapide **CAMERĂ RCT**, selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a fotografia.
 - Selectați  pentru a salva un videoclip.

tempe

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

Personalizarea dispozitivului dvs.

Particularizarea listei dvs. de activități

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate pentru a-i personaliza setările, a o seta ca favorită, a-i schimba ordinea de apariție și multe altele.
 - Selectați **Adăugare** pentru a adăuga mai multe activități sau a crea activități personalizate.

Personalizarea buclei de widgeturi

Puteți schimba ordinea widgeturilor din bucla de widgeturi, elimina widgeturi și adăuga widgeturi noi.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Widgeturi**.
- 3 Selectați **Consultări widget** pentru a activa sau dezactiva informațiile rapide ale widgetului.
NOTĂ: informațiile rapide ale widgetului afișează date rezumat pentru widgeturi multiple pe un singur ecran.
- 4 Selectați **Editare**.
- 5 Selectați un widget.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locația widgetului în bucla de widgeturi.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina widgetul din bucla de widgeturi.
- 7 Selectați **Adăugare widget-uri**.
- 8 Selectați un widget.
Widgetul este adăugat la bucla de widgeturi.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor de meniu cu comandă rapidă din meniul de comenzi ([Vizualizarea meniului de comenzi, pagina 5](#)).

- 1 Din orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT** pentru a accesa meniul de comenzi.
- 2 Țineți apăsat pe **UP**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Adăugare comenzi** pentru a adăuga o comandă rapidă nouă la meniul de comenzi.
 - Selectați **Reordonare comenzi** pentru a schimba locul comenzii rapide din meniul de comenzi.
 - Selectați **Eliminare comenzi** pentru a elimina comanda rapidă din meniul de comenzi.

Setări de activitate

Aceste setări vă permit să personalizați fiecare aplicație de activitate preîncărcată pe baza nevoilor dvs. De exemplu, puteți personaliza paginile de date și puteți activa alerte și caracteristici de antrenament. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

Selectați **START**, selectați o activitate, mențineți apăsat pe UP și selectați setările de activitate.

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

Alerte: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate.

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap ([Marcarea turelor în funcție de distanță, pagina 66](#)).

Auto Pause: setează dispozitivul să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mai mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel ([Activarea Auto Pause, pagina 65](#)).

Odihnă automată: permite dispozitivului să detecteze automat atunci când vă odihniți în timpul înotului în bazin și să creeze un interval de odihnă ([Odihnă automată, pagina 13](#)).

Derulare automată: vă permite să parcurgeți automat toate ecranele datelor activității în timp ce cronometrul funcționează ([Utilizarea derulării automate, pagina 67](#)).

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

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

Ecrane de date: vă permite să personalizați ecranele de date pentru activitate și să adăugați noi ecrane de date pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 64](#)).

Editare greutate: permite utilizatorului să adauge și să editeze greutatea utilizată în timpul unei activități de contorizare a repetițiilor.

GPS: setează modul pentru antena GPS. Utilizarea opțiunilor GPS + GLONASS sau GPS + GALILEO oferă performanțe îmbunătățite în medii dificile și o recepționare mai rapidă a poziției ([GPS și alte sisteme de sateliți, pagina 67](#)). Utilizarea oricăreia dintre opțiunile GPS + GLONASS poate reduce durata de viață a bateriei mai mult decât dacă s-ar utiliza doar opțiunea GPS. Utilizarea opțiunii UltraTrac înregistrează punctele de traseu și datele senzorilor la o frecvență mai redusă ([UltraTrac, pagina 68](#)).

Tasta pentru tură: vă permite înregistrarea unei ture, unui set sau a unui interval de odihnă în timpul activității ([Activarea și dezactivarea tastei pentru tură, pagina 67](#)).

Metronom: redă tonuri într-un ritm stabil, pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanța antrenându-vă la o cadență mai rapidă, mai lentă sau mai consecventă ([Utilizarea metronomului, pagina 23](#)).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

Temporizarea pentru economie de energie: setează expirarea economisirii de energie pentru activitate ([Setările temporizării pentru economie de energie, pagina 68](#)).

Înregistrare VO2 Max.: activează înregistrarea VO2 max. pentru activitatea de alergare pe teren accidentat ([Dezactivarea înregistrării VO2 Max., pagina 43](#)).

Redenumire: setează numele activității.

Restabilire setări implicite: permite resetarea setărilor activității.

Autoevaluare: setează cât de des evaluați efortul perceput pentru activitate ([Activarea autoevaluării, pagina 66](#)).

Detectare mișcare: permite dispozitivului să detecteze automat mișcarea de înot în timp ce înotați în bazin.

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

Personalizarea ecranelor de date

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

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date**.
- 6 Selectați un ecran de date de personalizat.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Aspect** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
 - Selectați **Câmpuri de date** pentru a schimba datele care apar în câmp.
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Alerte

Puteți seta alerte pentru fiecare activitate, care vă poate ajuta să vă antrenați pentru obiective specifice, pentru a fi conștienți de mediul înconjurător și a naviga către destinație. Unele alerte sunt disponibile numai pentru anumite activități. Există trei tipuri de alerte: alerte pentru evenimente, alerte de interval și alerte repetitive.

Alertă pentru evenimente: o alertă de eveniment vă notifică o singură dată. Evenimentul este o valoare specifică. De exemplu, puteți seta ca dispozitivul să vă alerteze când atingeți o anumită distanță.

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

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

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 24 și Calculul zonelor de puls, pagina 25 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.
Monitorizare cronometru	Repetitiv	Puteți seta un interval de monitorizare în secunde.

Activarea Auto Pause

Puteti utiliza functia Auto Pause pentru a intrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau în alte locații unde trebuie să vă opriți.

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

1 Mențineți apăsat **UP**.

2 Selectați  > **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Pause**.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a opri cronometrul automat când nu vă mai mișcați, selectați **În repaus**.
- Pentru a opri cronometrul automat când ritmul sau viteza dvs. scade sub un nivel specificat, selectați **Personalizare**.

Setarea unei alerte

1 Mențineți apăsat **UP**.

2 Selectați  > **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Alerte**.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
- Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.

7 Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.

8 Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.

9 Dacă este necesar, activați alerta.

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

Auto Lap

Marcarea turelor în funcție de distanță

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

1 Mențineți apăsat **UP**.

2 Selectați  > **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Lap**.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Auto Lap** pentru a porni sau opri Auto Lap.
- Selectați **Distanță automată** pentru a regla distanța dintre ture.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setări de sistem, pagina 69](#)).

Dacă este necesar, puteți personaliza paginile de date astfel încât să afișeze date suplimentare privind turele ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 64](#)).

Particularizarea mesajului de alertă de tură

Puteți particulariza unul sau două câmpuri de date care apar în mesajul de alertă de tură.

1 Mențineți apăsat **UP**.

2 Selectați  > **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Lap > Alertă de tură**.

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

7 Selectați **Previzualizare** (opțional).

Activarea autoevaluării

Atunci când salvați o activitate, puteți evalua efortul perceput și cum v-ați simțit în timpul activității ([Evaluarea unei activități, pagina 8](#)). Puteți vizualiza informațiile privind evaluarea în contul dvs. Garmin Connect.

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați  > **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Autoevaluare**.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a evalua numai după ce ați urmat un exercițiu structurat sau un interval, selectați **Doar exerciții**.
- Pentru a evalua după fiecare activitate, selectați **Întotdeauna**.

Activarea și dezactivarea tastei pentru tură

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

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Tasta pentru tură**.

Starea tastei pentru tură se schimbă la Activat sau Dezactivat pe baza setării curente.

Utilizarea derulării automate

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

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Derulare automată**.
- 6 Selectați viteza de derulare.

Schimbarea setării GPS

Pentru mai multe informații despre GPS, vizitați www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **GPS**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Normal (numai GPS)** pentru a activa sistemul prin satelit GPS.
 - Selectați **GPS + GLONASS** (sistem prin satelit rusesc) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.
 - Selectați **GPS + GALILEO** (sistem prin satelit al Uniunii Europene) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.
 - Selectați **UltraTrac** pentru a înregistra punctele de traseu și datele senzorilor cu o frecvență mai redusă (*UltraTrac*, pagina 68).

NOTĂ: utilizarea GPS-ului și a unui alt satelit poate reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS (*GPS și alte sisteme de sateliți*, pagina 67).

GPS și alte sisteme de sateliți

Utilizarea GPS-ului alături de un alt sistem de sateliți asigură performanțe mai bune în medii dificile și o achiziție mai rapidă a poziției, decât dacă utilizați doar GPS-ul. Totuși, utilizarea mai multor sisteme poate reduce autonomia bateriei mai rapid decât dacă utilizați doar GPS-ul.

Dispozitivul dvs. poate utiliza aceste sisteme globale de navigare prin satelit (GNSS).

GPS: o constelație de sateliți construiți de Statele Unite.

GLONASS: o constelație de sateliți construiți de Rusia.

GALILEO: o constelație de sateliți construiți de Agenția Spațială Europeană.

UltraTrac

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

Setarea dimensiunii bazinului

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START > Înot în bazin**.
- 2 Mențineți apăsat **UP**.
- 3 Selectați **Setări > Dimensiune bazin**.
- 4 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.

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. Țineți apăsat pe **UP**, selectați  > **Activități și aplicații**, selectați o activitate și selectați setările de activitate. Selectați **Temporizarea pentru economie de energie** pentru a regla setările de expirare pentru activitate.

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

Extins: 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.

Eliminarea unei activități sau a unei aplicații

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru eliminarea unei activități din lista de favorite, selectați **Eliminare din favorite**.
 - Pentru a șterge activitatea din lista de aplicații, selectați **Ștergere din listă**.

Setările feței pentru ceas

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

Personalizarea feței de ceas

Înainte de a putea activa o față de ceas Connect IQ, trebuie să instalați o față de ceas din magazinul Connect IQ ([Connect IQ Caracteristici, pagina 31](#)).

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

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

Setări de sistem

Țineți apăsat butonul **UP** și selectați  > **Sistem**.

Limbă text: setează limba afișată pe dispozitiv.

Oră: reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 70](#)).

Lumină de fundal: reglați setările iluminării de fundal ([Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 70](#)).

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

Nu deranjați: activează sau dezactivează modul Nu deranjați. Folosiți opțiunea Oră de culcare pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul orelor de somn normale. Vă puteți seta orele normale de odihnă din contul Garmin Connect.

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

Unități: setează unitățile de măsură utilizate pe dispozitiv ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 70](#)).

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

Înregistrare date: setează modul în care dispozitivul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare Inteligent (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare Fiecare secundă oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează mai mult.

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

Resetare: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 78](#)).

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

Setări pentru oră

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

Format oră: setează dispozitivul să afișeze ora în format de 12 ore, 24 de ore sau format militar.

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

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

Alerte: vă permite să setați alertele din oră în oră, precum și declanșarea alertelor pentru răsărit și apus cu un anumit număr de minute sau de ore înainte de răsăritul sau apusul efectiv.

Sincronizare cu GPS: permite sincronizarea manuală a orei cu GPS-ul când schimbați fusul orar și actualizarea orei de vară.

Schimbarea setărilor iluminării de fundal

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Lumină de fundal**.
- 3 Selectați **În timpul activității** sau **Nu în timpul activității**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Taste și alerte** pentru a porni iluminarea de fundal pentru apăsări de taste și alerte.
 - Selectați **Gest** pentru a porni iluminarea ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
 - Selectați **Pauză** pentru a seta durata de dezactivare a iluminării de fundal.

Setarea sunetelor dispozitivului

Puteți seta dispozitivul să emită un ton sau să vibreze atunci când selectați tastele sau când se declanșează o alertă.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Sunete**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tonuri taste** pentru a activa și dezactiva tonurile tastelor.
 - Selectați **Tonuri de alertă** pentru a activa setările tonurilor de alertă.
 - Selectați **Vibrații** pentru a activa și a dezactiva funcția de vibrație a dispozitivului.
 - Selectați **Vibrație taste** pentru a permite vibrarea dispozitivului la selectarea unei taste.

Schimbarea unităților de măsură

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

- 1 Din fața de ceas, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Afișare Ritm sau Viteză

Puteți modifica tipul de informații care apare în rezumatul și istoricul activităților.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Format** > **Preferințe ritm/viteză**.
- 3 Selectați o activitate.

Modul de afișare extins

Puteți utiliza Modul de afișare extins pentru a afișa ecranele de date de pe dispozitivul dvs. Forerunner pe un dispozitiv Edge compatibil în timpul unei curse sau al unui triatlon. Vedeți manualul de utilizare Edge pentru mai multe informații.

Ceas

Sincronizarea orei cu GPS-ul

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați sateliți, dispozitivul detectează automat fusul orar și ora curentă. Puteți să vă sincronizați ora manual cu GPS-ul la schimbarea fusului orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Oră** > **Sincronizare cu GPS**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul găsește sateliții ([Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 78](#)).

Setarea manuală a orei

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Oră** > **Setare oră** > **Manual**.
- 3 Selectați **Oră** și introduceți ora din zi.

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme. Puteți seta fiecare alarmă să sune o dată sau să se repete regulat.

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Ceas deșteptător** > **Adăugare alarmă**.
- 3 Selectați **Oră** și introduceți ora alarmei.
- 4 Selectați **Repetare** și selectați când trebuie să se repete alarma (opțional).
- 5 Selectați **Sunete** și selectați un tip de notificare (opțional).
- 6 Selectați **Lumină de fundal** > **Activat** pentru a activa iluminarea de fundal odată cu alarma.
- 7 Selectați **Etichetă** și selectați o descriere pentru alarmă (opțional).

Ștergerea unei alarme

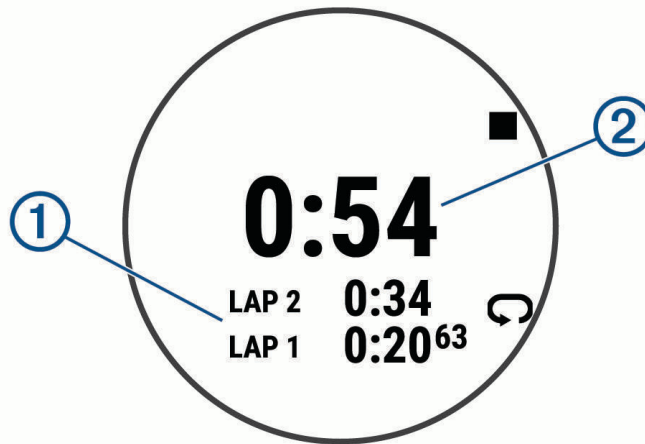
- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Ceas deșteptător**.
- 3 Selectați o alarmă.
- 4 Selectați **Ștergere**.

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați **Timer**.
NOTĂ: poate fi nevoie să adăugați acest element la meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62](#)).
- 3 Introduceți ora.
- 4 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Selectați  > **Salvare timer** pentru a salva cronometrul cu numărătoare inversă.
 - Selectați  > **Repornire** > **Activat** pentru a reporni automat cronometrul după ce timpul expiră.
 - Selectați  > **Sunete**, apoi selectați un tip de notificare.
- 5 Selectați .

Utilizarea cronometrului

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați **Cronometru**.
NOTĂ: poate fi posibil să adăugați acest element la meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 62*).
- 3 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
- 4 Selectați **BACK** pentru a reporni cronometrul turei ①.



Timpul total al cronometrului ② continuă să ruleze.

- 5 Selectați **START** pentru a opri ambele cronometre.
- 6 Selectați **:**.
- 7 Salvați timpul înregistrat ca activitate în istoric (opțional).

TelecomandăVIRB

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

Controlul unei camere de acțiune VIRB

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

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Forerunner (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 59*).
Widgetul VIRB este adăugat automat la bucla de widgeturi.
- 3 Apăsați **DOWN** sau **DOWN** de pe fața ceasului pentru a vizualiza widgetul VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra clipuri video, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Forerunner.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri înregistrarea video, apăsați pe **STOP**.
 - Pentru a face o fotografie, selectați **Realizare fotografie**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.
 - Pentru a modifica setările pentru clip video și fotografie, selectați **⚙**.

Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități

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

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Forerunner (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 59*).
Când camera este asociată, la activități este adăugat automat un ecran de date VIRB.
- 3 Pe durata unei activități, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de date VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Mențineți apăsat **UP**.
- 6 Selectați **Telecomandă VIRB**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul temporizatorului de activitate, selectați  > **Mod Înregistrare** > **Por./Opr. timer**.
NOTĂ: înregistrarea imaginilor pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei activități.
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul opțiunilor de meniu, selectați  > **Mod Înregistrare** > **Manual**.
 - Pentru a înregistra clipuri video manual, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Forerunner.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri manual înregistrarea video, apăsați pe **STOP**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.

Informații dispozitiv

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Despre**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest dispozitiv este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcasele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Despre**.

Încărcarea dispozitivului

⚠️ AVERTISMENT

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

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare ([Întreținerea dispozitivului, pagina 74](#)).

- 1 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul de încărcare al dispozitivului.



- 2 Introduceți capătul mare al cablului USB într-un port de încărcare USB.
- 3 Încărcați complet dispozitivul.

Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului

- 1 Conectați bine încărcătorul la dispozitiv și încărcați-l folosind cablul USB ([Încărcarea dispozitivului, pagina 74](#)).
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%.

Întreținerea dispozitivului

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 ceasului

⚠ ATENȚIE

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

ATENȚIONARE

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

- 1 Ștergeți ceasul utilizând o lavetă umezită cu o soluție de detergent slab.
- 2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați ceasul să se usuce complet.

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

Schimbarea brățărilor

Dispozitivul este compatibil cu brățările standard cu eliberare rapidă, cu o lățime de 20 mm.

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



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

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Forerunner 245Durata de viață a bateriei, modul ceas pentru Forerunner 245	Până la 7 zile cu urmărirea activității, notificări pe smartphone și pulsul măsurat la încheietura mâinii
Forerunner 245Durata de viață a bateriei, modul activitate pentru Forerunner 245	Până la 24 ore cu GPS și pulsul măsurat la încheietura mâinii
Forerunner 245 MusicDurata de viață a bateriei, modul ceas pentru Forerunner 245 Music	Până la 7 zile cu urmărirea activității, notificări pe smartphone și pulsul măsurat la încheietura mâinii
Forerunner 245 MusicDurata de viață a bateriei, modul ceas cu muzică pentru Forerunner 245 Music	Până la 8 ore cu urmărirea activității, notificări pe smartphone, pulsul măsurat la încheietura mâinii și redare muzică
Forerunner 245 MusicDurata de viață a bateriei, modul activitate pentru Forerunner 245 Music	Până la 24 ore cu GPS și pulsul măsurat la încheietura mâinii
Forerunner 245 MusicDurata de viață a bateriei, modul activitate cu muzică pentru Forerunner 245 Music	Până la 6 ore cu GPS, pulsul măsurat la încheietura mâinii și redare muzică
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹
Forerunner 245 MusicStocare date media pe Forerunner 245 Music	3,5 GB (aproximativ 500 de melodii)
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Forerunner 245Frecvență radio/protocol Forerunner 245	2,4 GHz la @ 2 dBm nominal • Protocol de comunicații wireless • Bluetooth Tehnologie 4.2
Forerunner 245 MusicFrecvență radio/protocol Forerunner 245 Music	2,4 GHz • Protocol de comunicații wireless ANT+ @ 2 dBm • Tehnologia 4.2 Bluetooth @ 10 dBm nominal • Tehnologia wireless Wi-Fi @ 13,6 dBm nominal

Depanare

Actualizări ale produsului

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

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

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

Configurarea Garmin Express

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

Cum obțineți mai multe informații

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
- Accesați www.garmin.com/ataccuracy.
Acesta nu este un dispozitiv medical. Funcția de pulsoximetru nu este disponibilă în toate țările.

Monitorizarea activității

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

Contorul meu zilnic de pași nu apare

Contorul zilnic de pași este resetat în fiecare noapte la miezul nopții.

Dacă apar linii întrerupte în locul contorului dvs. de pași, permiteți dispozitivului să obțină semnalele de la sateliți și să seteze automat ora.

Contorul de pași pare imprecis

În cazul în care contorul de pași pare imprecis, puteți încerca aceste sfaturi.

- Montați-vă dispozitivul pe încheietura non-dominantă.
- Purtați dispozitivul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Purtați dispozitivul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca dispozitivul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Dispozitiv în limba greșită

Puteți schimba limba dispozitivului dacă ați ales accidental limba greșită.

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Derulați la ultimul element din listă și selectați **START**.
- 3 Selectați **START**.
- 4 Selectați limba.

Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund

Numărul de pași din contul Garmin Connect se actualizează la sincronizarea dispozitivului.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Express (*Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 56*).
 - Sincronizați-vă contorul pașilor cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 28*).
- 2 Așteptați ca dispozitivul să vă sincronizeze datele.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

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

Minutele mele de activitate intensă clipesc

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

Obținerea semnalelor de la sateliți

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

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

- 1 Leșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.
Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.
- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent 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 utilizând smartphone-ul cu funcția Bluetooth activată.
 - Conectați dispozitivul la contul dvs. Garmin Connect utilizând o rețea Wi-Fi wireless.
- 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 **LIGHT** timp de 15 secunde.
Dispozitivul se va opri.
- 2 Țineți apăsată **LIGHT** timp de o secundă pentru a porni dispozitivul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

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

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile activităților și muzica stocată, selectați **Resetare setări implicite**.
 - Pentru a șterge toate activitățile din istoric, selectați **Ștergere toate activitățile**.
 - Pentru a reseta toate totalurile cu distanțe sau durate, selectați **Resetare totaluri**.
 - Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile activităților și muzica stocată, selectați **Ștergere date și resetare setări**.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 3](#)).

Sincronizați-vă dispozitivul dvs. cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 28](#)).

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

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

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

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.

- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

NOTĂ: dacă ați configurat deja dispozitivul cu conectivitate Wi-Fi, Garmin Connect poate descărca automat pe dispozitiv actualizările de software disponibile, când acesta se conectează folosind Wi-Fi.

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul Forerunner este compatibil cu smartphone-urile utilizând tehnologia Bluetooth.

Pentru mai multe informații, vizitați www.garmin.com/ble.

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

Dacă telefonul nu se va conecta la dispozitiv, puteți încerca aceste sfaturi.

- Opriți smartphone-ul și dispozitivul dvs. și apoi porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe smartphone.
- Actualizați aplicația pentru Garmin Connect la cea mai recentă versiune.
- Ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe smartphone pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un smartphone nou, ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați smartphone-ul la o distanță de 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- Pe smartphone, deschideți aplicația Garmin Connect, selectați  sau  și selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- Pe dispozitivul dvs., mențineți apăsat **LIGHT** și selectați  pentru a activa tehnologia Bluetooth și a intra în modul de asociere.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

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

- Reduceți temporizarea iluminării de fundal (*Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 70*).
 - Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Caracteristici conectate Bluetooth, pagina 28*).
 - Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Continuare ulterior** (*Oprirea unei activități, pagina 8*).
 - Dezactivați urmărirea activității (*Setări pentru monitorizarea activității, pagina 27*).
 - Utilizați o față de ceas care nu se actualizează în fiecare secundă.
De exemplu, utilizați un cadran de ceas fără secundar (*Personalizarea feței de ceas, pagina 69*).
 - Limitați notificările pentru smartphone pe care le afișează dispozitivul (*Administrarea notificărilor, pagina 3*).
 - Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin, pagina 35*).
 - Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 36*).
- NOTĂ:** monitorizarea pulsului măsurat la încheietură este utilizată pentru calculul minutelor de activități fizice de intensitate ridicată și al numărului de calorii arse.
- Dezactivați funcția de pulsoximetru (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 36*).
 - Utilizați modul GPS UltraTrac pentru activitatea dvs. (*UltraTrac, pagina 68*).
 - Selectați intervalul de înregistrare **Intelligent** (*Setări de sistem, pagina 69*).

Cum pot asocia manual senzorii ANT+?

Puteți utiliza setările dispozitivului pentru a asocia manual senzorii ANT+. Prima dată când conectați un senzor la dispozitivul dvs. utilizând tehnologia wireless ANT+, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, dispozitivul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, dacă senzorul este activ și în raza de acoperire.

1 Păstrați distanța de 10 m (33 ft.) față de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.

2 Dacă asociați un monitor cardiac, fixați-l pe corp.

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

3 Mențineți apăsat **UP**.

4 Selectați  > **Senzori și accesorii** > **Adăugare nou**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Căutare în toate**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

După ce senzorul este asociat cu dispozitivul dvs., este afișat un mesaj. Datele senzorului apar în bucla paginii de date sau într-un câmp de date personalizat.

Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?

Dispozitivul este compatibil cu anumiți senzori Bluetooth. Prima dată când conectați un senzor Garmin la dispozitivul dvs., trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, dispozitivul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

1 Mențineți apăsat **UP**.

2 Selectați  > **Senzori și accesorii** > **Adăugare nou**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Căutare în toate**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

Puteți particulariza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 64*).

Muzica se întrerupe sau căștile nu rămân conectate

Când folosiți un dispozitiv Forerunner 245 Music conectat la căști prin tehnologia Bluetooth, semnalul este cel mai puternic când există o linie de vizare directă între dispozitiv și antena căștilor.

- Dacă semnalul trece prin corpul dvs., este posibil să experimentați pierderi de semnal sau să vi se întrerupă căștile.
- Vă recomandăm să purtați căștile cu antena pe aceeași parte a corpului cu dispozitivul Forerunner 245 Music.
- Deoarece căștile variază în funcție de model, puteți încerca să mutați ceasul la cealaltă mână.

Anexă

Câmpuri de date

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

% Puls ultima tură: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.

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

% Rezervă puls maxim interval: procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

% rezervă puls med. interval: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

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

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

Avans total în față/spate: alergare. Timpul total în avans sau în întârziere față de ritmul țintă.

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

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

Cadență medie: alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență medie: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență tură: alergare. Cadența medie pentru tura curentă.

Cadență tură: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Cadență ultima tură: alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Cadență ultima tură: ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Calorii: numărul total de calorii arse.

DCS echilibru: echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.

Direcție: direcția în care vă deplasați.

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

Dist.seg.răm.: alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distanță interval: distanța parcursă pentru intervalul curent.

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

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

Distanță split: alergare. Distanța totală pentru split-ul curent.

Distanță totală estimată: distanța estimată de la start până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Distanță tură: distanța parcursă pentru tura curentă.

Distanță ultima tură: distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.

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

Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.

Durată medie de contact cu solul: durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.

Durata pe zone: timpul scurs pe fiecare zonă de puls.

Dur cont cu solul în tură: durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.

Echilibru DCS în tură: echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.

Echilibru mediu DCS: echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.

Efect antrenam. anaerobic: impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.

Efectul antrenam. aerobic: impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.

GPS: puterea semnalului satelitului GPS.

În afara traseului: distanța către stânga sau dreapta deviată de la ruta originală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Latitudine/Longitudine: poziția curentă în latitudine și longitudine indiferent de setarea formatului poziției selectate.

Locație: poziția curentă utilizând setarea formatului poziției selectate.

Locație de destinație: poziția destinației dvs. finale.

Lungime medie pas: lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.

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

Lungime pas în tură: lungimea medie a pasului pentru tura curentă.

Lungimi: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Lungimi interval: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.

Maxima din 24 de ore: temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Medie max. % interval: procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

Medie mișcări per lungime: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.

Minima din 24 de ore: temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Mișcări: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Mișcări în tură: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.

Mișcări în ultima tură: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.

Mișcări per lungime interval: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.

Mișcări pe ultima lungime: numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.

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

Nivel baterie: energia rămasă a bateriei.

Nivelul de performanță: scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.

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

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

Oscilație medie pe verticală: numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.

Oscilație pe verticală: numărul de oscilații din timpul alergării. Mișcarea pe verticală a torso-ului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.

Oscilație pe verticală în tură: numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.

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

Puls maxim %: procentul din pulsul maxim.

Puls maxim % interval maxim: procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

Puls maxim % în tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.

Puls maxim % în ultima tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.

Puls maxim interval: pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă

Puls mediu: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Puls mediu interval: pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.

Puls mediu maxim %: procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

Puls tură: pulsul mediu pentru tura curentă.

Puls ultima tură: puls mediu pentru ultima tură finalizată.

Punct de trecere stabilit ca dest.: ultimul punct de pe ruta către destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Rap. oscilație verticală: raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Raport mediu pe verticală: raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.

Raport mișcări: înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).

Raport mișcări: sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).

Raport mișcări în medie: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.

Raport mișcări interval: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.

Raport mișcări în tură: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.

Raport mișcări în ultima tură: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.

Raport mișcări pe ultima lungime: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.

Raport pe verticală în tură: raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.

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

Rata respiratorie: rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).

Repetare pornită: cronometrul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).

Repetiții: în timpul unei activități de antrenament de forță, numărul de repetiții dintr-un set de exerciții.

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

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

Ritm: ritmul curent.

Ritm interval: ritmul mediu pentru intervalul curent.

Ritm mediu: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Ritm pe ultima lungime: ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Ritm split: alergare. Ritmul pentru split-ul curent.

Ritm tură: ritmul mediu pentru tura curentă.

Ritm ultima tură: ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.

STRES: nivelul curent de stres.

Swolf interval: punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.

Swolf mediu: punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă ([Terminologie din domeniul înotului, pagina 12](#)).

Swolf pe ultima lungime: punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

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

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

Timer: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

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

Timer de set: în timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.

Timp interval: timpul cronometrat pentru intervalul curent.

Timp mediu în tură: timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.

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

Timp scurs: 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.

Timp tură: timpul cronometrat pentru tura curentă.

TIMPUL DE ÎNOT: timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.

Timp ultima tură: timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.

Țintă dis.seg.: alergare. Ritmul țintă pentru split-ul curent.

Țintă ur.dis.seg.: alergare. Ritmul țintă pentru split-ul următor.

Tip mișcări interval: tipul de mișcare curent pentru interval.

Tip mișcări pe ultima lungime: tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.

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

Ture: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Urm. dist.segm.: alergare. Distanța totală pentru split-ul următor.

Următorul punct de trecere: următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

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

Viteză maximă: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Viteză medie: viteza medie pentru activitatea curentă.

Viteză tură: viteza medie pentru tura curentă.

Viteză ultima tură: viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Zonă puls: intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

Despre zonele de puls

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

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

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

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

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

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

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

Dimensiunea și circumferința roții

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

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

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Legendă simboluri

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



WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.

