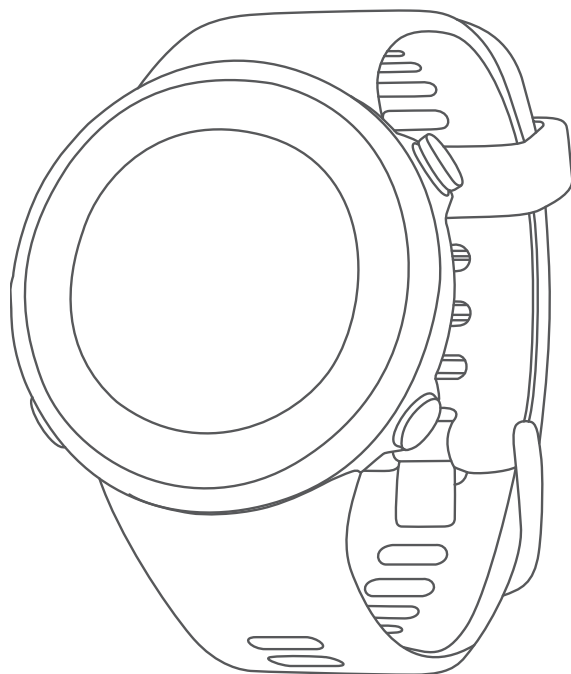


GARMIN®



FORERUNNER® 45/45 PLUS

Manual de utilizare

© 2019 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, 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. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ și TrueUp™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple®, iPhone® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile Bluetooth® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Analize avansate ale pulsului prin Firstbeat. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. Windows® și Sun Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation în Statele Unite și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

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

Cuprins

Introducere..... 1

Prezentare generală a dispozitivului.....	1
Pictograme stare.....	2
Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul.....	2
Vizualizarea meniului de comenzi.....	3

Antrenament..... 4

Efectuarea unei alergări.....	4
Începerea unei activități.....	5
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	5
Oprirea unei activități.....	5
Evaluarea unei activități.....	5
Exerciții.....	5
Urmarea unui exercițiu.....	6
Despre calendarul de antrenament....	7
Adaptive Training Plans.....	7
Exerciții fracționate.....	8
Utilizarea alertelor de alergare și de mers.....	10
Antrenare în interior.....	10
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	10
Date personale.....	10
Vizualizarea recordurilor personale.....	11
Restabilirea unui record personal....	11
Ștergerea unui record personal.....	11
Ștergerea tuturor recordurilor personale.....	11

Monitorizarea activității..... 11

Obiectiv automat.....	12
Utilizarea alertei de mișcare.....	12
Pornirea Alertei de mișcare.....	12
Evenimente Garmin Move IQ™.....	12
Minute de exerciții.....	12
Acumularea de minute de activitate intensă.....	13
Monitorizarea repausului.....	13
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	13
Utilizarea modului Nu deranjați.....	13

Funcții inteligente..... 14

Caracteristici conectate Bluetooth.....	14
Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect.....	14
Widgeturi.....	15
Vizualizarea widgeturilor.....	15
Localizarea unui smartphone pierdut..	16
Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat.....	16
Activarea notificărilor Bluetooth.....	16
Vizualizarea notificărilor.....	16
Administrarea notificărilor.....	16
Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth.....	17
Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone.....	17
Sincronizarea activităților.....	17
Redarea solicitărilor audio în timpul activității.....	17
Funcții de siguranță și monitorizare....	18
Adăugare contacte de urgență.....	18
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	18
Solicitarea de asistență.....	18

Funcții pentru puls..... 19

Puls măsurat la încheietura mâinii.....	19
Purtarea ceasului.....	19
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	19
Vizualizarea widgetului Puls.....	20
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin.....	20
Setarea unei alerte de puls anormal.....	21
Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură.....	21
Despre zonele de puls.....	21
Obiective fitness.....	22
Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace.....	22
Setarea valorii maxime a pulsului....	22
Particularizarea zonelor de puls și a pulsului maxim.....	22
Calculul zonelor de puls.....	23
Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare.....	23
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	24

Durata de recuperare.....	24	Setarea unei alerte repetitive.....	34
Vizualizarea timpului de recuperare.....	25	Setarea zonelor de puls.....	35
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	25	Marcarea turelor în funcție de distanță.....	35
Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	25	Activarea tastei pentru tură.....	35
Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	26	Utilizarea funcției Auto Pause®.....	35
Body Battery.....	26	Activarea autoevaluării.....	36
Vizualizarea widgetului Body Battery.....	27	Schimbarea setării GPS.....	36
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	28	GPS și alte sisteme de sateliți.....	36
Istoric.....	28	Setări pentru monitorizarea activității.....	36
Vizualizarea istoricului.....	28	Dezactivarea monitorizării activității.....	37
Ștergerea istoricului.....	28	Setările feței pentru ceas.....	37
Vizualizarea totalurilor de date.....	29	Personalizarea feței de ceas.....	37
Gestionarea datelor.....	29	Descărcarea funcțiilor Connect IQ... ..	37
Ștergerea fișierelor.....	29	Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	37
Deconectarea cablului USB.....	29	Setări de sistem.....	38
Garmin Connect.....	29	Setări pentru oră.....	38
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect.....	30	Fusurile orare.....	38
Utilizarea Garmin Connect la computer.....	30	Schimbarea setărilor iluminării de fundal.....	38
Senzori ANT+.....	31	Setarea sunetelor dispozitivului.....	39
Asocierea senzorilor ANT+.....	31	Afișare Ritm sau Viteză.....	39
Senzor de talpă.....	31	Schimbarea unităților de măsură.....	39
Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior.....	31	Ceas.....	39
Calibrare senzor de talpă.....	31	Setarea manuală a orei.....	39
Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior.....	32	Setarea unei alarme.....	39
Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență.....	32	Ștergerea unei alarme.....	39
Personalizarea dispozitivului dvs....	33	Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă.....	40
Setarea profilului de utilizator.....	33	Utilizarea cronometrului.....	40
Opțiuni activitate.....	33	Informații dispozitiv.....	40
Personalizarea opțiunilor pentru activități.....	33	Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	40
Modificarea activităților afișate.....	33	Încărcarea dispozitivului.....	41
Particularizarea câmpurilor de date.....	34	Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului.....	41
Personalizarea buclei de widgeturi.....	34	Întreținerea dispozitivului.....	42
Alerte.....	34	Curățarea ceasului.....	42
		Schimbarea brățărilor.....	43
		Specificații.....	43
		Depanare.....	44
		Actualizări ale produsului.....	44

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	44
Configurarea Garmin Express.....	44
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	44
Cum obțineți mai multe informații.....	44
Monitorizarea activității.....	44
Contorul meu zilnic de pași nu apare.....	44
Contorul de pași pare imprecis.....	45
Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund.....	45
Minutele mele de activitate intensă clipesc.....	45
Obținerea semnalelor de la sateliți.....	45
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	45
Repornirea dispozitivului.....	46
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	46
Dispozitiv în limba greșită.....	46
Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?.....	46
Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv.....	46
Pot utiliza activitatea cardio în aer liber?.....	46
Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți.....	47
Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	47
Cum pot asocia manual senzorii ANT+?.....	47

Anexă..... 48

Câmpuri de date.....	48
Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	49
Dimensiunea și circumferința roții.....	50

Introducere

⚠ AVERTISMENT

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

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

Prezentare generală a dispozitivului



① LIGHT	Selectați pentru a porni dispozitivul. Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal. Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de comenzi.
② START STOP	Selectați pentru a porni și a opri cronometrul de activitate. Selectați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma primirea un mesaj.
③ BACK	Selectați pentru a reveni la ecranul anterior. Selectați pentru a înregistra o tură în timpul unei activități.
④ DOWN	Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări. Mențineți apăsat pentru a deschide comenzile pentru muzică (<i>Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat, pagina 16</i>).
⑤ UP	Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări. Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.

Pictograme stare

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

GPS	Stare GPS
	Starea bateriei
	Starea de conectare a smartphone-ului
	Stare puls
	Stare senzor de picior
	Starea senzorului de viteză și de cadență

Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul

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

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

La prima pornire, dispozitivul va fi în modul asociere.

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

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

Vizualizarea meniului de comenzi

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

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



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

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. Poate fi nevoie să vă încărcați dispozitivul înainte de a începe activitatea ([încărcarea dispozitivului, pagina 41](#)).

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 5 Începeți alergarea.



- 6 După ce finalizați alergarea, selectați **STOP** pentru a opri cronometrul.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Continuare** pentru a reporni cronometrul.
 - Selectați **Salvare** pentru a salva alergarea și a reseta cronometrul. Puteți vizualiza un rezumat sau puteți selecta **DOWN** pentru a vizualiza mai multe date.



- Selectați **Renunțare** > **Da** pentru a șterge alergarea.

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS pornește automat (dacă este necesar). Dacă aveți un senzor wireless opțional, îl puteți asocia cu Forerunner dispozitivul ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 31](#)).

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

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: puteți selecta diferite activități de afișat pe dispozitiv prin Garmin Connect contul dvs. ([Modificarea activităților afișate, pagina 33](#)).

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

4 Așteptați până când se afișează inelul verde de stare.

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

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

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

SUGESTIE: mențineți apăsat **DOWN** în timpul activității pentru a deschide comenzile pentru muzică. ([Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat, pagina 16](#)).

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați dispozitivul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea dispozitivului, pagina 41](#)).
- Selectați **BACK** pentru a înregistra ture.
- Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date suplimentare.

Oprirea unei activități

1 Selectați **STOP**.

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
- Pentru a salva activitatea, selectați **Salvare**.

NOTĂ: dacă autoevaluarea este activată, puteți introduce efortul perceput pentru activitate ([Activarea autoevaluării, pagina 36](#)).

- Pentru a renunța la activitate, selectați **Renunțare > Da**.

Evaluarea unei activități

Înainte de a putea evalua o activitate, trebuie să activați setarea de autoevaluare pe dispozitivul dvs. Forerunner ([Activarea autoevaluării, pagina 36](#)).

Puteți înregistra ceea ce ați simțit în timpul unei alergări sau al unei curse cu bicicleta.

1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare**.

2 Selectați un număr care corespunde efortului perceput.

NOTĂ: puteți selecta **»** pentru a omite autoevaluarea.

3 Selectați modul în care v-ați simțit în timpul activității.

Puteți personaliza evaluările din aplicația Garmin Connect.

Exerciții

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

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

Urmarea unui exercițiu

Dispozitivul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu.

NOTĂ: înainte de a putea descărca și utiliza un plan de antrenament sau un exercițiu, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 2](#)).

1 Selectați **START**.

2 Selectați o activitate.

3 Selectați **Opțiuni > Antrenamente**.

NOTĂ: această opțiune apare numai atunci când aveți exerciții încărcate pe dispozitivul dvs. pentru activitatea selectată.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Intervale** pentru a face sau a edita un exercițiu de tip intervale.
- Selectați **Antrenamentele mele** pentru a face exerciții descărcate din Garmin Connect.
- Selectați **Calendar de antrenament** pentru a face sau a vizualiza exercițiile programate.

5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect

Înainte de a crea un antrenament pe aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 29](#)).

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .

2 Selectați **Antrenament > Antrenamente > Creare exercițiu**.

3 Selectați o activitate.

4 Creați un antrenament personalizat.

5 Selectați **Salvare**.

6 Introduceți un nume pentru exercițiul dvs. și selectați **Salvare**.

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

NOTĂ: puteți trimite acest exercițiu pe dispozitivul dvs. ([Trimiterea unui antrenament personalizat pe dispozitivul dvs., pagina 6](#)).

Trimiterea unui antrenament personalizat pe dispozitivul dvs.

Puteți trimite un exercițiu personalizat pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe dispozitivul dvs. ([Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect, pagina 6](#)).

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .

2 Selectați **Antrenament > Antrenamente**.

3 Selectați un antrenament din listă.

4 Selectați .

5 Selectați dispozitivul compatibil.

6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Începerea unui exercițiu

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

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

2 Selectați o activitate.

3 Selectați **Opțiuni > Antrenamente > Antrenamentele mele**.

4 Selectați un exercițiu.

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

5 Selectați **Efectuare antrenament**.

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

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

Despre calendarul de antrenament

Calendarul de antrenament de pe dispozitiv este o prelungire a calendarului sau a orarului de antrenament pe care l-ați configurat în Garmin Connect. După ce ați adăugat câteva exerciții în calendarul Garmin Connect, le puteți trimite pe dispozitiv. Toate exercițiile programate trimise pe dispozitiv apar în widgetul calendarului. Când selectați o zi din calendar, puteți vizualiza sau efectua exercițiul. Exercițiul programat rămâne pe dispozitiv indiferent dacă îl finalizați sau îl omiteți. Când trimiteți exerciții programate din Garmin Connect, acestea suprascriu calendarul de antrenament existent.

Vizualizarea exercițiilor programate

Puteți să vizualizați exercițiile programate în calendarul de antrenament și să începeți un exercițiu.

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Antrenamente > Calendar de antrenament**.
Apar exercițiile dvs. programate, sortate după dată.
- 4 Selectați un exercițiu.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza etapele pentru exercițiu, selectați **Vizualizare**.
 - Pentru a începe exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.

Adaptive Training Plans

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

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Înainte de a putea să descărcați și să utilizați un plan de antrenament din Garmin Connect, trebuie să aveți un Garmin Connect cont ([Garmin Connect, pagina 29](#)) și trebuie să asociați dispozitivul Forerunner cu un smartphone compatibil.

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

Începerea exercițiului de astăzi

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

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

Dacă pentru astăzi este programat un exercițiu pentru această activitate, dispozitivul afișează numele exercițiului și vă solicită să îl începeți.



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

Exerciții fracționate

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

Crearea unui exercițiu cu intervale

Exercițiile fracționate sunt disponibile pentru activitățile de alergare și ciclism.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Opțiuni > Antrenamente > Intervale > Editare > Interval > Tip**.
NOTĂ: această opțiune apare numai atunci când aveți exerciții încărcate pe dispozitivul dvs. pentru activitatea selectată.
- 4 Selectați **Distanță, Timp** sau **Deschis**.
SUGESTIE: puteți crea un interval deschis selectând opțiunea Deschis.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Durată**, introduceți o valoare a distanței sau a intervalului de timp pentru exercițiu și selectați ✓.
- 6 Selectați **BACK**.
- 7 Selectați **Odihnă > Tip**.
- 8 Selectați **Distanță, Timp** sau **Deschis**.
- 9 Dacă este necesar, selectați **Durată**, introduceți o valoare a distanței sau a duratei pentru intervalul de odihnă și selectați ✓.
- 10 Selectați **BACK**.
- 11 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repetare**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Încălzire > Activat**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Relaxare > Activat**.

Începerea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
 - 2 Selectați o activitate.
 - 3 Selectați **Opțiuni > Antrenamente > Intervale > Efectuare antrenament**.
 - 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
 - 5 Când un exercițiu pe intervale are nevoie și de încălzire, selectați **BACK** pentru a începe primul interval.
 - 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Oprirea unui exercițiu pe intervale

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

Utilizarea alertelor de alergare și de mers

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

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

2 Selectați o activitate de alergare.

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

3 Selectați **Opțiuni**.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Alerte conectate > Adăugare nou > Alergare/Mers**.

6 Setati timpul de alergare pentru fiecare alertă.

7 Setati timpul de mers pentru fiecare alertă.

8 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 39](#)). După ce activați alertele de alergare/mers, acestea vor fi utilizate de fiecare dată când alergați, cu excepția cazului în care le opriți sau activați alt mod de alergare.

Antrenare în interior

Puteți opri funcția GPS pe durata antrenamentelor de interior sau pentru a economisi durata de viață a bateriei. Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul dispozitivului. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză și distanță se îmbunătățește după câteva alergări în mediul exterior cu ajutorul GPS-ului.

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

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

2 Selectați o activitate.

3 Selectați **Opțiuni > GPS > Dezactivat**.

NOTĂ: dacă selectați o activitate care de obicei este efectuată în interior, funcția GPS este dezactivată automat.

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

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

1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Începerea unei activități, pagina 5](#)) și alergați cel puțin 1,5 km (1 milă) pe banda de alergare.

2 După finalizarea alergării, selectați **STOP**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Salvare**. Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
- Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Calibrare și salvare > Da**.

4 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe dispozitivul dvs.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează orice nou record personal pe care l-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite și cea mai lungă distanță alergată sau parcursă cu bicicleta.

Vizualizarea recordurilor personale

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

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

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

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

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

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați **Ștergere toate înregistrările > Da**.

Sunt șterse numai recordurile pentru respectivul sport.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Monitorizarea activității

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

Numărul de pași efectuați în timpul zilei apare pe widgetul pentru pași. Contorul de pași este actualizat periodic.

Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obiectiv automat

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



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

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Deplasare! și bara roșie. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 39](#)).

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

Pornirea Alertei de mișcare

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

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.

Minute de exerciții

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

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

Acumularea de minute de activitate intensă

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

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- 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 detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Statisticile de repaus includ numărul total de ore de somn, nivelurile de somn și mișcările în somn. Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 13](#)).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați dispozitivul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe Garmin Connect site-ul ([Garmin Connect, pagina 29](#)).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

Utilizarea modului Nu deranjați

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

NOTĂ: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Puteți activa opțiunea Oră de culcare din setările de sistem pentru a intra automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn ([Setări de sistem, pagina 38](#)).

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați **Nu deranjați**.

Funcții inteligente

Caracteristici conectate Bluetooth

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

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

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

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

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

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

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

Funcții de siguranță și monitorizare: vă permite să trimiteți mesaje și alerte prietenilor și familiei și să solicitați asistență de la contactele de apelat în caz de urgență, configurate în aplicația Garmin Connect. Pentru mai multe informații, accesați [Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 18](#).

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

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

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

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

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

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

2 Selectați .

Widgeturi

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

În mod implicit, unele widgeturi nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 34](#)).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Notificări: vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale smartphone-ului.

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

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

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Vizualizarea widgeturilor

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

- De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgeturile.
Widgeturile disponibile sunt cele pentru puls și pentru monitorizarea activității.
- Selectați **START** pentru a vizualiza opțiuni și funcții suplimentare pentru un widget.

Despre Astăzi

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

Widget statistici sănătate

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

Vizualizarea widgetului prognozei meteo

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

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

Localizarea unui smartphone pierdut

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

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

2 Selectați .

Dispozitivul Forerunner începe să caute smartphone-ul asociat. Telefonul emite o alertă sonoră, iar pe ecranul dispozitivului Forerunner este afișată intensitatea semnalului Bluetooth. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de smartphone.

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

Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat

1 Pe smartphone-ul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.

2 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a reda și a întrerupe melodia curentă.
- Selectați  pentru a trece la melodia următoare.
- Selectați  pentru a deschide mai multe comenzi pentru muzică, de exemplu controlul volumului și întoarcerea la piesa anterioară.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați dispozitivul Forerunner cu un dispozitiv mobil compatibil ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 2](#)).

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați  > **Telefon** > **Notificări** > **Stare** > **Activat**.

3 Selectați **În timpul activității**.

4 Selectați o preferință de notificare.

5 Selectați o preferință de sunet.

6 Selectați **Nu în timpul activității**.

7 Selectați o preferință de notificare.

8 Selectați o preferință de sunet.

Vizualizarea notificărilor

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

2 Selectați **START**.

3 Selectați o notificare.

4 Selectați **DOWN** pentru mai multe opțiuni.

5 Selectați **BACK** pentru a reveni la ecranul anterior.

Administrarea notificărilor

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

Selectați o opțiune:

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

Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth

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

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone

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

NOTĂ: alertele de conexiune smartphone sunt dezactivate implicit.

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

Sincronizarea activităților

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Profil de utilizator** > **TrueUp pentru date Physio**.

Atunci când vă sincronizați dispozitivul cu smartphone-ul, activitățile recente de pe celălalte dispozitive Garmin apar pe dispozitivul dvs. Forerunner.

Redarea solicitărilor audio în timpul activității

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

Puteți seta aplicația Garmin Connect astfel încât să redea pe smartphone anunțuri de stare motivaționale și alerte privind antrenamentele în timpul unei alergări sau al altui tip de activitate. În timpul unei solicitări sonore, aplicația Garmin Connect dezactivează sunetele principale ale smartphone-ului pentru a reda anunțul. Puteți personaliza nivelurile de volum din aplicația Garmin Connect.

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

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

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

Dispozitivul Forerunner are funcții de siguranță și monitorizare care trebuie configurate împreună cu aplicația Garmin Connect.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza aceste funcții, trebuie să vă conectați la aplicația Garmin Connect utilizând tehnologia Bluetooth. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre detectarea incidentelor și asistență, accesați garmin.com/safety.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj automat cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS contactelor dvs. de urgență.

Detectie incidente: când dispozitivul Forerunner detectează un incident în timpul unei plimbări pe jos, alergări sau curse cu bicicleta în aer liber, dispozitivul trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS contactelor dvs. de urgență.

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

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

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă dispozitivul dvs. este conectat la un Android.

Adăugare contacte de urgență

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

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

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

- 1 Din fața de ceas, țineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați  > **Siguranță > Detectie incidente**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: detectarea incidentelor este disponibilă numai pentru plimbările pe jos, activitățile de alergare și cu bicicleta în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de către dispozitivul dvs. Forerunner cu GPS activat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un email cu numele dvs. și locația GPS către contactele de urgență. Apare un mesaj care indică că contactele dvs. vor fi informate după ce au trecut 30 de secunde. Puteți selecta **Anulare** înainte de finalizarea numărării inverse, pentru a anula mesajul.

Solicitarea de asistență

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 18](#)).

- 1 Mențineți apăsată tasta **LIGHT**.
- 2 Atunci când simțiți 3 vibrații, eliberați tasta pentru a activa funcția de asistență.
Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.

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

Funcții pentru puls

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

Puls măsurat la încheietura mâinii

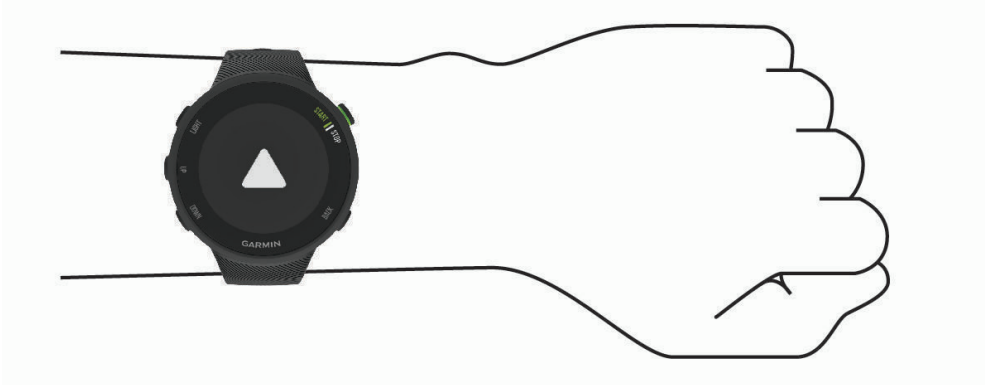
Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

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

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

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



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

- Consultați [Sfaturi pentru un puls neregulat, pagina 19](#) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta dispozitivul pe corp.
- 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.
- 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.

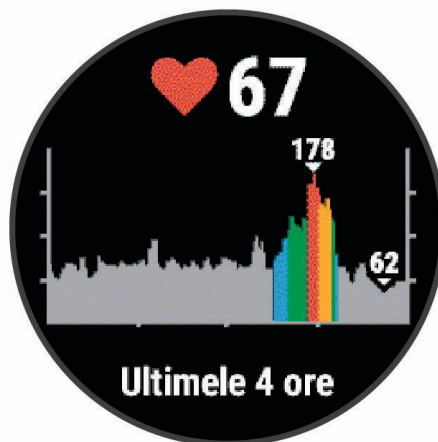
Vizualizarea widgetului Puls

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

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

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 34](#)).

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



Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe dispozitivul dvs. Forerunner și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate Garmin.

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

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

- 2 Selectați **Opțiuni > Transmite puls**.

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

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

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

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

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

Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități

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

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

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Opțiuni > Transmitere în timpul activității**.
- 3 Începeți o activitate ([Începerea unei activități, pagina 5](#)).

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

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

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

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

SUGESTIE: pentru a opri transmiterea datelor privind pulsul dvs., opriți activitatea.

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

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

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Opțiuni > Alerte de puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Setati valoarea de prag a pulsului.

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

Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură

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

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

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 23](#)) 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 de utilizator, pagina 33](#)).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Vizualizați tendințele pulsului dv. utilizând contul Garmin Connect 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 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Profil de utilizator** > **Puls max..**
- 3 Introduceți valoarea maximă a pulsului 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 kaloriile pe durata activității dvs., ar trebui să setați valoarea maximă a pulsului (dacă o cunoașteți).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **...**.
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin**.
- 3 Selectați dispozitivul dvs.
- 4 Selectați **Setări utilizator** > **Zone de puls** > **Zone de alergare**.
- 5 Introduceți valorile pulsului pentru fiecare zonă.
- 6 Introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.
- 7 Selectați **Salvare**.

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

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 31](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 33](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea valorii maxime a pulsului, pagina 22](#)). 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 **Salvare**.

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. Dispozitivul Forerunner necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max.

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



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Galben	Suficient
 Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 49](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

Durata de recuperare

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

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru dispozitivul Forerunner 45 Plus.

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

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

Vizualizarea timpului de recuperare

Pentru o estimare cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 33](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea valorii maxime a pulsului, pagina 22](#)).

1 Începeți alergarea.

2 După ce alergați, selectați **Salvare**.

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

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

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru dispozitivul Forerunner 45 Plus.

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 33](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea valorii maxime a pulsului, pagina 22](#)).

Dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 24](#)) și istoricul de antrenamente pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza stării dvs. atletice curente. Dispozitivul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

SUGESTIE: dacă aveți mai multe dispozitive Garmin, puteți activa funcția Physio TrueUp™, care permite dispozitivului dvs. să sincronizeze activitățile, istoricul și datele de la alte dispozitive ([Sincronizarea activităților, pagina 17](#)).

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

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

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

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

Variațiile pulsului și nivelul de stres

Nivelul de stres este rezultatul unui test de trei minute efectuat în timp ce stați nemișcat, în timp ce dispozitivul Forerunner analizează variabilitatea pulsului pentru a vă determina nivelul de stres general. Antrenamentele, somnul, nutriția și stresul în general, toate au impact asupra performanțelor unui alergător. Intervalul nivelului de stres este de la 1 la 100, unde 1 reprezintă un nivel redus de stres, iar 100 reprezintă un nivel foarte ridicat de stres. Cunoașterea nivelului de stres vă poate ajuta să decideți dacă corpul dvs. este pregătit pentru un antrenament solicitant de alergare sau pentru yoga.

Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres

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

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

Body Battery

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

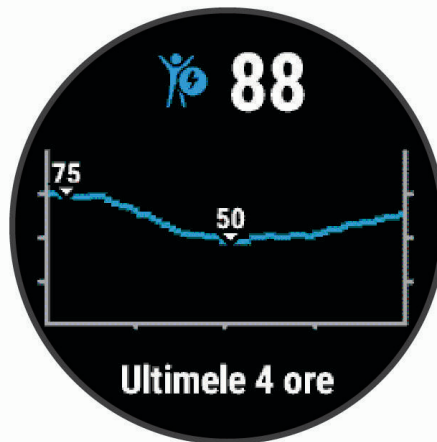
Vă puteți sincroniza dispozitivul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 28](#)).

Vizualizarea widgetului Body Battery

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

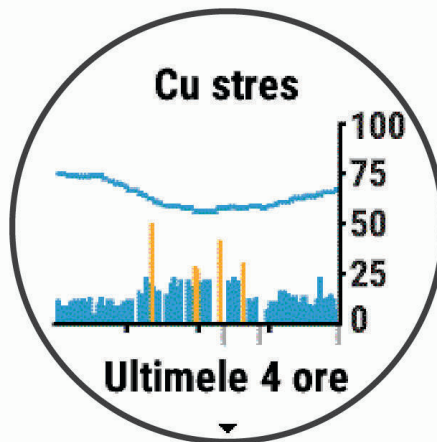
- 1 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul Body Battery.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi](#), pagina 34).



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

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



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



Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Nivelul dvs. Body Battery se actualizează atunci când vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.
- Pentru rezultate mai precise, purtați dispozitivul în timpul somnului.
- Odihna și un somn bun vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă, stresul ridicat și lipsa somnului pot cauza epuizarea Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Istoric

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

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

Vizualizarea istoricului

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

Dispozitivul are un widget pentru istoric, pentru acces rapid la datele activităților dvs. ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 34](#)).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Selectați **Această săptămână** sau **Săptămânile anterioare**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Selectați **DOWN** pentru a vizualiza detalii suplimentare despre activitate.

Ștergerea istoricului

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

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Vizualizarea totalurilor de date

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

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

Gestionarea datelor

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

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

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

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

NOTĂ: dacă utilizați un computer Apple®, trebuie să goliți folderul Coș de gunoi pentru a elimina complet fișierele.

Deconectarea cablului USB

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

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

Garmin Connect

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

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

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



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

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

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

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

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect

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

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

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express™ conectează dispozitivul dvs. la contul dvs. Garmin Connect folosind un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe dispozitivul dvs.

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

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+

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

- 1 Montați senzorul sau puneți-vă monitorul de frecvență cardiacă. Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.
- 2 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de senzor.
NOTĂ: păstrați 10 m (33 ft.) distanță față de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.
- 3 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați  > **Senzori și accesorii** > **Adăugare nou**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare în toate**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

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

Senzor de talpă

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

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

Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior

Înainte de a alerga, trebuie să asociați senzorul de picior cu dispozitivul dvs. Forerunner (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 31*).

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

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

Calibrare senzor de talpă

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

Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să recepționați semnale GPS și să asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 31](#)).

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

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

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

Calibrarea manuală a senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 31](#)).

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

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

Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior

Înainte de a vă personaliza viteză și distanță pentru senzorul de picior, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 31](#)).

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

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

Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență

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

- Asociați senzorul cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 31](#)).
- Setati dimensiunea roții ([Dimensiunea și circumferința roții, pagina 50](#)).
- Începeți o tură cu bicicleta ([Începerea unei activități, pagina 5](#)).

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza setările pentru înălțime, greutate, anul nașterii, sex și puls maxim ([Setarea valorii maxime a pulsului, pagina 22](#)). Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula datele specifice antrenamentului.

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

Opțiuni activitate

Opțiunile pentru activități sunt o colecție de setări care optimizează dispozitivul în funcție de modul 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 o activitate și schimbați setări ca, de exemplu, câmpurile de date sau alertele, modificările sunt salvate automat ca parte a activității.

Personalizarea opțiunilor pentru activități

Puteți personaliza setările, câmpurile de date și alte elemente ale unei activități specifice.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Opțiuni**.
- 4 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate activitățile.

- Selectați **Antrenamente** pentru a efectua, vizualiza sau edita un exercițiu ([Urmarea unui exercițiu, pagina 6](#)).
- Selectați **Ecrane de date** pentru a personaliza ecranele de date și câmpurile de date ([Particularizarea câmpurilor de date, pagina 34](#)).
- Selectați **Alerte conectate** pentru a personaliza alertele privind antrenamentul ([Alerte, pagina 34](#)).
- Selectați **Ture** pentru a seta modul de declanșare a turelor ([Marcarea turelor în funcție de distanță, pagina 35](#)).
- Selectați **Auto Pause** pentru a schimba durata după care temporizatorul de activitate se întrerupe automat ([Utilizarea funcției Auto Pause, pagina 35](#)).
- Selectați **GPS** pentru a dezactiva funcția GPS ([Antrenare în interior, pagina 10](#)) sau pentru a schimba setarea pentru sateliți ([Schimbarea setării GPS, pagina 36](#)).
- Selectați **Autoevaluare** pentru a personaliza cât de des evaluați efortul perceput pentru activitate ([Activarea autoevaluării, pagina 36](#)).

Toate modificările sunt salvate pentru activitatea respectivă.

Modificarea activităților afișate

Dispozitivul are activități implicite, de exemplu Alergare și Ciclism. Puteți selecta activități suplimentare care să fie afișate pe dispozitiv.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin**.
- 3 Selectați dispozitivul dvs.
- 4 Selectați **Opțiuni activitate > Activități afișate > Editare**.
- 5 Selectați activitățile care să fie afișate pe dispozitiv.
- 6 Selectați **Finalizare**.

Sincronizați-vă dispozitivul cu aplicația Garmin Connect pentru a vizualiza activitățile actualizate ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 14](#)).

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 **START** și selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Opțiuni** > **Ecrane de date**.
- 3 Selectați o pagină.
- 4 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

Personalizarea buclei de widgeturi

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Widgeturi**.
- 3 Selectați un widget.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locația widgetului în bucla de widgeturi.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina widgetul din bucla de widgeturi.
- 5 Selectați **Adăugare widget-uri**.
- 6 Selectați un widget.

Widgetul este adăugat la bucla de widgeturi.

Alerte

Puteți utiliza alertele pentru a vă antrena stabilind anumite obiective pentru puls, durată, distanță, calorii și ritm și pentru a seta intervale de timp de alergare/mers.

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 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Opțiuni** > **Alerte conectate** > **Adăugare nou**.
- 4 Selectați **Timp**, **Distanță** sau **Calorii**.
- 5 Activați alerta.
- 6 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 39](#)).

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 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Opțiuni > Alerte conectate > Adăugare nou > Puls**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a utiliza intervalul unei zone de puls existente, selectați o zonă de puls.
 - Pentru a personaliza valoarea maximă, selectați **Personalizare > Ridicat** și introduceți o valoare.
 - Pentru a personaliza valoarea minimă, selectați **Personalizare > Scăzut** 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 39](#)).

Marcarea turelor în funcție de distanță

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

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Opțiuni > Ture > Auto Lap**.

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 39](#)). 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 ([Particularizarea câmpurilor de date, pagina 34](#)).

Activarea tastei pentru tură

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

- 1 Selectați **START** și selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Opțiuni > Ture > Tasta pentru tură**.

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

Utilizarea funcției Auto Pause

Puteți utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat temporizatorul de activitate 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 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Opțiuni > Auto Pause > În repaus**.

Funcția Auto Pause rămâne activă pentru activitatea selectată până când o dezactivați.

Activarea autoevaluării

Atunci când salvați o activitate, puteți evalua efortul perceput și cum v-ați simțit în timpul activității ([Evaluarea unei activități, pagina 5](#)). Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

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

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Selectați **Opțiuni > Autoevaluare**.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru evaluare numai după un exercițiu sau interval structurat, selectați **Doar exerciții**.
- Pentru evaluare după fiecare activitate, selectați **Întotdeauna**.

Schimbarea setării GPS

În mod implicit, dispozitivul utilizează sistemul GPS pentru localizarea sateliților. Pentru mai multe informații despre GPS, vizitați www.garmin.com/aboutGPS.

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

2 Selectați o activitate.

3 Selectați **Opțiuni > GPS**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Numai GPS** pentru a activa recepția sistemului de sateliți GPS.
- Selectați **GPS + GLONASS** (sistem prin satelit rusesc) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.
- Selectați **GPS + GALILEO** (sistem prin satelit al Uniunii Europene) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.

NOTĂ: utilizarea GPS-ului și a unui alt satelit poate reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS ([GPS și alte sisteme de sateliți, pagina 36](#)).

GPS și alte sisteme de sateliți

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

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

GPS: o constelație de sateliți construiți de Statele Unite.

GLONASS: o constelație de sateliți construiți de Rusia.

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

Setări pentru monitorizarea activității

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

Stare: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Alertă mișcare: afișează un mesaj și bara de mișcare pe cadranul ceasului digital și pe ecranul pentru pași. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 39](#)).

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

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

Dezactivarea monitorizării activității

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

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

Setările feței pentru ceas

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

Personalizarea feței de ceas

Puteți personaliza aspectul și informațiile de pe fața ceasului.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadran.
- 4 Selectați **START**.
- 5 Selectați **Culoare accent** pentru a modifica culoarea de accentuare (opțional).
- 6 Selectați **Aplicare**.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să asociați dispozitivul dvs. cu Forerunner smartphone-ul ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 2](#)).

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

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

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

Setări de sistem

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

Limbă text: setează limba afișată pe dispozitiv.

Oră: reglează setările de timp ([Setări pentru oră, pagina 38](#)).

Iluminare fundal: reglați setările iluminării de fundal ([Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 38](#)).

Sunete: setează sunetele dispozitivului, de exemplu tonurile tastelor, alertele și vibrațiile ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 39](#)).

Nu deranjați: activează sau dezactivează modul Nu deranjați. Puteți utiliza opțiunea **Oră de culcare** pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul orelor de somn normale. Vă puteți seta orele normale de somn din contul Garmin Connect ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 13](#)).

Unități: setează unitățile de măsură utilizate pe dispozitiv ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 39](#)).

Format: setează dispozitivul să afișeze **Preferințe ritm/viteză** pentru alergare, ciclism sau alte activități. Această preferință afectează opțiunile de antrenament, istoricul și alertele ([Afișare Ritm sau Viteză, pagina 39](#)). De asemenea, puteți modifica setarea **Începutul săptămânii**.

Actualizare software: vă permite să instalați actualizările de software descărcate utilizând Garmin Express sau aplicația Garmin Connect ([Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 44](#)).

Resetare: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 46](#)).

Setări pentru oră

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

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

Setare oră: 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.

Schimbarea setărilor iluminării de fundal

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați  > **Sistem** > **Iluminare fundal**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **În timpul activității**.
- Selectați **Nu în timpul activității**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Taste** pentru a porni iluminarea de fundal pentru apăsări de taste.
- Selectați **Alerte conectate** pentru a activa iluminarea de fundal a alertelor.
- Selectați **Gest** pentru a porni iluminarea ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
- Selectați **Pauză** pentru a seta durata de dezactivare a iluminării de fundal.

Setarea sunetelor dispozitivului

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

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

Afișare Ritm sau Viteză

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

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

Schimbarea unităților de măsură

Puteți personaliza unitățile de măsură pentru distanță.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Unități**.
- 3 Selectați **Mile** sau **Kilometri**.

Ceas

Setarea manuală a orei

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

Setarea unei alarme

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

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

Ștergerea unei alarme

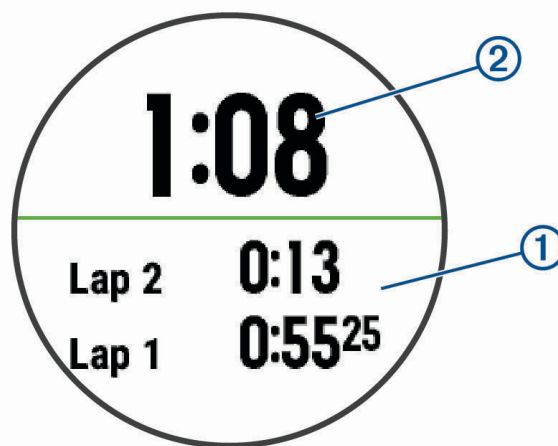
- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Ceas deșteptător**.
- 3 Selectați o alarmă.
- 4 Selectați **Ștergere**.

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați **Cronometru**.
- 3 Introduceți ora.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Repornire** > **Activat** pentru a reporni automat cronometrul după ce expiră.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Sunete** și selectați un tip de notificare.
- 6 Selectați **Pornire cronometru**.

Utilizarea cronometrului

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați **Temporizator**.
- 3 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
- 4 Selectați **BACK** pentru a reporni cronometrul turei ①.



Timpul total al cronometrului ② continuă să ruleze.

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

Informații dispozitiv

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

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

Încărcarea dispozitivului

⚠ AVERTISMENT

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

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare ([Întreținerea dispozitivului, pagina 42](#)).

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



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

Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului

- 1 Conectați bine încărcătorul la dispozitiv și încărcați-l folosind cablul USB ([Încărcarea dispozitivului, pagina 41](#)).
Puteți încărca dispozitivul conectând cablul USB la un adaptor c.a. aprobat de Garmin, folosind o priză standard de perete sau un port USB de pe computer. Încărcarea unei baterii complet descărcate durează până la două ore.
- 2 Deconectați încărcătorul de la dispozitiv după ce nivelul de încărcare a bateriei ajunge la 100%.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

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

Curățarea ceasului

⚠ ATENȚIE

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

ATENȚIONARE

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

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

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați ceasul să se usuce complet.

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

Schimbarea brățării

Puteți înlocui brățara cu o brățară Forerunner nouă.

1 Utilizați o șurubelniță pentru a slăbi șuruburile.



2 Scoateți șuruburile.

3 Scoateți cu atenție brățara.

4 Aliniați brățara nouă.

5 Înlocuiți șuruburile utilizând șurubelnița.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 7 zile pentru modul ceas, cu notificări inteligente, monitorizarea activităților și monitorizarea pulsului la încheietura mâinii Până la 13 ore în modul GPS
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență wireless	2,4 GHz la +6 dBm nominal
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹

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

Depanare

Actualizări ale produsului

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

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Înainte de a putea actualiza software-ul dispozitivului utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 2*).

Sincronizați-vă dispozitivul cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 14*).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către dispozitivul dvs. Actualizarea este aplicată când nu folosiți dispozitivul în mod activ. Când actualizarea este completă, dispozitivul dvs. repornește.

Configurarea Garmin Express

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

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

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

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

Cum obțineți mai multe informații

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

Monitorizarea activității

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

Contorul meu zilnic de pași nu apare

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

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

Contorul de pași pare imprecis

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

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

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

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

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

1 Selectați o opțiune:

- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Express (*Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 30*).
- Sincronizați-vă contorul pașilor cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 14*).

2 Așteptați ca dispozitivul să vă sincronizeze datele.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

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

Minutele mele de activitate intensă clipesc

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

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

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 utilizând smartphone-ul cu funcția Bluetooth activată.

În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin Connect, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.

- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
- Rămâneți pe loc câteva minute.

Repornirea dispozitivului

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

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

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

Restabilirea tuturor setărilor implicite

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile activităților, selectați **Resetare setări**.
 - Pentru a șterge toate activitățile din istoric, selectați **Ștergere toate**.

Dispozitiv în limba greșită

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Derulați la penultimul element din listă și selectați-l.
- 3 Selectați primul element din listă.
- 4 Selectați limba.

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

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

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

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

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

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

Pot utiliza activitatea cardio în aer liber?

Puteți utiliza activitatea cardio și activa funcția GPS pentru a o utiliza în aer liber.

- 1 Selectați **START** > **Cardio** > **Opțiuni** > **GPS**.
- 2 Selectați o opțiune.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.

Funcția GPS rămâne pornită pentru activitatea selectată până când o opriți.

Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți

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

Maximizarea duratei de viață a bateriei

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

- Reduceți temporizarea iluminării de fundal (*Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 38*).
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth, pagina 17*).
- Dezactivați urmărirea activității (*Setări pentru monitorizarea activității, pagina 36*).
- Utilizați o față de ceas care nu se actualizează în fiecare secundă.
De exemplu, utilizați un cadran de ceas fără secundar (*Personalizarea feței de ceas, pagina 37*).
- Limitați notificările pentru smartphone pe care le afișează dispozitivul (*Administrarea notificărilor, pagina 16*).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin, pagina 20*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 21*).

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

Cum pot asocia manual senzorii ANT+?

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

- 1 Păstrați distanța de 10 m (33 ft.) față de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.
- 2 Dacă asociați un monitor cardiac, fixați-l pe corp.
Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.
- 3 Țineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați  > **Senzori și accesorii > Adăugare nou**.
- 5 Selectați o opțiune:

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

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

Anexă

Câmpuri de date

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

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

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

Calorii: numărul total de calorii arse.

Cronometru: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distanță tură: distanța parcursă pentru tura curentă.

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

Pași: numărul de ture în cadrul activității curente.

Puls: pulsul dvs. în bătai pe minut (bpm). Dispozitivul trebuie să fie echipat cu funcția de monitorizare a pulsului la încheietura mâinii sau să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

Ritm: ritmul curent.

Ritm mediu: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Ritm tură: ritmul mediu pentru tura curentă.

Timp tură: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

Viteză medie: viteza medie pentru activitatea curentă.

Viteză tură: viteza medie pentru tura curentă.

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

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea volumului maxim de O₂ în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Percentilă	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bun	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Suficient	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femei	Percentilă	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bun	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Suficient	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

Dimensiunea și circumferința roții

Senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului este marcată pe ambele părți ale pneului. Aceasta nu este o listă completă. Puteți, de asemenea, să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

