

**GARMIN**<sup>®</sup>

**Forerunner<sup>®</sup> 630**



Manual de utilizare



© 2015 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, logoul Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, VIRB® și Virtual Partner® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Tri™ și tempe™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile Bluetooth® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Firstbeat și Analyzed by Firstbeat sunt mărci comerciale înregistrate sau neînregistrate ale Firstbeat Technologies Ltd. Windows® este o marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în Statele Unite și în alte țări. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Corporației Wi-Fi Alliance. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

Numărul modelului: A02758, A02293

# Cuprins

<b>Introducere</b> .....	<b>1</b>
Taste.....	1
Pictograme stare.....	1
Sfaturi pentru ecranul tactil.....	1
Efectuarea unei alergări.....	1
<b>Antrenament</b> .....	<b>1</b>
Monitorizarea activității.....	1
Activare Monitorizare activitate.....	1
Utilizarea alertei de mișcare.....	2
Obiectiv automat.....	2
Utilizarea modului Nu deranjați.....	2
Monitorizarea repausului.....	2
Antrenamente de interior.....	2
Exerciții.....	2
Efectuarea unui exercițiu de pe Internet.....	2
Începerea unui exercițiu.....	2
Despre calendarul de antrenament.....	2
Exerciții fracționate.....	3
Crearea unui antrenament pe intervale.....	3
Începerea unui exercițiu fracționat.....	3
Oprirea unui antrenament.....	3
Utilizând Virtual Partner®.....	3
Setarea unei ținte a antrenamentului.....	3
Anularea țintei unui antrenament.....	3
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	3
Date personale.....	4
Vizualizarea recordurilor personale.....	4
Restabilirea unui record personal.....	4
Ștergerea unui record personal.....	4
Ștergerea tuturor recordurilor personale.....	4
<b>Funcții inteligente</b> .....	<b>4</b>
Asocierea unui smartphone.....	4
Notificările de pe telefon.....	4
Redarea alertelor audio în timpul alergării.....	4
Widgeturi.....	4
Widget comenzi Bluetooth.....	5
Widget-ul pentru vizualizarea prognozei meteo.....	5
VIRB Telecomandă.....	5
Caracteristici conectate Bluetooth.....	5
Activarea alertei privind conexiunea smartphone-ului.....	5
Localizarea unui smartphone pierdut.....	5
Dezactivarea tehnologiei Bluetooth.....	5
Caracteristici Connect IQ™.....	5
Descărcarea funcțiilor Connect IQ.....	5
Caracteristici conectate Wi-Fi.....	5
Configurarea conectivității Wi-Fi pe dispozitivul Forerunner.....	6
Dezactivarea tehnologiei wireless Wi-Fi.....	6
<b>Istoric</b> .....	<b>6</b>
Vizualizarea istoricului.....	6
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă.....	6
Vizualizarea totalurilor de date.....	6
Ștergerea istoricului.....	6
Gestionarea datelor.....	6
Ștergerea fișierelor.....	6
Deconectarea cablului USB.....	6
Trimiterea datelor în contul dvs. Garmin Connect.....	6
Garmin Connect.....	6
<b>Navigare</b> .....	<b>7</b>
Vizualizarea și salvarea locației dvs.....	7
Editarea unei locații.....	7
Ștergerea unei locații.....	7
Navigarea la o locație salvată.....	7
Revenirea la punctul de pornire.....	7
Oprirea navigării.....	7
<b>Senzori ANT+</b> .....	<b>7</b>
Asocierea senzorilor ANT+.....	7
Dinamica alergării.....	7
Antrenamentul cu dinamica alergării.....	8
Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	8
Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc.....	9
Setarea zonelor de puls.....	9
Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace.....	9
Măsurători fiziologice.....	9
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	9
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	10
Consultantul pentru recuperare.....	10
Frecvența cardiacă de recuperare.....	10
Prag lactat.....	10
Vizualizarea nivelului de performanță.....	11
Vizualizarea scorului de stres.....	11
Senzor de talpă.....	11
Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de talpă.....	11
Calibrare senzor de talpă.....	11
<b>Personalizarea dispozitivului dvs.</b> .....	<b>11</b>
Setarea profilului de utilizator.....	11
Profiluri de activitate.....	11
Schimbarea profilului de activitate.....	11
Crearea unui profil de activitate particularizat.....	12
Ștergerea unui profil de activitate.....	12
Setări de activitate.....	12
Personalizarea ecranelor de date.....	12
Alerte.....	12
Alergarea cu un metronom.....	12
Utilizând Auto Pause®.....	13
Marcarea turelor în funcție de distanță.....	13
Particularizarea mesajului de alertă de tură.....	13
Utilizarea derulării automate.....	13
Schimbarea setării GPS.....	13
Utilizarea modului UltraTrac.....	13
Setările temporizării pentru economie de energie.....	13
Setări pentru monitorizarea activității.....	13
Setări de sistem.....	13
Schimbarea limbii dispozitivului.....	13
Setări pentru oră.....	13
Setări de iluminare de fundal.....	14
Setarea sunetelor dispozitivului.....	14
Schimbarea unităților de măsură.....	14
Setări pentru format.....	14
Setări pentru înregistrarea datelor.....	14
<b>Informații dispozitiv</b> .....	<b>14</b>
Încărcarea dispozitivului.....	14
Specificații.....	14
Forerunner Specificații.....	14
HRM-Run Specificații.....	14
Întreținere dispozitiv.....	15
Curățarea dispozitivului.....	15
Întreținerea monitorului cardiac.....	15
Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator.....	15
<b>Depanare</b> .....	<b>15</b>
Asistență și actualizări.....	15
Cum obțineți mai multe informații.....	15
Obținerea semnalelor de la sateliți.....	15
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	15
Resetarea dispozitivului.....	16

Ștergerea datelor utilizatorului .....	16
Restabilirea tuturor setărilor implicite .....	16
Vizualizarea informațiilor de pe dispozitiv .....	16
Actualizarea software-ului .....	16
Maximizarea duratei de viață a bateriei .....	16
Blocarea ecranului tactil și a tastelor .....	16
Contorul meu zilnic de pași nu apare .....	16
Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate .....	16
<b>Anexă .....</b>	<b>16</b>
Câmpuri de date .....	16
Software License Agreement .....	17
Calculul zonelor de puls .....	18
Clasificările standard ale volumului maxim de O <sub>2</sub> .....	18
<b>Index .....</b>	<b>19</b>

## Introducere

### ⚠️ AVERTISMENT

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

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

## Taste



Element	pictograme	Descriere
①		Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal. Mențineți apăsat pentru a porni sau a opri dispozitivul.
②		Selectați pentru a porni și a opri cronometrul. Selectați pentru a accesa profilurile de activitate și aplicațiile.
③		Selectați pentru a marca o nouă tură.
④		Selectați pentru a deschide meniul. <b>SUGESTIE:</b> opțiunile de meniu depind de ecranul activ și de modul în care utilizați dispozitivul.
⑤		Selectați pentru a reveni la ecranul anterior. Țineți apăsat pentru a bloca tastele dispozitivului și ecranul tactil al acestuia.

## Pictograme stare

Pictogramele apar în partea de sus a ecranului de început. O pictogramă intermitentă indică faptul că dispozitivul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat.

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

## Sfaturi pentru ecranul tactil

**NOTĂ:** ecranul tactil este optimizat pentru alergare. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați dispozitivul în timp ce operați ecranul tactil.

- De pe fața ceasului, glisați cu degetul la stânga sau la dreapta pentru a parcurge widget-urile disponibile.
- De pe ecranul cu cronometrul, glisați cu degetul la stânga sau la dreapta pentru a vizualiza ecranele de date din buclă.
- De pe un ecran cu date, țineți apăsat un câmp de date pentru a-l schimba.
- Atingeți ecranul tactil pentru a confirma mesaje și alerte.

- Glisați cu degetul în sus sau în jos pentru a derula meniuri, opțiuni și setări.
- Selectați ☹️ pentru a închide un mesaj sau pentru a confirma o alegere.
- Selectați ✖️ pentru a anula o setare sau o alegere fără a le salva.
- Glisați cu degetul la dreapta pentru a ieși dintr-un meniu.
- Efectuați fiecare selecție de pe ecranul tactil ca o acțiune distinctă.

## Efectuarea unei alergări

Prima activitate de fitness pe care o înregistrați pe dispozitiv poate fi o alergare, o plimbare cu bicicleta sau orice activitate în aer liber. Este posibil să fie necesară încărcarea dispozitivului (*Încărcarea dispozitivului, pagina 14*) înainte de a începe activitatea.

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



- 5 După ce finalizați alergarea, selectați pentru a opri cronometrul.
- 6 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Save** pentru a salva alergarea și a reseta cronometrul. Puteți selecta alergarea pentru a vizualiza un rezumat.



- Selectați > ☹️ pentru a șterge alergarea.
- Selectați pentru a continua alergarea.

## Antrenament

### Monitorizarea activității

#### Activare Monitorizare activitate

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

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

- 1 Selectați > **Settings** > **Activity Tracking** > **Status** > **On**.  
Contorul dvs. de pași nu va apărea până când dispozitivul nu va localiza sateliții și nu va seta automat ora. Este posibil ca

dispozitivul să necesite vedere liberă spre cer pentru a localiza sateliți.

- De pe ecranul care afișează ora, glisați cu degetul pentru a vizualiza activitatea widget-ului de monitorizare.

Contorul de pași este actualizat periodic.

### Utilizarea alertei de mișcare

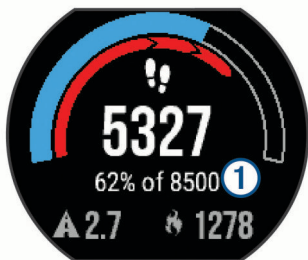
Înainte de a putea utiliza alerta de mișcare, trebuie să activați monitorizarea activității.

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Move! și bara roșie. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate (*Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 14*).

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

### Obiectiv automat

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



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

### Utilizarea modului Nu deranjați

Înainte de a putea utiliza modul Nu deranjați, trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone (*Asocierea unui smartphone, pagina 4*).

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

**NOTĂ:** puteți seta orele dvs. normale de somn în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Dispozitivul intră automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn.

De pe ecranul care afișează ora, glisați cu degetul spre dreapta pentru a vizualiza widget-ul cu comenzi și selectați ☾.

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

### Monitorizarea repausului

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

### Antrenamente de interior

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

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

Selectați ☰ > **Activity Settings** > **GPS** > **Off**.

Când alergați cu funcția GPS dezactivată, viteza și distanța sunt calculate utilizând accelerometrul înglobat în dispozitiv. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză și distanță se îmbunătățește după câteva alergări în mediul exterior cu ajutorul GPS-ului.

### Exerciții

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

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

### Efectuarea unui exercițiu de pe Internet

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect (*Garmin Connect, pagina 6*).

- Conectați dispozitivul la computer.
- Accesați [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- Creați și salvați un exercițiu nou.
- Selectați **Trimitere către dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Deconectați dispozitivul.

### Începerea unui exercițiu

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

- Selectați ☰ > **Training** > **My Workouts**.
- Selectați un exercițiu.
- Selectați **Do Workout**.

După ce începeți un exercițiu, dispozitivul afișează fiecare pas al exercițiului, obiectivul (dacă există) și datele despre exercițiul curent.

### Despre calendarul de antrenament

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


### Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Înainte de a putea să descărcați și să utilizați un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect (*Garmin Connect, pagina 6*).




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

- Conectați dispozitivul la computer.
- Din contul dvs. Garmin Connect, selectați și programați un plan de antrenament.
- Revedeți planul de antrenament în calendar.
- Selectați ☐ și urmați instrucțiunile de pe ecran.




## Exerciții fracționate

Puteți crea exerciții fracționate în funcție de distanță sau 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. Când selectați , dispozitivul înregistrează un interval și trece la un interval de odihnă.




### Crearea unui antrenament pe intervale

- 1 Selectați  > **Training** > **Intervals** > **Edit** > **Interval** > **Type**.
- 2 Selectați **Distance**, **Time** sau **Open**.  
**SUGESTIE:** puteți crea un interval cu final deschis setând tipul **Open**.
- 3 Selectați **Duration**, introduceți o valoare a intervalului după distanță sau durată pentru antrenamentul respectiv și selectați .
- 4 Selectați **Rest** > **Type**.
- 5 Selectați **Distance**, **Time** sau **Open**.
- 6 Dacă este necesar, introduceți o valoare a distanței sau a duratei pentru intervalul de odihnă și selectați .
- 7 Selectați una sau mai multe opțiuni:
  - Pentru a seta numărul repetițiilor, selectați **Repeat**.
  - Pentru a adăuga antrenamentului o încălzire cu final deschis, selectați **Warm Up** > **On**.
  - Pentru a adăuga antrenamentului o răcire cu final deschis, selectați **Cool Down** > **On**.

### Începerea unui exercițiu fracționat


- 1 Selectați  > **Training** > **Intervals** > **Do Workout**.
- 2 Selectați .
- 3 Când exercițiul fracționat are o încălzire, selectați  pentru a începe primul interval.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.  
Când finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

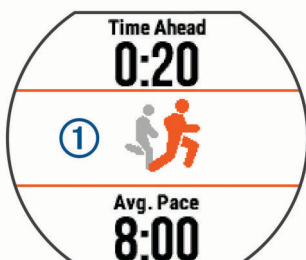
### Oprirea unui antrenament


- În orice moment, selectați  pentru a finaliza o etapă a antrenamentului.
- În orice moment, selectați  pentru a opri cronometrul.
- În orice moment, selectați  > **Cancel Workout** pentru a încheia antrenamentul.

## Utilizând Virtual Partner®

Funcția Virtual Partner este un instrument pentru antrenamente menit să vă ajute să vă atingeți obiectivele. Puteți seta ritmul sau viteza Virtual Partner pentru a vă ajuta să atingeți ținta antrenamentului.




- 1 Selectați  > **Settings** > **Activity Settings** > **Data Screens** > **Virtual Partner** > **Status** > **On**.
- 2 Selectați **Set Pace** sau **Set Speed**.  
Puteți utiliza ritmul sau viteza ca format de alergare.
- 3 Începeți alergarea.
- 4 Derulați la ecranul Virtual Partner pentru a vedea cine conduce.





- 5 Dacă este necesar, țineți apăsat bannerul Virtual Partner  pentru a ajusta ritmul sau viteza Virtual Partner pe durata alergării.

## Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului funcționează împreună cu caracteristica Virtual Partner pentru a vă putea antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o distanță și o durată, o distanță și un ritm sau o distanță și o viteză. Această funcție poate fi utilizată cu profilurile pentru alergare, ciclism și alte activități sportive necombinate (excluzând înotul). Pe durata activității efectuate în cadrul antrenamentului, dispozitivul vă furnizează feedback în timp real despre cât sunteți de aproape de atingerea ținte antrenamentului.




- 1 Selectați  > **Training** > **Set a Target**.
- 2 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Distance Only** pentru a selecta o distanță presetată sau introduceți o distanță particularizată.
  - Selectați **Distance and Time** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.  
Puteți introduce durata stabilită ca țintă, puteți utiliza predicția (pe baza estimării volumului dvs. VO2 max.) sau puteți folosi recordul de durată personal.
  - Selectați **Distance and Pace** sau **Distance and Speed** pentru a selecta ca țintă o distanță și un ritm sau o viteză.
- 3 Ecranul cu ținta antrenamentului afișează durata de finalizare estimată. Durata de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.
- 3 Selectați  pentru a porni cronometrul.
- 4 Dacă este necesar, glisați cu degetul pentru a vizualiza ecranul Virtual Partner.
- 5 După ce finalizați activitatea, selectați  > **Save**.  
Este afișat un ecran rezumativ, care vă arată că ați finalizat în avans sau cu întârziere față de ținta stabilită.

### Anularea ținte unui antrenament

- 1 În timpul activității, glisați cu degetul pentru a vizualiza ecranul cu ținta stabilită.
- 2 Țineți apăsat pe .
- 3 Selectați **Cancel Target** > .

## Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

Puteți reitera o cursă dintr-o activitate înregistrată sau descărcată anterior. Această funcție poate fi utilizată cu profilurile pentru alergare, ciclism și alte activități sportive necombinate (excluzând înotul). Această caracteristică funcționează împreună cu Virtual Partner pentru a vă putea vedea în ce măsură sunteți în avans sau în întârziere pe durata activității.

- 1 Selectați  > **Training** > **Race an Activity**.
- 2 Selectați o opțiune:
  - Selectați **From History** pentru a selecta o activitate înregistrată anterior de pe dispozitiv.
  - Selectați **Downloaded** pentru a selecta o activitate pe care ați descărcat-o din contul dvs. Garmin Connect.
- 3 Selectați activitatea.  
Ecranul Virtual Partner afișează durata de finalizare estimată.
- 4 Selectați  pentru a porni cronometrul.
- 5 După ce finalizați activitatea, selectați  > **Save**.  
Este afișat un ecran rezumativ, care vă arată că ați finalizat cursa în avans sau cu întârziere față de activitatea înregistrată sau descărcată anterior.

## Date personale

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

### Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Selectați **≡ > My Stats > Records**.
- 2 Selectați un sport.
- 3 Selectați un record.
- 4 Selectați **View Record**.

### Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Selectați **≡ > My Stats > Records**.
- 2 Selectați un sport.
- 3 Selectați un record pentru restabilire.
- 4 Selectați **Previous > ⌵**.

**NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

### Ștergerea unui record personal

- 1 Selectați **≡ > My Stats > Records**.
- 2 Selectați un sport.
- 3 Selectați un record pentru ștergere.
- 4 Selectați **Clear Record > ⌵**.

**NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

### Ștergerea tuturor recordurilor personale

- 1 Selectați **≡ > My Stats > Records**.

**NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

- 2 Selectați un sport.
- 3 Selectați **Clear All Records > ⌵**.

Recordurile sunt șterse numai pentru sportul respectiv.

## Funcții inteligente

### Asocierea unui smartphone

Pentru a finaliza configurarea și a utiliza toate funcțiile dispozitivului, trebuie să conectați dispozitivul Forerunner la un smartphone.

- 1 Accesați [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) și descărcați aplicația Garmin Connect Mobile pe smartphone-ul dvs.
- 2 De pe dispozitivul Forerunner, selectați **≡ > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.
- 3 Deschideți aplicația Garmin Connect Mobile.
- 4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:
  - Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, urmați instrucțiunile de pe ecran.
  - Dacă ați asociat deja un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, din setări selectați **Dispozitive Garmin > +** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

### Notificările de pe telefon

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

### Activarea notificărilor Bluetooth

- 1 Selectați **≡ > Settings > Bluetooth > Smart Notifications**.
  - 2 Selectați **During Activity**.
  - 3 Selectați **Off, Show Calls Only** sau **Show All**.
  - 4 Selectați **Not During Activity**.
  - 5 Selectați **Off, Show Calls Only** sau **Show All**.
- NOTĂ:** puteți schimba sunetele audibile pentru notificări.

### Vizualizarea notificărilor

- Când pe dispozitivul Forerunner apare o notificare, atingeți ecranul tactil pentru a vedea notificarea.
- Selectați butonul de pe ecran pentru a șterge notificarea sau pentru a vizualiza mai multe opțiuni.
- De pe ecranul care afișează ora, glisați cu degetul pentru a vizualiza toate notificările din widget-ul pentru notificări.

### Administrarea notificărilor

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

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un dispozitiv Apple®, utilizați setările centrului de notificare de pe smartphone pentru a selecta elementele de afișat pe dispozitiv.
- Dacă folosiți un dispozitiv Android™, utilizați setările din aplicația Garmin Connect Mobile pentru a selecta elementele de afișat pe dispozitiv.

### Redarea alertelor audio în timpul alergării

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

Puteți seta aplicația Garmin Connect astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale pe smartphone în timpul alergării. Alertele sonore includ numărul turei și durata turei, ritmul sau viteza și date despre frecvența cardiacă. În timpul unei alerte sonore, aplicația Garmin Connect mobile dezactivează sunetele principale ale smartphone-ului pentru a reda anunțul. Nivelurile volumului pot fi particularizate în aplicația Garmin Connect Mobile.

- 1 Din setările aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **Dispozitive Garmin**.
- 2 Selectați dispozitivul dvs.
- 3 Dacă este necesar, selectați **Setări dispozitiv**.
- 4 Selectați **Alerte audio**.

### Widgeturi

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

**Notificări:** vă alertează cu privire la apelurile și mesajele text primite, în funcție de setările de notificare ale smartphone-ului.

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

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

**Vreme:** afișează temperatura curentă și prognoza meteo.




**Monitorizare activitate:** urmărește contorul dvs. zilnic de pași, obiectivul de pași, distanța parcursă, numărul de calorii arse și statisticile de somn.

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

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



## Widget comenzi Bluetooth

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

## Widget-ul pentru vizualizarea prognozei meteo

- 1 De pe ecranul care afișează ora, glisați cu degetul spre dreapta pentru a vizualiza widget-ul pentru date meteorologice.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza date meteorologice orare și zilnice.
- 3 Derulați în jos pentru a vizualiza date meteorologice zilnice.

## VIRB Telecomandă

Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de la distanță utilizând dispozitivul dvs. Accesați [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) VIRB pentru a achiziționa o cameră.

### Controlul unei camere de acțiune VIRB

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

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu dispozitivul Forerunner (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 7*).
- 3 Pe dispozitivul Forerunner, selectați accesoriul VIRB. Când accesoriul VIRB este asociat, ecranul VIRB este adăugat ecranelor cu date ale profilului activ.
- 4 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Timer Start/Stop** pentru a controla camera utilizând cronometrul .
  - Înregistrarea video pornește și se oprește automat cu cronometrul dispozitivului Forerunner.
  - Selectați **Manual** pentru a controla camera utilizând widget-ul VIRB.

## Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Forerunner are mai multe funcții Bluetooth conectate pentru smartphone-ul dvs. compatibil care utilizează aplicația Garmin Connect Mobile. Pentru mai multe informații, accesați [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

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

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

**Actualizări software:** dispozitivul descarcă wireless cea mai recentă actualizare de software. La următoarea activare a dispozitivului, puteți urma instrucțiunile de pe ecran pentru a actualiza software-ul.

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

**Interacțiuni în mediile de socializare:** vă permite să postați o actualizare pe site-ul web al mediului de socializare preferat când încărcați o activitate în aplicația Garmin Connect Mobile.

**Notificări:** afișează pe dispozitivul Forerunner notificările și mesajele primite pe telefon.



## Activarea alertei privind conexiunea smartphone-ului

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


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

## Localizarea unui smartphone pierdut

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

- 1 De pe ecranul care afișează ora, glisați cu degetul pentru a vizualiza widget-ul cu comenzi și selectați .  
Dispozitivul Forerunner începe să caute smartphone-ul asociat. Pe ecranul dispozitivului Forerunner apar bare care corespund puterii semnalului Bluetooth și pe smartphone se declanșează o alertă sonoră.
- 2 Selectați  pentru a opri căutarea.

## Dezactivarea tehnologiei Bluetooth

De pe ecranul care afișează ora, glisați cu degetul spre dreapta pentru a vizualiza widget-ul cu comenzi și selectați .

 este gri când tehnologia Bluetooth este dezactivată.

## Caracteristici Connect IQ™

Puteți adăuga funcții Connect IQ ceasului de la Garmin® și de la alți furnizori utilizând aplicația Garmin Connect Mobile. Puteți particulariza dispozitivul cu fețe pentru ceas, câmpuri de date, widget-uri și aplicații.

**Fețe pentru ceas:** permit personalizarea aspectului ceasului.

**Câmpuri de date:** permit descărcarea de câmpuri noi de date, care prezintă datele senzorului, de activitate și de istoric în moduri noi. Puteți adăuga câmpuri de date Connect IQ la caracteristicile și paginile integrate.

**Widget-uri:** furnizează informații imediate, inclusiv date de senzor și notificări.

**Aplicații:** adăugați caracteristici interactive la ceasul dvs., precum noi activități în mediul exterior și de tip fitness.

## Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții Connect IQ din aplicația Garmin Connect Mobile, trebuie să asociați dispozitivul Forerunner cu smartphone-ul.

- 1 Din setările aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **Conectare IQ Store**.
- 2 Dacă este necesar, selectați dispozitivul.
- 3 Selectați o funcție 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 [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Din aplicația widget pentru dispozitive, selectați **Conectare IQ Store**.
- 4 Selectați o caracteristică Connect IQ.
- 5 Selectați **Trimitere către dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

## Caracteristici conectate Wi-Fi

Dispozitivul Forerunner are funcții conectate prin Wi-Fi. Aplicația Garmin Connect Mobile nu este necesară pentru a utiliza conectivitatea Wi-Fi.

**NOTĂ:** dispozitivul trebuie să fie conectat la o rețea wireless pentru a putea beneficia de aceste funcții.

**Încărcări de activități pe Garmin Connect:** transmite automat datele privind activitatea la Garmin Connect, imediat ce ați terminat de înregistrat activitatea.

**Exerciții și planuri de antrenament:** activitățile și planurile de antrenament selectate anterior din Garmin Connect sunt trimise wireless la dispozitiv.

**Actualizări software:** dispozitivul descarcă wireless cea mai recentă actualizare de software. La următoarea activare a dispozitivului, puteți urma instrucțiunile de pe ecran pentru a actualiza software-ul.

## Configurarea conectivității Wi-Fi pe dispozitivul Forerunner

Înainte de a putea încărca wireless o activitate, trebuie să aveți o activitate salvată pe dispozitiv, iar cronometrul trebuie să fie oprit.

- 1 Accesați [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) și descărcați aplicația Garmin Express™.
- 2 În aplicația Garmin Express, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a adăuga dispozitivul.
- 3 În aplicația Garmin Express, selectați **Instrumente**.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a configura o rețea Wi-Fi.

**SUGESTIE:** acum puteți înregistra dispozitivul.

Dispozitivul încearcă să încarce activitatea salvată în contul dvs. Garmin Connect după fiecare activitate.

## Dezactivarea tehnologiei wireless Wi-Fi

- De pe dispozitivul Forerunner, selectați **Settings > Wi-Fi > Auto Upload > Off**.
- Consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs. mobil pentru a dezactiva tehnologia wireless Wi-Fi.

## Istoric

Istoricul include durata, distanța, caloriele, ritmul sau viteza medii, date privind turele și informații de la senzorul opțional ANT+®.

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

## Vizualizarea istoricului

- 1 Selectați **History > Activities**.
- 2 Derulați în sus și în jos pentru a vizualiza activitățile salvate.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Details** pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate.
  - Selectați **Laps** pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură.
  - Selectați **Time in Zone** pentru a vizualiza durata înregistrată pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă.
  - Selectați **Delete** pentru a șterge activitatea selectată.

## Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă

Înainte de a putea vizualiza datele despre zonele de frecvență cardiacă, trebuie să asociați dispozitivul cu un monitor de frecvență cardiacă compatibil, să finalizați o activitate și să salvați activitatea.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă vă poate ajuta să ajustați intensitatea antrenamentelor.

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

## Vizualizarea totalurilor de date

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

- 1 Selectați **History > Totals**.
- 2 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

## Ștergerea istoricului

- 1 Selectați **History > Options**.
- 2 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Delete All Activities** pentru a șterge toate activitățile din istoric.
  - Selectați **Reset Totals** pentru a reseta toate totalurile cu distanțe și durate.

**NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.
- 3 Confirmați elementul selectat.

## Gestionarea datelor

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

## Ștergerea fișierelor

### ATENȚIONARE

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

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

## Deconectarea cablului USB

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

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

## Trimiterea datelor în contul dvs. Garmin Connect

Puteți încărca toate datele activităților dvs. în contul Garmin Connect pentru o analiză completă. Puteți vizualiza o hartă a activităților dvs. și puteți partaja activitățile cu prietenii.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Accesați [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

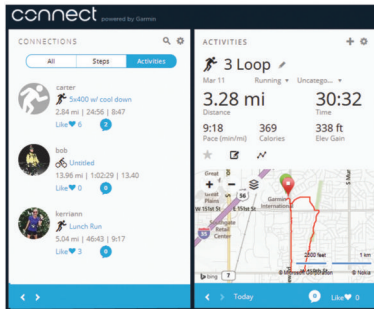
## Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

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

## Navigare

### Vizualizarea și salvarea locației dvs.

Înainte de a putea vizualiza informațiile despre locație, dispozitivul trebuie să localizeze sateliți.

O locație este un punct pe care îl înregistrați și îl memorați pe dispozitiv. Dacă doriți să vă amintiți repere sau să reveniți la un anumit loc, puteți salva locația curentă.

- 1 Accesați locul în care doriți să marcați o locație.
- 2 Selectați **≡ > Locations > Where Am I?**.  
Dispozitivul afișează altitudinea și coordonatele dvs. curente.
- 3 Dacă este necesar, selectați **Save Location**.

### Editarea unei locații

Puteți edita numele locației salvate.

- 1 Selectați **≡ > Locations > Saved Locations**.
- 2 Selectați o locație.
- 3 Selectați **Name**.
- 4 Editați numele și selectați **☑**.

### Ștergerea unei locații

- 1 Selectați **≡ > Locations > Saved Locations**.
- 2 Selectați o locație.
- 3 Selectați **Delete > ☑**.

### Navigarea la o locație salvată

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

- 1 Selectați **≡ > Locations > Saved Locations**.
- 2 Selectați o locație.
- 3 Selectați **Go To**.  
Apare busola. Săgeata indică locația salvată.
- 4 Selectați **🏁** pentru a porni cronometrul și a înregistra activitatea.

### Revenirea la punctul de pornire

În orice punct al activității dvs., puteți reveni la locația de început. De exemplu, dacă alergați într-un oraș străin și nu sunteți sigur cum să reveniți la începutul pistei sau la hotel, puteți reveni la locația de pornire.

Selectați o opțiune:

- Dacă cronometrul funcționează în continuare, selectați **≡ > Back to Start**.
- Dacă ați oprit cronometrul și nu ați salvat activitatea, selectați **≡ > Back to Start**.
- Dacă ați oprit cronometrul și ați salvat activitatea, selectați **≡ > Locations > Back to Start**. Dispozitivul navighează la locația de început a ultimei activități salvate.

Apare busola. Săgeata indică punctul dvs. de pornire. Dacă cronometrul nu funcționează, puteți porni din nou cronometrul pentru a nu permite temporizarea dispozitivului și intrarea în modul ceas.

### Oprirea navigării

Selectați **≡ > Stop Navigation > ☑**.

## Senzori ANT+

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

### Asocierea senzorilor ANT+

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

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

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

### Dinamica alergării

Puteți utiliza dispozitivul Forerunner compatibil asociat cu accesoriul HRM-Run™ pentru a vă furniza feedback în timp real despre forma de alergare. Dacă dispozitivul Forerunner a fost echipat cu accesoriul HRM-Run, dispozitivele sunt deja asociate.

Accesorii HRM-Run are un accelerometru în modulul care măsoară mișcarea torso-ului, pentru a calcula șase măsurători ale alergării.

**Cadență:** cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combi-nați dreapta și stânga).

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

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

**NOTĂ:** durata contactului cu solul nu este disponibilă în timpul mersului.

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

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

**Raport vertical:** Raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. Un număr mai mic indică în mod tipic o formă de alergare mai bună.

### Antrenamentul cu dinamica alergării

Înainte de a putea vizualiza dinamica alergării, trebuie să vă puneți accesoriul HRM-Run sau accesoriul HRM-Tri™ și să îl asociați cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 7*).

Dacă Forerunner a fost echipat cu monitorul de frecvență cardiacă, dispozitivele sunt deja asociate și Forerunner este setat să afișeze dinamica alergării.

1 Selectați  și selectați un profil de activitate de alergare.

### Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

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

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

**NOTĂ:** indicatorul color pentru echilibrul pe durata contactului cu solul este diferit (*Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul, pagina 8*).

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

Zonă color	Percentilă din zonă	Interval de cadență	Interval de oscilații pe verticală	Raport vertical	Intervalul duratei de contact cu solul
Mov	>95	>183 ppm	<6,4 cm	<6,1%	<218 ms
Albastru	70-95	174–183 ppm	6,4–8,1 cm	6,1–7,4%	218–248 ms
Verde	30-69	164-173 ppm	8,2-9,7 cm	7,5-8,6%	249-277 ms
Portocaliu	5–29	153-163 ppm	9,8-11,5 cm	8,7-10,1%	278-308 ms
Roșu	<5	<153 ppm	>11,5 cm	>10,1%	>308 ms

### Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

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

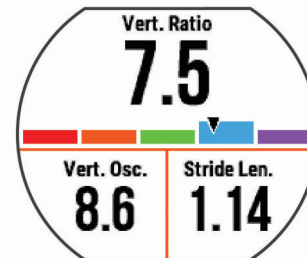
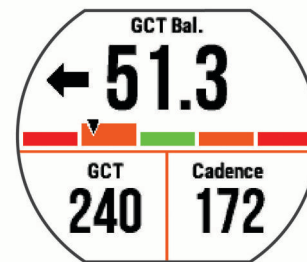
Zonă color	Roșu	Portocaliu	Verde	Portocaliu	Roșu
Simetrie	Slab	Suficient	Bun	Suficient	Slab
Procent din alți alergători	5%	25%	40%	25%	5%
Echilibrul duratei de contact cu solul	>52,2% S	50,8–52,2% S	50,7% S–50,7% D	50,8–52,2% D	>52,2% D

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

2 Selectați .

3 Începeți alergarea.

4 Derulați la ecranele cu dinamica alergării pentru a vizualiza măsurătorile.




5 Dacă este necesar, țineți apăsat un câmp de date pentru a edita modul de afișare a datelor despre dinamica alergării.

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


## Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

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

- Asigurați-vă că aveți accesoriul HRM-Run.  
Accesoriile pentru dinamica alergării au simbolul  pe fața modulului.
- Asociați din nou accesoriul HRM-Run cu dispozitivul Forerunner 630, conform instrucțiunilor.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că monitorul de frecvență cardiacă este purtat cu partea corectă orientată în sus.  
**NOTĂ:** durata de contact cu solul este afișată numai în timpul alergării. Aceasta nu este calculată în timpul mersului.

## Setarea zonelor de puls

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

- 1 Selectați  > **My Stats** > **User Profile** > **Heart Rate Zones**.
- 2 Selectați **Max. HR**.  
Puteți utiliza funcția Auto Detect pentru a înregistra automat frecvența dvs. cardiacă maximă în timpul unei activități sau puteți introduce manual frecvența cardiacă.
- 3 Selectați **LTHR** și introduceți frecvența dvs. cardiacă la pragul de lactat.  
Puteți efectua un test ghidat pentru a vă estima pragul de lactat (*Prag lactat*, pagina 10).
- 4 Selectați **Resting HR** și introduceți valoarea frecvenței dvs. cardiace de repaus.
- 5 Selectați **Zones** > **Based On**.
- 6 Selectați o opțiune:
  - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
  - Selectați **%Max. HR** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din frecvența dvs. cardiacă maximă.
  - Selectați **%HRR** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din frecvența cardiacă de rezervă (frecvența cardiacă maximă minus frecvența cardiacă în repaus).
  - Selectați **%LTHR** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din frecvența dvs. cardiacă la pragul de lactat.
- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă a frecvenței cardiace.

## 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 11).
- Alergați purtând des monitorul de frecvență cardiacă.
- Încercați câteva planuri de antrenament pentru frecvența cardiacă, disponibile din contul dvs. Garmin Connect.
- Vizualizați tendințele și durata pentru frecvența dvs. cardiacă pe zone utilizând contul Garmin Connect.

## Măsurători fiziologice

Aceste măsurători fiziologice necesită un monitor de frecvență cardiacă compatibil. Măsurătorile sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți performanțele din timpul alergărilor de antrenament și al curselor.

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

**VO2 max.:** VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă.

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

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

**Scor stres:** scorul de stres măsoară variația frecvenței dvs. cardiace în timp ce stați nemișcat 3 minute. Acesta arată nivelul stresului general. Intervalul de măsurare este de la 1 la 100, iar un scor mai mic indică un nivel de stres mai scăzut.

**Performanțe:** Nivelul de performanță este o evaluare în timp real după ce alergați timp de 6-20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului alergării. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al stării dvs. atletice.






**Prag lactat:** pragul de lactat este punctul în care musculatura începe să obosească rapid. Dispozitivul măsoară pragul de lactat utilizând frecvența cardiacă și ritmul.

## 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. Estimarea volumelor VO2 max. este oferită și susținută de Firstbeat Technologies Ltd. Puteți utiliza dispozitivul Garmin asociat cu un monitor de frecvență cardiacă compatibil pentru a afișa estimarea volumului dvs. VO2 max. pentru alergare.

Estimarea volumului VO2 max. este afișată sub forma unui număr și ca poziție pe indicatorul color.



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. și analiza acestuia sunt furnizate cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările standard ale volumului maxim de O2*, pagina 18) și accesați [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită un monitor de frecvență cardiacă.

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 11) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls*, pagina 9). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva alergări pentru a memora comportamentul performanței dvs. de alergare.

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

### Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Această funcție necesită un monitor de frecvență cardiacă.

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 11) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls*, pagina 9). Dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. (*Despre estimarea volumelor VO2 max.*, pagina 9) și surse de date publicate pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza stării dvs. atletice curente. Această estimare presupune, de asemenea, că ați finalizat antrenamentul adecvat pentru cursa respectivă.

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

Selectați **≡ > My Stats > Race Predictor**.

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

### Consultantul pentru recuperare

Puteți utiliza dispozitivul Garmin cu un monitor de frecvență cardiacă pentru a afișa durata rămasă până vă veți recupera complet și veți fi pregătit pentru următorul exercițiu solicitant. Consultantul pentru recuperare este o tehnologie furnizată și susținută de Firstbeat.

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

### Activarea consultantului pentru recuperare

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 11) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls*, pagina 9).

- 1 Selectați **≡ > My Stats > Recovery Advisor > Status > On**.
- 2 Începeți alergarea.  
După 6-20 de minute, este afișat nivelul dvs. de performanță (*Vizualizarea nivelului de performanță*, pagina 11).
- 3 După ce alergați, selectați **Save**.  
Este afișată durata recuperării. Durata maximă este de 4 zile.



### Frecvența cardiacă de recuperare

Dacă vă antrenați cu un monitor de frecvență cardiacă, puteți verifica valoarea frecvenței dvs. cardiace de recuperare după fiecare activitate. Frecvența cardiacă de recuperare este diferența dintre frecvența cardiacă în timpul exercițiilor și frecvența cardiacă la două minute după oprirea exercițiului. De exemplu, după o alergare de antrenament tipică, opriți cronometrul. Frecvența dvs. cardiacă este 140 bpm. După două minute de inactivitate sau de răcire, frecvența dvs. cardiacă este 90 bpm. Frecvența cardiacă de recuperare este 50 bpm (140 minus 90). Unele studii au stabilit o legătură între frecvența cardiacă de recuperare și sănătatea cordului. Valorile numerice mai mari indică în general inimi mai sănătoase.

**SUGESTIE:** pentru rezultate optime, este bine să încetați orice mișcare timp de două minute, cât dispozitivul calculează valoarea frecvenței cardiace de recuperare. După afișarea valorii respective, puteți salva activitatea sau puteți renunța la ea.

### Prag lactat

Pragul de lactat este acea intensitate a exercițiilor la care lactatul (acidul lactic) începe să se acumuleze în fluxul sangvin. Pentru alergare, acesta este nivelul estimat al efortului sau al ritmului. Când un alergător depășește acest prag, oboseala începe să se intensifice cu accelerație. Pentru alergătorii care au experiență, pragul survine la aproximativ 90% din frecvența lor cardiacă maximă și la un ritm corespunzător curselor de 10k (10000 m) și semimaraton. Pentru alergătorii de nivel mediu, pragul de lactat survine adesea când au mult sub 90% din frecvența cardiacă maximă. Cunoașterea pragului dvs. de lactat vă poate ajuta să stabiliți intensitatea antrenamentelor sau momentul în care să vă autodepășiți în timpul unei curse.

Dacă deja știți care este valoarea frecvenței dvs. cardiace la pragul de lactat, o puteți introduce în setările profilului dvs. de utilizator (*Setarea zonelor de puls*, pagina 9).

### Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului de lactat

Înainte de a putea efectua testul ghidat, trebuie să vă puneți un monitor de frecvență cardiacă și să îl asociați cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor ANT+*, pagina 7). De asemenea, trebuie să aveți o estimare a volumului VO2 max., de la o alergare anterioară (*Despre estimarea volumelor VO2 max.*, pagina 9).

**SUGESTIE:** dispozitivul are nevoie să efectuați câteva alergări cu un monitor de frecvență cardiacă, pentru a estima exact valoarea frecvenței cardiace maxime și a volumului VO2 max.

- 1 Selectați un profil de alergare în aer liber.  
Pentru finalizarea testului este necesară funcția GPS.
- 2 Selectați **≡ > My Stats > Lactate Threshold > Do Guided Test**.
- 3 Uurmați instrucțiunile de pe ecran.



### Vizualizarea nivelului de performanță

Înainte de a putea vizualiza nivelul dvs. de performanță, trebuie să vă puneți un monitor de frecvență cardiacă și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor ANT+](#), pagina 7).

În timp ce alergați, funcția care monitorizează nivelul performanței vă analizează ritmul, frecvența cardiacă și variabilitatea frecvenței cardiace, pentru a efectua o evaluare în timp real a abilității de a vă antrena, comparativ cu nivelul dvs. athletic mediu. În primele 6-20 de minute de alergare, ceasul afișează scorul nivelului dvs. de performanță. De exemplu, scorul +5 arată că sunteți odihnit, vioi și capabil să alergați bine. Puteți adăuga nivelul de performanță sub forma unui câmp de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza abilitățile pe toată durata alergării. Nivelul de performanță poate fi, de asemenea, un indicator al nivelului de oboseală, în special la finalul unei alergări de antrenament de durată.

**NOTĂ:** dispozitivul are nevoie să efectuați câteva alergări cu un monitor de frecvență cardiacă, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare ([Despre estimarea volumelor VO2 max.](#), pagina 9).

- 1 Adăugați **Performance Condition** pe un ecran de date ([Personalizarea ecranelor de date](#), pagina 12).
- 2 Începeți alergarea.  
După 6-20 de minute, este afișat nivelul dvs. de performanță.



- 3 Derulați la ecranul de date pentru a vă vizualiza nivelul de performanță pe durata alergării.

### Vizualizarea scorului de stres

Înainte de a putea vizualiza scorul dvs. de stres, trebuie să vă puneți un monitor de frecvență cardiacă și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor ANT+](#), pagina 7).

Scorul de stres este rezultatul unui test de trei minute efectuat în timp ce stați nemișcat, în timp ce dispozitivul Forerunner analizează variabilitatea frecvenței cardiace pentru a vă determina nivelul de stres general. Antrenamentele, somnul, nutriția și stresul general al vieții – toate au impact asupra performanțelor unui alergător. Intervalul scorului de stres este 1-100, unde 1 este o stare de stres foarte redus și 100 este o stare de stres foarte puternic. Cunoașterea scorului de stres vă poate ajuta să decideți dacă corpul dvs. este pregătit pentru o alergare de antrenament solicitantă sau pentru yoga.

**SUGESTIE:** Garmin recomandă să vă măsurați scorul de stres aproximativ la aceeași oră și în aceleași condiții în fiecare zi.

- 1 Selectați **Apps > Stress Score > Measure**.
- 2 Stați nemișcat și odihniți-vă 3 minute.

### 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 talpă

Înainte de a alerga, trebuie să asociați senzorul de talpă cu dispozitivul Forerunner ([Asocierea senzorilor ANT+](#), pagina 7).

Puteți alerga în interior cu utilizarea unui senzor de talpă 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 profilul de activitate **Run Indoor**.
- 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.

## Personalizarea dispozitivului dvs.

### Setarea profilului de utilizator

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

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

### Profiluri de activitate

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

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

### Schimbarea profilului de activitate

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

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

- 1 Selectați **≡ > Settings > Activity Profiles**.

- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Apply Profile**.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Color** și selectați o culoare de accentuare pentru profilul respectiv.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Name** și introduceți a un nume nou pentru profilul respectiv.

### Crearea unui profil de activitate particularizat

- 1 Selectați **Settings > Activity Profiles > Add New**.
- 2 Selectați un sport.
- 3 Selectați o culoare de accentuare.
- 4 Selectați un nume de profil sau introduceți un nume particularizat.  
Numele de profil care sunt duplicate includ un număr. De exemplu, Alergare(2).
- 5 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Use Default** pentru a vă crea un profil particularizat începând de la setările prestabilite ale sistemului.
  - Selectați o copie a unui profil existent pentru a vă crea profilul particularizat începând de la unul dintre profilurile salvate de dvs.
- 6 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Edit Settings** pentru a particulariza anumite setări ale profilului.
  - Selectați **Done** pentru a salva și a utiliza profilul particularizat.

Noul profil devine profilul activ.

### Ștergerea unui profil de activitate

- 1 Selectați **Settings > Activity Profiles**.
- 2 Selectați un profil.  
**NOTĂ:** nu puteți șterge profilul activ.
- 3 Selectați **Remove Profile >** ☑.

### Setări de activitate

Aceste setări permit personalizarea dispozitivului pe baza necesităților dvs. de antrenament. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date și puteți activa alertele și caracteristicile de antrenament.

#### Personalizarea ecranelor de date

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

- 1 Selectați **Settings > Activity Settings > Data Screens**.
- 2 Selectați un ecran.
- 3 Dacă este necesar, selectați **Status > On** pentru a activa ecranul de date.  
Anumite ecrane pot fi numai activate sau numai dezactivate.
- 4 Dacă este necesar, editați numărul câmpurilor de date.
- 5 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

#### Alerte

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

#### Setarea alertelor de interval

O alertă de interval vă notifică atunci când dispozitivul înregistrează valori mai mari sau mai mici față de un interval de valori specificat. De exemplu, dacă aveți un monitor de frecvență cardiacă opțional, puteți seta dispozitivul să vă

alerteze când frecvența cardiacă este sub zona 2 și peste zona 5 ([Setarea zonelor de puls, pagina 9](#)).

- 1 Selectați **Settings > Activity Settings > Alerts > Add New**.
- 2 Selectați tipul de alertă.  
În funcție de accesoriile de care dispuneți și de profilul de activitate, alertele pot include frecvența cardiacă, ritmul, viteza și cadența.
- 3 Dacă este necesar, activați alerta.
- 4 Selectați o zonă sau introduceți o valoare pentru fiecare alertă.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 14](#)).

#### Setarea unei alerte repetitive

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

- 1 Selectați **Settings > Activity Settings > Alerts > Add New**.
- 2 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Custom**, selectați un mesaj și selectați un tip de alertă.
  - Selectați **Time, Distance** sau **Calories**.
- 3 Introduceți o valoare.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 14](#)).

#### Setarea alertelor de pauză de mers

Unele programe de alergare utilizează pauze de mers cronometrate la intervale regulate. De exemplu, pe durata unei alergări de antrenament lungi, puteți seta dispozitivul să vă alerteze să alergați timp de 4 minute, apoi să mergeți timp de 1 minut, apoi să repetați. Puteți utiliza funcția Auto Lap® când folosiți alertele de alergare/ mers.

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

- 1 Selectați **Settings > Activity Settings > Alerts > Add New**.
- 2 Selectați **Run/Walk**.
- 3 Introduceți un timp pentru intervalul de alergare.
- 4 Introduceți un timp pentru intervalul de mers.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 14](#)).

#### Editarea unei alerte

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



#### Alergarea cu un metronom

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

**NOTĂ:** metronomul nu este disponibil pentru profilurile pentru ciclism.

- 1 Selectați **Settings > Activity Settings > Metronome > Status > On**.
- 2 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Beats Per Minute** pentru a introduce o valoare pe baza cadenței pe care doriți să o mențineți.




- Selectați **Alert Frequency** pentru a particulariza frecvența bătăilor.
  - Selectați **Sounds** pentru a particulariza sunetul metronomului.
- 3 Dacă este necesar, selectați **Preview** pentru a asculta metronomul înainte de a alerga.
  - 4 Selectați  pentru a reveni la ecranul cu cronometrul.
  - 5 Selectați  pentru a porni cronometrul.
  - 6 Începeți alergarea.  
Metronomul pornește automat.
  - 7 În timpul alergării, glisați cu degetul pentru a vizualiza ecranul cu metronomul.
  - 8 Dacă este necesar, țineți apăsat ecranul tactil pentru a schimba setările metronomului.

### Utilizând Auto Pause®

Puteți utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare sau atunci când ritmul sau viteza scad sub o valoare specificată. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau alte locații unde trebuie să încetiniți sau să vă opriți.

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

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

### Marcarea turelor în funcție de distanță

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


- 1 Selectați  > **Activity Settings** > **Laps** > **Auto Distance**.
- 2 Selectați o distanță.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate (*Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 14*).

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


### Particularizarea mesajului de alertă de tură

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

- 1 Selectați  > **Activity Settings** > **Laps** > **Lap Alert**.
- 2 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.
- 3 Selectați **Preview** (opțional).

### Utilizarea derulării automate

Puteți utiliza funcția derulare automată pentru a parcurge ciclic toate ecranele cu date de antrenament în timp ce cronometrul funcționează.

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

### Schimbarea setării GPS

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

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

### Utilizarea modului UltraTrac


Înainte de a utiliza modul UltraTrac, trebuie să alergați de câteva ori în aer liber utilizând modul GPS normal pentru a calibra dispozitivul.

Puteți utiliza modul UltraTrac pentru activități prelungite. Modul UltraTrac este o setare GPS care dezactivează periodic funcția GPS pentru a economisi energia bateriei. Când funcția GPS este dezactivată, dispozitivul utilizează accelerometrul pentru a calcula vizeza și distanță. Exactitatea datelor care descriu viteza, distanța și informațiile din timpul monitorizării este redusă în modul UltraTrac. Precizia datelor se îmbunătățește după câteva alergări în mediul exterior în timpul cărora utilizați funcția GPS.

Selectați  > **Activity Settings** > **GPS** > **UltraTrac**.

**SUGESTIE:** pentru activități prelungite, trebuie să aveți în vedere alte opțiuni de economisire a bateriei (*Maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 16*).

### Setările temporizării pentru economie de energie

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

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

**Extended:** setează dispozitivul să intre în modul ceas cu consum redus de energie după 25 de minute de inactivitate. Modul extins poate avea ca rezultat o durată mai mică de funcționare a bateriei între încărcări.

### Setări pentru monitorizarea activității

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

**Status:** activează funcția de monitorizare a activității.


**Move Alert:** afișează un mesaj și bara de mișcare pe ecranul care afișează ora. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate (*Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 14*).

### Setări de sistem

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

- Setări pentru limbă (*Schimbarea limbii dispozitivului, pagina 13*)
- Setări pentru oră (*Setări pentru oră, pagina 13*)
- Setări pentru iluminarea de fundal (*Setări de iluminare de fundal, pagina 14*)
- Setări pentru sunet (*Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 14*)
- Setări pentru unități (*Schimbarea unităților de măsură, pagina 14*)
- Setări pentru format (*Setări pentru format, pagina 14*)
- Setări pentru înregistrarea datelor (*Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 14*)

### Schimbarea limbii dispozitivului

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

### Setări pentru oră

De pe ecranul care afișează ora, selectați  > **Clock**.

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

**Alarms:** vă permite să gestionați diverse alarme de timp.

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

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

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

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

### Fusurile orare

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați sateliți, dispozitivul detectează automat fusul orar și ora curentă.

### Setarea manuală a orei

Implicit, ora este setată automat atunci când dispozitivul recepționează semnale de la sateliți.

- 1 Selectați **≡ > Clock > Set Automatically > Off.**
- 2 Selectați **Set Time** și introduceți ora.

### Setarea alarmei

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

### Ștergerea unei alarme

- 1 Selectați **≡ > Clock > Alarms.**
- 2 Selectați o alarmă.
- 3 Selectați **Remove > ⓧ.**

### Setări de iluminare de fundal

Selectați **≡ > Settings > System > Backlight.**

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

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

**Timeout:** setează intervalul de timp după care iluminarea de fundal se dezactivează.

### Setarea sunetelor dispozitivului

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

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

### Schimbarea unităților de măsură

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

- 1 Selectați **≡ > Settings > System > Units.**
- 2 Selectați un tip de măsurare.
- 3 Selectați o unitate de măsură.

### Setări pentru format

Selectați **≡ > Settings > System > Format.**

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

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

### Setări pentru înregistrarea datelor

Selectați **≡ > Settings > System > Data Recording.**

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

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

## Informații dispozitiv

### Încărcarea dispozitivului

#### ⚠ AVERTISMENT

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

#### ATENȚIONARE

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

- 1 Conectați cablul USB la portul USB al computerului dvs.
- 2 Aliniați piciorușele încărcătorului cu contactele de pe spatele dispozitivului și conectați în mod adecvat clema de încărcare ① la dispozitiv.



- 3 Încărcați complet dispozitivul.
- 4 Apăsați pe ② pentru a scoate încărcătorul.

### Specificații

#### Forerunner Specificații

Tip baterie	Baterie de litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 8 săptămâni numai în modul ceas Până la 7 săptămâni în modul ceas cu monitorizarea activității Până la 4 săptămâni în modul ceas cu monitorizarea activității și cu notificări de pe smartphone Până la 25 de ore în modul UltraTrac Până la 16 ore utilizând funcția GPS și monitorul cardiac Până la 16 ore utilizând numai GPS Până la 12 ore utilizând GPS și GLONASS
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)
Rezistența la apă	5 ATM <sup>1</sup>

#### HRM-Run Specificații

Tip baterie	CR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator
Durata de viață a bateriei	1 an (aproximativ 1 oră/zi)
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între -10° și 50°C (între 14° și 122°F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz
Rezistența la apă	5 ATM <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru informații suplimentare, vizitați [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Întreținere dispozitiv

### ATENȚIONARE

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

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Nu atingeți niciodată ecranul tactil cu un obiect dur sau ascuțit; în caz contrar, ecranul poate fi deteriorat.

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

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

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

### Curățarea dispozitivului

#### ATENȚIONARE

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

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

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

### Întreținerea monitorului cardiac

#### ATENȚIONARE

Acumularea de transpirație și de sare pe curea poate diminua capacitatea monitorului de frecvență cardiacă de a raporta date exacte.

- Clătiți monitorul de frecvență cardiacă după fiecare utilizare.
- Spălați manual monitorul de frecvență cardiacă după fiecare a șaptea utilizare, folosind o cantitate mică de detergent blând, de exemplu de detergent lichid pentru spălat vasele.

**NOTĂ:** dacă folosiți prea mult detergent puteți deteriora monitorul de frecvență cardiacă.

- Nu puneți monitorul de frecvență cardiacă în mașina de spălat sau în uscător.
- Când uscați monitorul de frecvență cardiacă, poziționați-l suspendat sau așezat pe o suprafață orizontală.

### Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

#### ⚠ AVERTISMENT

Nu utilizați un dispozitiv ascuțit pentru a scoate bateriile.

Nu lăsați bateria la îndemâna copiilor.

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

Bateriile reîncărcabile de tip monedă pot conține perclorat. Poate fi necesară manipularea specială. Consultați [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### ⚠ ATENȚIE

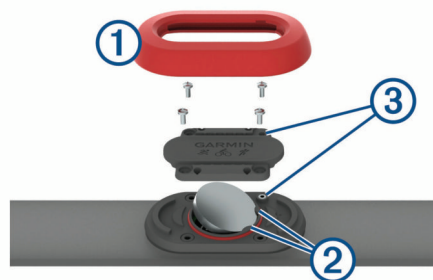
Contactați centrul local de reciclare a deșeurilor pentru a recicla bateriile în mod corespunzător.

### Înlocuirea bateriei monitorului cardiac

1 Scoateți manșonul ① din modulul monitorului de frecvență cardiacă.

2 Utilizați o șurubelniță Phillips mică (00) pentru a scoate cele patru șuruburi de pe partea frontală a modulului.

3 Demontați capacul și bateria.



4 Așteptați 30 de secunde.

5 Introduceți bateria nouă sub cele două clapete din plastic ②, cu polul pozitiv orientat în sus.

**NOTĂ:** nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.

Garnitura O trebuie să rămână poziționată pe exteriorul cercului proeminent din plastic.

6 Montați la loc capacul frontal și cele patru șuruburi.

Respectați orientarea capacului frontal. Șurubul cu cap semirotund ③ trebuie să se potrivească în orificiul protuberant șurubului, situat pe capacul frontal.

**NOTĂ:** nu strângeți excesiv.

7 Înlocuiți manșonul.

După înlocuirea bateriei monitorului de frecvență cardiacă, trebuie să îl asociați din nou cu dispozitivul.

## Depanare

### Asistență și actualizări

Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) oferă acces ușor la aceste servicii pentru Garmin dispozitive.

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

### Cum obțineți mai multe informații

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

### Obținerea semnalelor de la sateliți

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

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

Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.

2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.

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

### Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect:
  - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.

- Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect Mobile utilizând smartphone-ul cu funcția Bluetooth activată.
- Conectați dispozitivul la contul dvs. Garmin Connect utilizând o rețea Wi-Fi wireless.



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

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

## Resetarea dispozitivului

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






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

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

## Ștergerea datelor utilizatorului

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

**NOTĂ:** aceste operații determină ștergerea tuturor informațiilor introduse de utilizator, dar nu și ștergerea istoricului.

- 1 Țineți apăsat pe  și selectați  pentru a închide dispozitivul.
- 2 În timp ce țineți apăsat pe , țineți apăsat  pentru a porni dispozitivul.
- 3 Selectați .

## Restabilirea tuturor setărilor implicite

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

Puteți restabili toate setările înapoi la valorile implicite din fabrică.

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

## Vizualizarea informațiilor de pe dispozitiv

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

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

## Actualizarea software-ului

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

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



**NOTĂ:** dacă ați utilizat deja Garmin Express pentru a configura dispozitivul cu o conectivitate Wi-Fi, Garmin Connect poate descărca automat pe dispozitiv actualizările de software disponibile, când acesta se conectează folosind Wi-Fi.

## Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Reduceți perioada de temporizare a iluminării de fundal (*Setări de iluminare de fundal*, pagina 14).
- Reduceți durata temporizării până la intrarea în modul ceas (*Setările temporizării pentru economie de energie*, pagina 13).
- Dezactivați monitorizarea activității (*Monitorizarea activității*, pagina 1).
- Selectați intervalul de înregistrare **Smart** (*Setări pentru înregistrarea datelor*, pagina 14).
- Dezactivați GLONASS (*Schimbarea setării GPS*, pagina 13).
- Dezactivați funcția wireless Bluetooth (*Dezactivarea tehnologiei Bluetooth*, pagina 5).
- Dezactivați funcția wireless Wi-Fi (*Dezactivarea tehnologiei wireless Wi-Fi*, pagina 6).

## Blocarea ecranului tactil și a tastelor

Puteți bloca ecranul tactil și tastele pentru a preveni atingerile accidentale ale ecranului și apăsările întâmplătoare ale tastelor.

- 1 Selectați ecranul pe care doriți să îl vizualizați în timp ce dispozitivul este blocat.
- 2 Țineți apăsat pe  pentru a bloca dispozitivul.
- 3 Țineți apăsat pe  pentru a debloca dispozitivul.

## Contorul meu zilnic de pași nu apare

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

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

## Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate

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

- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe platurii de contact (dacă este cazul).
- Strângeți curea pe piept.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Urmați instrucțiunile de întreținere (*Întreținerea monitorului cardiac*, pagina 15).
- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.

Materialele sintetice care se freacă de monitorul cardiac sau îl ating pot crea electricitate statică de natură să afecteze semnalele de puls.

- Îndepărtați-vă de sursele care pot afecta monitorul cardiac. Printre sursele de interferențe se numără câmpuri electromagnetice puternice, unii senzori wireless de 2,4 GHz, linii electrice de înaltă tensiune, motoare electrice, cuptoare, cuptoare cu microunde, telefoane fără fir la 2,4 GHz și puncte de acces LAN wireless.

## Anexă

### Câmpuri de date

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

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

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

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

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

**Average Cadence:** ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

**Average Cadence:** alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

**Average HR:** pulsul mediu pentru activitatea curentă.

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

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

**Average Pace:** ritmul mediu pentru activitatea curentă.

**Average Speed:** viteza medie pentru activitatea curentă.

**Avg. GCT Bal.:** echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.

**Avg. Ground Contact Time:** durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.

**Avg. Stride Len.:** lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.

**Avg. Vert. Ratio:** raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.

**Avg. Vertical Oscillation:** numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.

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

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

**Calories:** numărul total de calorii arse.

**Distance:** distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

**Elapsed Time:** timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți cronometrul și alergați timp de 10 minute, apoi opriți cronometrul pentru 5 minute, iar apoi porniți cronometrul și alergați timp de 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.

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

**GCT Balance:** echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.

**Ground Contact Time:** durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde. Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.

**Heading:** direcția în care vă deplasați.

**Heart Rate:** frecvența dvs. cardiacă în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

**HR %Max.:** procentul din pulsul maxim.

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

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

**Lap Cadence:** ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

**Lap Cadence:** alergare. Cadența medie pentru tura curentă.

**Lap Distance:** distanța parcursă pentru tura curentă.

**Lap GCT Bal.:** echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.

**Lap Ground Contact Time:** durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.

**Lap HR:** pulsul mediu pentru tura curentă.

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

**Lap Pace:** ritmul mediu pentru tura curentă.

**Laps:** numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

**Lap Speed:** viteza medie pentru tura curentă.

**Lap Stride Len.:** lungimea medie a pasului pentru tura curentă.

**Lap Time:** timpul cronometrat pentru tura curentă.

**Lap Vert. Ratio:** raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.

**Lap Vertical Oscillation:** numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.

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

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

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

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

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

**Last Lap Time:** timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.

**Maximum Speed:** viteza de vârf pentru activitatea curentă.

**Pace:** ritmul curent.

**Performance Condition:** Scorul pentru situația performanțelor este o evaluare în timp real a capacității dvs.

**Speed:** viteza curentă de deplasare.

**Stride Length:** lungimea pasului pe care îl faceți între două pașiri succesive, măsurată în metri.

**Sunrise:** ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

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

**Temperature:** temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură.

**Time in Zone:** timpul scurs în fiecare zonă de frecvență cardiacă sau de putere.

**Time of Day:** ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

**Timer:** timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

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

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

**Vertical Ratio:** raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

## Software License Agreement

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

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

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United

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

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobică îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobică și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobică și musculară, putere crescută

## Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50-60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerobic de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare

## Clasificările standard ale volumului maxim de O<sub>2</sub>

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea volumului maxim de O<sub>2</sub> 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](http://www.CooperInstitute.org).

# Index

## A

accesorii 7, 15  
actualizări, software 16  
afișaje pentru ceas 5  
alarme 14  
alerte 12, 13  
altitudine 7  
antrenament 1, 3, 5, 12  
    planificări 2  
antrenament de interior 2, 11  
antrenamente 2, 3  
aplicații 5  
    smartphone 4  
asociere, smartphone 4  
asocierea senzorilor ANT+ 7  
Auto Lap 13  
Auto Pause 13

## B

baterie  
    încărcare 14  
    înlocuire 15  
    maximizare 5, 6, 13, 16  
blocare  
    ecran 16  
    taste 16

## C

cadență 7, 8, 12  
calendar 2  
calorie, alerte 12  
câmpuri de date 1, 5, 12, 16  
ceas 1, 13, 14  
Connect IQ 5  
coordonate 7  
cronometru 1, 6  
curățarea dispozitivului 15  
cursă 3

## D

date  
    înregistrare 14  
    stocare 6  
    transferare 6  
date utilizator, ștergere 6  
depanare 9, 15, 16  
derulare automată 13  
dinamica alergării 7–9  
distanță, alerte 12  
durata prevăzută a cursei 10  
durată de contact cu solul 8

## E

ecran 14  
    blocare 16  
ecran tactil 1, 16  
exerciții 2  
    încărcare 2

## F

frecvență cardiacă 1, 12  
    fusuri 6, 9  
    monitor 9, 10, 15, 16  
fusuri  
    frecvență cardiacă 9  
    oră 14  
fusuri orare 14

## G

Garmin Connect 2, 4–6  
Garmin Connect Mobile 4  
Garmin Express 6  
    actualizare software 15  
    înregistrarea dispozitivului 15  
GLONASS 13  
GPS 1, 2, 13  
    semnal 15

## H

hărți 7  
    actualizare 15

## I

ID unitate 16  
iluminare de fundal 1, 14  
intervale  
    antrenamente 3  
    exerciții 3  
intervale de mers 12  
istoric 5, 6, 14  
    ștergere 6  
    trimitere la computer 6  
încărcare 14  
încărcarea datelor 6  
înlocuirea bateriei 15  
înregistrarea dispozitivului 15  
înregistrarea produsului 15

## L

limbă 13  
locații 7  
    editare 7  
    ștergere 7  
lungimea pasului 7, 8

## M

meniu 1  
metronom 12  
mod de inactivitate 2  
modul ceas 13, 16  
monitorizarea activității 1, 2, 13

## N

navigare 7  
    oprire 7  
nivel de performanță 11  
notificări 4

## O

obiective 3  
oră 14  
    alerte 12  
    setări 13  
oscilație pe verticală 7, 8

## P

particularizarea dispozitivului 12  
pictograme 1  
prag lactat 10  
profil de utilizator 11  
profiluri 11, 12  
    activitate 1  
    utilizator 11

## R

raport vertical 7, 8  
recorduri personale 4  
    ștergere 4  
recuperare 10  
resetarea dispozitivului 16  
ritm 12, 14

## S

salvare activități 1  
scor de stres 11  
semnale de la sateliți 15  
senzor de talpă 11  
senzori ANT+ 7  
    asociere 7  
    setări 12–14, 16  
    dispozitiv 13, 14  
setări de sistem 13  
smartphone 4, 5  
    aplicații 4, 5  
    asociere 4  
software  
    actualizare 15, 16  
    licență 16  
    versiune 16

software license agreement 17  
specificații 14  
ștergere  
    istoric 6  
    recorduri personale 4  
    toate datele de utilizator 6, 16

## T

taste 1, 15  
    blocare 16  
tehnologie Bluetooth 1, 4, 5  
Telecomanda VIRB 5  
tonuri 12, 14  
ture 1  
țintă 3

## U

UltraTrac 13  
unități de măsură 14  
USB 16  
    deconectare 6

## V

vibrații 14  
VIRB telecomandă 5  
Virtual Partner 3  
viteză 14  
VO2 max. 3, 9, 10, 18  
vreme 5

## W

Wi-Fi 16  
    conectare 5, 6  
widgeturi 1, 4, 5

## Z

zone de, puls 18

