

GARMIN[®]

Forerunner[®] 35



Manual de utilizare

© 2016 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, logo-ul Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® și VIRB® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ 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.

American Heart Association® este o marcă comercială înregistrată a American Heart Association, Inc. Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A și în alte țări. Marca textuală și logourile Bluetooth® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietatea Institutului Cooper. Analize avansate ale pulsului de Firstbeat. Windows® și Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation în Statele Unite și 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.

Număr model: A02990

Cuprins

Introducere.....	1	Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace.....	11
Taste.....	1	Particularizarea zonelor de puls și a pulsului maxim.....	11
Utilizarea iluminării de fundal.....	1	Setarea valorii maxime a pulsului....	12
Încărcarea dispozitivului.....	2	Funcții inteligente.....	12
Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului.....	2	Caracteristici conectateBluetooth.....	12
Antrenament.....	3	Activarea alertei privind conexiunea smartphone-ului.....	12
Efectuarea unei alergări.....	3	Localizarea unui smartphone pierdut.....	12
Setarea modului alergare.....	3	Oprirea tehnologiei Bluetooth.....	12
Antrenare în interior.....	4	Asocierea unui smartphone.....	13
Utilizarea intervalelor de alergare și de mers.....	4	Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile.....	13
Virtual Pacer™.....	4	Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile....	13
Exerciții fracționate.....	4	Notificările de pe telefon.....	13
Crearea unui exercițiu fracționat.....	5	Garmin Connect.....	14
Începerea unui exercițiu fracționat....	5	Utilizarea Garmin Connect.....	14
Oprirea unui exercițiu pe intervale....	5	Redarea solicitărilor audio în timpul activității.....	15
Alerte.....	5	Istoric.....	15
Setarea unei alerte repetitive.....	5	Vizualizarea istoricului.....	15
Setarea zonelor de puls.....	6	Ștergere alergare din istoric.....	15
Utilizarea funcției Auto Pause®.....	6	Date personale.....	15
Marcarea turelor în funcție de distanță.....	6	Vizualizarea recordurilor personale.....	15
Pictograme.....	7	Ștergerea unui record personal.....	15
Activarea tastei pentru tură.....	7	Restabilirea unui record personal....	16
Monitorizarea activității și caracteristici.....	7	Evenimente Garmin Move IQ™.....	16
Obiectiv automat.....	8	Gestionarea datelor.....	16
Bara de mișcare.....	8	Ștergerea fișierelor.....	16
Minute de exercițiu.....	8	Deconectarea cablului USB.....	16
Monitorizarea repausului.....	9	Personalizarea dispozitivului dvs... 16	
Funcții pentru ritm cardiac.....	9	Setarea profilului dvs. de utilizator.....	16
Purtarea dispozitivului și pulsul.....	9	Modificarea cadranului de ceas.....	17
Vizualizarea datelor despre puls.....	10	Profiluri de activitate.....	17
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin.....	10	Schimbarea profilului de activitate..	17
Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare.....	10	Afișare Ritm sau Viteză.....	17
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	11	Particularizarea câmpurilor de date.....	17
Despre zonele de puls.....	11	Garmin ConnectSetări.....	17
Obiective fitness.....	11	Setări pentru monitorizarea activității.....	17

Setări de sistem.....	18	Câmpuri de date.....	23
Setări pentru oră.....	18	Întreținere dispozitiv.....	23
Fusurile orare.....	18	Curățarea dispozitivului.....	23
Utilizarea modului Nu deranjați.....	18	Calculul zonelor de puls.....	24
Setarea unei alarme.....	18	Clasificările standard ale volumului	
Ștergerea unei alarme.....	18	maxim de O2.....	24
Setarea sunetelor dispozitivului.....	18	Legendă simboluri.....	24
Personalizarea iluminării de fundal			
pentru activități.....	19	Index.....	25

Senzori ANT+..... 19

Asocierea senzorilor ANT+.....	19
Senzor de talpă.....	19
Efectuarea unei alergări cu ajutorul	
senzorului de picior.....	19
Calibrare senzor de talpă.....	19

Informații dispozitiv..... 20

Specificații.....	20
Depanare.....	20
Actualizări ale produsului.....	20
Cum obțineți mai multe informații... ..	20
Repornirea dispozitivului.....	20
Restabilirea tuturor setărilor	
implicite.....	20
Vizualizarea informațiilor despre	
dispozitiv.....	21
Actualizarea software-ului.....	21
Maximizarea duratei de viață a	
bateriei.....	21
Obținerea semnalelor de la sateliți..	21
Îmbunătățirea recepției prin satelit	
GPS.....	21
Dispozitivul meu nu afișează ora	
corectă.....	22
Când se resetează contorul meu de	
pași?.....	22
Contorul de pași pare imprecis.....	22
Minutele mele de activitate intensă	
clipesc.....	22
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	22
Dezactivarea monitorizării	
activității.....	22
Pot utiliza profilul cardio în aer	
liber?.....	22
Trimiterea datelor la computer.....	22

Anexă..... 23

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

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

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

Taste



Element	pictograme	Descriere
①		Mențineți apăsat pentru a porni sau a opri dispozitivul. Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal.
②		Selectați pentru a selecta un profil de activitate. Selectați pentru a porni și a opri cronometrul. Selectați pentru a alege elementul evidențiat al meniului. Selectați pentru a vizualiza mai multe informații.
③		Selectați pentru a derula prin ecrane, pagini, opțiuni și setări. Mențineți apăsat pentru a accesa comenzile pentru muzică de pe smartphone-ul dvs.
④		Selectați pentru a reveni la ecranul anterior. Selectați pentru a marca o tură nouă, atunci când funcția tasta pentru tură este activată. De pe ecranul care afișează ora, selectați pentru a vizualiza meniul.

Utilizarea iluminării de fundal

- În orice moment, selectați pentru porni iluminarea de fundal.
NOTĂ: alertele și mesajele activează automat lumina de fundal.
- Personalizați modul de funcționare a iluminării de fundal în timpul activităților (*Personalizarea iluminării de fundal pentru activități*, pagina 19).

Încărcarea dispozitivului

⚠ AVERTISMENT

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

ATENȚIONARE

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

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



- 2 Conectați cablul USB la portul USB al computerului dvs.
- 3 Încărcați complet dispozitivul.
- 4 Apăsați pe ② pentru a scoate încărcătorul.




Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului

- 1 Conectați bine încărcătorul la dispozitiv și încărcați-l folosind cablul USB (*Încărcarea dispozitivului, pagina 2*).
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%.


Antrenament

Efectuarea unei alergări


Prima activitate de fitness pe care o înregistrați pe dispozitiv poate fi o alergare, o plimbare cu bicicleta sau orice activitate în aer liber. Dispozitivul este livrat parțial încărcat. Este posibil să fie necesară încărcarea dispozitivului ([Încărcarea dispozitivului, pagina 2](#)) înainte de a începe activitatea.

- 1 Selectați  și selectați un profil de activitate în aer liber.
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 3 Selectați  pentru a porni cronometrul.
- 4 Începeți alergarea.
Va apărea cronometrul. Puteți selecta  pentru a vizualiza mai multe pagini cu date.




- 5 După ce finalizați alergarea, selectați  pentru a opri cronometrul.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Resume** pentru a reporni cronometrul.
 - Selectați **Save** pentru a salva alergarea și a reseta cronometrul. Puteți vizualiza un rezumat al alergării.
 - Selectați **Discard > Yes** pentru a șterge alergarea.

Setarea modului alergare

- 1 Selectați  și selectați un profil de alergare.
- 2 Selectați **Options > Run Mode**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Free** în aer liber sau în interior, în ritmul propriu, ([Antrenare în interior, pagina 4](#)) fără alertele modului de alergare.
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 4](#)).
 - Selectați **Virtual Pacer** pentru a vă îmbunătăți ritmul ([Alergarea utilizând funcția Virtual Pacer, pagina 4](#)).
 - Selectați **Intervals** pentru a crea un exercițiu pe intervale în funcție de distanță sau timp ([Exerciții fracționate, pagina 4](#)).
- 4 Începeți alergarea.


Antrenare în interior

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

- 1 Selectați .
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Run Indoor** sau **Cardio**.
 - Selectați **Walk > Options > Use Indoors**.

Utilizarea intervalelor de alergare și de mers

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

- 1 Selectați  și selectați un profil de alergare.

NOTĂ: alertele pentru pauzele de mers sunt disponibile numai pentru profilurile de alergare.
- 2 Selectați **Options > Run Mode > Run/Walk**.
- 3 Setati timpul de alergare pentru fiecare interval.
- 4 Setati timpul de mers pentru fiecare interval.
- 5 Începeți alergarea.


Va apărea un mesaj de fiecare dată când finalizați un interval. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 18](#)). După ce activați intervalele de alergare/mers, acestea vor fi utilizate 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.

Alergarea utilizând funcția Virtual Pacer

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

- 1 Selectați  și selectați un profil de alergare.
- 2 Selectați **Options > Run Mode > Virtual Pacer**.
- 3 Introduceți ritmul.
- 4 Începeți alergarea.



Va apărea un mesaj de fiecare dată când depășiți sau coborâți sub ritmul țintă. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 18](#)). După ce activați funcția Virtual Pacer, aceasta va fi utilizată de fiecare dată când alergați, cu excepția cazului în care o opriți sau activați un mod de alergare diferit.

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 fracționat

Exercițiile pe intervale sunt disponibile pentru profilele de alergare, ciclism și de activitate cardio.




- 1 Selectați  și selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Options**.
NOTĂ: dacă utilizați un profil de alergare, exercițiul pe intervale va fi un mod de alergare.
- 3 Selectați **Intervals > Edit > Interval**.
- 4 Selectați **Distance, Time** sau **Open**.
SUGESTIE: puteți crea un interval cu final deschis setând tipul Open. Când selectați , dispozitivul înregistrează un interval și trece la următorul interval.
- 5 Dacă este necesar, introduceți o valoare pentru distanță sau interval de timp.
- 6 Selectați **Rest**.
- 7 Selectați **Distance, Time** sau **Open**.
- 8 Dacă este necesar, introduceți o valoare a distanței sau a duratei pentru intervalul de odihnă.
- 9 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repeat**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Warm Up > Turn On**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Cool Down > Turn On**.

Va apărea un mesaj de fiecare dată când finalizați un interval. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 18](#)).

Începerea unui exercițiu fracționat

- 1 Selectați  și selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Options**.
NOTĂ: dacă utilizați un profil de alergare, exercițiul pe intervale va fi un mod de alergare.
- 3 Selectați **Intervals > Do Workout**.
- 4 Selectați .
- 5 Când exercițiul fracționat are o încălzire, selectați  pentru a începe primul interval.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Oprirea unui exercițiu pe intervale


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

Alerte

Puteți utiliza alerte pentru a vă antrena stabilind anumite intervale de timp, distanță, calorii și puls.

Setarea unei alerte repetitive


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

- 1 Selectați  și selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Options > Alerts**.
- 3 Selectați **Time, Distance** sau **Calories**.
- 4 Activați alerta.
- 5 Selectați sau introduceți o valoare.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 18](#)).

Setarea zonelor de puls

Puteți seta dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pulsul este peste sau sub 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  și selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Options > Alerts > HR Alert**.
- 3 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. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 18](#)).

Utilizarea funcției Auto Pause

Puteți utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include un semafor sau alte spații unde trebuie să vă opriți.


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

- 1 Selectați  și selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Options > Auto Pause > Turn On**.

Funcția Auto Pause rămâne activă pentru profilul de activitate selectat până când o dezactivați.

Marcarea turelor în funcție de distanță

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








- 1 Selectați  și selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Options > Laps > Auto Lap > Turn On**.
- 3 Dacă este necesar, selectați o distanță.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 18](#)). Funcția Auto Lap rămâne activă pentru profilul de activitate selectat până când o dezactivați.

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


Pictograme

Pictogramele reprezintă funcții ale dispozitivului. Pentru unele funcționalități este necesar un smartphone asociat.

	Pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm) și pulsul de repaus din ziua respectivă. Pictograma intermitentă indică faptul că dispozitivul obține date despre pulsul dvs. Pictograma aprinsă continuu indică faptul că dispozitivul este conectat la pulsul dvs.
	Notificări primite de la un smartphone asociat.
	Numărul total de pași parcurși într-o zi, obiectivul de pași pentru o zi și progresul înregistrat în direcția îndeplinirii obiectivului.
	Distanța parcursă în kilometri sau mile.
	Numărul total de calorii arse în ziua curentă, inclusiv în timpul activității și al repausului.
	Timpul petrecut în activități de intensitate medie până la înaltă, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate intensă și progresul înregistrat în direcția îndeplinirii obiectivului.
	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo de la un smartphone asociat.


Activarea tastei pentru tură

Puteți personaliza  pentru a funcționa ca o tastă pentru tură în timpul activităților cronometrate.

- 1 Selectați  și selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Options > Laps > Lap Key**.

Tasta pentru tură rămâne activată pentru profilul de activitate selectat până când dezactivați tasta pentru tură.

Monitorizarea activității și caracteristici

Puteți selecta  pentru a vă vizualiza pulsul, pașii făcuți în ziua respectivă și ecrane suplimentare. Unele funcții necesită o conexiune Bluetooth® cu un smartphone compatibil.

Momentul zilei: afișează ora și data curente. Ora și data sunt setate automat atunci când dispozitivul recepționează semnale de la satelit și atunci când sincronizați dispozitivul cu un smartphone. Bara de deplasare afișează intervalul de timp în care sunteți inactiv.

Puls: afișează pulsul curent în bătăi pe minut (bpm) și valoarea pulsului în repaus pentru ziua de astăzi.

Notificări: vă alertează să vizualizați notificări de la smartphone-ul dvs., inclusiv apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale și altele, pe baza setărilor de notificare ale telefonului dvs.

Monitorizarea activității: urmărește contorul dvs. zilnic de pași, gradul de îndeplinire a obiectivului și distanța parcursă. Dispozitivul învață și propune un nou obiectiv de pași pentru dvs. în fiecare zi. Puteți personaliza obiective utilizând contul dvs. Garmin Connect™.

Calorii: afișează numărul total de calorii arse în ziua curentă, inclusiv în timpul activității și al repausului.

Minute de activitate: urmărește timpul petrecut pentru activități de intensitate medie până la înaltă, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate intensă și gradul de îndeplinire a obiectivului.

Ultima activitate: afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Obiectiv automat

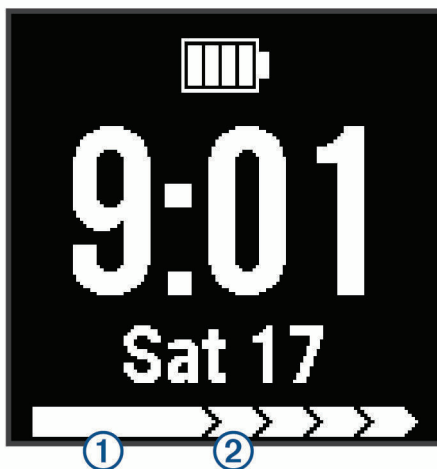
Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, dispozitivul va indica progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic ①.



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

Bara de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Bara de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, apare bara de mișcare ①. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare ②.



Puteți reseta bara de deplasare prin deplasări pe distanțe scurte.

Minute de exercițiu

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

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

Acumularea de minute de activitate intensă

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

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

Monitorizarea repausului

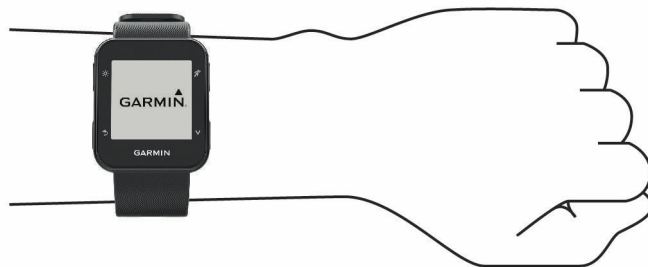
În timp ce dormiți, dispozitivul vă monitorizează mișcările. Statisticile de repaus includ numărul total de ore de somn, nivelurile de somn și mișcările în somn. Puteți seta orele dvs. normale de somn în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Puteți vizualiza statisticile din perioadele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

Funcții pentru ritm cardiac

Forerunner 35 dispune de un monitor de cardiac cu măsurarea pulsului la încheietură și este compatibil cu monitoarele cardiace ANT+®. Pentru a utiliza caracteristicile descrise în această secțiune trebuie să dispuneți de un monitor de ritm cardiac.

Purtarea dispozitivului și pulsul

- Purtați dispozitivul Forerunner deasupra osului încheieturii de la mână.
NOTĂ: dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil și nu trebuie să se deplaseze în timpul alergării sau efectuării de exerciții.



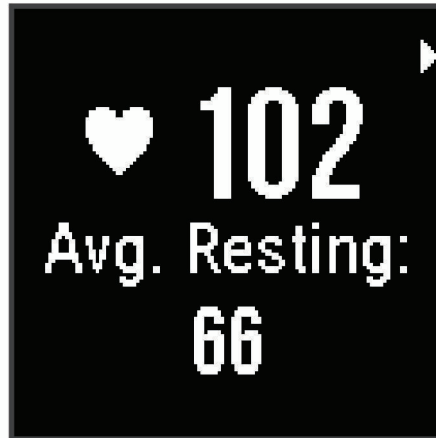
NOTĂ: senzorul de puls este localizat pe partea din spate a dispozitivului.

- Consultați ([Depanare, pagina 20](#)) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.

Vizualizarea datelor despre puls

Ecranul pentru puls afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm) și valoarea medie a pulsului de repaus în ultimele 7 zile.

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



- 2 Selectați **R** pentru a vizualiza datele despre pulsul dvs. din ultimele 4 ore.

Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin

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

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

- 1 Selectați **V** pentru a vizualiza ecranul care afișează pulsul.

- 2 Selectați **R** de două ori.

- 3 Selectați **Broadcast HR**.

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

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

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

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

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

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 ANT+, pagina 19](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului dvs. de utilizator, pagina 16](#)) și setați pulsul maxim ([Particularizarea zonelor de puls și a pulsului maxim, pagina 11](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva alergări pentru a memora comportamentul performanțelor dvs. de alergare.

- 1 Alergați cel puțin 10 minute în aer liber.

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

Apare o notificare pentru a afișa estimarea VO2 max. pentru prima dată și de fiecare dată când VO2 max. crește.

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.

Pe dispozitiv, estimarea VO2 max. apare sub forma unui număr și a unei descrieri. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre estimarea VO2 max.

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 24*) și accesați www.CooperInstitute.org.

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.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul (*Calculul zonelor de puls, pagina 24*) 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.

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 dvs. de utilizator, pagina 16*).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Vizualizați tendințele pulsului dv. utilizând contul Garmin Connect dvs.


Particularizarea zonelor de puls și a pulsului maxim

Puteți particulariza zonele de puls în funcție de obiectivele antrenamentelor. 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 calorii pe durata activității dvs., ar trebui să setați valoarea maximă a pulsului (dacă o cunoașteți).

- 1 Din meniul de setări al aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă dispozitivul.
- 2 Selectați **Setări utilizator > Zone de puls**.
- 3 Introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.

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  > **Settings** > **User Profile** > **Max. HR**.
- 2 Introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.

Funcții inteligente

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 rețelele 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.

Activarea alertei privind conexiunea smartphone-ului

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

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

Localizarea unui smartphone pierdut


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

- 1 Selectați  > **Find My Phone**.

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

- 2 Selectați  pentru a opri căutarea.

Oprirea tehnologiei Bluetooth

- De pe dispozitivul Forerunner, selectați  > **Settings** > **Bluetooth** > **Turn Off**.
- Consultați manualul de utilizare a smartphone-ului dvs. pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth.

Asocierea unui smartphone

Dispozitivul dvs. Forerunner trebuie asociat direct prin intermediul aplicației Garmin Connect Mobile și nu prin setările Bluetooth de pe smartphone-ul dvs. Vă puteți asocia dispozitivul Forerunner cu smartphone-ul în timpul configurării inițiale sau prin meniul Bluetooth.

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect Mobile. Puteți accesa www.garminconnect.com/forerunner pentru informații suplimentare privind asocierea și configurarea.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a crea un cont cu ajutorul adresei de e-mail și conectați dispozitivul Forerunner la contul dvs.
- 3 De pe dispozitivul Forerunner, selectați **☰ > Settings > Bluetooth > Pair Smartphone**. După ce asocierea se realizează cu succes, apare un mesaj și dispozitivul dvs. se sincronizează automat cu smartphone-ul dvs.

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile

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

- 1 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de smartphone.
- 2 Selectați **☰ > Sync**.
- 3 Vizualizați-vă datele curente în aplicația Garmin Connect Mobile.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect Mobile, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil ([Asocierea unui smartphone, pagina 13](#)).

Sincronizați dispozitivul dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile, pagina 13](#)).

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

Notificările de pe telefon

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

Activarea notificărilor

- 1 Selectați **☰ > Settings > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 2 Selectați **During Activity > Alerts**.
NOTĂ: During Activity înseamnă că înregistrați o activitate cronometrată.
- 3 Selectați **Off, Show Calls Only** sau **Show All**.
- 4 Selectați **Not During Activity > Alerts**.
NOTĂ: Not During Activity înseamnă utilizarea normală a ceasului.
- 5 Selectați **Off, Show Calls Only** sau **Show All**.

Administrarea notificărilor

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

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un smartphone Apple®, utilizați setările de notificare de pe smartphone pentru a selecta elementele de afișat pe dispozitiv.
- Dacă utilizați un smartphone cu Android™, din aplicația Garmin Connect Mobile selectați **Setări > Notificări inteligente**.

Dezactivare Notificări

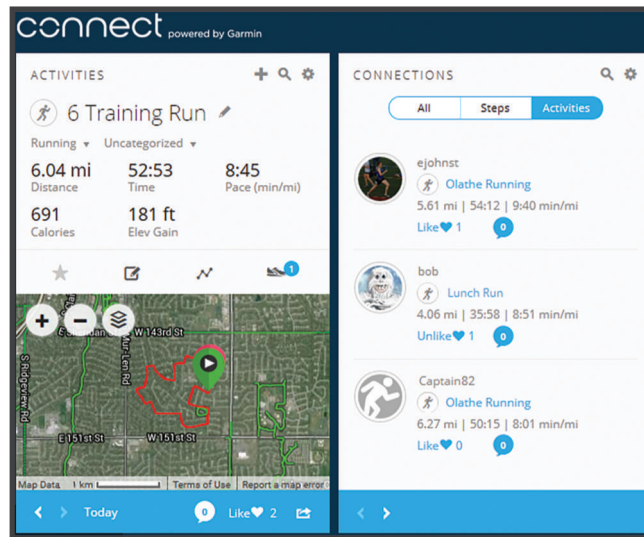
Selectați  > Settings > Bluetooth > Smart Notifications > Turn Off.

Garmin Connect

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

Stocați-vă activitățile în memorie: după finalizarea și salvarea unei activități cronometrate cu dispozitivul dvs., puteți încărca activitatea respectivă în contul dvs. 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.



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

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

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

Utilizarea Garmin Connect

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

Sincronizarea datelor cu computerul

Trebuie să vă sincronizați datele cu regularitate pentru a vă urmări evoluția în cadrul aplicației Garmin Connect.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
Aplicația Garmin Express™ vă sincronizează datele.
- 2 Vizualizați-vă datele curente în aplicația Garmin Connect.

Redarea solicitărilor audio în timpul activității

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

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


- 1 Din setările aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **Dispozitive Garmin**.
- 2 Selectați dispozitivul dvs.
- 3 Selectați **Opțiuni activitate > Solicitări audio**.

Istoric

Puteți vizualiza ultimele șapte activități cronometrate și ultimele șapte 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 nu este înregistrat cât timp cronometrul este oprit sau întrerupt.

Vizualizarea istoricului

- 1 Selectați  > **History**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Activities** pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate.
 - Selectați **Records** pentru a vizualiza recordul personal pentru timp, distanță și ritm pe distanțe diferite.

Ștergere alergare din istoric



NOTĂ: ștergerea unei alergări sau a unei activități din istoricul dispozitivului nu o va șterge din contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Selectați  > **History** > **Activities**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 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.

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Selectați  > **History** > **Records**.
- 2 Selectați un sport.
- 3 Selectați  pentru a vă vizualiza recordurile personale.


Ștergerea unui record personal

- 1 Selectați  > **History** > **Records**.
- 2 Selectați un sport.
- 3 Selectați un record.
- 4 Selectați o opțiune, de exemplu **Clear Longest Run** > **Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Selectați  > **History** > **Records**.
- 2 Selectați un sport.
- 3 Selectați un record.
- 4 Selectați **Use Previous** > **Use Record**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

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.

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 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.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setarea profilului dvs. de utilizator

Puteți actualiza setările legate de sex, de anul nașterii, de înălțime, de greutate și de ritm cardiac maxim (*Setarea valorii maxime a pulsului*, pagina 12). Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

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

Modificarea cadranelui de ceas

Puteți utiliza canalul ceasului digital sau analogic.

Selectați  > **Settings** > **Watch Face**.

Profiluri de activitate

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

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


Schimbarea profilului de activitate

Dispozitivul are profiluri de activitate implicite. Puteți modifica fiecare dintre profilurile salvate.

Selectați  și selectați un profil de activitate.


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  și selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Options** > **Pace/Speed**.
- 3 Selectați o opțiune.

Particularizarea câmpurilor de date

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

- 1 Selectați  și selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Options** > **Data Fields**.
- 3 Selectați o pagină.
- 4 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

Garmin ConnectSetări

Puteți modifica setările dispozitivului din contul dvs. Garmin Connect, utilizând fie aplicația Garmin Connect Mobile, fie site-ul web Garmin Connect. Unele setări sunt disponibile numai utilizând contul dvs. Garmin Connect și nu pot fi modificate pe dispozitiv.

- În aplicația Garmin Connect Mobile, selectați imaginea dispozitivului și selectați **Setări dispozitiv**.
- Pe site-ul web Garmin Connect, din widgetul de dispozitive, selectați **Setări dispozitiv**.

După particularizarea setărilor, sincronizați datele pentru a aplica modificările pe dispozitiv ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile, pagina 13](#)).

Setări pentru monitorizarea activității

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

Turn Off: dezactivează funcția de urmărire a activității.

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

De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 18](#)).

Goal Alerts: vă permite să porniți și să opriți alertele privind obiectivele sau să dezactivați alertele privind obiectivele în timpul unei activități cronometrate.

Setări de sistem

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

Language: setează limba afișată pe dispozitiv.

Time: reglează ora din setările zilei (*Setări pentru oră, pagina 18*).

Sounds: setează sunetele dispozitivului, cum ar fi sunetul tastelor și alertele (*Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 18*).

Backlight During Activity: setează comportamentul privind iluminarea de fundal în timpul unei activități (*Personalizarea iluminării de fundal pentru activități, pagina 19*).

Units: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru dispozitiv.

Software Update: vă permite să actualizați actualizările de software descărcate cu ajutorul aplicației Garmin Express sau al aplicației Garmin Connect Mobile (*Actualizarea software-ului, pagina 21*).

Restore Defaults: permite ștergerea datelor de utilizator și a istoricului de activități (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 20*).

About: afișează informații despre dispozitiv, despre software și informații de reglementare (*Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 21*).

Setări pentru oră

Selectați  > **Settings** > **System** > **Time**.

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

Set Time: permite setarea manuală sau automată a orei pe baza dispozitivului mobil asociat sau a locației GPS.

Fusurile orare

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați date de la sateliți sau vă sincronizați cu telefonul dvs. inteligent, dispozitivul detectează automat fusul orar și ora curentă.

Utilizarea modului Nu deranjați

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

NOTĂ: dispozitivul intră automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect.

Selectați  > **Do Not Disturb** > **Turn On**.

SUGESTIE: pentru părăsirea modului Nu deranjați, puteți selecta  > **Do Not Disturb** > **Turn Off**.

Setarea unei alarme

1 Selectați  > **Alarm** > **Add New**.

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

3 Selectați **Sounds** și selectați o opțiune.

4 Selectați **Repeat** și selectați o opțiune.

Ștergerea unei alarme

1 Selectați  > **Alarm**.

2 Selectați o alarmă.

3 Selectați **Remove** > **Yes**.


Setarea sunetelor dispozitivului

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

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

Personalizarea iluminării de fundal pentru activități

Puteți personaliza comportamentul iluminării de fundal în timpul activităților cronometrate.



- 1 Selectați  > **Settings** > **System** > **Backlight During Activity**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Auto** pentru a porni în mod automat iluminarea de fundal pentru alerte, mesaje și apăsări de taste.
NOTĂ: iluminarea de fundal se stinge automat.
 - Selectați **Stays On** pentru a aprinde și a stinge manual iluminarea de fundal.

Senzori ANT+

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

Asocierea senzorilor ANT+

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

- 1 Selectați  și selectați un profil de activitate.
- 2 Montați senzorul sau puneți-vă monitorul de frecvență cardiacă.
- 3 Aduceți dispozitivul la maxim 1 cm de senzor și așteptați ca dispozitivul să se conecteze la senzor.
Când dispozitivul detectează senzorul, apare un mesaj. Puteți particulariza un câmp de date să afișeze datele de la senzor.
- 4 Dacă este necesar, selectați  > **Settings** > **Sensors** pentru a gestiona senzorii ANT+.

Senzor de talpă

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

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

Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior

Înainte de a alerga, trebuie să asociați senzorul de picior cu dispozitivul dvs. Forerunner (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 19*).

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.

Informații dispozitiv

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 9 zile pentru modul ceas, include notificări inteligente, urmărirea activității și ritmul cardiac la încheietură Până la 13 ore pentru modul de antrenament GPS
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 50 °C (de la -4° la 122 °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
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹

Depanare

Actualizări ale produsului

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

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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



Cum obțineți mai multe informații

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Vizitați www.garmin.com/intosports.
- Vizitați www.garmin.com/learningcenter.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.

Repornirea dispozitivului

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

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

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

Restabilirea tuturor setărilor implicite

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



Puteți restabili toate setările înapoi la valorile implicite din fabrică.

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

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

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza ID-ul unității, informații despre software și informațiile de reglementare.

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

Actualizarea software-ului

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

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

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Dezactivați notificările inteligente (*Dezactivare Notificări, pagina 14*).
- Dezactivați Bluetooth funcția wireless (*Oprirea tehnologiei Bluetooth, pagina 12*).
- Dezactivați urmărirea activității (*Setări pentru monitorizarea activității, pagina 17*).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin, pagina 10*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului măsurat la încheietură (*Garmin Connect Setări, pagina 17*).

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

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 Ieșiți 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 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.

Dispozitivul meu nu afișează ora corectă

Dispozitivul actualizează ora și data atunci când recepționează semnale GPS. Când schimbați fusul orar și pentru a actualiza dispozitivul la ora de vară, trebuie să începeți o activitate în aer liber pentru a primi ora corectă.

- 1 Selectați .
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
Data și ora sunt actualizate automat.

Când se resetează contorul meu de pași?

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

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 numai când vă utilizați mâinile sau brațele.
NOTĂ: este posibil ca dispozitivul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum aplaudatul sau spălatul pe dinți ca fiind 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.

Efectuați exerciții timp de cel puțin 10 minute consecutive la un nivel de intensitate moderat sau înalt.

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.

Dezactivarea monitorizării activității

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

Pot utiliza profilul cardio în aer liber?

Puteți activa GPS-ul și puteți utiliza profilul cardio pentru o activitate în aer liber.

- 1 Selectați  > **Cardio** > **Options** > **Use Outdoors**.
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 3 Selectați  pentru a porni cronometrul.

GPS rămâne pornit pentru profilul de activitate selectat până când îl opriți.

Trimiterea datelor la computer

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

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

Anexă

Câmpuri de date

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

Avg. Pace: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Avg. Speed: viteza medie pentru activitatea curentă.

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

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

Calories: totalul de calorii arse.

Distance: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curentă.

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

HR Zone: intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

Lap Distance: distanța parcursă pentru tura curentă.

Lap Pace: ritmul mediu pentru tura curentă.

Lap Speed: viteza medie pentru tura curentă.

Lap Time: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Pace: ritmul curent.

Speed: viteza curentă de deplasare.

Time: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

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.

Nu îndepărtați brățările.

Curățarea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

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

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

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

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50-60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerobic 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 aerobică îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobică și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobică și musculară, putere crescută

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.

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.

Index

A

accesorii **19, 20**
actualizări, software **13, 21**
afișaje pentru ceas **17**
alarme **18**
alerte **5, 6**
antrenament **3, 5, 12**
 moduri **3**
antrenament în aer liber **22**
antrenare în interior **4, 19**
aplicații **12**
asociere, Senzori ANT+ **10**
asociere senzori ANT+ **19**
Auto Lap **6**
Auto Pause **6**

B

baterie
 încărcare **2**
 maximizare **12, 21**

C

calorie, alerte **5**
câmpuri de date **17, 23**
ceas **18**
cronometru **3, 15**
curățarea dispozitivului **23**

D

date **7**
 stocare **14, 22**
 transferare **13, 14, 22**
date utilizator, ștergere **16**
depanare **2, 20, 22**
distanță, alerte **5**

F

fusuri orare **18**

G

Garmin Connect **12–14, 17, 22**
 stocare date **14**
Garmin Connect Mobile **15**
Garmin Express, actualizare software **20**
GPS **22**
 oprire **4**
 semnal **21**

I

ID unitate **21**
iluminare de fundal **1, 19**
intervale **4**
 exerciții **4, 5**
intervale de mers **4**
istoric **13, 15**
 ștergere **15**
 trimitere la computer **14, 22**
 vizualizare **15**
încărcare **2**

M

Minute de activitate intensă **9, 22**
mod de inactivitate **9**
modul ceas **21**
monitorizarea activității **7, 8, 17, 22**

N

notificări **7, 13, 14**

O

obiective **7**
ora din zi **18, 22**
oră
 alerte **5**
 setări **18**

P

personalizarea dispozitivului **17**
pictograme **7**
profil de utilizator **16**
profiluri **17**
 activitate **3**
 utilizator **16**
puls **7, 9, 10**
 alerte **6**
 asociere senzori **10**
 monitor **10, 22**
 zone **11, 12**

R

recorduri personale **15, 16**
 ștergere **15**
resetarea dispozitivului **20**
ritm **4, 17**

S

salvare activități **3**
semnale de la sateliți **21**
senzor de picior **19**
senzor de talpă **19**
senzori ANT+ **19**
Senzori ANT+, asociere **19**
setări **17–20**
setări de sistem **18**
smartphone **12**
 aplicații **12, 15**
software
 actualizare **13, 20, 21**
 licență **21**
 versiune **21**
specificatii **20**
stare de repaus **18**
stocare date **14**
ștergere
 istoric **15**
 recorduri personale **15**
 toate datele de utilizator **16**

T

taste **1, 7, 23**
Tehnologia Bluetooth **12**
tehnologie Bluetooth **12, 14**
Tehnologie Bluetooth **12, 15**
tehnologieBluetooth **13**
tonuri **18**
ture **1, 7**

U

USB **21**
 deconectare **16**
 transferul fișierelor **14**

V

vibrații **18**
Virtual Pacer **4**
viteză, zone **17**
VO2 max. **10, 11, 24**

Z

zone
 oră **18**
 puls **11, 12**
 viteză **17**
zone de, puls **24**

