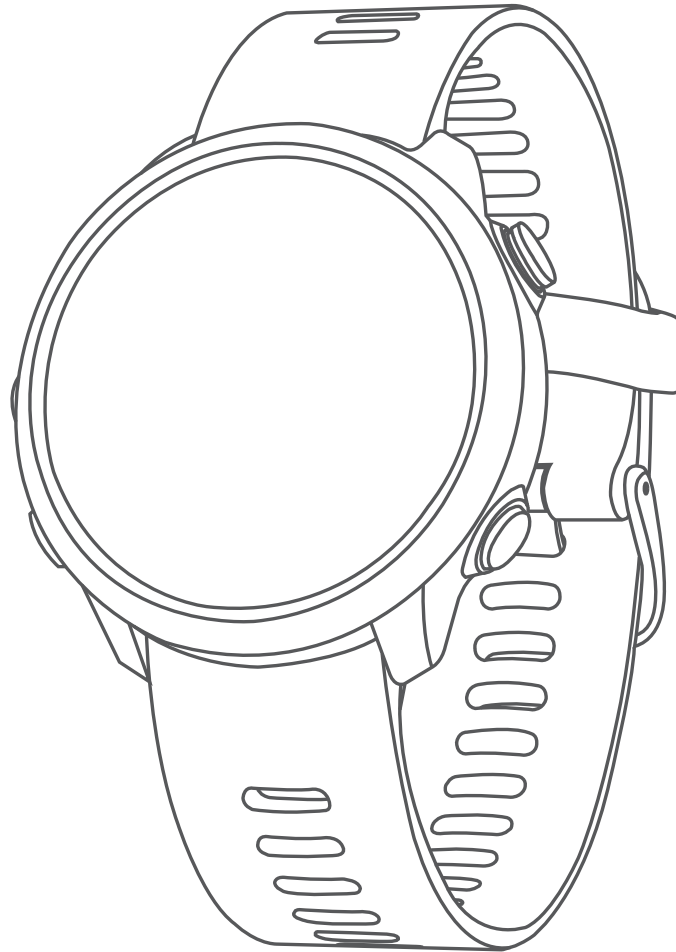


GARMIN®



FORERUNNER® 645/645 MUSIC

Manual de utilizare

© 2018 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, 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™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, TrueUp™, Varia™ și Varia Vision™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile Bluetooth® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Analize avansate ale pulsului prin Firstbeat. Software-ul Spotify® intră sub incidența licențelor terțelor părți care pot fi găsite aici: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ și STRAVA sunt mărci comerciale ale Strava, Inc. Wi-Fi® este marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® și Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation în Statele Unite și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

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

Cuprins

Introducere	1
Prezentare generală a dispozitivului	1
Starea GPS și pictogramele de stare	1
Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul	1
Activarea notificărilor Bluetooth	1
Vizualizarea notificărilor	1
Administrarea notificărilor	1
Redarea solicitărilor audio pe smartphone-ul dvs. în timpul activității	1
Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth	2
Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone	2
Vizualizarea meniului de comenzi	2
Efectuarea unei alergări	2
Activități și aplicații	2
Începerea unei activități	2
Sfaturi pentru activități de înregistrare	2
Oprirea unei activități	3
Adăugarea unei activități	3
Crearea unei activități personalizate	3
Activități în interior	3
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare	3
Activități în aer liber	3
Înot	3
Terminologie din domeniul înotului	3
Tipuri de mișcări	3
Sfaturi pentru activități de înot	4
Odihnire în timpul înotului în bazin	4
Antrenament cu jurnalul de exerciții	4
Vizualizarea coborârilor cu schiurile	4
Redarea solicitărilor audio în timpul unei activități	4
Antrenament	4
Exerciții	4
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect	4
Începerea unui exercițiu	4
Despre calendarul de antrenament	5
Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect	5
Adaptive Training Plans	5
Exerciții fracționate	5
Crearea unui exercițiu cu intervale	5
Începerea unui exercițiu cu intervale	5
Oprirea unui exercițiu pe intervale	5
Utilizarea Virtual Partner®	5
Setarea unei ținte a antrenamentului	6
Anularea ținteii unui antrenament	6
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară	6
Date personale	6
Vizualizarea recordurilor personale	6
Restabilirea unui record personal	6
Ștergerea unui record personal	6
Ștergerea tuturor recordurilor personale	6
Segmente	6
Strava™ Segmente	6
Efectuarea unei curse pe un segment	6
Vizualizarea detaliilor segmentului	7
Setarea unui segment pentru ajustare automată	7
Utilizarea metronomului	7
Setarea profilului de utilizator	7
Obiective fitness	7
Despre zonele de puls	7
Setarea zonelor de puls	7
Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace	8
Calculul zonelor de puls	8
Monitorizarea activității	8
Obiectiv automat	8
Utilizarea alertei de mișcare	8
Monitorizarea repausului	8
Utilizarea monitorizării automate a somnului	8
Utilizarea modului Nu deranjați	8
Minute de exerciții	8
Acumularea de minute de activitate intensă	9
Evenimente Garmin Move IQ™	9
Setări pentru monitorizarea activității	9
Dezactivarea monitorizării activității	9
Monitorizare ciclu menstrual	9
Funcții pentru puls	9
Puls măsurat la încheietura mâinii	9
Purtarea dispozitivului	9
Sfaturi pentru un puls neregulat	9
Vizualizarea widgetului Puls	9
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin	10
Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități	10
Setarea unei alerte de puls anormal	10
Dezactivarea monitorizării pulsului la încheietură	10
Dinamica alergării	10
Antrenamentul cu dinamica alergării	10
Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării	11
Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul	11
Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical	11
Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc	11
Măsurătorile performanțelor	12
Dezactivarea notificărilor de performanță	12
Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor	12
Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor	12
Starea antrenamentului	12
Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului	13
Despre estimarea volumelor VO2 max.	13
Durata de recuperare	13
Vizualizarea timpului de recuperare	13
Pulsul de recuperare	13
Nivelul de solicitare al antrenamentului	13
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor	13
Despre efectul antrenamentului	14
Vizualizarea scorului de stres al variațiilor pulsului	14
Situația performanțelor	14
Vizualizarea nivelului de performanță	14
Prag lactat	14
Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat	15
Funcții inteligente	15
Caracteristici conectate Bluetooth	15
Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect	15
Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut	15
Widgeturi	15
Vizualizarea widgeturilor	16
Vizualizarea widgetului prognozei meteo	16
Connect IQCaracteristici	16
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului	16
Caracteristici conectate Wi-Fi	16
Conectarea la o rețea Wi-Fi	16
Funcții de siguranță și monitorizare	16
Adăugare contacte de urgență	16

Pornirea și oprirea detecției incidentelor	16	Personalizarea ecranelor de date	23
Solicitarea de asistență	17	Adăugarea unei hărți la activitate	24
Participarea la o sesiune GroupTrack	17	Alerte	24
Sfaturi pentru participarea la sesiunile GroupTrack	17	Setarea unei alerte	24
Muzică	17	Auto Lap	24
Conectarea de la un furnizor terț	17	Marcarea turelor în funcție de distanță	24
Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț	17	Activarea Auto Pause	25
Descărcați conținut audio din Spotify®	17	Utilizarea derulării automate	25
Modificarea furnizorului de muzică	17	Schimbarea setării GPS	25
Deconectarea de la un furnizor terț	17	GPS și alte sisteme de sateliți	25
Descărcarea de conținut audio personal	18	UltraTrac	25
Ascultare muzică	18	Setările temporizării pentru economie de energie	25
Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat	18	Eliminarea unei activități sau a unei aplicații	25
Comenzi de redare muzică	18	Setările feței pentru ceas	25
Conectarea căștilor Bluetooth	18	Personalizarea feței de ceas	25
Garmin Pay	18	Setări de sistem	26
Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay	18	Setări pentru oră	26
Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.	18	Schimbarea setărilor iluminării de fundal	26
Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay	19	Schimbarea unităților de măsură	26
Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay	19	Ceas	26
Schimbarea codului de acces Garmin Pay	19	Setarea manuală a orei	26
Istoric	19	Setarea unei alarme	26
Utilizarea istoricului	19	Ștergerea unei alarme	26
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls	19	Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă	26
Vizualizarea totalurilor de date	19	Utilizarea cronometrului	27
Utilizarea odometrului	19	Sincronizarea orei cu GPS-ul	27
Ștergerea istoricului	19	VIRB Telecomandă	27
Gestionarea datelor	20	Controlul unei camere de acțiune VIRB	27
Ștergerea fișierelor	20	Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități	27
Deconectarea cablului USB	20	Informații dispozitiv	27
Garmin Connect	20	Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv	27
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect	20	Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice	27
Utilizarea Garmin Connect la computer	20	Încărcarea dispozitivului	27
Navigare	20	Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului	28
Trasee	20	Specificații	28
Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv	21	Întreținerea dispozitivului	28
Salvarea locației	21	Curățarea dispozitivului	28
Editarea locațiilor salvate	21	Înlocuirea brățărilor	28
Ștergerea tuturor locațiilor salvate	21	Depanare	29
Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități	21	Actualizări ale produsului	29
Navigarea la o locație salvată	21	Configurarea Garmin Express	29
Oprirea navigării	21	Cum obțineți mai multe informații	29
Hartă	21	Monitorizarea activității	29
Adăugarea unei hărți la activitate	21	Contorul meu zilnic de pași nu apare	29
Panoramare și mărire pe hartă	21	Contorul de pași pare imprecis	29
Setările hărții	22	Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund	29
Senzori wireless	22	Numărul de etaje urcate nu pare corect	29
Asocierea senzorilor wireless	22	Minutele mele de activitate intensă clipesc	29
Senzor de talpă	22	Obținerea semnalelor de la sateliți	29
Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior	22	Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	29
Calibrare senzor de talpă	22	Repornirea dispozitivului	29
Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior	22	Restabilirea tuturor setărilor implicite	29
Calibrarea manuală a senzorului de picior	22	Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect	30
Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior	22	Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express	30
Modul de afișare extins	22	Dispozitiv în limba greșită	30
Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență	23	Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?	30
Conștientizare situațională	23	Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți	30
tempe	23	Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv	30
Personalizarea dispozitivului dvs.	23	Prelungirea duratei de viață a bateriei	30
Particularizarea listei dvs. de activități	23	Citirea temperaturii nu este precisă	30
Personalizarea buclei de widgeturi	23	Cum pot asocia manual senzorii ANT+?	31
Personalizarea meniului de comenzi	23	Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?	31
Setări de activitate	23		

Muzica se întrerupe sau căștile nu rămân conectate	31
Anexă	31
Câmpuri de date	31
Clasificările standard ale volumului maxim de O2	33
Dimensiunea și circumferința roții	33
Legendă simboluri	34
Index	35

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

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

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

Prezentare generală a dispozitivului



① LIGHT	Selectați pentru a porni dispozitivul. Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal. Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de comenzi.
② START STOP	Selectați pentru a porni și a opri cronometrul de activitate. Selectați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma primirea un mesaj.
③ BACK	Selectați pentru a reveni la ecranul anterior. Selectați pentru a înregistra o tură în timpul unei activități.
④ DOWN	Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări. Mențineți apăsat pentru a deschide comenzile pentru muzică (<i>Comenzi de redare muzică, pagina 18</i>).
⑤ UP	Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări. Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.

Starea GPS și pictogramele de stare

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

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

Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul

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

1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.

2 Poziționați smartphone-ul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitiv.

3 Selectați **LIGHT** pentru a porni dispozitivul.

La prima pornire, dispozitivul va fi în modul asociere.

SUGESTIE: puteți menține apăsat pe **LIGHT** și puteți selecta pentru a intra manual în modul asociere.

4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:

- Dacă aceasta este prima dată când asociați un dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Dacă ați mai asociat un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect, din sau meniul , selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați dispozitivul Forerunner cu un dispozitiv mobil compatibil (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 1*).

- 1 Țineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Phone > Smart Notifications > Status > On**.
- 3 Selectați **During Activity**.
- 4 Selectați o preferință de notificare.
- 5 Selectați o preferință de sunet.
- 6 Selectați **Not During Activity**.
- 7 Selectați o preferință de notificare.
- 8 Selectați o preferință de sunet.
- 9 Selectați **Timeout**.
- 10 Selectați cât timp va apărea o nouă notificare pe ecran.
- 11 Selectați **Signature** pentru a adăuga o semnătură în mesajele text de răspuns.

Vizualizarea notificărilor

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

Administrarea notificărilor

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

Selectați o opțiune:

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

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

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


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

NOTĂ: dacă dispuneți de un dispozitiv Forerunner 645 Music, puteți activa solicitările audio pe dispozitiv prin căștile conectate, fără a folosi un smartphone conectat (*Redarea solicitărilor audio în timpul unei activități*, pagina 4).

NOTĂ: solicitarea audio Lap Alert este activată implicit.

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

Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth

- 1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a opri conexiunea smartphone Bluetooth pe dispozitivul Forerunner.

Consultați manualul de utilizare al dispozitivului mobil pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth la dispozitivul mobil.

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone

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

NOTĂ: alertele de conexiune smartphone sunt dezactivate implicit.

- 1 Țineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Phone > Alerts**.

Vizualizarea meniului de comenzi

Meniul de comenzi conține opțiuni precum pornirea modului Nu deranjați, blocarea tastelor sau oprirea dispozitivului. Puteți deschide și portofelul Garmin Pay™.

NOTĂ: puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi*, pagina 23).

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



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

Efectuarea unei alergări

Prima activitate de fitness pe care o înregistrați pe dispozitiv poate fi o alergare, o plimbare cu bicicleta sau orice activitate în aer liber. Poate fi nevoie să vă încărcați dispozitivul înainte de a începe activitatea (*Încărcarea dispozitivului*, pagina 27).

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



NOTĂ: pe un Forerunner 645 Music, mențineți apăsat **DOWN** în timpul activității pentru a deschide comenzile pentru muzică (*Comenzi de redare muzică*, pagina 18).

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



- Selectați **Resume Later** pentru a întrerupe alergarea și a continua înregistrarea mai târziu.
- Selectați **Lap** pentru a marca o tură.
- Selectați **Discard > Yes** pentru a șterge alergarea.

Activități și aplicații

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat pentru activități de interior, de exterior, pentru sport de performanță și pentru fitness. La începerea unei activități, dispozitivul afișează și înregistrează datele senzorului. Puteți salva activități și le puteți distribui în comunitatea Garmin Connect.

De asemenea, puteți adăuga activități și aplicații Connect IQ™ pe dispozitivul dvs. utilizând aplicația Connect IQ (*Connect IQ Caracteristici*, pagina 16).

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

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS pornește automat (dacă este necesar).

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate.

NOTĂ: activitățile setate ca favorite apar primele în listă (*Particularizarea listei dvs. de activități*, pagina 23).
- 3 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului.

SUGESTIE: dacă **GPS** apare scris cu gri sau pe fundal gri, activitatea nu necesită semnale GPS.
- 4 Așteptați până când pe ecran se afișează mesajul **Ready**. Dispozitivul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).
- 5 Apăsați **START** pentru a porni cronometrul activității. Dispozitivul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.

NOTĂ: pe un dispozitiv Forerunner 645 Music, țineți apăsat butonul **DOWN** în timpul unei activități pentru a deschide comenzile pentru muzică (*Comenzi de redare muzică*, pagina 18).

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați dispozitivul înainte de începerea unei activități (*Încărcarea dispozitivului*, pagina 27).

- Selectați **BACK** pentru a înregistra ture.
- Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date suplimentare.

Oprirea unei activități

1 Selectați **STOP**.

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a vă relua activitatea, selectați **Resume**.
- Pentru a salva activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Save**.
- Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Resume Later**.
- Pentru a marca o tură, selectați **Lap**.
- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Back to Start > TracBack**.

NOTĂ: această funcție este disponibilă doar pentru activitățile care utilizează GPS.

- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Back to Start > Straight Line**.

NOTĂ: această funcție este disponibilă doar pentru activitățile care utilizează GPS.

- Pentru a ignora activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Discard > Yes**.

NOTĂ: după oprirea activității, dispozitivul o salvează automat după 30 de minute.

Adăugarea unei activități

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

1 Selectați **START**.

2 Selectați **Add**.

3 Selectați o activitate din listă.

4 Selectați **Yes** pentru adăugarea activității la lista de favorite.

5 Selectați o locație din lista de activități.

6 Apăsăți **START**.

Crearea unei activități personalizate

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

2 Selectați o opțiune:

- Selectați **Copy Activity** pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la una dintre activitățile dvs. salvate.
- Selectați **Other** pentru a crea o nouă activitate personalizată.

3 Dacă este necesar, selectați un tip de activitate.

4 Selectați un nume sau introduceți un nume personalizat.

Numele de activități duplicate includ un număr, de exemplu: Bicicletă(2).

5 Selectați o opțiune:

- Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți selecta un accent de culoare sau puteți personaliza ecranele de date.
- Selectați **Done** pentru a salva și a folosi activitatea personalizată.

6 Selectați **Yes** pentru adăugarea activității la lista de favorite.

Activități în interior

Dispozitivul Forerunner poate fi utilizat pentru antrenament în interior, precum alergarea pe bandă sau utilizarea unei biciclete ergonomice. GPS-ul este oprit pentru activități în interior.

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

SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia. Puteți utiliza un senzor de picior pentru a înregistra ritmul, distanța și cadența.

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

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

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

1 Începeți o activitate de alergare pe bandă (*Începerea unei activități*, pagina 2) și alergați cel puțin 1,5 km (1 milă) pe banda de alergare.

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

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Save**. Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
- Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Calibrate & Save > Yes**.

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

Activități în aer liber

Dispozitivul Forerunner este livrat cu activități în aer liber preîncărcate, ca de exemplu alergare și ciclism. GPS-ul este pornit pentru activitățile în aer liber. Puteți adăuga activități noi în baza activităților implicite, cum ar fi mersul pe jos sau vâslirea. Puteți adăuga, de asemenea, activități personalizate pe dispozitiv (*Crearea unei activități personalizate*, pagina 3).

Înot

NOTĂ: dispozitivul nu poate înregistra date privind pulsul măsurat la încheietură în timp ce înotați.

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

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

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

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

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul la bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar când vizualizați istoricul intervalelor. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare drept câmp de date personalizat (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 23).

Free	Freestyle
Back	Înot pe spate
Breast	Bras
Fly	Fluture
Mixed	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Drill	Utilizat pentru înregistrarea exercițiilor (<i>Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 4</i>)

Sfaturi pentru activități de înot

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

Odihnire în timpul înotului în bazin

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

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

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

Antrenament cu jurnalul de exerciții

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

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

Vizualizarea coborârilor cu schiurile

Dispozitivul dvs. înregistrează detaliile fiecărei coborâri cu schiurile sau snowboardul cu ajutorul funcției de coborâre automată. Această funcție este activată automat pentru coborârile cu schiurile sau snowboardul. Înregistrează automat noile coborâri pe baza mișcării dvs. Cronometrul se oprește când nu mai coborâți sau când vă aflați în telescaun. Cronometrul rămâne oprit în timpul urcării cu telescaunul. Începeți să coborâți pentru a reporni cronometrul. Puteți

vizualiza detaliile coborârii de pe ecranul oprit sau în timp ce cronometrul funcționează.

- Începeți o activitate de schi sau snowboard.
- Țineți apăsat **UP**.
- Selectați **View Runs**.
- Selectați **UP** și **DOWN** pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și ale tuturor coborârilor.
Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.

Redarea solicitărilor audio în timpul unei activități

Puteți activa dispozitivul dvs. Forerunner 645 Music astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale în timpul alergării sau al altui tip de activitate. Solicitățile audio sunt redade prin căștile conectate, folosind tehnologia Bluetooth, dacă este disponibilă. În caz contrar, solicitările audio sunt redade pe smartphone-ul asociat prin aplicația Garmin Connect. În timpul unei solicitări audio, dispozitivul sau smartphone-ul oprește sonorul materialului audio principal pentru a reda anunțul.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- Țineți apăsat pe **UP**.
- Selectați **Settings > Audio Prompts**.
- Selectați o opțiune:
 - Pentru a asculta o alertă pentru fiecare tură, selectați **Lap Alert**.
NOTĂ: solicitarea audio **Lap Alert** este activată implicit.
 - Pentru a personaliza mesajele cu informații privind ritmul și viteza dvs., selectați **Pace/Speed Alert**.
 - Pentru a personaliza mesajele cu informații privind pulsul dvs., selectați **Heart Rate Alert**.
 - Pentru a asculta mesaje la pornirea și oprirea cronometrului, incluzând funcția Auto Pause®, selectați **Timer Events**.
 - Pentru a modifica limba sau dialectul mesajelor audio, selectați **Dialect**.

Antrenament


Exerciții

Puteți crea exerciții particularizate care să includă obiective pentru fiecare pas al exercițiilor și pentru diverse distanțe, ore și calorii. Puteți crea 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 Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect (*Garmin Connect, pagina 20*).

- Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect.
 - Accesați connect.garmin.com.
- Creați și salvați un exercițiu nou.
- Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.
- Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Începerea unui exercițiu

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

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

2 Selectați o activitate.

3 Țineți apăsat pe **UP**.

4 Selectați **Training > My Workouts**.

5 Selectați un exercițiu.

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

6 Selectați **Do Workout**.

7 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.

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

Despre calendarul de antrenament

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

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Înainte de a putea să descărcați și să utilizați un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 20).

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

1 Conectați dispozitivul la computer.

2 Din contul dvs. Garmin Connect, selectați și programați un plan de antrenament.

3 Revedeți planul de antrenament în calendar.

4 Selectați **> Trimitere antrenamente pe dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Adaptive Training Plans

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

Exerciții fracționate

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

Crearea unui exercițiu cu intervale

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

2 Selectați o activitate.

3 Mențineți apăsat **UP**.

4 Selectați **Training > Intervals > Edit > Interval > Type**.

5 Selectați **Distance, Time** sau **Open**.

SUGESTIE: puteți crea un interval deschis selectând opțiunea **Open**.

6 Dacă este necesar, selectați **Duration**, introduceți o valoare a distanței sau a intervalului de timp pentru exercițiu și selectați ✓.

7 Selectați **BACK**.

8 Selectați **Rest > Type**.

9 Selectați **Distance, Time** sau **Open**.

10 Dacă este necesar, introduceți o valoare a distanței sau a duratei pentru intervalul de odihnă și selectați ✓.

11 Selectați **BACK**.

12 Selectați una sau mai multe opțiuni:

- Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repeat**.
- Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Warm Up > On**.
- Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Cool Down > On**.

Începerea unui exercițiu cu intervale

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

2 Selectați o activitate.

3 Mențineți apăsat **UP**.

4 Selectați **Training > Intervals > Do Workout**.

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

6 Când un exercițiu pe intervale dispune de încălzire, selectați **BACK** pentru a începe primul interval.

7 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Oprirea unui exercițiu pe intervale

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

Utilizarea Virtual Partner®

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

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

2 Selectați o activitate.

3 Mențineți apăsat **UP**.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Data Screens > Add New > Virtual Partner**.

6 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.

7 Începeți activitatea ([Începerea unei activități](#), pagina 2).

8 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula la ecranul Virtual Partner și a vedea cine conduce.



Setarea unei ținte a antrenamentului

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

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

Anularea ținte unui antrenament

- 1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Cancel Target > Yes**.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Training > Race an Activity**.
- 5 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.
- 6 Selectați activitatea.
Ecranul Virtual Partner apare pentru a vă indica ora de finalizare estimată.
- 7 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
- 8 După ce finalizați activitatea, selectați **START > Save**.

Date personale

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

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **History > Records**.
- 3 Selectați un sport.

- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **View Record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **History > Records**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru restabilire.
- 5 Selectați **Previous > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **History > Records**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru ștergere.
- 5 Selectați **Clear Record > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **History > Records**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați **Clear All Records > Yes**.

Sunt șterse numai recordurile pentru respectivul sport.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Segmente

Puteți trimite segmente de alergare sau ciclism din contul Garmin Connect pe dispozitiv. După ce un segment este salvat pe dispozitivul dvs., puteți efectua o cursă pe un segment, încercând să egalați sau să depășiți recordul personal sau al altor participanți care au parcurs segmentul.

NOTĂ: când descărcați un traseu din contul dvs. Garmin Connect, puteți descărca toate segmentele disponibile de pe traseu.

Strava™ Segmente

Puteți descărca segmente Strava pe dispozitivul Forerunner. Parcurgeți segmentele Strava pentru a vă compara performanțele cu cele din ture anterioare sau pentru a le compara cu cele ale prietenilor și ale profesioniștilor care au parcurs același segment.

Pentru a vă înscrie și a deveni membru Strava, accesați widgetul pentru segmente din contul Garmin Connect. Pentru informații suplimentare, accesați www.strava.com.

Informațiile din acest manual se aplică atât segmentelor Garmin Connect, cât și segmentelor Strava.

Efectuarea unei curse pe un segment

Segmentele sunt trasee de curse virtuale. Puteți face o cursă pe un segment pentru a vă compara performanțele cu activități anterioare, cu performanțele altor persoane, cu conexiunile din contul Garmin Connect sau cu alți membri ai comunității de alergare sau de ciclism. Puteți încărca datele activității în contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza poziția pe segment.

NOTĂ: dacă contul dvs. Garmin Connect și contul Strava sunt legate, activitatea dvs. va fi trimisă automat în contul dvs. Strava pentru ca să puteți evalua poziția segmentului.

- 1 Selectați **START**.

- 2 Selectați o activitate.
- 3 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.
Când vă apropiați de un segment, se afișează un mesaj și puteți concura în acel segment.
- 4 Începeți cursa pe segmentul respectiv.
Când segmentul este finalizat, este afișat un mesaj.

Vizualizarea detaliilor segmentului

- 1 Selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Training > Segments**.
- 5 Selectați un segment.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Race Time** pentru a vizualiza durata și viteza medie sau ritmul pentru liderul segmentului.
 - Selectați **Map** pentru a vizualiza segmentul pe hartă.
 - Selectați **Elevation Plot** pentru a vizualiza o diagramă a elevațiilor de pe segment.

Setarea unui segment pentru ajustare automată

Puteți seta dispozitivul să ajusteze automat durata țintă a cursei unui segment în baza performanțelor dvs. pe acel segment.

NOTĂ: această setare este activată pentru toate segmentele în mod implicit.

- 1 Selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Training > Segments > Auto Effort**.

Utilizarea metronomului

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Metronome > Status > On**.
- 6 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 personaliza tonul și vibrația metronomului.
- 7 Dacă este necesar, selectați **Preview** pentru a asculta metronomul înainte de a alerga.
- 8 Efectuați o alergare ([Efectuarea unei alergări](#), pagina 2).
Metronomul pornește automat.
- 9 În timpul alergării, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul metronomului.
- 10 Dacă este necesar, țineți apăsat pe **UP** pentru a schimba setările metronomului.

Setarea profilului de utilizator

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

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

- 2 Selectați **Settings > User Profile**.

- 3 Selectați o opțiune.

Obiective fitness

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

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

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

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

Despre zonele de puls

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

Setarea zonelor de puls

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

- 1 Țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > User Profile > Heart Rate**.
- 3 Selectați **Max. HR** și introduceți valoarea maximă a pulsului.
Puteți folosi funcția Auto Detection pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor](#), pagina 12).
- 4 Selectați **LTHR > Enter Manually** și introduceți pulsul dvs. la pragul de lactat.
Puteți efectua un test ghidat pentru a vă estima pragul de lactat ([Prag lactat](#), pagina 14). Puteți folosi funcția Auto Detection pentru a înregistra automat pragul lactat în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor](#), pagina 12).
- 5 Selectați **Resting HR** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de dispozitivul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 6 Selectați **Zones > Based On**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Max. HR** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **%HRR** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).

- Selectați **%LTHR** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs, la pragul de lactat.

8 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.

9 Selectați **Add Sport Heart Rate** și selectați un profil sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).

10 Repetați pașii 3 - 8 pentru a adăuga zone de puls sport (opțional).

Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace

Setările implicite permit dispozitivului să detecteze frecvența dvs. cardiacă maximă și să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace ca procent din frecvența dvs. cardiacă maximă.

- Asigurați-vă că setările profilului dvs. de utilizator sunt corecte (*Setarea profilului de utilizator, pagina 7*).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Încercați câteva planuri de antrenare a pulsului dvs., disponibile în contul dvs. Garmin Connect.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect.

Calculul zonelor de puls

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

Monitorizarea activității

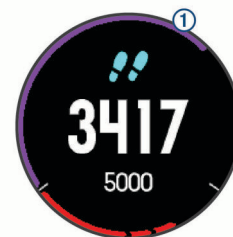
Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, distanța parcursă, numărul de minute de exerciții, etajele urcate, numărul de calorii arse și statisticile de somn pentru fiecare zi înregistrată. Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus calorile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

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

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

Obiectiv automat

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



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

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Move! și bara roșie. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 26*).

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

Monitorizarea repausului

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

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 8*).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați dispozitivul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe Garmin Connect site-ul (*Garmin Connect, pagina 20*).

Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

Utilizarea modului Nu deranjați

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

NOTĂ: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Puteți activa opțiunea Sleep Time din setările de sistem pentru a intra automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn (*Setări de sistem, pagina 26*).

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați **Do Not Disturb**.

Minute de exerciții

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

Dispozitivul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Vă puteți antrena

pentru a vă îndeplini obiectivul legat de numărul de minute săptămânale de activitate intensă participând la cel puțin 10 minute consecutive de activități fizice de intensitate de la medie la ridicată. Dispozitivul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

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

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

Evenimente Garmin Move IQ™

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

Setări pentru monitorizarea activității

Din fața de ceas, mențineți apăsat **UP** și selectați **Settings** > **Activity Tracking**.

Status: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Move Alert: afișează un mesaj și bara de mișcare pe cadranul ceasului digital și pe ecranul pentru pași. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 26*).

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

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

Dezactivarea monitorizării activității

Atunci când dezactivați monitorizarea activității, pașii, etajele urcate, minutele de activitate intensă, monitorizarea somnului și evenimentele dvs. Move IQ nu sunt înregistrate.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings** > **Activity Tracking** > **Status** > **Off**.

Monitorizare ciclu menstrual

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

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

NOTĂ: dacă dispozitivul dvs. Forerunner nu are widget-ul de monitorizare a ciclului menstrual, îl puteți descărca din aplicația Connect IQ.

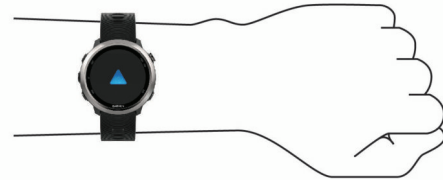
Funcții pentru puls

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

Puls măsurat la încheietura mâinii

Purtarea dispozitivului

- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână.
NOTĂ: dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, dispozitivul nu trebuie mișcat în timpul alergării sau al exercițiilor.



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

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat, pagina 9* pentru mai multe informații despre măsurarea pulsului la încheietură.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.

Sfaturi pentru un puls neregulat

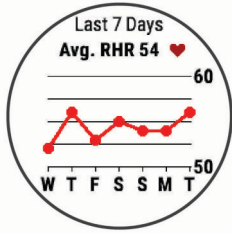
Dacă pulsul este neregulat sau nu apare, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta dispozitivul pe corp.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub dispozitiv.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a dispozitivului.
- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână. Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Așteptați până când pictograma ♥ luminează permanent înainte de a începe activitatea.
- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.
NOTĂ: în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.
- Clătiți dispozitivul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Vizualizarea widgetului Puls

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

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de puls.
- 2 Selectați **START** pentru a vizualiza valorile medii ale pulsului dvs. în repaus în ultimele 7 zile.



Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin

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

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

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

2 Selectați **Options > Broadcast Heart Rate**.

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

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

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

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

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

Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități

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

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

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

2 Selectați **Options > Broadcast During Activity**.

3 Începeți o activitate (*Începerea unei activități*, pagina 2).

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

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

4 Dacă este necesar, asociați dispozitivul Forerunner cu un dispozitiv compatibil Garmin ANT+.

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

SUGESTIE: pentru a opri transmiterea datelor privind pulsul dvs., opriți activitatea (*Oprirea unei activități*, pagina 3).

Setarea unei alerte de puls anormal

Puteți seta dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. depășește un anumit număr de bătăi pe minut (bpm) după o perioadă de inactivitate.

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

2 Selectați **Options > Abnormal HR Alert > Status > On**.

3 Selectați **Alert Threshold**.

4 Selectați o valoare limită a pulsului.

De fiecare dată când depășiți valoarea limită, apare un mesaj și dispozitivul vibrează.

Dezactivarea monitorizării pulsului la încheietură

Valoarea implicită pentru Wrist Heart Rate este Auto.

Dispozitivul utilizează automat monitorul cardiac montat la încheietură dacă nu asociați la acesta un monitor cardiac ANT+.

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

2 Selectați **Options > Status > Off**.

Dinamica alergării

Puteți utiliza dispozitivul dvs. Forerunner compatibil asociat cu accesoriul HRM-Run™ sau cu alt accesoriu pentru dinamica alergării pentru a vă furniza feedback în timp real despre forma dvs. de alergare. Dacă dispozitivul dvs. Forerunner a fost livrat împreună cu accesoriul HRM-Run, dispozitivele sunt deja asociate.

Accesoriul pentru dinamica alergării are un accelerometru care măsoară mișcarea torsului, pentru a calcula șase măsurători ale alergării.

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

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

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

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

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

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

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

Antrenamentul cu dinamica alergării

Înainte de a vizualiza dinamica de alergare, trebuie să fixați accesoriul HRM-Run, accesoriul HRM-Tri™ sau Running Dynamics Pod și să îl asociați cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor wireless*, pagina 22).

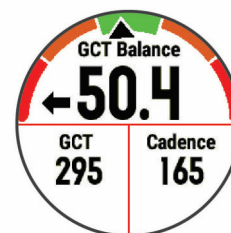
Dacă Forerunner a fost livrat împreună cu monitorul cardiac, dispozitivele sunt deja asociate și Forerunner este setat să afișeze dinamica alergării.

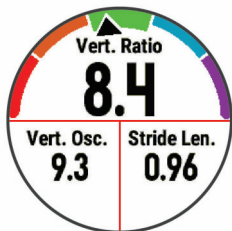
1 Selectați **START** și selectați o activitate de alergare.

2 Selectați **START**.

3 Începeți alergarea.

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





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

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

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

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

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

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

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

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

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

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

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

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical

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

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

Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

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

- Asigurați-vă că aveți un accesoriu pentru dinamica alergării, precum un accesoriu HRM-Run .
Accesoriile pentru dinamica alergării au simbolul pe partea frontală a modulului.

- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu dispozitivul Forerunner, conform instrucțiunilor.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că accesoriul este purtat cu partea corectă orientată în sus.
NOTĂ: durata de contact cu solul și echilibrul sunt afișate numai în timpul alergării. Aceasta nu este calculată în timpul mersului.

Măsurătorile performanțelor

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

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



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

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

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

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

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

Duratele estimate ale curselor: dispozitivul 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.

Testul de stres pentru HRV: testul de stres HRV (variațiile pulsului) necesită un monitor cardiac pentru piept Garmin. Dispozitivul înregistrează variațiile pulsului în timp ce stați nemișcat timp de 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 o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al stării dvs. atletice.

Prag lactat: pragul lactat necesită un monitor cardiac. Pragul lactat este punctul în care musculatura începe să obosească rapid. Dispozitivul măsoară pragul lactat utilizând datele pulsului și ritmul.

Dezactivarea notificărilor de performanță

Notificările de performanță sunt activate în mod implicit. Anumite notificări de performanță sunt alerte care apar la finalul activității. Anumite notificări de performanță sunt alerte care apar în timpul unei activități sau când atingeți o nouă măsurare a performanței, precum estimarea valorii VO2 max.

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

2 Selectați **Settings > Physiological Metrics > Performance Notifications**.

3 Selectați o opțiune.

Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor

Funcția de Auto Detection este activată implicit. Dispozitivul poate detecta automat pulsul dvs. maxim și pragul lactat în timpul unei activități.

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

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > Physiological Metrics > Auto Detection**.

3 Selectați o opțiune.

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

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

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

2 Selectați **Settings > Physiological Metrics > TrueUp**.

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

Starea antrenamentului

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

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

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

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

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

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

Scădere tonus: scăderea tonusului are loc atunci când vă antrenați mai puțin decât de obicei timp de o săptămână sau mai mult, iar acest lucru vă afectează nivelul condiției fizice.

Puteți încerca să creșteți nivelul de solicitare al antrenamentului pentru a vedea îmbunătățirile.

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

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

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin două măsurători de VO2 max. pe săptămână. Estimarea VO2 max. este actualizată după alergări în exterior în timpul cărora pulsul a atins cel puțin 70% din pulsul maxim timp de câteva minute. Alergarea pe teren accidentat și activitățile de alergare în interior nu generează o estimare a VO2 max. pentru a menține precizia tendinței privind nivelul dvs. de fitness.

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

- De cel puțin două ori pe săptămână, alergați și atingeți un puls mai mare de 70% din pulsul maxim timp de cel puțin 10 minute.
După utilizarea dispozitivului timp de o săptămână, nivelul de antrenament ar trebui să fie disponibil.
- Înregistrați-vă toate activitățile de fitness pe acest dispozitiv sau activați funcția Physio TrueUp™, permițându-i dispozitivului dvs. să adune informații despre performanțele dvs. (*Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor*, pagina 12).

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Dispozitivul Forerunner necesită un monitor cardiac compatibil, montat la încheietura mâinii sau pe piept, pentru a afișa estimarea volumului VO2 max.

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



Mov	Superior
Albastru	Excelent
Verde	Bun
Portocaliu	Suficient
Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de FirstBeat. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa

(*Clasificările standard ale volumului maxim de O2*, pagina 33) și accesați www.CooperInstitute.org.

Durata de recuperare

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

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

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

Vizualizarea timpului de recuperare

Pentru o estimare cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 7) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls*, pagina 7).

1 Începeți alergarea.

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

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

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

Pulsul de recuperare

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

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

Nivelul de solicitare al antrenamentului

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

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 7) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls*, pagina 7).

Dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. (*Despre estimarea volumelor VO2 max.*, pagina 13) 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 performanțele dvs. de alergare.

- 1 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de performanță.
- 2 Selectați **START** pentru a derula măsurătorile performanțelor.
Duratele prevăzute ale curselor sunt afișate pentru distanțele de 5K (5000 m), 10K (10000 m), semimaraton și maraton.

Despre efectul antrenamentului







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

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

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

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

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

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

Tehnologia referitoare la efectul antrenamentului este furnizată și asistată de Firstbeat Technologies Ltd. Pentru mai multe informații, vizitați www.firstbeat.com.

Vizualizarea scorului de stres al variațiilor pulsului

Înainte de a putea efectua testul de stres al variațiilor pulsului (HRV), trebuie să vă puneți un monitor cardiac Garmin și să îl

asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 22](#)).

Scorul de stres HRV este rezultatul unui test de trei minute efectuat în timp ce stați nemișcat, în timp ce dispozitivul Forerunner analizează variabilitatea pulsului pentru a vă determina nivelul de stres general. Antrenamentele, somnul, nutriția și stresul general, toate au impact asupra performanțelor dvs. Intervalul scorului de stres este de 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 înainte de a face exerciții, aproximativ la aceeași oră și în aceleași condiții în fiecare zi. Puteți vizualiza rezultatele anterioare în contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Selectați **START > DOWN > HRV Stress > START**.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Situația performanțelor

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

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

NOTĂ: dispozitivul are nevoie să efectuați câteva alergări cu un monitor de frecvență cardiacă, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 13](#)).

Vizualizarea nivelului de performanță

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil.

- 1 Adăugați **Perform. Cond.** pe un ecran de date ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 23](#)).
- 2 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.
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 sau a mersului pe bicicletă.

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 7](#)).

Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat

Această funcție necesită un monitor cardiac Garmin. Înainte de a putea efectua testul ghidat, trebuie să vă puneți un monitor de frecvență cardiacă și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 22).

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială și estimarea valorii VO2 max. pentru a vă estima puterea de prag lactat. Dispozitivul va detecta automat valoarea prag lactat în timpul alergării la o intensitate mare cu puls.

SUGESTIE: dispozitivul are nevoie să efectuați câteva alergări cu un monitor cardiac pentru piept, pentru a estima exact valoarea pulsului maxim și a volumului VO2 max. Dacă aveți probleme în obținerea unei valori estimate de prag lactat, încercați să scădeți manual valoarea pulsului maxim.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
Pentru finalizarea testului este necesară funcția GPS.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Training > Lactate Threshold Guided Test**.
- 5 Selectați cronometrul și urmați instrucțiunile de pe ecran.
După ce începeți alergarea, dispozitivul afișează durata fiecărei etape, ținta și datele despre pulsul curent. Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.
- 6 După finalizarea testului ghidat, opriți cronometrul și salvați activitatea.

Dacă aceasta este prima valoare estimată de prag lactat, dispozitivul vă solicită să actualizați zonele de puls bazate pe pulsul pragului lactat. Pentru fiecare valoare estimată de prag, dispozitivul vă solicită să acceptați sau să respingeți valoarea estimată.

Funcții inteligente

Caracteristici conectate Bluetooth

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

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

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

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

Connect IQ: vă permite să extindeți caracteristicile dispozitivului cu noi fețe de ceas, widgeturi, aplicații și câmpuri de date.

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

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

GroupTrack: vă permite să vă alăturați unui grup, folosind LiveTrack, astfel încât ceilalți să vă vizualizeze poziția direct pe ecran și în timp real.

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

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

Funcții de siguranță și monitorizare: vă permite să trimiteți mesaje și alerte prietenilor și familiei și să solicitați asistență de la contactele de apelat în caz de urgență, configurate în

aplicația Garmin Connect. Pentru mai multe informații, accesați ([Funcții de siguranță și monitorizare](#), pagina 16).


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

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

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


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

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

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

Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut

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

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

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

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

Widgeturi

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

În mod implicit, unele widgeturi nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi](#), pagina 23).

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

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

Busolă: afișează o busolă electronică.

Numărul de etaje urcate: urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.

Puls: afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic pentru puls.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Vizualizarea widgeturilor

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

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

Vizualizarea widgetului prognozei meteo

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

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

Connect IQCaracteristici

Puteți adăuga funcții Connect IQ ceasului de la Garmin și de la alți furnizori utilizând aplicația Connect IQ. Puteți personaliza dispozitivul cu fețe de ceas, câmpuri de date, widgeturi și aplicații.

Fețe pentru ceas: permit personalizarea aspectului ceasului.

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

Widgeturi: furnizează informații imediate, inclusiv date de senzor și notificări.

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

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

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

Caracteristici conectate Wi-Fi

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

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

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


Exerciții și planuri de antrenament: vă permite să parcurgeți și să selectați exerciții și planuri de antrenament pe site-ul Garmin Connect. Data viitoare când dispozitivul dvs. are o

conexiune Wi-Fi, fișierele sunt trimise wireless pe dispozitivul dvs.

Conectarea la o rețea Wi-Fi

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

Pentru a vă sincroniza dispozitivul cu un furnizor de muzică terță parte, trebuie să vă conectați la Wi-Fi. Conectarea dispozitivului la o rețea Wi-Fi ajută, de asemenea, la mărirea vitezei de transfer a fișierelor mai mari.

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

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

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

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

ATENȚIONARE

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

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


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

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

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

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcții de detectare a incidentelor și de asistență.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **...**.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Detectarea și asistența în cazul incidentelor > Adăugare contact de urgență**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

- 1 Din fața de ceas, țineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Safety > Incident Detection**.
- 3 Selectați o activitate.

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

Atunci când un incident este detectat de către dispozitivul dvs. Forerunner cu GPS activat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un email cu numele dvs. și

locația GPS către contactele de urgență. Apare un mesaj care indică că contactele dvs. vor fi informate după ce au trecut 30 de secunde. Puteți selecta **Cancel** înainte de finalizarea numărătorii inverse, pentru a anula mesajul.

Solicitarea de asistență

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență ([Adăugare contacte de urgență](#), pagina 16).

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

Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.

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

Participarea la o sesiune GroupTrack


Înainte de a participa la o sesiune GroupTrack, trebuie să aveți un cont Garmin Connect, un smartphone compatibil și aplicația Garmin Connect.

Aceste instrucțiuni sunt pentru participarea la o sesiune GroupTrack pe dispozitivele Forerunner. În cazul în care contactele dvs. au alte dispozitive compatibile, vă pot vedea pe hartă. Nu puteți vedea alți membri GroupTrack pe dispozitiv.

- 1 Ieșiți afară și porniți dispozitivul Forerunner.
- 2 Asociați-vă telefonul inteligent cu dispozitivul Forerunner ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul](#), pagina 1).
- 3 Din meniul de setări din aplicația Garmin Connect, selectați **Siguranță și monitorizare > LiveTrack > GroupTrack**.
- 4 Dacă dețineți mai multe dispozitive compatibile, selectați unul pentru sesiunea GroupTrack.
- 5 Selectați **Vizibil pentru > Toate conexiunile**.
- 6 Selectați **Începere LiveTrack**.
- 7 Începeți o activitate pe dispozitivul Forerunner.

Sfaturi pentru participarea la sesiunile GroupTrack

Funcția GroupTrack permite contactelor din grup să vă urmărească activitatea utilizând LiveTrack direct pe ecran. Toți membrii grupului trebuie să fie conexiuni în contul dvs. Garmin Connect.

- Începeți activitatea la exterior folosind GPS.
- Asociați dispozitivul dvs. Forerunner cu telefonul dvs. inteligent utilizând tehnologia Bluetooth.
- În cadrul aplicației Garmin Connect, selectați  sau **...** și selectați **Conexiuni** pentru a actualiza lista de cicliști pentru sesiunea dvs. de GroupTrack.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. și-au asociat smartphone-urile la dispozitive și inițiază o sesiune LiveTrack în cadrul aplicației Garmin Connect.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. sunt în aria de acoperire (40 km sau 25 mi).

Muzică


Puteți controla redarea muzicii pe smartphone-ul asociat folosind dispozitivul Forerunner.

Pe un dispozitiv Forerunner 645 Music, puteți descărca conținut audio de la un computer sau un furnizor terț, pentru a putea asculta când smartphone-ul nu se află în apropiere. Pentru a asculta conținut audio stocat pe dispozitiv, trebuie să conectați căștile la tehnologia Bluetooth.

Puteți folosi comenzile de muzică pentru a controla redarea pe smartphone sau a reda muzica stocată pe dispozitiv.

Conectarea de la un furnizor terț

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

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **...**.
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă dispozitivul.
- 3 Selectați **Muzică**.
- 4 Selectați **Căutați aplicații muzicale**, localizați un furnizor și urmați instrucțiunile de pe ecran.
NOTĂ: dacă ați instalat deja un furnizor, îl puteți selecta și puteți urma instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț

Pentru a putea descărca materiale audio de la un furnizor terț trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi](#), pagina 16).

- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat **UP**.
- 3 Selectați **Music Providers**.
- 4 Selectați un furnizor conectat.
- 5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe dispozitiv.
- 6 Dacă este necesar, selectați **BACK** până când vi se solicită să vă sincronizați cu serviciul și selectați **Yes**.
- 7 Este posibil să fie necesar să conectați dispozitivul la o sursă de alimentare externă dacă durata de viață rămasă a bateriei este insuficientă.

Descărcarea de conținut audio poate epuiza bateria.

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

Descărcați conținut audio din Spotify®

Înainte de a putea descărca conținut audio de la Spotify, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi](#), pagina 16).

- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat **UP**.
- 3 Selectați **Music Providers > Spotify**.
- 4 Selectați **Add music & podcasts**.
- 5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe dispozitiv.

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

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

Modificarea furnizorului de muzică

- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat **UP**.
- 3 Selectați **Music Providers**.
- 4 Selectați un furnizor conectat.

Deconectarea de la un furnizor terț


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

Descărcarea de conținut audio personal

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


Puteți încărca fișierele dvs. personale .mp3 și .aac în Forerunner 645 Music pe computerul dvs.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB inclus.
- 2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați dispozitivul dvs. și apoi selectați **Muzică**.

SUGESTIE: pentru Windows® computere, puteți selecta  și naviga prin folder cu fișierele dvs. audio. Pentru Apple® computere, aplicația Garmin Express utilizează biblioteca dvs. iTunes®.

- 3 În **Muzica mea** sau în lista din **Biblioteca iTunes**, selectați o categorie de fișiere audio, cum ar fi melodii sau liste de redare.
- 4 Bifați căsuțele pentru fișierele audio și selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Dacă este necesar, în lista Forerunner 645 Music, selectați o categorie, bifați căsuțele și selectați **Eliminare din dispozitiv** pentru a șterge fișierele audio.

Ascultare muzică

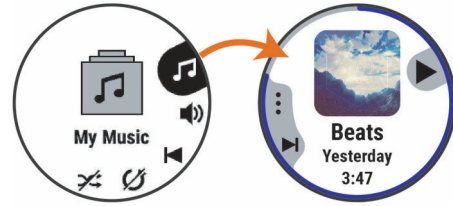
- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Conectați căștile folosind tehnologia Bluetooth ([Conectarea căștilor Bluetooth](#), pagina 18).
- 3 Țineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Music Providers** și selectați o opțiune.
 - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **My Music** ([Descărcarea de conținut audio personal](#), pagina 18).
 - Pentru a controla redarea muzicii pe smartphone, selectați **Control Music on Phone**.
 - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului.
- 5 Selectați  pentru a deschide comenzile de redare a muzicii.









Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat

- 1 Pe smartphone-ul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pe un dispozitiv Forerunner 645 Music, țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
 - Pe un dispozitiv Forerunner 645, selectați **DOWN** pentru a vizualiza widgetul comenzilor pentru muzică.
NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul comenzilor pentru muzică la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi](#), pagina 23).
- 3 Pe un dispozitiv Forerunner 645 Music, selectați **Source > Control Music on Phone**.
- 4 Utilizați pictogramele pentru a opri și relua redarea, a sări peste melodii și a regla volumul ([Comenzi de redare muzică](#), pagina 18).

Comenzi de redare muzică

NOTĂ: unele comenzi de redare a muzicii sunt disponibile numai pe un dispozitiv Forerunner 645 Music.



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

Conectarea căștilor Bluetooth

Pentru a asculta muzica încărcată pe dispozitivul dvs. Forerunner 645 Music, trebuie să conectați căștile utilizând tehnologia Bluetooth.



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

Garmin Pay

Funcția Garmin Pay vă permite să vă utilizați ceasul pentru a plăti achizițiile la magazinele participante cu ajutorul cardurilor dvs. de credit sau de debit de la o instituție financiară participantă.

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay


Puteți adăuga unul sau mai multe carduri de credit participante la portofelul Garmin Pay. Accesați garmin.com/garminpay/banks pentru a găsi instituții financiare participante.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Garmin Pay > Începere**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

Înainte de a vă putea utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile, trebuie să configurați cel puțin un card de plată.

Puteți utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile dintr-un magazin participant.

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați .
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre.

NOTĂ: dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, portofelul dvs. se blochează și trebuie să vă resetați codul de acces din aplicația Garmin Connect.

Apare ultimul card de plată utilizat.



- 4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, selectați **DOWN** pentru a alege un alt card (opțional).
- 5 În 60 de secunde, țineți ceasul în apropierea cititorului de plăți, cu ceasul orientat spre cititor.
Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.
- 6 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

SUGESTIE: după introducerea corectă a codului de acces, puteți efectua plăți fără codul de acces timp de 24 de ore dacă purtați în continuare ceasul. Dacă scoateți ceasul de la mână sau dezactivați monitorizarea pulsului, trebuie să introduceți din nou codul de acces înainte de a efectua o plată.

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay

Puteți adăuga până la 10 carduri de credit sau de debit în portofelul dvs. Garmin Pay.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ☰ sau ⋮.
- 2 Selectați **Garmin Pay** > ⋮ > **Adăugare card**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

După adăugarea cardului, puteți selecta cardul de pe ceasul dvs. pentru a efectua o plată.

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

NOTĂ: în unele țări, instituțiile financiare participante pot restricționa funcțiile Garmin Pay.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ☰ sau ⋮.
- 2 Selectați **Garmin Pay**.
- 3 Selectați un card.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a suspenda temporar sau pentru a anula suspendarea unui card, selectați **Suspendare card**.
Cardul trebuie să fie activ pentru a efectua achiziții folosind dispozitivul Forerunner.
 - Pentru a șterge cardul, selectați 🗑️.

Schimbarea codului de acces Garmin Pay

Trebuie să cunoașteți codul de acces curent pentru a-l schimba. Dacă ați uitat codul de acces, trebuie să resetați funcția Garmin Pay pentru dispozitivul dvs. Forerunner, să creați un nou cod de acces și să reintroduceți informațiile cardului dvs.

- 1 De pe pagina pentru dispozitive Forerunner din aplicația Garmin Connect, selectați **Garmin Pay** > **Modificare cod de acces**.
- 2 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
Data viitoare când plătiți cu ajutorul dispozitivului Forerunner, trebuie să introduceți codul nou de acces.

Istoric

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

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

Utilizarea istoricului

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

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **History** > **Activities**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate, selectați **Details**.
 - Pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Laps**.
 - Pentru a selecta un interval și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare interval, selectați **Intervals**.
 - Pentru a selecta un set de exerciții și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare set, selectați **Sets**.
 - Pentru a vizualiza activitatea pe hartă, selectați **Map**.
 - Pentru a vizualiza impactul activității asupra condiției fizice aerobe și anaerobe, selectați **Training Effect** (*Despre efectul antrenamentului*, pagina 14).
 - Pentru a vizualiza durata pe fiecare zonă de puls, selectați **Time in Zone** (*Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls*, pagina 19).
 - Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pentru activitate, selectați **Elevation Plot**.
 - Pentru a șterge activitatea selectată, selectați **Delete**.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls

Înainte de a putea vizualiza datele despre zonele de puls, trebuie să finalizați o activitate care implică pulsul și să o salvați.

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

- 1 Din fața de ceas, țineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **History** > **Activities**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Time in Zone**.

Vizualizarea totalurilor de date

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

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

Utilizarea odometrelor

Odometrul înregistrează automat distanța totală parcursă, altitudinea câștigată și durata activităților.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **History** > **Totals** > **Odometer**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza totalurile odometrelor.

Ștergerea istoricului

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **History** > **Options**.
- 3 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.

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 Apăsati tasta **Ștergere** de pe tastatură.
- NOTĂ:** dacă utilizați un computer Apple, trebuie să goliți folderul Coș de gunoi pentru a elimina complet fișierele.

Deconectarea cablului USB

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

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

Garmin Connect

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

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

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs., inclusiv durata, distanța, altitudinea, frecvența cardiacă, numărul de calorii arse, 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.

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect

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

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

Utilizarea Garmin Connect la computer

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

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

Navigare

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

Trasee

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

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

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

Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Navigation > Courses > Create New**.
- 5 Introduceți un nume pentru traseu și selectați ✓.
- 6 Selectați **Add Location**.
- 7 Selectați o opțiune.
- 8 Dacă este necesar, repetați pașii 4 și 5.
- 9 Selectați **Done > Do Course**.
Apar informațiile despre navigare.
- 10 Selectați **START** pentru a începe navigarea.

Salvarea locației

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

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați 📍.
NOTĂ: poate fi posibil să adăugați acest element la meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 23*).
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Editarea locațiilor salvate

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

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Navigation > Saved Locations**.
- 5 Selectați o locație salvată.
- 6 Selectați o opțiune pentru editarea locației.

Ștergerea tuturor locațiilor salvate

Puteți șterge toate locațiile salvate în același timp.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați **Navigation > Saved Locations > Delete All**.

Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități

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

- 1 În timpul unei activități, selectați **STOP > Back to Start**.
- 2 Selectați o opțiune:

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



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

Navigarea la o locație salvată

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

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

Oprirea navigării

- 1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Stop Navigation**.

Hartă

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

- Navigare pe hartă (*Panoramare și mărire pe hartă, pagina 21*)
- Setări hartă (*Setările hărții, pagina 22*)

Adăugarea unei hărți la activitate

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Data Screens > Add New > Map**.

Panoramare și mărire pe hartă

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

- Pentru a panorama sau a mări pe hartă, selectați **UP** și **DOWN**.
- Pentru a părăsi, selectați **BACK**.

Setările hărții

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

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

Orientation: setează orientarea hărții. Opțiunea North Up afișează nordul în partea de sus a ecranului. Opțiunea Track Up afișează direcția de deplasare curentă orientată spre partea de sus a ecranului.

User Locations: afișează sau ascunde locațiile salvate pe hartă.

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

Senzori wireless

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

Asocierea senzorilor wireless

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

- 1 Dacă asociați un monitor cardiac, montați-l pe corp.
Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.
- 2 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de senzor.
NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.
- 3 Țineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Settings > Sensors & Accessories > Add New**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Search All**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

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

Senzor de talpă

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

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

Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior

Înainte de a alerga, trebuie să asociați senzorul de picior cu dispozitivul dvs. Forerunner ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 22](#)).

Puteți alerga în interior cu utilizarea unui senzor de picior pentru a înregistra ritmul, distanța și cadența. Puteți de asemenea să alergați în mediul exterior cu utilizarea unui senzor de talpă

pentru a înregistra datele de cadență cu ajutorul ritmului și a distanței de la GPS.

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

Calibrare senzor de talpă

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

Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să recepționați semnale GPS și să asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 22](#)).

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

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

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

Calibrarea manuală a senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 22](#)).

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Sensors & Accessories**.
- 3 Selectați senzorul de picior.
- 4 Selectați **Cal. Factor > Set Value**.
- 5 Reglați factorul de calibrare:
 - Măriți factorul de calibrare dacă distanța este prea mică.
 - Reduceți factorul de calibrare dacă distanța este prea mare.

Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior

Înainte de a vă personaliza viteza și distanța pentru senzorul de picior, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 22](#)).

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

- 1 Țineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Sensors & Accessories**.
- 3 Selectați senzorul de picior.
- 4 Selectați **Speed** sau **Distance**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Indoor** când vă antrenați cu GPS-ul oprit, de obicei în interior.
 - Selectați **Always** pentru a utiliza datele senzorului de picior indiferent de setarea GPS.

Modul de afișare extins

Puteți utiliza Modul de afișare extins pentru a afișa ecranele de date de pe dispozitivul dvs. Forerunner pe un dispozitiv Edge

compatibil în timpul unei curse sau al unui triatlon. Vedeti manualul de utilizare Edge pentru mai multe informații.

Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență

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

- Asociați senzorul cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor wireless*, pagina 22).
- Setati dimensiunea roții (*Dimensiunea și circumferința roții*, pagina 33).
- Începeți o tură cu bicicleta (*Începerea unei activități*, pagina 2).

Conștientizare situațională

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

NOTĂ: se recomandă să actualizați software-ul Forerunner înainte de a asocia dispozitivele Varia (*Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express*, pagina 30).

tempe

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

Personalizarea dispozitivului dvs.

Particularizarea listei dvs. de activități

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

Personalizarea buclei de widgeturi

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Widgets**.
- 3 Selectați un widget.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Reorder** pentru a schimba locația widgetului în bucla de widgeturi.
 - Selectați **Remove** pentru a elimina widgetul din bucla de widgeturi.
- 5 Selectați **Add Widgets**.
- 6 Selectați un widget.
Widgetul este adăugat la bucla de widgeturi.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor de meniu cu comandă rapidă din meniul de comenzi (*Vizualizarea meniului de comenzi*, pagina 2).

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

Setări de activitate

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

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

Data Screens: vă permite să personalizați ecranele de date pentru activitate și să adăugați noi ecrane de date pentru activitate (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 23).

Alerts: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate.

Metronome: redă tonuri într-un ritm stabil, pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanța antrenându-vă la o cadență mai rapidă, mai lentă sau mai consecventă (*Utilizarea metronomului*, pagina 7).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap® (*Marcarea turelor în funcție de distanță*, pagina 24).

Auto Pause: setează dispozitivul să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mai mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel (*Activarea Auto Pause*, pagina 25).

Auto Scroll: vă permite să parcurgeți automat toate ecranele datelor activității în timp ce cronometrul funcționează (*Utilizarea derulării automate*, pagina 25).

Segment Alerts: activează indicațiile prin care sunteți avertizat de apropierea segmentelor.

GPS: setați modul pentru antena GPS (*Schimbarea setării GPS*, pagina 25).

Pool Size: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

Countdown Start: activează un cronometru pentru numărătoare inversă pentru intervalele turelor de bazin.

Stroke Detect.: permite detectarea mișcării pentru înotul în bazin.

Power Save Timeout: setează expirarea economisirii de energie pentru activitate (*Setările temporizării pentru economie de energie*, pagina 25).

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

Accent Color: setează culoarea de accentuare a fiecărei activități pentru a ajuta la identificarea activității active.

Rename: setează numele activității.

Restore Defaults: permite resetarea setărilor activității.

Personalizarea ecranelor de date

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

- 1 Selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat pe **UP**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Data Screens**.

- 6 Selectați un ecran de date de personalizat.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Layout** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
 - Selectați un câmp pentru a schimba datele care apar pe câmp.
 - Selectați **Reorder** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Remove** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Add New** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Adăugarea unei hărți la activitate

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Data Screens > Add New > Map**.

Alerte

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

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

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

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

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 7 și Calculul zonelor de puls, pagina 8 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Proximitate	Eveniment	Puteți seta o rază în jurul unui loc salvat.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.

Setarea unei alerte

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Alerts**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Add New** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
 - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
- 7 Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.
- 8 Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.
- 9 Dacă este necesar, activați alerta.

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

Auto Lap

Marcarea turelor în funcție de distanță

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

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Auto Lap**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Auto Lap** pentru a porni sau opri Auto Lap.
 - Selectați **Auto Distance** pentru a regla distanța dintre ture.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setări de sistem, pagina 26](#)).

Dacă este necesar, puteți personaliza paginile de date astfel încât să afișeze date suplimentare privind turele ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 23](#)).

Particularizarea mesajului de alertă de tură

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

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Lap > Lap Alert**.

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

7 Selectați **Preview** (opțional).

Activarea Auto Pause

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

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

1 Mențineți apăsat **UP**.

2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Pause**.

6 Selectați o opțiune:

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

Utilizarea derulării automate

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

1 Mențineți apăsat **UP**.

2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Scroll**.

6 Selectați viteza de derulare.

Schimbarea setării GPS

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

1 Țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.

3 Selectați activitatea de personalizat.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **GPS**.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Normal (GPS Only)** pentru a activa sistemul prin satelit GPS.
- Selectați **GPS + GLONASS** (sistem prin satelit rusesc) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.
- Selectați **GPS + GALILEO** (sistem prin satelit al Uniunii Europene) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.
- Selectați **UltraTrac** pentru a înregistra punctele de traseu și datele senzorilor cu o frecvență mai redusă (**UltraTrac**, pagina 25).

NOTĂ: utilizarea GPS-ului și a unui alt satelit poate reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS (**GPS și alte sisteme de sateliți**, pagina 25).

GPS și alte sisteme de sateliți

Opțiunile GPS + GLONASS sau GPS + GALILEO oferă performanță îmbunătățită în medii dificile și o stabilire mai rapidă a poziției decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS. Cu toate acestea, utilizarea GPS-ului și a unui alt sistem prin satelit poate reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS.

UltraTrac

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

Setările temporizării pentru economie de energie

Setările temporizării afectează lungimea duratei pentru care dispozitivul rămâne în modul de antrenament: de exemplu, atunci așteptați startul unei curse. Țineți apăsat pe **UP**, selectați **Settings > Activities & Apps**, selectați o activitate și selectați setările de activitate. Selectați **Power Save Timeout** pentru a regla setările de expirare pentru activitate.

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

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.

Eliminarea unei activități sau a unei aplicații

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

2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.

3 Selectați o activitate.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru eliminarea unei activități din lista de favorite, selectați **Remove from Favorites**.
- Pentru a șterge activitatea din lista de aplicații, selectați **Remove**.

Setările feței pentru ceas

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

Personalizarea feței de ceas

Înainte de a putea activa o față de ceas Connect IQ, trebuie să instalați o față de ceas din magazinul Connect IQ (**Connect IQ Caracteristici**, pagina 16).

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

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

2 Selectați **Watch Face**.

3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadran.

4 Selectați **Add New** pentru a răsfoi prin fețe de ceas suplimentare preîncărcate.

5 Selectați **START > Apply** pentru a activa o față de ceas preîncărcată sau o față de ceas Connect IQ instalată.

6 Dacă utilizați o față de ceas preîncărcată, selectați **START > Customize**.

7 Selectați o opțiune:

- Pentru a schimba stilul numerelor pentru cadranul analog, selectați **Dial**.

- Pentru a schimba stilul limbilor indicatoare pentru cadranul analog, selectați **Hands**.
- Pentru a schimba stilul cifrelor pentru fața de ceas digitală, selectați **Layout**.
- Pentru a schimba stilul secundelor pentru cadranul digital, selectați **Seconds**.
- Pentru a modifica datele care apar pe cadran, selectați **Data**.
- Pentru a adăuga sau schimba un accent de culoare pe fața ceasului, selectați **Accent Color**.
- Pentru a schimba culoarea de fundal, selectați **Bkgd. Color**.
- Pentru a salva modificările, selectați **Done**.

Setări de sistem

Țineți apăsat **UP** și selectați **Settings > System**.

Language: setează limba afișată pe dispozitiv.

Time: reglează setările de oră (*Setări pentru oră, pagina 26*).

Backlight: reglați setările iluminării de fundal (*Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 26*).

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

Do Not Disturb: activează sau dezactivează modul Nu deranjați. Folosiți opțiunea Sleep Time pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul orelor de somn normale. Vă puteți seta orele normale de odihnă din contul Garmin Connect.

Auto Lock: vă permite să blocați tastele pentru a preveni apăsarea accidentală a acestora. Folosiți opțiunea During Activity pentru a bloca tastele în timpul unei activități cronometrate. Folosiți opțiunea Not During Activity pentru a bloca tastele când nu înregistrați o activitate cronometrată.

Units: setează unitățile de măsură utilizate pe dispozitiv (*Schimbarea unităților de măsură, pagina 26*).

Format: setează preferințe generale de format, precum ritmul și viteza afișate în timpul activităților, începutul săptămânii și formatul poziției geografice, precum și opțiunile de dată.

Data Recording: setează modul în care dispozitivul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare Smart (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare Every Second oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează mai mult.

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

Reset: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 29*).

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

Setări pentru oră

Țineți apăsat pe **UP** și selectați **Settings > System > Time**.

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

Set Time: Setează fusul orar pentru dispozitiv. Opțiunea Auto setează automat fusul orar pe baza poziției dvs. indicate de GPS.

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

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

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

Schimbarea setărilor iluminării de fundal

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

2 Selectați **Settings > System > Backlight**.

3 Selectați **During Activity** sau **Not During Activity**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Keys and Alerts** pentru a porni iluminarea de fundal pentru apăsări de taste și alerte.
- Selectați **Gesture** pentru a porni iluminarea ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
- Selectați **Timeout** pentru a seta durata de dezactivare a iluminării de fundal.

Schimbarea unităților de măsură

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

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

2 Selectați **Settings > System > Units**.

3 Selectați un tip de măsurare.

4 Selectați o unitate de măsură.

Ceas

Setarea manuală a orei

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

2 Selectați **Settings > System > Time > Set Time > Manual**.

3 Selectați **Time** și introduceți ora din zi.

Setarea unei alarme

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

1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Alarm Clock > Add Alarm**.

3 Selectați **Time** și introduceți ora alarmei.

4 Selectați **Repeat** și selectați când trebuie să se repete alarma (opțional).

5 Selectați **Sounds** și selectați un tip de notificare (opțional).

6 Selectați **Backlight > On** pentru a activa iluminarea de fundal odată cu alarma.

7 Selectați **Label** și selectați o descriere pentru alarmă (opțional).

Ștergerea unei alarme

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

2 Selectați **Alarm Clock**.

3 Selectați o alarmă.

4 Selectați **Delete**.

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

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

2 Selectați **Timer**.

NOTĂ: poate fi posibil să adăugați acest element la meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 23*).

3 Introduceți ora.

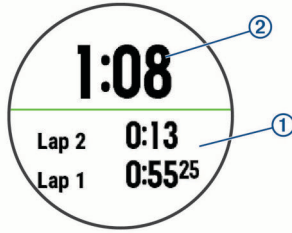
4 Dacă este necesar, selectați **Restart > On** pentru a reporni automat cronometrul după ce expiră.

5 Dacă este necesar, selectați **Sounds** și selectați un tip de notificare.

6 Selectați **Start Timer**.

Utilizarea cronometrului

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați **Stopwatch**.
NOTĂ: poate fi posibil să adăugați acest element la meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 23*).
- 3 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
- 4 Selectați **BACK** pentru a reporni cronometrul turei ①.



Timpul total al cronometrului ② continuă să ruleze.

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

Sincronizarea orei cu GPS-ul

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > System > Time > Sync With GPS**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul găsește sateliții (*Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 29*).

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 pentru a achiziționa o cameră.

Controlul unei camere de acțiune VIRB

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*. De asemenea, trebuie să setați afișarea widgetului VIRB în bucla de widgeturi (*Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 23*).

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Pe dispozitivul Forerunner, selectați **UP** sau **DOWN** de pe cadranul ceasului pentru a vizualiza widgetul VIRB.
- 3 Așteptați ca dispozitivul să se conecteze la camera dvs. VIRB.
- 4 Selectați **START**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra clipuri video, selectați **Start Recording**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Forerunner.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați clipuri video, selectați **DOWN**.
 - Pentru a opri înregistrarea clipului video, selectați **STOP**.
 - Pentru a face o fotografie, selectați **Take Photo**.
 - Pentru a modifica setările pentru clip video și fotografie, selectați **Settings**.

Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*. De asemenea, trebuie să setați afișarea widgetului VIRB în bucla de widgeturi (*Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 23*).

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Pe dispozitivul Forerunner, selectați **UP** sau **DOWN** de pe cadranul ceasului pentru a vizualiza widgetul VIRB.
- 3 Așteptați ca dispozitivul să se conecteze la camera dvs. VIRB.
Când camera este conectată, un ecran de date VIRB este adăugat automat la aplicația de activități.
- 4 Pe durata unei activități, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de date VIRB.
- 5 Mențineți apăsat **UP**.
- 6 Selectați **VIRB**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul temporizatorului de activitate, selectați **Settings > Timer Start/Stop**.
NOTĂ: Înregistrarea imaginilor pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei activități.
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul opțiunilor de meniu, selectați **Settings > Manual**.
 - Pentru a înregistra clipuri video manual, selectați **Start Recording**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Forerunner.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați clipuri video, selectați **DOWN**.
 - Pentru a opri înregistrarea clipului video manual, selectați **STOP**.
 - Pentru a face o fotografie, selectați **Take Photo**.

Informații dispozitiv

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

- 1 din fața ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Settings > About**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

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

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Din meniul setărilor, selectați **About**.

Încărcarea dispozitivului

⚠ AVERTISMENT

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

ATENȚIONARE

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

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



- 2 Conectați cablul USB în portul de încărcare USB.
- 3 Încărcați complet dispozitivul.
- 4 Apăsați pe ② pentru a scoate încărcătorul.

Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului

- 1 Conectați bine încărcătorul la dispozitiv și încărcați-l folosind cablul USB (*Încărcarea dispozitivului, pagina 27*).

Puteți încărca dispozitivul conectând cablul USB la un adaptor c.a. aprobat de Garmin, folosind o priză standard de perete sau un port USB de pe computer. Încărcarea unei baterii complet descărcate durează până la două ore.

- 2 Deconectați încărcătorul de la dispozitiv după ce nivelul de încărcare a bateriei ajunge la 100%.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei, modul ceas pentru Fore-runner 645	Până la 7 zile cu urmărirea activității, notificări pe smartphone și pulsul măsurat la încheietura mâinii
Durata de viață a bateriei, modul activitate pentru Fore-runner 645	Până la 14 ore cu GPS și pulsul măsurat la încheietura mâinii
Durata de viață a bateriei, modul ceas pentru Fore-runner 645 Music	Până la 7 zile cu urmărirea activității, notificări pe smartphone și pulsul măsurat la încheietura mâinii
Durata de viață a bateriei, modul ceas cu muzică pentru Forerunner 645 Music	Până la 8 ore cu urmărirea activității, notificări pe smartphone, pulsul măsurat la încheietura mâinii și redare muzică
Durata de viață a bateriei, modul activitate pentru Fore-runner 645 Music	Până la 14 ore cu GPS și pulsul măsurat la încheietura mâinii
Durata de viață a bateriei, modul activitate cu muzică pentru Forerunner 645 Music	Până la 5 ore cu GPS, pulsul măsurat la încheietura mâinii și redare muzică
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹
Stocare date media pe Fore-runner 645 Music	3,5 GB (aproximativ 500 de melodii)
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)

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

Frecvență radio/protocol Fore-runner 645	2,4 GHz @ 9 dBm nominal • Protocol de comunicații wireless • Bluetooth Tehnologie 4.2 • Tehnologie wireless 13,56 MHz @ -40 dBm nominal, tehnologie NFC wireless
Frecvență radio/protocol Frecvență radio/protocol Fore-runner 645 Music	2,4 GHz @ 8 dBm nominal • Protocol de comunicații wireless • Bluetooth Tehnologie 4.2 • Tehnologie wireless 13,56 MHz @ -40 dBm nominal, tehnologie NFC wireless

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

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

Curățarea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

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

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

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

Înlocuirea brățărilor

Dispozitivul este compatibil cu brățelele standard cu eliberare rapidă, cu o lățime de 20 mm. Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale.

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



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

Depanare

Actualizări ale produsului

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

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

Configurarea Garmin Express

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

Cum obțineți mai multe informații

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

Monitorizarea activității

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

Contorul meu zilnic de pași nu apare

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

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

Contorul de pași pare imprecis

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

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

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

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

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

1 Selectați o opțiune:

- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 20*).
- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 15*).

2 Așteptați ca dispozitivul să vă sincronizeze datele.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

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

Numărul de etaje urcate nu pare corect

Dispozitivul dvs. utilizează un barometru intern pentru a măsura modificările de înălțime pe măsură ce urcați etajele. Înălțimea unui etaj urcat este de 3m (10 ft.).

- Evitați să vă țineți de balustradă sau să săriți trepte când urcați scările.
- În medii expuse la vânt, acoperiți dispozitivul cu mâneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

Minutele mele de activitate intensă clipesc

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

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

Obținerea semnalelor de la sateliți

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

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

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

Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.

2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliți.

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

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

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

Repornirea dispozitivului

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

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

1 Țineți apăsată **LIGHT** timp de 15 secunde.

Dispozitivul se va opri.

2 Țineți apăsată **LIGHT** timp de o secundă pentru a porni dispozitivul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

NOTĂ: aceasta va șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activității. Dacă ați configurat un portofel Garmin Pay, prin restabilirea setărilor implicite se șterge și portofelul de pe dispozitiv.

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

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

2 Selectați **Settings > System > Reset**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile activităților și muzica stocată, selectați **Reset Default Settings**.
- Pentru a șterge toate activitățile din istoric, selectați **Delete All Activities**.
- Pentru a reseta toate totalurile cu distanțe sau durate, selectați **Reset Totals**.
- Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile activităților și muzica stocată, selectați **Delete Data and Reset Settings**.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 1*).

Sincronizați-vă dispozitivul dvs. cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 15*).

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

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

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

1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

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

2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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

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

Dispozitiv în limba greșită

Puteți schimba limba dispozitivului dacă ați ales accidental limba greșită.

1 Mențineți apăsat UP.

2 Derulați la ultimul element din listă și selectați START.

3 Derulați la penultimul element din listă și selectați START.

4 Selectați START.

5 Selectați limba.

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul Forerunner este compatibil cu telefoane smartphone ce utilizează tehnologia wireless Bluetooth.

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



Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați sau .

2 Selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv**.

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

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

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

Prelungirea duratei de viață a bateriei

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

- Reduceți durata iluminării de fundal (*Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 26*).
- Utilizați modul GPS UltraTrac pentru activitatea dvs. (*UltraTrac, pagina 25*).
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth atunci când nu utilizați caracteristici conectate (*Caracteristici conectate Bluetooth, pagina 15*).
- Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de reluare ulterioară (*Oprirea unei activități, pagina 3*).
- Dezactivați urmărirea activității (*Setări pentru monitorizarea activității, pagina 9*).
- Utilizați un cadran de ceas Connect IQ care nu se actualizează în fiecare secundă.
De exemplu, utilizați un cadran de ceas fără secundar (*Personalizarea feței de ceas, pagina 25*).
- Limitați notificările pentru smartphone pe care le afișează dispozitivul (*Administrarea notificărilor, pagina 1*).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin, pagina 10*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului măsurat la încheietură (*Dezactivarea monitorizării pulsului la încheietură, pagina 10*).

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

Citirea temperaturii nu este precisă

Temperatura corpului dvs. afectează citirea temperaturii pentru senzorul de temperatură intern. Pentru a obține cea mai precisă citire a temperaturii, trebuie să scoateți ceasul de pe încheietură și să așteptați 20 - 30 de minute.

De asemenea, puteți folosi un senzor de temperatură exterior opțional tempe pentru a vizualiza citiri precise ale temperaturii ambiante în timp ce purtați ceasul.

Cum pot asocia manual senzorii ANT+?

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

- 1 Păstrați distanța de 10 m (33 ft.) față de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.
- 2 Dacă asociați un monitor cardiac, fixați-l pe corp.
Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.
- 3 Țineți apăsat **UP**.
- 4 Selectați **Settings > Sensors & Accessories > Add New**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Search All**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.După ce senzorul este asociat cu dispozitivul dvs., este afișat un mesaj. Datele senzorului apar în bucla paginii de date sau într-un câmp de date personalizat.

Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?

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

- 1 Mențineți apăsat **UP**.
- 2 Selectați **Settings > Sensors & Accessories > Add New**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Search All**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.Puteți particulariza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 23*).

Muzica se întrerupe sau căștile nu rămân conectate

Când folosiți un dispozitiv Forerunner 645 Music conectat la căști prin tehnologia Bluetooth, semnalul este cel mai puternic când există o linie de vizare directă între dispozitiv și antena căștilor.

- Dacă semnalul trece prin corpul dvs., este posibil să experimentați pierderi de semnal sau să vi se întrerupă căștile.
- Vă recomandăm să purtați căștile cu antena pe aceeași parte a corpului cu dispozitivul Forerunner 645 Music.

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.

Aerobic TE: impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.

Anaerobic TE: impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.

Average HR: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Average Pace: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Average Swolf: punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (*Terminologie din domeniul înotului, pagina 3*). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.

Avg. %HRR: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.

Avg. Ascent: distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.

Avg. Cadence: alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Avg. Cadence: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Avg. Descent: distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.

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

Avg. Lap Time: timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.

Avg. Speed: viteza medie pentru activitatea curentă.

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

Avg. Strk/Len: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.

Avg. Vert. Osc.: numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.

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

Avg GCT: durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.

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

Battery Level: energia rămasă a bateriei.

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

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

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

Calories: numărul total de calorii arse.

Compass Hdg.: direcția în care vă deplasați pe baza busolei.

Course: direcția de la locația de plecare la o destinație. Traseul poate fi vizualizat ca o rută planificată sau setată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Dest. Location: poziția destinației dvs. finale.

Dest. Wpt: ultimul punct de pe ruta către destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

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

Distance: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

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

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.

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

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

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

ETE: timpul estimat rămas până la atingerea destinației finale. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

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

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

Glide Ratio: raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.

Glide Ratio Dest.: raportul de planare necesar pentru a coborî de la poziția curentă către altitudinea de destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

GPS: puterea semnalului satelitului GPS.

GPS Elevation: altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.

GPS Heading: direcția în care vă deplasați pe baza GPS-ului.

Grade: calculul ascensiunii (altitudine) comparativ cu rulajul (distanță). De exemplu, dacă pentru fiecare 3 m (10 ft.) urcați parcurgeți 60 m (200 ft.), înclinația este 5%.

Heading: direcția în care vă deplasați.

Heart Rate: pulsul dvs. 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.).

Int. Distance: distanța parcursă pentru intervalul curent.

Int. Pace: ritmul mediu pentru intervalul curent.

Int. Swolf: punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.

Interval Lengths: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.

Interval Time: timpul cronometrat pentru intervalul curent.

Int Strk/Len: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.

Int Strk Rate: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.

Int Strk Type: tipul de mișcare curent pentru interval.

L. Lap HR %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.

L. Len. Stk. Rate: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.

L. Len. Stk. Type: tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.

L. Len. Strokes: numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.

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

Lap Ascent: distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.

Lap Cadence: alergare. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Cadence: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Descent: distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.

Lap Distance: distanța parcursă pentru tura curentă.

Lap GCT: durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.

Lap GCT Bal.: echilibrul mediu pe durata de contact 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. Osc.: numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.

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

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

Last Lap Ascent: distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.

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

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

Last Lap Descent: distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.

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

frecvența cardiacă medie pentru ultima 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.

Last Len. Pace: ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Last Len. Swolf: punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Lat/Lon: poziția curentă în latitudine și longitudine indiferent de setarea formatului poziției selectate.

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

Location: poziția curentă utilizând setarea formatului poziției selectate.

Max. Ascent: rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.

Max. Descent: rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.

Max. Elevation: altitudinea cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.

Maximum Speed: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Min. Elevation: altitudinea cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.

Muscle O2 Sat. %: procentul estimat de saturație a mușchilor cu oxigen pentru activitatea curentă.

Next Waypoint: următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

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

Pace: ritmul curent.

Perform. Cond.: Scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.

Repeat On: cronometrul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).

Rest Timer: cronometrul pentru pauza curentă (înot în bazin).

Speed: viteza curentă de deplasare.

Stride Length: lungimea pasului pe care îl faceți între două pași 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 pe 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.

Time to Next: durata estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Total Ascent: distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.

Total Descent: distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Total Hemoglobin: totalul estimat de saturație a mușchilor cu oxigen pentru activitatea curentă.

V Dist to Dest: altitudinea dintre poziția curentă și destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Vert. Spd.: viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Vertical Osc.: 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.

Vert Spd to Tgt: raportul de ascensiune sau de coborâre până la altitudine predeterminată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

VMG: viteza cu care ajungeți la o destinație pe o rută. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Clasificările standard ale volumului maxim de O2

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

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

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

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

Dimensiunea și circumferința roții

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

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





Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Legendă simboluri

Aceste simboluri pot fi afișate pe dispozitiv sau pe etichetele accesoriilor.

	Curent alternativ Dispozitivul este compatibil cu alimentarea la curent alternativ.
	Curent continuu Dispozitivul este compatibil cu alimentarea la curent continuu.
	Siguranță. indică specificațiile sau locația unei siguranțe.
	WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.

Index

A

accesorii **22, 29, 31**
activități **2, 3, 23, 25**
 inițiere **2**
 personalizare **3, 23**
 salvare **3**
actualizări, software **30**
afișaj extins **22**
afișaje pentru ceas **25**
alarme **24, 26**
alergare pe bandă **3**
alertă **4**
alerte **9, 24**
 puls **10**
antrenament **2, 5, 6, 15**
 planificări **4, 5**
antrenamente **4**
antrenare în interior **3, 22**
aplicații **15, 16**
 smartphone **1**
asistență **16, 17**
asociere **30**
 senzori **22**
 Senzori ANT+ **10, 31**
 Senzori Bluetooth **31**
 smartphone **1, 30**
Auto Lap **24**
Auto Pause **25**

B

baterie
 încărcare **27, 28**
 maximizare **2, 25, 30**
benzi **28**
Bluetooth senzori **22**

C

cadență **7, 10, 11**
 alerte **24**
 senzori **23**
calendar **5**
calorie, alerte **24**
căști
 conectare **18**
 tehnologie Bluetooth **18, 31**
câmpuri de date **16, 31**
ceas **1, 26**
ciclul menstrual **9**
comenzi pentru muzică **18**
comenzi rapide **2, 23**
computer **18**
Condiție fizică **14**
conectare **2**
Connect IQ **16**
contacte, adăugare **16**
contacte de urgență **16**
contacte de urgență **16, 17**
Control la distanță VIRB **27**
cronometru **1, 2, 19, 27**
 numărătoare inversă **26**
cronometru pentru numărătoare inversă **26**
curățarea dispozitivului **28**
cursă **6**
curse **3**

D

date
 încărcare **15**
 pagini **23**
 partajare **22**
 stocare **20**
 transferare **20**
date utilizator, ștergere **20**
depanare **9, 11, 28–30**
derulare automată **25**
detectie incidente **16**
dimensiuni ale roții **33**
dinamica alergării **10, 11**

distanță, alerte **24**
durata prevăzută a cursei **13**
durată de contact cu solul **10, 11**

E

ecran **26**
Efect antrenament **12, 14**
exerciții **3, 4**
 încărcare **4**

F

fețe de ceas **16**
fusuri orare **27**

G

Galileo **25**
Garmin Connect **1, 4, 5, 15, 16, 20, 30**
 stocare date **20**
Garmin Express **16, 29**
 actualizare software **29**
Garmin Pay **18, 19**
GLONASS **25, 26**
GPS **1, 25, 26**
 semnal **29**
 setări **25**
GroupTrack **17**

H

hartă **22**
hărți **21, 24**
 navigare **21**
 parcursare **21**

I

ID unitate **27**
iluminare de fundal **1, 26**
informații despre siguranță **17**
intervale **3**
 exerciții **5**
IQ mișcare **9**
istoric **19, 20**
 ștergere **19**
 trimitere la computer **20**
încărcare **27, 28**
încărcarea datelor **15**
înot **4**

L

limbă **26**
LiveTrack **16, 17**
locații **21**
 editare **21**
 salvare **21**
 ștergere **21**
lungimea pasului **10, 11**
lungimi **3**

M

meniul **1**
meniul de comenzi **2, 23**
meniul principal, personalizare **23**
meteo **16**
metronom **7**
Minute de activitate intensă **9, 29**
mișcări **3**
modul ceas **25**
monitorizare **16**
monitorizarea activității **8, 9**
muzică **17**
 încărcare **17, 18**
 redare **18**
 servicii **17**

N

navigare **20, 21, 24**
 oprire **21**
NFC **18**
nivel de performanță **12, 14**
nivelul de solicitare al antrenamentului **13**
notificări **1**

O

obiective **6**
odometru **19**
oră **26**
 alerte **24**
 setări **26**
 zone și formate **26**
oscilație pe verticală **10, 11**

P

partajarea datelor **22**
personalizarea dispozitivului **23**
pictograme **1**
piese de schimb **28**
plăți **18, 19**
portofel **18**
prag lactat **12, 14, 15**
preferințe **23**
profilul de utilizator **7**
profiluri **2**
 activitate **2**
 utilizator **7**
puls **1, 9**
 alerte **10, 24**
 asociere senzori **10**
 monitor **9–11, 13**
 zone **7, 8, 12, 19**
punctaj SWOLF **3**

R

raport vertical **10, 11**
recorduri personale **6**
 ștergere **6**
recuperare **12, 13**
resetarea dispozitivului **29**

S

salvare activități **2**
schi
 alpin **4**
 snowboard **4**
scor de stres **14**
segmente **6, 7**
semnale de la sateliți **25, 29**
senzor de picior **22**
senzor de talpă **22**
Senzori ANT+ **22, 23**
 asociere **31**
Senzori Bluetooth **22**
 asociere **31**
senzori de bicicletă **23**
senzori de viteză și de cadență **23**
setări **9, 22, 23, 25, 26, 29**
setări de sistem **26**
smartphone **15, 16, 30**
 aplicații **1, 15, 16**
 asociere **1, 30**
snowboard **4**
software
 actualizare **29, 30**
 licență **27**
 versiune **27**
specificații **28**
sporturi multiple **3**
stare de repaus **8**
starea antrenamentului **12, 13**
statistici sănătate **9**
ștergere
 istoric **19**
 recorduri personale **6**
 toate datele de utilizator **20**

T

taste **1, 26, 28**
tehnologie Bluetooth **1, 2, 15, 16, 30**
 căști **18, 31**
Tehnologie Bluetooth **1, 2, 4**
Telecomanda VIRB **27**
tempe **23, 30**
temperatură **23, 30**
tonuri **7, 26**

TracBack **3, 21**

trasee **20**
 creare **21**

ture **1**
țintă **6**

U

UltraTrac **25**
unități de măsură **26**
USB **30**
 deconectare **20**

V

VIRB telecomandă **27**
Virtual Partner **5, 6**
VO2 max. **12, 13, 33**

W

Wi-Fi, conectare **16**
Wi-Fi **30**
 conectare **16**
widgeturi **9, 10, 15, 16**

Z

zone
 oră **27**
 puls **7, 8**
zone de, puls **8**

