

GARMIN[®]

Forerunner[®] 735XT



Manual de utilizare

© 2016 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, 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™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, Varia™, Varia Vision™ și Vector™ 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. Shimano® și Di2™ sunt mărci comerciale ale Shimano, Inc. Sistemul avansat de analiză a pulsului este oferit de Firstbeat. Training Stress Score™, Intensity Factor™ și Normalized Power™ sunt mărci comerciale ale Peaksware, LLC. Windows® este o marcă comercială înregistrată a 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.

M/N: A02924

Cuprins

Introducere	1	Afișarea estimării FTP.....	9
Taste.....	1	Efectuarea unui test FTP.....	9
Blocarea și deblocarea butoanelor dispozitivului.....	1	Monitorizarea activității	9
Deschiderea meniului.....	1	Activare Monitorizare activitate.....	9
Pictograme.....	1	Utilizarea alertei de mișcare.....	9
Antrenament	1	Monitorizarea repausului.....	9
Efectuarea unei alergări.....	1	Obiectiv automat.....	9
Activități multi-sport.....	1	Minute de exercițiu.....	9
Antrenament pentru triatlon.....	1	Acumularea de minute de activitate intensă.....	10
Puls în timpul înotului.....	2	Funcții inteligente	10
Utilizarea în bazinul de înot.....	2	Asocierea unui smartphone.....	10
Înotul în apă deschisă.....	2	Notificările de pe telefon.....	10
Terminologie din domeniul înotului.....	2	Activarea notificărilor Bluetooth.....	10
Activități în interior.....	2	Vizualizarea notificărilor.....	10
Exerciții.....	2	Administrarea notificărilor.....	10
Efectuarea unui exercițiu de pe Internet.....	2	Redarea solicitărilor audio pe smartphone-ul dvs. în timpul activității.....	10
Începerea unui exercițiu.....	2	Deschidere comenzi pentru muzică.....	10
Despre calendarul de antrenament.....	2	Localizarea unui smartphone pierdut.....	10
Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	2	Widgeturi.....	10
Exerciții fracționate.....	3	Vizualizarea widgeturilor.....	11
Crearea unui antrenament pe intervale.....	3	Despre Astăzi.....	11
Începerea unui exercițiu fracționat.....	3	Widget comenzi Bluetooth.....	11
Oprirea unui antrenament.....	3	Vizualizarea widgetului prognozei meteo.....	11
Anularea unui exercițiu.....	3	VIRB Telecomandă.....	11
Utilizarea Virtual Partner®.....	3	Controlul unei camere de acțiune VIRB.....	11
Setarea unei ținte a antrenamentului.....	3	Utilizarea modului Nu deranjați.....	11
Anularea țintei unui antrenament.....	3	Caracteristici conectateBluetooth.....	11
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	3	Activarea alertei privind conexiunea smartphone-ului.....	11
Date personale.....	4	Dezactivarea tehnologiei Bluetooth.....	12
Vizualizarea recordurilor personale.....	4	Connect IQCaracteristici.....	12
Restabilirea unui record personal.....	4	Descărcarea funcțiilor Connect IQ.....	12
Ștergerea unui record personal.....	4	Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	12
Ștergerea tuturor recordurilor personale.....	4	Schimbarea feței de ceas.....	12
Funcții pentru ritm cardiac	4	Istoric	12
Vizualizarea widgetului Puls.....	4	Vizualizarea istoricului.....	12
Purtarea dispozitivului.....	4	Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls.....	12
Dezactivarea monitorizării pulsului la încheietură.....	4	Vizualizarea totalurilor de date.....	12
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	4	Ștergerea istoricului.....	12
Setarea zonelor de puls.....	5	Gestionarea datelor.....	12
Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace.....	5	Ștergerea fișierelor.....	12
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin®.....	5	Deconectarea cablului USB.....	12
Dinamica alergării.....	5	Trimiterea datelor la computer.....	13
Antrenamentul cu dinamica alergării.....	5	Garmin Connect.....	13
Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	6	Navigare	13
Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....	6	Adăugarea hărții.....	13
Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc.....	6	Trăsături Hartă.....	13
Măsurători fiziologice.....	6	Marcarea locației.....	13
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	7	Editarea unei locații.....	13
Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare.....	7	Ștergerea unei locații.....	13
Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism.....	7	Vizualizarea altitudinii și coordonatelor curente.....	13
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	7	Navigarea la o locație salvată.....	13
Durata de recuperare.....	7	Revenirea la punctul de pornire.....	14
Activarea consultantului pentru recuperare.....	7	Trasee.....	14
Pulsul de recuperare.....	8	Parcursul unui traseu ales de pe Internet.....	14
Vizualizarea scorului de stres.....	8	Vizualizarea detaliilor traseului.....	14
Situația performanțelor.....	8	Ștergerea unui traseu.....	14
Vizualizarea nivelului de performanță.....	8	Oprirea navigării.....	14
Prag lactat.....	8	Senzori ANT+	14
Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat.....	8	Asocierea senzorilor ANT+.....	14
		Senzor de talpă.....	14
		Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior.....	14
		Calibrare senzor de talpă.....	14

Antrenamentul cu un contor de putere	15	Cum obțineți mai multe informații	21
Setarea zonelor de putere	15	Obținerea semnalelor de la sateliți	21
Utilizarea schimbătoarelor electronice	15	Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	21
Conștientizare situațională	15	Repornirea dispozitivului	21
Monitoare de ritm cardiac compatibile	15	Ștergerea datelor utilizatorului	21
Accesoriu HRM-Swim	15	Restabilirea tuturor setărilor implicite	21
Ajustarea monitorului cardiac	15	Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv	21
Montarea pe corp a monitorului cardiac	15	Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express	22
Sfaturi pentru utilizarea accesoriului HRM-Swim	15	Maximizarea duratei de viață a bateriei	22
Întreținerea monitorului cardiac	15	Contorul meu zilnic de pași nu apare	22
Accesoriu HRM-Tri	16	Dispozitivul meu nu emite semnale sonore când vremea este rece	22
Înotul în piscină	16	Anexă	22
Fixarea pe corp a monitorului cardiac	16	Câmpuri de date	22
Stocare date	16	Obiective fitness	24
Accesoriu HRM-Run	16	Despre zonele de puls	24
Fixarea pe corp a monitorului cardiac	16	Calculul zonelor de puls	24
Întreținerea monitorului cardiac	16	Clasificările standard ale volumului maxim de O ₂	25
Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate	16	Clasificările FTP	25
Modul de afișare extins	17	Index	26
Personalizarea dispozitivului dvs.	17		
Setarea profilului de utilizator	17		
Profiluri de activitate	17		
Crearea unui profil de activitate particularizat	17		
Schimbarea profilului de activitate	17		
Setări de activitate	17		
Personalizarea ecranelor de date	17		
Alerte	18		
Setarea alertelor de interval	18		
Setarea unei alerte repetitive	18		
Setarea alertelor de pauză de mers	18		
Editarea unei alerte	18		
Utilizând Auto Pause®	18		
Alergarea cu un metronom	18		
Marcarea turelor în funcție de distanță	18		
Particularizarea mesajului de alertă de tură	18		
Utilizarea derulării automate	19		
Schimbarea setării GPS	19		
Utilizarea modului UltraTrac	19		
Setările temporizării pentru economie de energie	19		
Setări pentru monitorizarea activității	19		
Setări de sistem	19		
Schimbarea limbii dispozitivului	19		
Setări pentru oră	19		
Fusurile orare	19		
Setarea manuală a orei	19		
Setarea alarmei	19		
Ștergerea unei alarme	19		
Setări de iluminare de fundal	19		
Setarea sunetelor dispozitivului	19		
Schimbarea unităților de măsură	19		
Setări pentru format	20		
Setări pentru înregistrarea datelor	20		
Informații dispozitiv	20		
Încărcarea dispozitivului	20		
Specificații	20		
Forerunner Specificații	20		
Specificații HRM-Swim și specificații HRM-Tri	20		
HRM-Run Specificații	20		
Întreținere dispozitiv	20		
Curățarea dispozitivului	20		
Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator	21		
Înlocuirea bateriei HRM-Swim și a bateriei HRM-Tri	21		
Depanare	21		
Actualizări ale produsului	21		

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

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

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

Taste



Element	pictograme	Descriere
①		Mentineți apăsat pentru a porni sau a opri dispozitivul. Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal.
②		Selectați pentru a porni și a opri cronometrul. Selectați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma primirea un mesaj.
③		Selectați pentru a marca o nouă tură. Selectați pentru a reveni la ecranul anterior.
④		Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări. Selectați > pentru a selecta un profil de activitate. Selectați > pentru a deschide meniul. Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de opțiuni.

Blocarea și deblocarea butoanelor dispozitivului

Puteți bloca butoanele dispozitivului pentru a evita apăsarea lor accidentală în timpul activității fizice sau în modul ceas.

- Țineți apăsat .
- Selectați **Lock Device**.
- Țineți apăsat pe pentru a debloca butoanele dispozitivului.

Deschiderea meniului

- Selectați .
- Selectați .

Pictograme

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

	Stare GPS
	Starea tehnologiei Bluetooth®
	Stare monitor cardiac
	Stare senzor de picior
	Stare LiveTrack
	Starea senzorului de viteză și de cadență
	Stare lumini bicicletă Varia™
	Stare radar bicicletă Varia
	Stare Varia Vision™
	Starea senzorului teme™
	Starea camerei VIRB®

	Stare alarmă Forerunner
	Stare putere

Antrenament

Efectuarea unei alergări

Prima activitate de fitness pe care o înregistrați pe dispozitiv poate fi o alergare, o plimbare cu bicicleta sau orice activitate în aer liber. Este posibil să fie necesară încărcarea dispozitivului (*Încărcarea dispozitivului, pagina 20*) înainte de a începe activitatea.

- Selectați și selectați un profil de activitate.
- Leșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- Selectați pentru a porni cronometrul.
- Începeți alergarea.



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



- Selectați **Discard** > **Yes** pentru a șterge alergarea.

Activități multi-sport

Pasionații de triatlon, duatlon și alte activități polisportive pot profita de profilurile multi-sport ale dispozitivului (*Crearea unui profil de activitate particularizat, pagina 17*). Atunci când setați un profil multi-sport, puteți trece de la un sport la altul pentru ca la final să vedeți timpul total, pentru toate segmentele. De exemplu, puteți trece de la ciclism la alergare, urmând ca la final să vedeți timpul total pentru ambele etape de antrenament (ciclism și alergare).

Antrenament pentru triatlon

Atunci când participați la triatlon, puteți utiliza profilul Triatlon pentru a face rapid tranziția la fiecare segment sportiv, pentru a cronometra fiecare segment și pentru a salva activitatea.

- Selectați > > **Triathlon**.
- Selectați pentru a porni cronometrul.
- Selectați la începutul și sfârșitul fiecărei tranziții.
Funcția de tranziție poate fi activată sau dezactivată pentru profilul activității de triatlon.
- După ce finalizați activitatea, selectați > **Save**.

Puls în timpul înotului

NOTĂ: pulsul măsurat la încheietură nu este disponibil în timp ce înotați.

Accesoriiul HRM-Tri™ și accesoriul HRM-Swim™ înregistrează și memorează datele legate de puls în timpul înotului. Datele legate de puls nu sunt vizibile pe dispozitivele compatibile Forerunner în timp ce monitorul cardiac este sub apă.

Trebuie să începeți o activitate cronometrată pe dispozitivul asociat Forerunner pentru a vizualiza mai târziu date memorate legate de puls. În timpul intervalelor de pauză, când nu sunteți în apă, monitorul cardiac trimite datele legate de puls către dispozitivul dvs. Forerunner.

Dispozitivul dvs. Forerunner descarcă automat datele memorate legate de puls când salvați activitatea de înot cronometrată. Monitorul cardiac trebuie să fie scos din apă, activ și în raza de acțiune a dispozitivului (3 m) în timpul descărcării datelor. Vă puteți revizui datele legate de puls în istoricul dispozitivului și în contul Garmin Connect™.

Utilizarea în bazinul de înot

- 1 Selectați ► > ▲ > **Pool Swim**.
- 2 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.
- 3 Selectați ► pentru a porni cronometrul.
Istoricul este înregistrat numai când cronometrul este pornit.
- 4 Începeți activitatea.
Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile.
- 5 Selectați ▲ sau ▼ pentru a vizualiza pagini de date suplimentare (opțional).
- 6 Când vă odihniți, selectați ↻ pentru a întrerupe cronometrul.
- 7 Selectați ↻ pentru a reporni cronometrul.
- 8 După ce finalizați activitatea, selectați ► > **Save**.

Înotul în apă deschisă

Puteți utiliza dispozitivul și pentru înot în apă deschisă. Puteți înregistra datele sesiunii de înot, inclusiv distanța, ritmul și rata mișcărilor. Puteți adăuga ecrane de date la profilul de activitate Înot în ape deschise (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 17*) sau vă puteți crea un profil propriu (*Crearea unui profil de activitate particularizat, pagina 17*).

- 1 Selectați **Menu** > ▲ > **Open Water**.
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
Acest lucru poate dura câteva minute.
Barele semnalului de la sateliți devin verzi când dispozitivul este gata.
- 3 Selectați ► pentru a porni cronometrul.
- 4 După ce finalizați activitatea, selectați ► > **Save**.

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.

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).

Exerciții

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

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

Efectuarea unui exercițiu de pe Internet

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect (*Garmin Connect, pagina 13*).

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
- 2 Accesați www.garminconnect.com.
- 3 Creați și salvați un exercițiu nou.
- 4 Selectați **Trimiteți către dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Deconectați dispozitivul.

Începerea unui exercițiu

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

- 1 Selectați **Menu** > **Training** > **My Workouts**.
- 2 Selectați un exercițiu.
- 3 Selectați **Do Workout**.
- 4 Selectați ► pentru a începe exercițiul.

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

Despre calendarul de antrenament

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

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Înainte de a putea să descărcați și să utilizați un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect (*Garmin Connect, pagina 13*).

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.

Exerciții fracționate

Puteți crea exerciții fracționate în funcție de distanță sau durată. Dispozitivul salvează exercițiul fracționat particularizat, până când creați un alt exercițiu fracționat. Puteți utiliza intervalele deschise pentru exercițiile efectuate pe pistă și pentru alergările pe distanțe cunoscute. Când selectați **↻**, dispozitivul înregistrează un interval și trece la un interval de odihnă.

Crearea unui antrenament pe intervale

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

Începerea unui exercițiu fracționat

- 1 Selectați **Menu > Training > Intervals > Do Workout**.
- 2 Selectați **▶**.
- 3 Când exercițiul fracționat are o încălzire, selectați **↻** pentru a începe primul interval.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Când finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Oprirea unui antrenament

- În orice moment, selectați **↻** pentru a finaliza o etapă a antrenamentului.
- În orice moment, selectați **▶** pentru a opri cronometrul.

Anularea unui exercițiu

- 1 În timpul exercițiului, țineți apăsat pe **▲**.
- 2 Selectați **Cancel Workout > Yes**.

Utilizarea Virtual Partner®

Virtual Partner este un instrument pentru antrenamente menit să vă ajute să vă atingeți obiectivele. Puteți personaliza Virtual Partner pentru a vă antrena (alergare, ciclism sau alte sporturi) la o anumită viteză sau la un anumit ritm.

NOTĂ: Virtual Partner nu este disponibil în modul Înot.

- 1 Selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Menu > Activity Settings > Data Screens > Virtual Partner > Status > On**.
- 3 Selectați **Set Pace** sau **Set Speed**.

Puteți utiliza ritmul sau viteza ca format de antrenament (**Setări pentru format, pagina 20**).

- 4 Introduceți o valoare.
- 5 Selectați **▶** pentru a porni cronometrul.
- 6 În timpul activității, selectați **▲** sau **▼** pentru a vizualiza 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. Această funcție poate fi utilizată cu profilurile pentru alergare, ciclism și alte activități sportive necombinate (excluzând înotul). Pe durata activității de antrenament, dispozitivul vă furnizează feedback în timp real cu privire la distanța față de atingerea țintei antrenamentului.

- 1 Selectați **Menu > Training > Set a Target**.
- 2 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.
Puteți introduce durata stabilită ca țintă, puteți utiliza predicția (pe baza estimării volumului dvs. VO2 max.) sau puteți folosi recordul de durată personal.
 - Selectați **Distance and Pace** sau **Distance and Speed** pentru a selecta ca țintă o distanță și un ritm sau o viteză.

Ecranul cu ținta antrenamentului afișează ora de finalizare estimată. Ora de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.

- 3 Selectați **▶** pentru a porni cronometrul.
- 4 Dacă este necesar, selectați **▲** sau **▼** pentru a vizualiza ecranul.
- 5 După ce finalizați activitatea, selectați **▶ > Save**.
Este afișat un ecran rezumativ, care vă arată că ați finalizat în avans sau cu întârziere față de ținta stabilită.

Anularea țintei unui antrenament

- 1 În timpul activității, selectați **▲** pentru a vizualiza ecranul cu ținta.
- 2 Țineți apăsat **▲**.
- 3 Selectați **Cancel Target > Yes**.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

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

- 1 Selectați **Menu > Training > Race an Activity**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **From History** pentru a selecta o activitate înregistrată anterior de pe dispozitiv.

- Selectați **Downloaded** pentru a selecta o activitate pe care ați descărcat-o din contul dvs. Garmin Connect.

3 Selectați activitatea.

Ecranul Virtual Partner afișează durata de finalizare estimată.

4 Selectați ► pentru a porni cronometrul.

5 După ce finalizați activitatea, selectați ► > **Save**.

Este afișat un ecran rezumativ, care vă arată că ați finalizat cursa în avans sau cu întârziere față de activitatea înregistrată sau descărcată anterior.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează orice nou record personal pe care l-ați obținut în timpul activității respective.

Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite și cea mai lungă distanță alergată sau parcursă cu bicicleta.

NOTĂ: pentru ciclism, recordurile personale includ și cel mai mare urcuș și cea mai bună putere (este necesar un contor de putere).

Vizualizarea recordurilor personale

1 Selectați **Menu > My Stats > Records**.

2 Selectați un sport.

3 Selectați un record.

4 Selectați **View Record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

1 Selectați **Menu > My Stats > Records**.

2 Selectați un sport.

3 Selectați un record pentru restabilire.

4 Selectați **Previous > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

1 Selectați **Menu > My Stats > Records**.

2 Selectați un sport.

3 Selectați un record pentru ștergere.

4 Selectați **Clear Record > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

1 Selectați **Menu > My Stats > Records**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

2 Selectați un sport.

3 Selectați **Clear All Records > Yes**.

Recordurile sunt șterse numai pentru sportul respectiv.

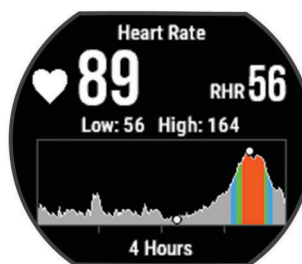
Funcții pentru ritm cardiac

Dispozitivul Forerunner dispune de un monitor cardiac cu măsurare la încheietură și este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace vívoactive® pentru piept.ANT+® 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. Pentru a utiliza caracteristicile descrise în această secțiune trebuie să dispuneți de un monitor de ritm cardiac.

Vizualizarea widgetului Puls

Widgetul afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm), pulsul de repaus din ziua respectivă și un grafic al pulsului dvs.

1 De pe ecranul care afișează ora, selectați ▼.



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

Purtarea dispozitivului

- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului pe dispozitivul Forerunner 735XT, acesta 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 4](#) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați www.garmin.com/ataccuracy.

Dezactivarea monitorizării pulsului la încheietură

Setarea de puls implicită pentru Forerunner este Auto. Dispozitivul utilizează măsurarea automată a pulsului la încheietură în cazul în care nu există un monitor cardiac conectat la dispozitiv.

Selectați **Menu > Settings > Heart Rate Monitor > Off**.

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.

Setarea zonelor de puls

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite de puls. Puteți introduce manual valorile pulsului și puteți seta intervalul pentru fiecare zonă. Dispozitivul acceptă zone distincte de puls pentru alergare, ciclism și înot.

- 1 Selectați **Menu > My Stats > User Profile > Heart Rate**.
- 2 Selectați **Max. HR** și introduceți valoarea maximă a pulsului.
- 3 Selectați **LTHR** și introduceți pulsul dvs. la pragul de lactat.
- 4 Selectați **Resting HR** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
- 5 Selectați **Zones > Based On**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Max. HR** pentru a vizualiza și 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.
- 7 Selectați **Add Sport Heart Rate** pentru a adăuga zone diferite pentru fiecare sport.
- 8 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă de puls.

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 17*).
- 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.

Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin®

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

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

- 1 Selectați **V** pentru a vizualiza widget-ul puls.
- 2 Țineți apăsat **A**.
- 3 Selectați **Broadcast Heart Rate**.

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

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

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

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

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

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 (combi-nați 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.

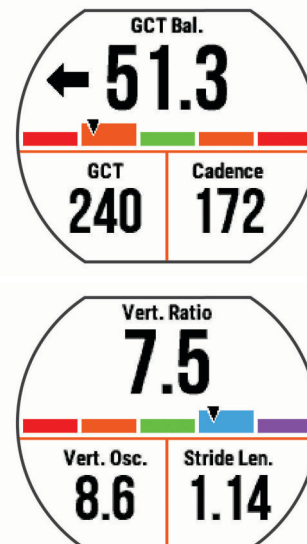
Raport vertical: Raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. De obicei un număr mai mic indică faptul că sunteți într-o formă mai bună pentru alergare.

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 ANT+, pagina 14*).

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

- 1 Selectați **►** și selectați o activitate de alergare.
- 2 Selectați **►**.
- 3 Începeți alergarea.
- 4 Derulați la ecranele cu dinamica alergării pentru a vizualiza măsurătorile.



5 Dacă este necesar, țineți apăsat pe **A** 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 procente.

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

NOTĂ: indicatorul color pentru echilibrul pe durata contactului cu solul este diferit (*Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul*, pagina 6).

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

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

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

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

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

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

Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

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

- Asigurați-vă că aveți 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.

Măsurători fiziologice

Aceste măsurători fiziologice necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac compatibil. Măsurătorile sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor. Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat.

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

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

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

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

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

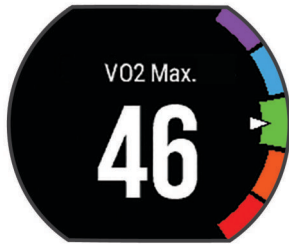
Performanțe: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul 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 pulsul și ritmul.

Despre estimarea volumelor VO2 max.

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

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



Mov	Superior
Albastru	Excelent
Verde	Bun
Portocaliu	Suficient
Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. 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 25*) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită un monitor de frecvență cardiacă.

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 17*) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 5*). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva alergări pentru a memora comportamentul performanței dvs. de alergare.

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

Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism

Înainte de a putea vizualiza estimarea valorii VO2 max., trebuie să dețineți un monitor cardiac compatibil și un contor de putere. Contorul de putere trebuie asociat cu dispozitivul Forerunner (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 14*). Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 17*) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls, pagina 5*).

NOTĂ: este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

- 1 Pedalați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute în aer liber.
- 2 La încheierea traseului, selectați **Save**.
- 3 Selectați **Menu > My Stats > VO2 Max. > Cycling**.

Sfaturi pentru estimarea volumelor VO2 max. în activitățile de ciclism

Succesul și acuratețea calculării volumelor VO2 max. se îmbunătățesc când rulați depunând un efort susținut și moderat, iar frecvența cardiacă și puterea nu variază puternic.

- Înaintea turei, verificați ca dispozitivul, monitorul de frecvență cardiacă și contorul de putere să funcționeze corect, să fie asociate și să aibă baterii cu durată de viață suficientă.
- Pe durata turei de 20 de minute, mențineți-vă frecvența cardiacă la peste 70% din frecvența cardiacă maximă.
- Pe durata turei de 20 de minute, mențineți un nivel oarecum constant al puterii produse.
- Evitați terenurile în pantă.
- Evitați să mergeți în grup, deoarece se stă mult „în plasă”.

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Această funcție necesită un monitor cardiac.

Pentru o estimare cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 17*) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls, pagina 5*). Dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 7*) 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.

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

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

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.

Activarea consultantului pentru recuperare

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 17*) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 5*).

- 1 Selectați **Menu > My Stats > Recovery Advisor > Status > On**.
 - 2 Începeți alergarea.
 - 3 După ce alergați, selectați **Save**.
- Este afișată durata recuperării. Durata maximă este de 4 zile.



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.

Vizualizarea scorului de stres

Înainte de a putea vizualiza scorul dvs. de stres, trebuie să vă puneți un monitor cardiac pentru piept și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor ANT+](#), pagina 14).

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

SUGESTIE: Garmin recomandă măsurarea scorului de stres aproximativ la aceeași oră și în aceleași condiții în fiecare zi.

1 Selectați **Apps > HRV Stress Test > Measure**.

2 Stați nemișcat și odihniți-vă 3 minute.



Situația performanțelor

La finalizarea activității, de ex., alergare sau mers pe bicicletă, funcția de nivel de performanță vă analizează ritmul, pulsul și variația acestuia pentru a realiza o estimare în timp real a capacității dvs. de efort în comparație cu nivelul dvs. mediu al stării atletice. 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 sau să mergeți bine pe bicicletă. 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 lungă durată sau al unei curse de ciclism.

NOTĂ: dispozitivul are nevoie de câteva alergări cu un monitor cardiac, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare sau de mers pe bicicletă ([Despre estimarea volumelor VO2 max.](#), pagina 7)).

Vizualizarea nivelului de performanță

1 Adăugați **Performance Condition** pe un ecran de date ([Personalizarea ecranelor de date](#), pagina 17).

2 Începeți alergarea.

După 6-20 de minute, este afișat nivelul dvs. de performanță.



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

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 5).

Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat

Înainte de a putea efectua testul ghidat, trebuie să vă puneți un monitor cardiac pentru piept și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor ANT+](#), pagina 14). De asemenea, trebuie să aveți o estimare a volumului VO2 max., de la o alergare anterioară ([Despre estimarea volumelor VO2 max.](#), pagina 7).

SUGESTIE: dispozitivul are nevoie să efectuați câteva alergări cu un monitor cardiac, pentru a estima exact volumul VO2 max. Dispozitivul va detecta automat pragul lactat în timpul alergărilor de intensitate ridicată realizate cu un monitor cardiac pentru piept.

1 Selectați un profil de alergare în aer liber.

Pentru finalizarea testului este necesară funcția GPS.

2 Selectați **Menu > My Stats > Lactate Threshold > Do Guided Test**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.



4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Accept** pentru a salva noul prag lactat.
- Selectați **Decline** pentru a păstra pragul lactat curent.

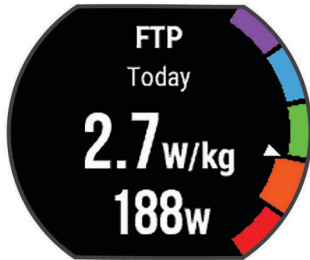
Afișarea estimării FTP

Înainte de a obține estimarea puterii de prag funcționale (FTP), trebuie să asociați monitorul cardiac pentru piept și contorul de putere cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 14*) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. pentru ciclism (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 7*).

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială și estimarea valorii VO2 max. pentru a vă estima puterea de prag funcțională (FTP).

1. Selectați **Menu > My Stats > Functional Threshold Power > Auto Detect > On**.

Valoarea estimată pentru FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicatorul color.



Mov	Superior
Albastru	Excelent
Verde	Bun
Portocaliu	Suficient
Roșu	Neantrenat

Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările FTP, pagina 25*).

2. Selectați o opțiune:
 - Selectați **Accept** pentru a salva noul FTP.
 - Selectați **Decline** pentru a păstra FTP-ul curent.

Efectuarea unui test FTP

Înainte de realiza un test pentru a determina puterea de prag funcțională (FTP), trebuie să asociați un monitor cardiac pentru piept și un contor de putere cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 14*) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. pentru ciclism (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 7*).

1. Selectați **Menu > My Stats > Functional Threshold Power > Do Guided Test**.

2. Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce începeți tura, dispozitivul afișează durata fiecărei etape, ținta și datele despre puterea curentă. Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.

3. După finalizarea testului ghidat, faceți câteva exerciții de răcire.

Valoarea pragului FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicatorul color.

4. Selectați o opțiune:
 - Selectați **Accept** pentru a salva noul FTP.
 - Selectați **Decline** pentru a păstra FTP-ul curent.

Monitorizarea activității

Activare Monitorizare activitate

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

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

1. Selectați **Menu > Settings > Activity Tracking > Status > On**.

Contorul dvs. de pași nu va apărea până când dispozitivul nu va localiza sateliți și nu va seta automat ora. Este posibil ca dispozitivul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a localiza sateliți.

2. De pe ecranul care afișează ora, selectați **V** pentru a vizualiza widget-ul de monitorizare a activității.

Contorul de pași este actualizat periodic.

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 (*Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 19*).

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.

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.

Minute de exercițiu

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

Dispozitivul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre înaltă (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate înaltă). Puteți lucra în direcția îndeplinirii obiectivului legat de numărul de minute săptămânale de activitate intensă participând la cel puțin 10

minute consecutive de activități fizice de intensitate de la medie la înaltă. Dispozitivul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate mare. În cazul activităților de intensitate înaltă, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

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

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

Funcții inteligente

Asocierea unui smartphone

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

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

Notificările de pe telefon

Pentru a primi notificările de pe telefon, un smartphone compatibil trebuie să fie în raza de acoperire și să fie asociat cu dispozitivul. Când telefonul primește mesaje, acesta trimite notificări la dispozitiv.

Activarea notificărilor Bluetooth

- 1 Selectați **Menu > Settings > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 2 Selectați **During Activity > Notifications**.
- 3 Selectați **Off, Show Calls Only** sau **Show All**.
- 4 Selectați **Not During Activity > Notifications**.
- 5 Selectați **Off, Show Calls Only** sau **Show All**.

NOTĂ: puteți schimba sunetele audibile pentru notificări.

Vizualizarea notificărilor

- Când pe dispozitivul Forerunner apare o notificare, selectați **▶** pentru a vizualiza notificarea.
- Selectați **▼** pentru a șterge notificarea.
- De pe ecranul care afișează ora, selectați **▲** pentru a vizualiza toate notificările din widget-ul pentru notificări.

Administrarea notificărilor

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

Selectați o opțiune:

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

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

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

Puteți seta aplicația Garmin Connect Mobile astfel încât să redea anunțuri de stare motivațională 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 mobile dezactivează sunetele principale ale smartphone-ului pentru a reda anunțul. Puteți personaliza nivelurile de volum sonor în aplicația Garmin Connect Mobile.

NOTĂ: solicitarea audio Lap Alert este activată implicit.

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

Deschidere comenzi pentru muzică

Pentru comenzile pentru muzică, este necesară asocierea unui smartphone compatibil cu dispozitivul.

Mențineți apăsat **▲** și selectați **Music Controls**.

Localizarea unui smartphone pierdut

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

- 1 De pe ecranul care afișează ora, selectați **▲** pentru a vizualiza widget-ul cu comenzi.
- 2 Selectați **▶ > Find My Phone**.
Dispozitivul Forerunner începe să caute smartphone-ul asociat. Pe ecranul dispozitivului Forerunner apar bare care corespund puterii semnalului Bluetooth și pe smartphone se declanșează o alertă sonoră.
- 3 Selectați **↻** 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.

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

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

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo. afișează un rezumat dinamic al activității dvs. din ziua curentă. Valorile afișate includ ultimul sport înregistrat, minutele de activitate, pașii, calorile arse etc.

Monitorizarea activității: urmărește contorul dvs. zilnic de pași, obiectivul de pași, distanța parcursă, numărul de calorii și statisticile de somn.

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.

Puls: afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm), pulsul de repaus din ziua respectivă și un grafic al pulsului dvs.

Ultimul sport: afișează un scurt rezumat al ultimei activități sportive înregistrate și distanța totală parcursă săptămâna aceasta.

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

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

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.

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

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 **A** sau **V**.

Widgeturile disponibile sunt cele pentru puls și pentru monitorizarea activității.

Despre Astăzi

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

Widget comenzi Bluetooth

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

Vizualizarea widgetului prognozei meteo

- De pe ecranul care afișează ora, selectați **V** pentru a vizualiza widgetul care afișează date meteorologice.
- Selectați **►** pentru a vizualiza date meteorologice orare.
- Derulați în jos pentru a vizualiza date meteorologice zilnice.

VIRB Telecomandă

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

Controlul unei camere de acțiune VIRB

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

- Porniți camera VIRB.
- Asociați camera VIRB cu dispozitivul Forerunner (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 14*).
- Pe dispozitivul Forerunner, selectați accesoriul VIRB. Când accesoriul VIRB este asociat, ecranul VIRB este adăugat ecranelor cu date ale profilului activ.
- Selectați o opțiune:
 - Selectați **Timer Start/Stop** pentru a controla camera utilizând cronometrul **►**.

Înregistrarea video pornește și se oprește automat cu cronometrul dispozitivului Forerunner.

- Selectați **Manual** pentru a controla camera utilizând meniul de scurtături. Din widget-ul VIRB, puteți să țineți apăsat pe **►** pentru a controla camera.

Utilizarea modului Nu deranjați

Înainte de a putea utiliza modul Nu deranjați, trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone (*Asocierea unui smartphone, pagina 10*).

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

NOTĂ: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect.

- De pe ecranul care afișează ora, selectați **A** pentru a vizualiza widget-ul cu comenzi.
- Selectați **► > Do Not Disturb > On**.
Puteți dezactiva modul Nu deranjați din widget-ul cu comenzi.
- Dacă este cazul, selectați **Menu > Settings > Do Not Disturb > Sleep Time > On**.
Dispozitivul intră în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn.

Caracteristici conectate Bluetooth

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

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

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.

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.

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

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

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 Mobile și să le trimiteți wireless pe dispozitiv.

Activarea alertei privind conexiunea smartphone-ului

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

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

Dezactivarea tehnologiei Bluetooth

- Din ecranul de început Forerunner, selectați **Menu** > **Settings** > **Bluetooth** > **Status** > **Off**.
- Consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs. mobil pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth.

Connect IQ Caracteristici

Puteți adăuga funcții Connect IQ ceasului de la Garmin și de la alți furnizori utilizând aplicația Connect IQ Mobile. Puteți personaliza dispozitivul cu fețe pentru 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 funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ Mobile, trebuie să asociați dispozitivul dvs. cu Forerunner smartphone-ul (*Asocierea unui smartphone, pagina 10*).

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

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

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

Schimbarea 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 (*Descărcarea funcțiilor Connect IQ, pagina 12*).

- 1 Din fața de ceas, țineți apăsat **▲**.
- 2 Selectați **Clock Options** > **Watch Face** > **Connect IQ**.
- 3 Selectați **▲** sau **▼** pentru a vedea fețele de ceas.
- 4 Selectați **▶** pentru a selecta o față de ceas.

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.

Vizualizarea istoricului

- 1 Selectați **Menu** > **History** > **Activities**.
- 2 Selectați **▲** sau **▼** pentru a vizualiza activitățile salvate.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Details** pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate.
 - Selectați **Laps** pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură.

- Selectați **Map** pentru a vizualiza activitatea (GPS necesar).
- Selectați **Time in Zone** pentru a vizualiza durata înregistrată pentru fiecare zonă de puls.
- Selectați **Delete** pentru a șterge activitatea selectată.

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

Vizualizarea totalurilor de date

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

- 1 Selectați **Menu** > **History** > **Totals**.
- 2 Dacă este necesar, selectați tipul de activitate.
- 3 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Ștergerea istoricului

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

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

Gestionarea datelor

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

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

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

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

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

Deconectarea cablului USB

Dacă dispozitivul dvs. este conectat la computer ca unitate sau volum amovibil, trebuie să îl deconectați în siguranță de la computer pentru a evita pierderea datelor. Dacă dispozitivul este conectat la computer 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.

Trimiterea datelor la computer

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

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

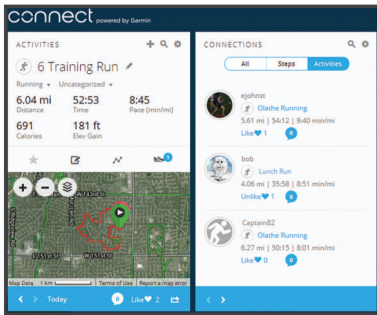
Garmin Connect

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 parte de tip hartă, diagrame de ritm și de viteză, precum și rapoarte care pot fi particularizate.

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



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

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

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

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

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

Navigare

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.

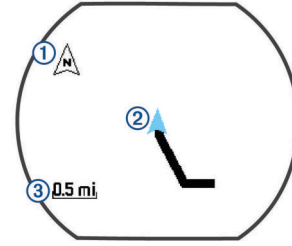
Adăugarea hărții

Puteți adăuga harta la bucla ecranului de date pentru un profil de activitate.

- 1 Selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Menu > Activity Settings > Data Screens > Map > Status > On**.

Trăsături Hartă

Când porniți cronometrul și începeți să vă mișcați, pe hartă va apărea o linie neagră, arătându-vă unde vă deplasați.



①	Arată direcția spre nord
②	Locația și direcția dvs.
③	Nivel zoom

Marcarea locației

Pentru a putea marca o locație, trebuie să activați ecranul hărții pentru profilul activității dvs. și să localizați sateliții.

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

- 1 Accesați locul în care doriți să marcați o locație.
- 2 Selectați **V** pentru a vizualiza harta.
- 3 Țineți apăsat **A**.
- 4 Selectați **Save Location**.
Locația va fi afișată pe hartă, împreună cu data și ora.

Editarea unei locații

Puteți edita numele locației salvate.

- 1 Selectați **Menu > Navigation > Saved Locations**.
- 2 Selectați o locație.
- 3 Selectați **Name**.
- 4 Editați numele și selectați **✓**.

Ștergerea unei locații

- 1 Selectați **Menu > Navigation > Saved Locations**.
- 2 Selectați o locație.
- 3 Selectați **Delete > Yes**.

Vizualizarea altitudinii și coordonatelor curente

SUGESTIE: această procedură furnizează detalii despre locație precum și o modalitate alternativă de salvare a locației curente.

- 1 Selectați **Menu > Navigation > Where Am I?**
Dispozitivul dvs. trebuie să găsească sateliții înainte de a putea afișa informații despre locație.
- 2 Dacă este necesar, selectați **Save Location**.

Navigarea la o locație salvată

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

- 1 Selectați **Menu > Navigation > Saved Locations**.
- 2 Selectați o locație.
- 3 Selectați **Go To**.
Apare busola. Săgeata indică locația salvată.
- 4 Selectați **V** pentru a vizualiza harta (opțional).
Pe hartă apare o linie trasată de la de la locația curentă la locația salvată.
- 5 Selectați **▶** pentru a porni cronometrul și a înregistra activitatea.

Revenirea la punctul de pornire

Înainte de a reveni la punctul de pornire, trebuie să localizați sateliții, să porniți cronometrul și să începeți activitatea.

În orice moment al activității dvs., puteți reveni la locația de început. De exemplu, dacă alergați într-un oraș străin și nu sunteți sigur cum să reveniți la începutul pistei sau la hotel, puteți reveni la locația de pornire. Această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Mențineți apăsat **A**.
- 2 Selectați **Navigation > Back to Start**.
Apare busola.
- 3 Deplasați-vă înainte.
Săgeata busolei indică spre punctul dvs. de pornire.
SUGESTIE: pentru o deplasare mai precisă, orientați dispozitivul în direcția în care mergeți.

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.

Parcurgerea unui traseu ales de pe Internet

Înainte de a putea descărca un traseu din contul dvs. Garmin Connect, trebuie să aveți un Garmin Connectcont ([Garmin Connect](#), pagina 13).

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Accesați www.garminconnect.com.
- 3 Creați un traseu nou sau selectați un traseu existent.
- 4 Selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Deconectați dispozitivul și porniți-l.
- 6 Selectați **Menu > Navigation > Courses**.
- 7 Selectați un traseu.
- 8 Selectați **Do Course**.
- 9 Selectați **▶** pentru a porni cronometrul.
Harta afișează traseul și informații de stare în partea de sus a ecranului.
- 10 Dacă este necesar, selectați **V** pentru a vizualiza ecranele de date.

Vizualizarea detaliilor traseului

- 1 Selectați **Menu > Navigation > Courses**.
- 2 Selectați un traseu.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Map** pentru a vizualiza traseul pe hartă.
 - Selectați **Elevation Profile** pentru a vizualiza o diagramă a altitudinii de pe traseu.
 - Selectați **Name** pentru a vizualiza și edita numele traseului.

Ștergerea unui traseu

- 1 Selectați **Menu > Navigation > Courses**.
- 2 Selectați un traseu.
- 3 Selectați **Delete > Yes**.

Oprirea navigării

- 1 În timpul activității, selectați **V** pentru a vizualiza busola sau harta.
- 2 Țineți apăsat **A**.
- 3 Selectați **Stop Navigation > Yes**.

Senzori ANT+

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

Asocierea senzorilor ANT+

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

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

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

Senzor de talpă

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul de talpă. Puteți utiliza senzorul de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab. Senzorul de talpă este în așteptare, pregătit să transmită date (precum monitorul de puls). După 30 de minute de inactivitate, senzorul de talpă se oprește pentru a conserva bateria. Când bateria este slabă, pe dispozitivul dvs. apare un mesaj. Au mai rămas circa cinci ore de utilizare a bateriei.

Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior

Înainte de a alerga, trebuie să asociați senzorul de picior cu dispozitivul dvs. Forerunner ([Asocierea senzorilor ANT+](#), pagina 14).

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.

Antrenamentul cu un contor de putere

- Accesați www.garmin.com/intosports pentru a consulta o listă cu senzorii ANT+ care sunt compatibili cu dispozitivul (de exemplu sistemul Vector™).
- Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare a contorului de putere.
- Ajustați zonele dvs. de putere pentru a se potrivi cu obiectivele stabilite și cu abilitățile dvs. (*Setarea zonelor de putere*, pagina 15).
- Utilizați alerte pentru intervale pentru a fi notificat când atingeți o zonă de putere specificată (*Setarea alertelor de interval*, pagina 18).
- Particularizați câmpurile de date despre putere (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 17).

Setarea zonelor de putere

Valorile pentru zone sunt valori implicite și este posibil să nu se potrivească abilităților dvs. Dacă vă cunoașteți valoarea puterii de prag funcționale (FTP), puteți introduce această valoare, lăsând software-ul să vă calculeze automat zonele de putere. Puteți regla manual zonele pe dispozitiv sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 În ecranul principal, selectați **Menu > My Stats > User Profile > Power Zones > Based On**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Watts** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
 - Selectați **%FTP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag funcțională.
- 3 Selectați **FTP** și introduceți valoarea dvs. FTP.
- 4 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Minimum** și introduceți o valoare a puterii minime.

Utilizarea schimbătoarelor electronice

Înainte de a putea utiliza schimbătoare electronice compatibile, cum ar fi schimbătoarele Shimano® Di2™, trebuie să le asociați cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor ANT+*, pagina 14). Puteți particulariza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 17). Dispozitivul Forerunner afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.

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 22).

Monitoare de ritm cardiac compatibile

Acest dispozitiv este compatibil cu toate monitoarele de ritm cardiac Garmin. Acest dispozitiv poate fi livrat împreună cu următoarele monitoare de ritm cardiac premium.

- Accesoriu HRM-Swim (*Accesoriu HRM-Swim*, pagina 15)
- Accesoriu HRM-Tri (*Accesoriu HRM-Tri*, pagina 16)
- Accesoriu HRM-Run (*Accesoriu HRM-Run*, pagina 16)

Accesoriu HRM-Swim

Ajustarea monitorului cardiac

Înainte de prima ședință de înot, acordați-vă timp pentru a ajusta dimensiunea curelei monitorului cardiac. Acesta trebuie să fie suficient de strâns pentru a nu se deplasa în timpul înotărilor de la capetele bazinului.

- Utilizați o curea prelungitoare și atașați-o la capătul elastic al curelei monitorului.

Monitorul cardiac este livrat cu trei curele prelungitoare, pentru a putea fi ajustat corect la diverse circumferințe ale pieptului.

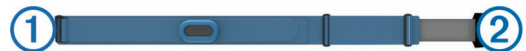
SUGESTIE: curea prelungitoare medie este potrivită celor mai multe mărimi (de la M la XL).

- Pentru început, fixați monitorul cardiac în spate, pentru a vă fi mai ușor să ajustați curea prelungitoare.
- Apoi, treceți monitorul în față, pentru a vă fi mai ușor să ajustați curea monitorului.

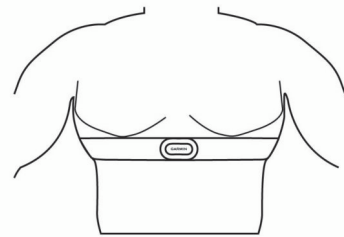
Montarea pe corp a monitorului cardiac

Monitorul de ritm cardiac trebuie purtat direct pe piele, chiar sub stern.

- 1 Alegeți o curea prelungitoare pentru a obține o potrivire optimă.
- 2 Purtați monitorul cardiac cu logo-ul Garmin în sus-dreapta. Conexiunea dintre cârligul ① și bucla ② trebuie să se afle în partea dreaptă.



- 3 Înfășurați curea monitorului în jurul pieptului și conectați cârligul curelei la buclă.



NOTĂ: asigurați-vă că eticheta de întreținere nu se îndoaie peste curea.

- 4 Strângeți monitorul astfel încât să stea fix peste piept, fără a vă incomoda.

După ce vă fixați monitorul cardiac, acesta este activ, poate stoca și trimite date.

Sfaturi pentru utilizarea accesoriului HRM-Swim

- Ajustați curea monitorului cardiac în cazul în care acesta alunecă de pe piept la înotările de la capetele bazinului.
- Stați drept între intervale, astfel încât monitorul cardiac să iasă din apă, pentru a vedea datele ritmului cardiac.

Întreținerea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

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

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

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

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

Accesorii HRM-Tri

Secțiunea HRM-Swim a acestui manual explică modul de înregistrare a ritmului cardiac în timpul înotului (*înotul în apă deschisă*, pagina 2).

Înotul în piscină

ATENȚIONARE

Spălați monitorul cardiac după fiecare expunere la clor sau alte substanțe chimice utilizate în bazinele de înot. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate deteriora monitorul cardiac.

Accesorii HRM-Tri este conceput în special pentru înotul în apă deschisă, dar poate fi utilizat și pentru înotul în bazin. Monitorul cardiac trebuie purtat pe sub costumul de înot sau de triatlon în timpul înotului în piscină. În caz contrar, poate aluneca de pe piept la întoarcerile de la capetele bazinului.

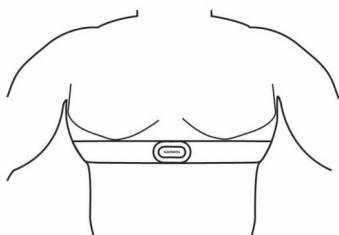
Fixarea pe corp a monitorului cardiac

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

- 1 Dacă este necesar, atașați cureaua prelungitoare la monitorul cardiac.
- 2 Umeziți electrozii ① de pe spatele monitorului cardiac pentru a realiza o conexiune puternică între piept și transmițător.



- 3 Purtați monitorul cardiac cu sigla Garmin orientată cu partea dreaptă în sus.



Conexiunea dintre cârligul ② și bucla ③ trebuie să se afle în partea dreaptă.

- 4 Înfășurați monitorul cardiac în jurul toracelui și racordați cârligul curelei la buclă.
NOTĂ: asigurați-vă că eticheta de întreținere nu se îndoaie peste curea.

După fixarea monitorului cardiac, acesta este activ și trimite date.

Stocare date

Monitorul cardiac poate stoca până la 20 de ore de date pentru o singură activitate. Atunci când memoria monitorului cardiac este plină, datele cele mai vechi sunt suprascrise.

Puteți începe o activitate cronometrată pe dispozitivul Forerunner asociat. Monitorul cardiac va înregistra datele privind pulsul chiar dacă vă îndepărtați de dispozitiv. De exemplu, puteți înregistra date privind pulsul în timpul ședințelor de fitness sau în cadrul sporturilor de echipă în care nu este permisă purtarea ceasurilor. Monitorul dvs. cardiac va trimite automat datele stocate către dispozitivul Forerunner la salvarea activității. Monitorul cardiac trebuie să fie activ și să se afle în raza de acțiune a dispozitivului (3 m) în timpul încărcării datelor.

Accesorii HRM-Run

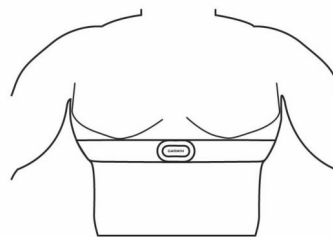
Fixarea pe corp a monitorului cardiac

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

- 1 Dacă este necesar, atașați cureaua prelungitoare la monitorul cardiac.
- 2 Umeziți electrozii ① de pe spatele monitorului cardiac pentru a realiza o conexiune puternică între piept și transmițător.



- 3 Purtați monitorul cardiac cu sigla Garmin orientată cu partea dreaptă în sus.



Conexiunea dintre cârligul ② și bucla ③ trebuie să se afle în partea dreaptă.

- 4 Înfășurați monitorul cardiac în jurul toracelui și racordați cârligul curelei la buclă.

NOTĂ: asigurați-vă că eticheta de întreținere nu se îndoaie peste curea.

După fixarea monitorului cardiac, acesta este activ și trimite date.

Întreținerea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

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

- Clătiți monitorul de frecvență cardiacă după fiecare utilizare.
- Spălați manual monitorul de frecvență cardiacă după fiecare a șaptea utilizare sau după fiecare ședință de înot, folosind o cantitate mică de detergent blând, de exemplu de detergent lichid pentru spălat vasele.
NOTĂ: dacă folosiți prea mult detergent puteți deteriora monitorul de frecvență cardiacă.
- Nu puneți monitorul de frecvență cardiacă în mașina de spălat sau în uscător.
- Când uscați monitorul de frecvență cardiacă, poziționați-l suspendat sau așezat pe o suprafață orizontală.

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

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

- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe platurile de contact (dacă este cazul).
- Strângeți cureaua pe piept.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Urmați instrucțiunile de întreținere (*Întreținerea monitorului cardiac*, pagina 16).
- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.

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

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

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. Vedeți manualul de utilizare Edge pentru mai multe informații.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setarea profilului de utilizator

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

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

Profiluri de activitate

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

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

Crearea unui profil de activitate particularizat

- 1 Selectați **Menu > Settings > Activity Profiles > Add New**.
- 2 Selectați un sport.
- 3 Selectați o culoare de accentuare.
- 4 Selectați un nume de profil sau introduceți un nume particularizat.
Numele de profil care sunt duplicate includ un număr. De exemplu, Alergare(2).
- 5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Use Default** pentru a vă crea un profil particularizat începând de la setările prestabilite ale sistemului.
- Selectați o copie a unui profil existent pentru a vă crea profilul particularizat începând de la unul dintre profilurile salvate de dvs.

NOTĂ: în cazul în care creați un profil multi-sport personalizat, puteți selecta două sau mai multe profiluri și să includeți tranziții.

- 6 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Selectați **Yes** pentru a activa funcția GPS în timpul activității.
 - Selectați **No** pentru a dezactiva funcția GPS în timpul activității.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Edit Settings** pentru a particulariza anumite setări ale profilului.
 - Selectați **Done** pentru a salva și a utiliza profilul particularizat.

Schimbarea profilului de activitate

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

SUGESTIE: profilul de activitate implicit utilizează o culoare de accentuare specifică pentru fiecare sport. Profilul de activitate multisport își schimbă culoarea de accentuare când comutați între segmentele corespunzătoare sporturilor.

- 1 Selectați **Menu > Settings > Activity Profiles**.
- 2 Selectați un profil.

Puteți aplica, edita sau elimina profilul de activitate.

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 **▶ > ▲**, selectați un profil de activitate și selectați **▼ > Activity Settings**

Alerts: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate.

Auto Pause: setează dispozitivul să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mișcați sau când viteza dvs. scade sub viteza specificată (*Utilizând Auto Pause*[®], pagina 18).

Auto Scroll: vă permite să parcurgeți automat toate ecranele cu datele activității în timp ce cronometrul funcționează (*Utilizarea derulării automate*, pagina 19).

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

Data Screens: vă permite să personalizați ecranele de date și să adăugați noi ecrane de date pentru activitate (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 17).

GPS: setează modul pentru antena GPS. Utilizarea GPS + GLONASS oferă performanță îmbunătățită în medii dificile și o stabilire mai rapidă a poziției. Utilizarea opțiunilor GPS + GLONASS poate reduce durata de viață a bateriei mai mult decât dacă s-ar utiliza doar opțiunea GPS. Utilizarea opțiunii UltraTrac înregistrează punctele de traseu și datele senzorilor cu o frecvență mai redusă (*Utilizarea modului UltraTrac*, pagina 19).

Laps: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap[®] (*Marcarea turelor în funcție de distanță*, pagina 18) și mesajele de alertă pentru ture (*Particularizarea mesajului de alertă de tură*, pagina 18).

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 (*Alergarea cu un metronom*, pagina 18).

Pool Size: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

Power Save Timeout: setează expirarea funcției de economisire a energiei pentru activitatea (*Setările temporizării pentru economie de energie*, pagina 19).

Repeat: activează funcția de repetare pentru activități multi-sport. De exemplu, puteți utiliza această opțiune pentru activități care includ mai multe tranziții, precum swimrun.

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

Stroke Type: permite detectarea mișcării pentru înotul în bazin.

Transitions: activează tranziții pentru activități multi-sport.

Personalizarea ecranelor de date

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

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

Alerte

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

Setarea alertelor de interval

O alertă de interval vă notifică atunci când dispozitivul înregistrează valori mai mari sau mai mici față de un interval de valori specificat. De exemplu, dacă aveți un monitor de frecvență cardiacă opțional, puteți seta dispozitivul să vă alerteze când frecvența cardiacă este sub zona 2 și peste zona 5 ([Setarea zonelor de puls, pagina 5](#)).

- 1 Selectați **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**.
- 2 Selectați tipul de alertă.

În funcție de accesoriile de care dispuneți și de profilul de activitate, alertele pot include frecvența cardiacă, ritmul, viteza și cadența.

- 3 Dacă este necesar, activați alerta.
- 4 Selectați o zonă sau introduceți o valoare pentru fiecare alertă.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 19](#)).

Setarea unei alerte repetitive

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

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

- 3 Introduceți o valoare.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 19](#)).

Setarea alertelor de pauză de mers

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

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

- 1 Selectați **Menu > Activity Settings > Alerts > Run/Walk > Status > On**.
- 2 Introduceți un timp pentru intervalul de alergare.
- 3 Introduceți un timp pentru intervalul de mers.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 19](#)).

Editarea unei alerte

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

Utilizând Auto Pause®

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

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

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

Alergarea cu un metronom

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

NOTĂ: metronomul nu este disponibil pentru profilurile Ciclism și Înot.

- 1 Selectați **Menu > Activity Settings > Metronome > Status > On**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Beats Per Minute** pentru a introduce o valoare pe baza cadenței pe care doriți să o mențineți.
 - Selectați **Alert Frequency** pentru a particulariza frecvența bătăilor.
 - Selectați **Sounds** pentru a particulariza sunetul metronomului.
- 3 Dacă este necesar, selectați **Preview** pentru a asculta metronomul înainte de a alerga.
- 4 Selectați **↶** pentru a reveni la ecranul cu cronometrul.
- 5 Selectați **▶** pentru a porni cronometrul.
- 6 Începeți alergarea.
Metronomul pornește automat.
- 7 În timpul alergării, selectați **▼** pentru a vizualiza ecranul cu metronomul.
- 8 Dacă este necesar, țineți apăsat pe **▲** pentru a schimba setările metronomului.

Marcarea turelor în funcție de distanță

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

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

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 19](#)).

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

Particularizarea mesajului de alertă de tură

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

- 1 Selectați **Menu > Activity Settings > Laps > Lap Alert**.

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

3 Selectați **Preview** (opțional).

Utilizarea derulării automate

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

1 Selectați **Menu > Activity Settings > Auto Scroll**.

2 Selectați o setare pentru afișaj.

Schimbarea setării GPS

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

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

Utilizarea modului UltraTrac

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

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

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

SUGESTIE: pentru activități prelungite, trebuie să aveți în vedere alte opțiuni de economisire a bateriei (*Maximizarea duratei de viață a bateriei*, pagina 22).

Setările temporizării pentru economie de energie

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

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

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

Setări pentru monitorizarea activității

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

Status: activează funcția de monitorizare a activității.

Move Alert: afișează un mesaj și bara de mișcare pe ecranul care afișează ora. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate (*Setarea sunetelor dispozitivului*, pagina 19).

Setări de sistem

Selectați **Menu > Settings > System**.

- Setări pentru limbă (*Schimbarea limbii dispozitivului*, pagina 19)
- Setări pentru oră (*Setări pentru oră*, pagina 19)
- Setări pentru iluminarea de fundal (*Setări de iluminare de fundal*, pagina 19)
- Setări pentru sunet (*Setarea sunetelor dispozitivului*, pagina 19)

- Setări pentru unități (*Schimbarea unităților de măsură*, pagina 19)
- Setări pentru format (*Setări pentru format*, pagina 20)
- Setări pentru înregistrarea datelor (*Setări pentru înregistrarea datelor*, pagina 20)

Schimbarea limbii dispozitivului

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

Setări pentru oră

Selectați **Menu > Settings > System > Clock**.

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

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

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

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

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

Fusurile orare

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

Setarea manuală a orei

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

- 1 Selectați **Menu > Settings > System > Clock > Set Automatically > Off**.
- 2 Selectați **Set Time** și introduceți ora.

Setarea alarmei

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

Ștergerea unei alarme

- 1 Selectați **Menu > Settings > Alarms**.
- 2 Selectați o alarmă.
- 3 Selectați **Remove > Yes**.

Setări de iluminare de fundal

Selectați **Menu > Settings > System > Backlight**.

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

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

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

Setarea sunetelor dispozitivului

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

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

Schimbarea unităților de măsură

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

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

Setări pentru format

Selecți **Menu > Settings > System > Format**.

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

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

Setări pentru înregistrarea datelor

Selecți **Menu > Settings > System > Data Recording**.

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

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

Informații dispozitiv

Încărcarea dispozitivului

⚠ AVERTISMENT

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

ATENȚIONARE

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

- 1 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.

Specificații

Forerunner Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei, modul ceas	Până la 9 săptămâni Până la 8 săptămâni cu urmărirea activității Până la 4 săptămâni cu urmărirea activității și notificări pe smartphone Până la 11 zile cu urmărirea activității, notificări pe smartphone și pulsul măsurat la încheietura mâinii
Durata de viață a bateriei, modul activitate	Până la 16 ore în modul GPS Până la 14 ore în modul GPS mode și pulsul măsurat la încheietura mâinii Până la 10 ore în modul GPS + GLONASS și pulsul măsurat la încheietura mâinii

Durata de viață a bateriei, modul UltraTrac	Până la 24 ore Până la 21 ore cu pulsul măsurat la încheietura mâinii
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 50 °C (de la -4° la 122 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz Tehnologie wireless Bluetooth

Specificații HRM-Swim și specificații HRM-Tri

Tip baterie	CR2032 de 3 V (poate fi înlocuită de utilizator)
Durata de viață a bateriei HRM-Swim	Până la 18 luni (aprox. 3 ore/săpt.)
Durata de viață a bateriei HRM-Tri	Până la 10 luni pentru antrenamente de triathlon (aprox. 1 oră/zi)
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între -10° și 50°C (între 14° și 122°F)
Frecvență/protocol wireless	2,4 GHz la +1 dBm nominal
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹

HRM-Run Specificații

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

Întreținere dispozitiv

ATENȚIONARE

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

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

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

Curățarea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

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

- 2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

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

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

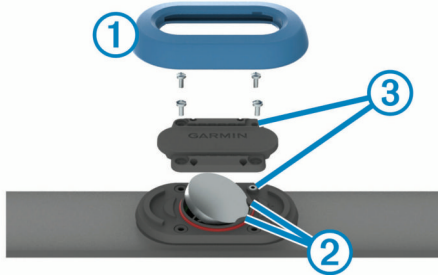
Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

⚠️ AVERTISMENT

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

Înlocuirea bateriei HRM-Swim și a bateriei HRM-Tri

- 1 Scoateți manșonul ① din modulul monitorului de frecvență cardiacă.



- 2 Utilizați o șurubelniță Phillips mică (00) pentru a scoate cele patru șuruburi de pe partea frontală a modulului.
- 3 Demontați capacul și bateria.
- 4 Așteptați 30 de secunde.
- 5 Introduceți bateria nouă sub cele două clapete din plastic ②, cu polul pozitiv orientat în sus.

NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.

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

- 6 Montați la loc capacul frontal și cele patru șuruburi. Respectați orientarea capacului frontal. Șurubul cu cap semirodun ③ trebuie să se potrivească în orificiul corespunzător, situat pe capacul frontal.

NOTĂ: nu strângeți excesiv.

- 7 Înlocuiți manșonul.

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

Depanare

Actualizări ale produsului

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

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

Cum obțineți mai multe informații

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

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

Repornirea dispozitivului

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




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

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

Ștergerea datelor utilizatorului

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

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

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

Restabilirea tuturor setărilor implicite

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

Puteți restabili toate setările înapoi la valorile implicite din fabrică.

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

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

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

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.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Reduceți perioada de temporizare a iluminării de fundal (*Setări de iluminare de fundal*, pagina 19).
- Reduceți durata temporizării până la intrarea în modul ceas (*Setările temporizării pentru economie de energie*, pagina 19).
- Dezactivați monitorizarea activității (*Setări pentru monitorizarea activității*, pagina 19).
- Selectați intervalul de înregistrare **Smart** (*Setări pentru înregistrarea datelor*, pagina 20).
- Dezactivați GLONASS (*Schimbarea setării GPS*, pagina 19).
- Dezactivați Bluetooth funcția wireless (*Dezactivarea tehnologiei Bluetooth*, pagina 12).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorizării pulsului la încheietură*, pagina 4).

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.

Dispozitivul meu nu emite semnale sonore când vremea este rece

Pentru performanțe optime când vremea este rece, dispozitivul dezactivează automat sunetul tastelor și alertele sonore.

Anexă

Câmpuri de date

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

- %FTP:** puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.
- %HRR:** procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
- 10s Avg. Balance:** echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.
- 10s Avg. Power:** media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.
- 24-Hour Max.:** temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore.
- 24-Hour Min.:** temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore.
- 30s Avg. Balance:** echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.
- 30s Avg. Power:** media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.

3s Avg. Balance: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de trei secunde.

3s Avg. Power: media puterii de mișcare produse timp de trei secunde.

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

Average Balance: echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.

Average Cadence: alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Average Cadence: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Average Heart Rate: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

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

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

Average Pace: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Average Power: puterea medie produsă pentru activitatea curentă.

Average Speed: viteza medie pentru activitatea curentă.

Average Stroke Distance: distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Average Stroke Rate: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.

Average Strokes/Length: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.

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 2). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.

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

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

Avg. L. Pwr. Phase: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.

Avg. Left PPP: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.

Avg. PCO: decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.

Avg. R. Pwr. Phase: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Avg. Right PPP: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

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

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

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

Balance: echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.

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.

Di2 Battery: nivelul rămas al bateriei unui senzor Di2.

Distance: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

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

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

Front: transmisia față a bicicletei, raportată de un senzor Di2.

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

Gear Combo: Combinația curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Gear Ratio: numărul de dinți al transmisiilor față și spate ale bicicletei.

Gears: transmisiile față și spate ale bicicletei, raportate de un senzor Di2.

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

Heading: direcția în care vă deplasați.

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

Int. Avg. %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Avg. HR: pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Max. %HRR: procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Max. %Max: procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Max. HR: pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă

Intensity Factor: Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.

Interval Distance: distanța parcursă pentru intervalul curent.

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

Interval Pace: ritmul mediu pentru intervalul curent.

Interval Stroke Rate: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.

Interval Strokes/Length: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.

Interval Stroke Type: tipul de mișcare curent pentru interval.

Interval SWOLF: punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.

Interval Time: timpul cronometrat pentru intervalul curent.

L. Pwr. Phase: unghiul fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.

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

Lap Balance: echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.

Lap Cadence: alergare. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Cadence: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Distance: distanța parcursă pentru tura curentă.

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

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

Lap HR: pulsul mediu pentru tura curentă.

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

Lap L. Pwr. Phase: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.

Lap Left PPP: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.

Lap Normalized Power: Normalized Power medie pentru tura curentă.

Lap Pace: ritmul mediu pentru tura curentă.

Lap PCO: decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.

Lap Power: puterea medie produsă pentru tura curentă.

Lap R. Pwr. Phase: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.

Lap Right PPP: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept 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 Stroke Distance: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.

Lap Stroke Rate: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.

Lap Strokes: înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.

Lap SWOLF: punctajul Swolf pentru tura curentă.

Lap Time: timpul cronometrat pentru tura curentă.

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

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

Last Interval Strokes/Length: numărul mediu de mișcări per lungime de bazin în timpul ultimului interval finalizat.

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

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

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

Last Lap Normalized Pwr.: Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.

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

Last Lap Power: puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.

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

Last Lap Stroke Distance: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.

Last Lap Stroke Rate: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.

Last Lap Strokes: înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.

Last Lap SWOLF: punctajul Swolf pentru cea mai recentă tură finalizată.

Last Lap Time: timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.

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

Last Length Stroke Rate: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.

Last Length Strokes: numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.

Last Length Stroke Type: tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.

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

Left PPP: unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.

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

Max. Lap Power: puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.

Max. Power: puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.

Maximum Speed: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Multisport Time: durata totală pentru toate sporturile într-o activitate multi-sport, inclusiv tranzițiile.

Muscle Oxygen Saturation %: procentul estimat de saturație a mușchilor cu oxigen pentru activitatea curentă.

Normalized Power: Normalized Power™ pentru activitatea curentă.

Pace: ritmul curent.

PCO: decalajul de la centrul platformei. Decalajul în centrul platformei este acel loc de pe platforma pedalei în care aplicați forța.

Pedal Smoothness: o măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forța pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.

Performance Condition: scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.

Power: putere curentă generată în wați.

Power To Weight: puterea curentă măsurată în wați per kilogram.

Power Zone: intervalul curent de putere produsă (de la 1 la 7), în funcție de FTP sau de setările particularizate.

R. Pwr. Phase: unghiul fazei de putere curente pentru piciorul drept. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.

Rear: transmisia spate a bicicletei, raportată de un senzor Di2.

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

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

Right PPP: unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.

Speed: viteza curentă de deplasare.

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

Stroke Rate: înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).

Strokes: numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

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 puls 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 Seated: timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.

Time Seated Lap: timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.

Time Standing: timpul petrecut în picioare pe durata pedalării pentru activitatea curentă.

Time Standing Lap: timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.

Torque Effectiveness: o măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.

Total Hemoglobin: concentrația totală de hemoglobină estimată din mușchi.

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

Training Stress Score: Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.

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

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

Work: lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Obiective fitness

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

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

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 24](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

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

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.

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

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

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.

Clasificările FTP

Aceste tabele includ clasificări pentru evaluarea puterii de prag funcționale (FTP) în funcție de sex.

Bărbați	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	5,05 și mai mare
Excelent	De la 3,93 la 5,04
Bun	De la 2,79 la 3,92
Suficient	De la 2,23 la 2,78
Neantrenat	Mai puțin de 2,23

Femei	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	4,30 și mai mare
Excelent	De la 3,33 la 4,29
Bun	De la 2,36 la 3,32
Suficient	De la 1,90 la 2,35
Neantrenat	Mai puțin de 1,90

Clasificările FTP se bazează pe studiul efectuat de Hunter Allen și Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Antrenamentele și cursele efectuate cu un contor de putere) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Index

A

accesorii **14, 15, 21**
activități **17**
actualizări, software **22**
afișaj extins **17**
alarme **19**
alerte **18**
altitudine **13**
antrenament **1, 3, 11, 18**
 planificări **2**
Antrenament pentru triatlon **1**
antrenamente **2, 3**
antrenare în interior **2, 14**
aplicații **11, 12**
 smartphone **10**
asociere
 Senzori ANT+ **5**
 smartphone **10**
asocierea senzorilor ANT+ **14**
Auto Lap **18**
Auto Pause **18**

B

baterie
 încărcare **20**
 înlocuire **21**
 maximizare **12, 19, 22**
blocare, taste **1**

C

cadență **5, 6, 18**
calendar **2**
calorie, alerte **18**
câmpuri de date **12, 17, 22**
ceas **1, 19**
ciclism **7**
Connect IQ **12**
coordonate **13**
cronometru **1, 2, 12**
curățarea dispozitivului **15, 16, 20**
cursă **3**

D

date
 înregistrare **20**
 partajare **17**
 stocare **13, 16**
 transferare **13**
date utilizator, ștergere **12**
depanare **4, 6, 15, 16, 21, 22**
derulare automată **19**
dimensiune bazin **2**
dinamica alergării **5, 6**
distanță, alerte **18**
durata prevăzută a cursei **7**
durată de contact cu solul **5, 6**

E

ecran **19**
exerciții **2, 3**
 încărcare **2**

F

fețe de ceas **12**
frecvență cardiacă, monitor **7, 16**
fusuri orare **19**

G

Garmin Connect **2, 10, 11, 13, 14**
Garmin Connect Mobile **10**
Garmin Express, actualizare software **21**
GLONASS **19**
GPS **1, 19**
 semnal **21**

H

hărți **13**

I

ID unitate **21**
iluminare de fundal **1, 19**
intervale **2**
 antrenamente **3**
 exerciții **3**
intervale de mers **18**
istoric **2, 11, 12, 20**
 ștergere **12**
 trimitere la computer **13**
încărcare **20**
înlocuirea bateriei **21**
înot **2, 16**

L

limbă **19**
locații **13**
 editare **13**
 ștergere **13**
lungimea pasului **5, 6**
lungimi **2**

M

meniu **1**
meteo **11**
metronom **18**
Minute de activitate intensă **10**
mișcări **2**
mod de inactivitate **11**
modul ceas **19, 22**
monitorizarea activității **9, 19**

N

navigare **13, 14**
 oprire **14**
nivel de performanță **6, 8**
notificări **10**

O

obiective **3**
oră **19**
 alerte **18**
 setări **19**
oscilație pe verticală **5, 6**

P

partajarea datelor **17**
particularizarea dispozitivului **17**
pictograme **1**
prag lactat **8**
profil de utilizator **17**
profiluri **17**
 activitate **1**
 utilizator **17**
puls **1, 4, 18**
 asociere senzori **5**
 monitor **2, 4, 6–8, 16**
 zone **5, 12, 24**
punctaj SWOLF **2**
putere (forță)
 metri **7, 9, 15, 25**
 zone **15**

R

raport vertical **5, 6**
recorduri personale **4**
 ștergere **4**
recuperare **6, 7**
resetarea dispozitivului **21**
ritm **18, 20**
ritm cardiac, monitor **15, 16, 21**

S

salvare activități **1, 2**
scor de stres **6, 8**
semnale de la sateliți **1, 21**
senzor de picior **1, 14**
senzor de talpă **14**
senzori ANT+ **14**
 asociere **14**
Senzori ANT+ **15**

senzori de viteză și de cadență **1**
setări **17, 19–21**
 dispozitiv **19**
setări de sistem **19**
smartphone **10–12**
 aplicații **10, 11**
 asociere **10**
software
 actualizare **21, 22**
 licență **21**
 versiune **21**
specificații **20**
sporturi multiple **1**
stare de repaus **9**
ștergere
 istoric **12**
 recorduri personale **4**
 toate datele de utilizator **12, 21**

T

taste **1, 10, 20**
tehnologie Bluetooth **10–12**
Tehnologie Bluetooth **10**
Telecomanda VIRB **11**
tonuri **18, 19, 22**
trasee **14**
 încărcare **14**
 ștergere **14**
ture **1**
țintă **3**

U

UltraTrac **19**
unități de măsură **19**
USB **22**
 deconectare **12**

V

vibrații **19**
VIRB telecomandă **11**
Virtual Partner **3**
viteză **20**
VO2 max. **3, 6, 7, 25**

W

widgeturi **4, 10–12**

Z

zone
 oră **19**
 pormire **15**
 puls **5**
zone de, puls **24**

