

GARMIN®

Forerunner® 25



Manual de utilizare



© 2015 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, și Forerunner® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Garmin Connect™, Garmin Express™ și Virtual Pacer™ 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. Marca grafică și logourile Bluetooth® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. iOS® este o marcă înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de către Apple Inc. Mac® este o marcă înregistrată a Apple Computer, Inc. Windows® este o marcă înregistrată a Microsoft Corporation în Statele Unite și/sau în alte țări și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență.

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

M/N: A02556

Cuprins

Introducere	1
Taste	1
Pictograme stare	1
Efectuarea unei alergări	1
Garmin Connect	1
Utilizarea Garmin Connect	1
Utilizarea aplicației Garmin Connect Mobile	1
Caracteristici conectate Bluetooth	2
Asocierea unui smartphone	2
Dezactivarea tehnologiei Bluetooth	2
Vizualizarea notificărilor	2
Dezactivare Notificări	2
Încărcarea dispozitivului	2
Antrenament	2
Setarea modului alergare	2
Utilizarea intervalelor de alergare și de mers	2
Virtual Pacer™	2
Alergare cu Virtual Pacer	2
Setarea zonelor de puls	3
Antrenare în interior	3
Marcare ture	3
Întreruperea automată a alergării	3
Schimbarea câmpurilor dvs. de date	3
Afișare Ritm sau Viteză	3
Monitorizarea activității	3
Activare Tracker de activitate	3
Monitorizarea repausului	4
Utilizarea monitorizării repausului	4
Senzori ANT+	4
Montarea pe corp a monitorului cardiac opțional	4
Asocierea monitorului de puls	4
Setarea valorii maxime a pulsului	4
Despre zonele de puls	4
Obiective fitness	5
Senzor de talpă	5
Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior	5
Calibrare senzor de talpă	5
Istoric	5
Vizualizarea istoricului	5
Ștergere alergare din istoric	5
Date personale	5
Ștergerea recordurilor personale	5
Gestionarea datelor	5
Ștergerea fișierelor	5
Deconectarea cablului USB	5
Personalizarea dispozitivului dvs.	6
Setare sunete de notificare	6
Setări de sistem	6
Schimbarea limbii dispozitivului	6
Setarea orei	6
Setarea sunetelor dispozitivului	6
Modificarea unităților de măsură	6
Setarea alarmei	6
Informații dispozitiv	6
Forerunner Specificații	6
Specificațiile monitorului cardiac	6
Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator	6
Înlocuirea bateriei monitorului cardiac	6
Depanare	7
Cum obțineți mai multe informații	7
Actualizarea software-ului	7
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	7

Maximizarea duratei de viață a bateriei	7
Resetarea dispozitivului	7
Ștergerea datelor utilizatorului	7
Anexă	7
Întreținere dispozitiv	7
Curățarea dispozitivului	7
Îngrijirea monitorului cardiac	7
Calculul zonelor de puls	8
Software License Agreement	8
Index	9

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.

Taste



Element	pictograme	Descriere
①		Mențineți apăsat pentru a porni sau a opri dispozitivul. Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal.
②		Selectați pentru a porni și a opri cronometrul. Selectați pentru a alege elementul evidențiat al meniului.
③		Selectați pentru a derula prin ecranele de date, opțiuni și setări.
④		Selectați pentru a reveni la ecranul anterior. Selectați pentru a marca o tură nouă, atunci când tasta pentru tură este activată. Selectați pentru a derula prin opțiunile ecranului de afișare.

Pictograme stare

O pictogramă intermitentă indică faptul că dispozitivul caută un semnal. O pictogramă opacă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat.

	Stare GPS
	Stare Bluetooth®
	Stare ritm cardiac
	Stare senzor de picior
	Stare LiveTrack

Efectuarea unei alergări

Dispozitivul este livrat parțial încărcat. Este posibil să fie nevoie să încărcăți dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 2*) înainte de efectuarea unei alergări. Dacă dispozitivul Forerunner a fost echipat cu un senzor ANT+®, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate.

- 1 Montați monitorul cardiac opțional (*Montarea pe corp a monitorului cardiac opțional, pagina 4*).
- 2 Mențineți apăsat pentru a porni dispozitivul.
- 3 Selectați .
- 4 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze semnalul GPS.

Pot fi necesare câteva minute pentru localizarea semnalelor GPS. Atunci când GPS este localizat, apare continuu și se afișează un ecran de cronometrare.

- 5 Când utilizați monitorul cardiac, așteptați ca dispozitivul să se conecteze cu senzorii.

Când dispozitivul detectează monitorul cardiac, apare un mesaj și este continuu.

- 6 Selectați pentru a porni cronometrul.
 - 7 Începeți alergarea.
 - 8 După ce finalizați alergarea, selectați pentru a opri cronometrul.
 - 9 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Resume** pentru a reporni cronometrul.
 - Selectați **Save** pentru a salva alergarea și a reseta cronometrul. Apare un rezumat.
- NOTĂ:** puteți să vă încărcați alergarea în Garmin Connect™ (*Utilizarea Garmin Connect, pagina 1*).
- Selectați **Discard** pentru a șterge alergarea.

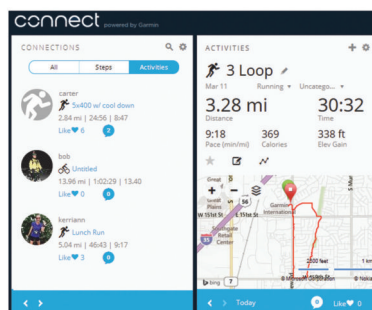
Garmin Connect

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, accesați www.garminconnect.com/start.

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

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs., inclusiv durată, distanță, puls, număr de calorii arse, cadență, o vedere de sus de tip hartă, ritm și diagrame de viteză, precum și rapoarte personalizabile.

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



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

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

Utilizarea Garmin Connect

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

Utilizarea aplicației Garmin Connect Mobile

Înainte ca datele să se sincronizeze automat utilizând un dispozitiv un dispozitiv mobil compatibil, trebuie să asociați dispozitivul Forerunner direct prin intermediul aplicației Garmin Connect Mobile.

NOTĂ: dispozitivul dvs. Android™ sau iOS® compatibil trebuie să accepte Bluetooth 4.0 pentru a vă asocia dispozitivul Forerunner și a sincroniza datele.

- 1 De pe dispozitivul dvs. mobil, accesați aplicația Garmin Connect Mobile.

- 2 Urmăți instrucțiunile de pe ecran pentru a asocia dispozitivul și vă actualiza preferințele.

Caracteristici conectate Bluetooth

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

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

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

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

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

Asocierea unui smartphone

- 1 Accesați www.garmin.com/intosports/apps și descărcați aplicația Garmin Connect Mobile pe smartphone.
- 2 Poziționați smartphone-ul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitivul Forerunner.
- 3 De pe dispozitivul Forerunner, selectați **V** > **Settings** > **Bluetooth** > **Pair Smartphone**.
- 4 Deschideți aplicația Garmin Connect Mobile și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a conecta un dispozitiv. Instrucțiunile sunt furnizate în timpul configurării inițiale sau pot fi găsite în secțiunea de ajutor a aplicației Garmin Connect Mobile.

Dezactivarea tehnologiei Bluetooth

Selectați **V** > **Settings** > **Bluetooth** > **Turn Off**.

Vizualizarea notificărilor

Când pe dispozitivul dvs. Forerunner, apare o notificare, selectați **V** pentru a vizualiza notificarea.

Dezactivare Notificări

De pe dispozitivul Forerunner, selectați **V** > **Settings** > **Bluetooth** > **Smart Notifications** > **Turn Off**.

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 din manualul de utilizare. Consultați instrucțiunile de curățare din anexă.

- 1 Conectați cablul USB la portul USB al computerului dvs.
- 2 Aliniați piciorușele încărcătorului cu contactele de pe spatele dispozitivului și apăsați încărcătorul ① până când se aude un declic.



- 3 Încărcați complet dispozitivul.

Antrenament

Setarea modului alergare

- 1 Selectați **⌘** > **Run Options** > **Run Mode**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Basic** dacă efectuați o alergare în exterior (*Efectuarea unei alergări, pagina 1*) sau o alergare în interior (*Antrenare în interior, pagina 3*).
NOTĂ: acesta este modul alergare implicit.
 - Selectați **Run/Walk** pentru a seta intervalele de alergare și mers pentru o alergare (*Utilizarea intervalelor de alergare și de mers, pagina 2*).
 - Selectați **Virtual Pacer** pentru a vă îmbunătăți performanțele (*Alergare cu Virtual Pacer, pagina 2*).
 - Selectați **Time** și introduceți durata pentru a vă antrena pentru un anumit obiectiv.
 - Selectați **Distance** și introduceți distanța pentru a vă antrena pentru un anumit obiectiv.
 - Selectați **Calories** și introduceți numărul de calorii pentru a vă antrena pentru un anumit obiectiv.
- 3 Selectați **➔**.
La atingerea obiectivului de timp, distanță sau calorii, se afișează un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor, dacă tonurile sonore sunt activate (*Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 6*).

Utilizarea intervalelor de alergare și de mers

NOTĂ: pentru a începe o alergare, trebuie să configurați caracteristica alergare/mers. După ce porniți cronometrul de alergare, nu mai puteți schimba setările.

- 1 Selectați **⌘** > **Run Options** > **Run Mode** > **Run/Walk**.
- 2 Setati timpul de alergare pentru fiecare interval.
- 3 Setati timpul de mers pentru fiecare interval.
- 4 Începeți alergarea.

După ce activați caracteristica alergare/mers, aceasta va fi utilizată de fiecare dată când alergați, cu excepția cazului în care o opriți sau activați un mod de alergare diferit.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer este un instrument de antrenare conceput pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanța, prin încurajarea să alergați în ritmul pe care îl setați.

Alergare cu Virtual Pacer

NOTĂ: trebuie să configurați Virtual Pacer înainte de a începe o alergare. După ce porniți cronometrul de alergare, nu mai puteți schimba setările.

- 1 Selectați **⌘** > **Run Options** > **Run Mode** > **Virtual Pacer**.
- 2 Introduceți ritmul.
- 3 Efectuați o alergare (*Efectuarea unei alergări, pagina 1*).

După ce activați funcția Virtual Pacer, aceasta va fi utilizată de fiecare dată când alergați, cu excepția cazului în care o dezactivați sau activați un mod de alergare diferit.

Setarea zonelor de puls

Dacă dispuneți de un monitor cardiac opțional, puteți seta dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pulsul este peste sau o zonă țintă sau un interval personalizat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. este sub 150 de bătăi pe minut (bpm).

- 1 Selectați **Run Options > HR Alert**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a utiliza intervalul unei zone de puls existente, selectați o zonă de puls.
 - Pentru a personaliza valoarea maximă, selectați **Custom > High > Turn On** și introduceți o valoare.
 - Pentru a personaliza valoarea minimă, selectați **Custom > Low > Turn On** și introduceți o valoare.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat sau sub valoarea personalizată, apare un mesaj. Dispozitivul emite, de asemenea, semnale sonore dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 6*)

Antrenare în interior

Puteți opri GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau pentru a salva durata de viață a bateriei.

- 1 Selectați **Run Options > Use Indoors**.
Dispozitivul intră în modul cronometru.
- 2 Selectați **Start** pentru a porni cronometrul.
- 3 Începeți alergarea.

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

Marcare ture

Puteți seta dispozitivul să utilizeze caracteristica Auto Lap®, ce marchează automat o tură la fiecare kilometru sau milă. De asemenea, puteți marca turele manual. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

- 1 Selectați **V > Settings > Run Settings > Laps**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Auto Lap > Turn On** pentru a activa caracteristica Auto Lap.
NOTĂ: aceasta este setarea de alergare implicită.
 - Selectați **Lap Key > Turn On** pentru a utiliza **↵** pentru a marca o tură în timpul unei activități.
- 3 Efectuați o alergare (*Efectuarea unei alergări, pagina 1*).

Întreruperea automată a alergării

Puteți utiliza funcția Auto Pause® pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare. Această funcție este utilă dacă alergarea dvs. include oprirea la semafor sau în alte locații unde trebuie să vă opriți.

NOTĂ: timpul întrerupt nu este salvat în istoricul de date.

Selectați **V > Settings > Run Settings > Auto Pause > Turn On**.

Schimbarea câmpurilor dvs. de date

Puteți schimba combinațiile câmpurilor de date pentru paginile care apar în timp ce cronometrul funcționează.

- 1 Selectați **V > Settings > Run Settings > Data Fields**.
- 2 Selectați **Page 1**.
- 3 Selectați combinația câmpului de date care să fie afișată pe prima pagină.
- 4 Selectați **↵**.
- 5 Selectați **Page 2**.
- 6 Selectați combinația câmpului de date care să fie afișată pe a doua pagină.

Afișare Ritm sau Viteză

Puteți modifica informațiile cu privire la tipul de informații care vă apar în câmpul de date legate de ritm sau viteză.

- 1 Selectați **V > Settings > Run Settings > Pace/Speed**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Pace** pentru a afișa ritmul de alergare.
 - Selectați **Speed** pentru a afișa viteza de alergare.

Monitorizarea activității

Activare Tracker de activitate

Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, obiectivul de pași, distanța parcursă, numărul de calorii arse pentru fiecare zi înregistrată și statisticile privind somnul.

Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus calorii arse prin activitate.

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

Selectați **V > Settings > Activity Tracking > Turn On**.

Contorul dvs. de pași va apărea când dispozitivul recepționează semnale GPS de la sateliți și setează automat ora. Este posibil ca dispozitivul să necesite deschidere liberă către cer pentru a recepționa semnale GPS de la sateliți.

Numărul dvs. total de pași efectuați în cursul zilei apare dedesubtul orei din zi. Contorul de pași este actualizat periodic.

SUGESTIE: din ecranul de timp, puteți selecta **!!** pentru a derula datele de monitorizare a activității.

Despre obiectivul de pași

Pentru a putea utiliza obiectivul de pași, trebuie să activați funcția de monitorizare a activității.

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza contorului de pași din ziua anterioară. Puteți seta un obiectiv de pași personalizat pe Garmin Connect. În timpul activităților diurne, dispozitivul va indica progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic ①.



Ascundere obiectiv de pași

Puteți ascunde obiectivul de pași de pe ecran.

Selectați **V > Settings > Activity Tracking > Goal > Hide**.

Utilizarea alertei de mișcare

Înainte de a putea utiliza alerta de mișcare, trebuie să activați monitorizarea activității ([Activare Tracker de activitate, pagina 3](#)).

Șederea pentru perioade de timp lungi poate declanșa schimbări dăunătoare pentru starea metabolică. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, se afișează mesajul Move! și bara de mișcare ①. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor, dacă tonurile de alertă sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 6](#)). Segmentele suplimentare apar în bara de mișcare după 15 minute de inactivitate.



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

Monitorizarea repausului

În timpul modului de somn, dispozitivul vă monitorizează odihna. Statisticile de repaus includ numărul total de ore de somn, perioadele de mișcare și perioadele de somn odihnitor.

Utilizarea monitorizării repausului

Înainte de a putea utiliza monitorizarea perioadei de inactivitate, trebuie să purtați dispozitivul.

- 1 Purtați dispozitivul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe site-ul Garmin Connect ([Utilizarea Garmin Connect, pagina 1](#) ([Utilizarea Garmin Connect, pagina 1](#))).

Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

Senzori ANT+

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

Montarea pe corp a monitorului cardiac opțional

ATENȚIONARE

Monitorul cardiac poate produce frecarea pielii atunci când este utilizat pentru perioade îndelungate de timp. Pentru a remedia această problemă, aplicați un lubrifiant sau un gel antifrecare pe centrul modului, unde aceasta intră în contact cu pielea dvs. Nu aplicați gel sau lubrifiant antifrecare pe electrozi. Nu utilizați geluri sau lubrifianți care conțin cremă de protecție împotriva razelor solare.

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

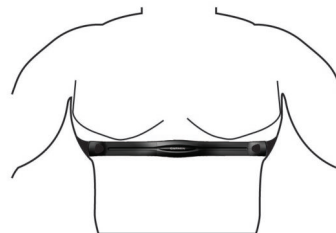
- 1 Introduceți un capăt ① al curelei prin fanta ② din modulul monitorului cardiac.



- 2 Trageți aripioara în jos.
- 3 Umeziți electrozii ③ din spatele modului pentru a stabili o legătură solidă între pieptul dvs. și modulul monitorului cardiac.



- 4 Înfășurați cureaua în jurul pieptului și atașați-o la cealaltă latură a modului monitorului cardiac.



Sigla Garmin® trebuie să fie orientată cu partea dreaptă în sus.

- 5 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft) de monitorul cardiac. După ce vă montați monitorul cardiac, acesta este activ și trimite date.

Asocierea monitorului de puls

Prima dată când conectați un monitor cardiac la dispozitiv, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asocierea inițială, dispozitivul se conectează automat la senzor când efectuați o alergare, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

NOTĂ: dacă dispozitivul dvs. livrat împreună pachet cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate.

- 1 Montați monitorul cardiac ([Montarea pe corp a monitorului cardiac opțional, pagina 4](#)).
- 2 Selectați .
- 3 Aduceți dispozitivul la 1 cm de centrul monitorului cardiac și așteptați până ce dispozitivul se conectează la senzor.

Când dispozitivul detectează monitorul cardiac, apare un mesaj și  este continuu.

Setarea valorii maxime a pulsului

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a estima valoarea maximă a pulsului dvs. și a determina zonele implicite ale pulsului dvs. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs. Pentru a obține datele cele mai precise privind kaloriile pe durata activității dvs., ar trebui să setați valoarea maximă a pulsului (dacă o cunoașteți).

- 1 Selectați **V > Settings > User Profile > Max. HR.**
- 2 Introduceți valoarea maximă a pulsului 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.

Obiective fitness

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

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

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul (*Calculul zonelor de puls, pagina 8*) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

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

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

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 purtând un senzor de picior pentru a înregistra datele de cadență cu ajutorul ritmului și a distanței de la GPS.

- 1 Instalați senzorul de picior în conformitate cu instrucțiunile accesoriului.
- 2 Selectați .
- 3 Dacă este necesar, dezactivați GPS-ul (*Antrenare în interior, pagina 3*).
- 4 Activați senzorul de picior făcând câțiva pași.
- 5 Aduceți dispozitivul aproape de senzor și așteptați ca dispozitivul să se asocieze cu senzorul.
Când dispozitivul detectează senzorul de talpă, apare un mesaj. După asocierea inițială, dispozitivul se conectează automat la senzor când efectuați o alergare, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.
- 6 Selectați **Start** pentru a porni cronometrul.
- 7 Începeți alergarea.
- 8 După ce finalizați alergarea, selectați  pentru a opri cronometrul.

Calibrare senzor de talpă

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

Istoric

Puteți vizualiza ultimele 7 sesiuni de alergare și ultimele 7 zile de date de monitorizare a activității de pe dispozitivul dvs. Forerunner. Puteți încărca și vizualiza un număr nelimitat de sesiuni de alergare și de monitorizare a datelor pe Garmin Connect. După ce memoria dispozitivului s-a umplut, datele dvs. cele mai vechi vor fi suprascrise.

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

Vizualizarea istoricului

- 1 Selectați **V > History**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Runs** pentru a vizualiza data, ora, distanța, ritmul, numărul de calorii arse și datele privind turele pentru sesiunile de alergare salvate.
NOTĂ: puteți vizualiza de asemenea pulsul mediu și zona de puls pentru sesiunile de alergare salvate, cu utilizarea unui monitor cardiac opțional.
 - Selectați **Daily Steps** pentru a vizualiza contorul dvs. de pași, obiectivul, distanța parcursă și numărul de calorii arse pentru fiecare zi înregistrată.
 - Selectați **Records** pentru a vizualiza recordul personal pentru timp, distanță și ritm pe distanțe diferite.

Ștergere alergare din istoric

NOTĂ: ștergerea unei alergări din istoricul dispozitivului nu o va șterge din Garmin Connect.

- 1 Selectați **V > History**.
- 2 Selectați **Runs**.
- 3 Selectați alergare.
- 4 Selectați  > **Discard > Yes**.

Date personale

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

Ștergerea recordurilor personale

- 1 Selectați **V > History > Records**.
- 2 Selectați un record pentru ștergere.
- 3 Selectați **Clear? > Yes**.

Gestionarea datelor

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

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

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

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

Deconectarea cablului USB

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

- 1 Realizați o acțiune:
 - În cazul computerelor Windows, selectați pictograma **Deconectarea în siguranță a unui dispozitiv hardware** din bara de sistem și apoi selectați dispozitivul dvs.
 - În cazul computerelor Mac, trageți pictograma volumului în Pubelă.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setare sunete de notificare

1. Selectați **V** > **Settings** > **Bluetooth** > **Smart Notifications** > **Tones**.
2. Selectați **Always On, On During Runs, Off**.

Setări de sistem

Selectați **V** > **Settings** > **System**.

Language: setează limba afișată pe dispozitiv (*Schimbarea limbii dispozitivului*, pagina 6).

Time: Reglează ora din setări (*Setarea orei*, pagina 6).

Tones: Setează sunetele dispozitivului, cum ar fi sunetul tastelor și alertele (*Setarea sunetelor dispozitivului*, pagina 6).

Units: Setează unitățile de măsură utilizate pe dispozitiv (*Modificarea unităților de măsură*, pagina 6).

Software Update: Vă permite să instalați actualizările de software descărcate utilizând Garmin Express™ (*Actualizarea software-ului*, pagina 7).

About: Afișează informații despre dispozitiv, software și licență.

Schimbarea limbii dispozitivului

Selectați **V** > **System** > **Settings** > **Language**.

Setarea orei

Implicit, ora este setată automat atunci când dispozitivul recepționează semnale de la sateliți. Puteți, de asemenea, să setați ora manual.

1. Selectați **V** > **Settings** > **System** > **Time**.
2. Selectați **Time Format** pentru a afișa ora în format de 12 ore sau de 24 de ore.
3. Selectați **Set Time**.
4. Selectați o opțiune:
 - Selectați **Auto** pentru a permite dispozitivului să seteze ora automat atunci când primește semnalele de satelit.
 - Selectați **Manual** și introduceți ora.

Setarea sunetelor dispozitivului

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

1. Selectați **V** > **Settings** > **System** > **Tones**.
2. Selectați o opțiune:
 - Selectați **Key Tones** > **Turn On** pentru a activa sunetul tastelor.
 - Selectați **Alert Tones** > **Turn On** pentru a activa tonurile de alertă.

Modificarea unităților de măsură

Puteți personaliza unitățile de măsură.

1. Selectați **V** > **Settings** > **System** > **Units**.
2. Selectați o unitate de măsură.

Setarea alarmei

1. Selectați **V** > **Settings** > **Alarm**.
2. Selectați o opțiune:
 - Selectați **Edit Alarm** dacă alarma este deja setată și doriți să schimbați ora.
 - Selectați **Turn On** dacă alarma nu este încă setată.
3. Setati ora și selectați **✓** pentru acceptare.

Informații dispozitiv

Forerunner Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei (baterie de mici dimensiuni)	Până la 8 săptămâni pentru modul de consum redus și monitorizarea activității Până la 8 ore în modul activ
Durata de viață a bateriei (baterie de dimensiuni mari)	Până la 10 săptămâni pentru modul de consum redus și monitorizarea activității Până la 10 ore în modul activ
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -15° la 60° C (de la 5° la 140° F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45° C (de la 32° la 113° F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz Tehnologie wireless Bluetooth Smart
Rezistența la apă	5 ATM ¹

Specificațiile monitorului cardiac

Tip baterie	CR2032 care poate fi înlocuită de către utilizator, 3 volți
Durata de viață a bateriei	Aproximativ 3 ani (1 oră pe zi)
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între -10° și 50° C (între 14° și 122° F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz
Rezistența la apă	1 ATM ² NOTĂ: acest produs nu transmite date privind pulsul în timp ce înotați.

Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

⚠️ AVERTISMENT

Nu utilizați un dispozitiv ascuțit pentru a scoate bateriile.

Nu lăsați bateria la îndemâna copiilor.

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

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

⚠️ ATENȚIE

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

Înlocuirea bateriei monitorului cardiac

1. Identificați capacul bateriei circulare, situat în spatele monitorului cardiac.



2. Utilizați o monedă pentru a răsuci capacul în sens opus acelor de ceasornic până când se slăbește suficient pentru a fi îndepărtat (săgeata este îndreptată către **DESCHIS**).
3. Îndepărtați capacul și bateria.

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

² Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 10 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

- 4 Așteptați 30 secunde.
 - 5 Introduceți bateria nouă cu polul pozitiv orientat în sus.
NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.
 - 6 Utilizați o monedă pentru a răsuci capacul în sensul acelor de ceasornic, înapoi pe poziție (săgeata orientată către **ÎNCHIS**).
- După ce înlocuiți bateria monitorului cardiac, este posibil să fie nevoie să asociați monitorul cardiac cu dispozitivul, din nou.

Depanare

Cum obțineți mai multe informații

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

Actualizarea software-ului

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

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timp ce aplicația Garmin Express descarcă software-ul.
SUGESTIE: dacă aveți probleme la actualizarea software-ului cu aplicația Garmin Express, este posibil să fie nevoie să încărcați istoricul de activități pe aplicația Garmin Connect și să ștergeți istoricul de activități de pe dispozitiv. Această operație ar trebui să asigure suficient spațiu de memorie pentru actualizare.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

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

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Dezactivați notificările inteligente (*Dezactivare Notificări*, pagina 2).
- Dezactivați Bluetooth funcția wireless (*Dezactivarea tehnologiei Bluetooth*, pagina 2).
- Dezactivați urmărirea activității (*Monitorizarea activității*, pagina 3).

Resetarea dispozitivului

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

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

- 1 Mențineți apăsat  timp de 15 secunde.
Dispozitivul se va opri.

- 2 Țineți apăsată tasta  timp de o secundă pentru a porni dispozitivul.

Ștergerea datelor utilizatorului

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

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

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Yes** pentru a porni dispozitivul.
- 3 Țineți apăsat pe  și pe  în același timp.
- 4 În timp ce țineți apăsat pe tastele, țineți apăsat pe  pentru a porni dispozitivul.
- 5 După primul ton, eliberați .
- 6 După al doilea ton, eliberați .

Anexă

Întreținere dispozitiv

ATENȚIONARE

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

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

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

Curățarea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

- 1 Ștergeți dispozitivul utilizând o lavetă umezită cu o soluție de detergent slab.
- 2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.
După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

Îngrijirea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

O acumulare de transpirație și de sare pe curea poate scădea capacitatea monitorului cardiac de a raporta date corecte.

- Clătiți cureaua după fiecare folosire.
- Spălați cureaua de mână din când în când, folosind o cantitate mică de detergent slab, cum ar fi lichid de spălat vase.
NOTĂ: folosirea unei cantități prea mari de detergent poate deteriora cureaua.
- Nu puneți cureaua într-un uscător automat.
- Pentru uscare, atârnați-o sau întindeți-o pe o suprafață plană.

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

Software License Agreement

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

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

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

Index

A

accesorii 4, 7
actualizări, software 7
alarmă 6
alerte 3
antrenament 2
 moduri 2
 pagini 1
antrenare în interior 3
aplicații 2
 smartphone 2
asociere
 senzori ANT+ 4
 smartphone 2
Auto Lap 3
Auto Pause 3

B

baterie
 încărcare 2
 înlocuire 6
 maximizare 2, 7

C

câmpuri de date 1, 3
cronometru 1, 5
curățarea dispozitivului 7

D

date
 stocare 1
 transferare 1
date utilizator, ștergere 5
depanare 7

G

Garmin Connect 1, 2
 stocare date 1
GPS 1
 oprire 3
 semnal 7

I

iluminare de fundal 1
intervale 2
intervale de mers 2
istoric 5
 ștergere 5
 trimitere la computer 1
 vizualizare 5
încărcare 2
înlocuirea bateriei 6

L

limbă 6

M

mod de inactivitate 4
modul ceas 7
monitorizarea activității 3, 4

N

notificări 2, 6

O

ora din zi 6

P

pictograme 1
puls 1
 alerte 3
 monitor 1, 4, 6, 7
 zone 4, 5

R

recorduri personale 5
 ștergere 5
resetarea dispozitivului 7
ritm 2, 3

ritm cardiac, zone 4

S

salvare activități 1
semnale de la sateliți 7
senzor de picior 1, 5
senzor de talpă 5
senzori ANT+ 4
 asociere 4
sesiuni 5
setări 6
setări de sistem 6
smartphone 2
 aplicații 2
 asociere 2
software, actualizare 7
software license agreement 8
specificații 6
stocare date 1
ștergere
 istoric 5
 recorduri personale 5
 toate datele de utilizator 5

T

taste 1, 7
tehnologie Bluetooth 2
Tehnologie Bluetooth 2
tonuri 6
ture 1, 3

U

unități de măsură 6
USB 7
 deconectare 5

V

vibrații 6
Virtual Pacer 2
viteză, zone 3

Z

zone
 ritm cardiac 4
 viteză 3
zone de, puls 8

