

GARMIN®

Forerunner® 920XT



Manual de utilizare

© 2014 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, logo-ul Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, 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-Swim™, HRM-Tri™ 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. Numele mărcii Bluetooth® și siglele 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. Di2™ este o marcă comercială a Shimano, Inc. Shimano® este o marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. Sistemul avansat de analiză cardiacă este oferit de Firstbeat. iOS® este o marcă comercială a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. Mac® este o marcă comercială a Apple Computer, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) și Normalized Power™ (NP) sunt mărci comerciale ale Peaksware, LLC. Windows® este o marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în SUA și alte țări. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. 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: F4XRGTO0, A02293, B02293

Cuprins

Introducere	1	Vizualizarea detaliilor traseului	8
Taste	1	Ștergerea unui traseu	8
Pictograme stare	1	Oprirea navigării	8
Efectuarea unei alergări	1	Senzori ANT+	8
Încărcarea dispozitivului	1	Asocierea senzorilor ANT+	8
Economisirea timpului cu ajutorul scurtăturilor	2	Monitoare de ritm cardiac compatibile	9
Antrenament	2	Accesoriu HRM-Swim	9
Activități multi-sport	2	Accesoriu HRM-Tri	9
Schimbarea profilului de activitate în timpul unei activități	2	Accesoriu HRM-Run	10
Antrenament pentru triatlon	2	Dinamica alergării	10
Înot	2	Setarea zonelor de ritm cardiac	11
Înotul cu ceasul dvs. Forerunner	2	Despre estimarea volumelor VO2 max.	12
Înotul în apă deschisă	3	Consultantul pentru recuperare	13
Monitorizarea activității	3	Frecvența cardiacă de recuperare	13
Activare Monitorizare activitate	3	Senzor de talpă	13
Utilizarea alertei de mișcare	3	Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior	13
Obiectiv automat	3	Calibrare senzor de talpă	13
Monitorizarea repausului	3	Antrenamentul cu un contor de putere	13
Antrenare în interior	4	Setarea zonelor de putere	13
Exerciții	4	Utilizarea schimbătoarelor Shimano® Di2™	14
Efectuarea unui exercițiu de pe Internet	4	Caracteristici Connect IQ™	14
Începerea unui exercițiu	4	Descărcarea funcțiilor Connect IQ	14
Despre calendarul de antrenament	4	Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului	14
Exerciții fracționate	4	Widgeturi	14
Crearea unui exercițiu fracționat	4	VIRB Telecomandă	14
Începerea unui exercițiu fracționat	4	Personalizarea dispozitivului dvs.	14
Oprirea unui exercițiu	4	Setarea profilului de utilizator	14
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor	4	Profiluri de activitate	14
Utilizarea Virtual Partner	5	Schimbarea profilului de activitate	14
Setarea unei ținte a antrenamentului	5	Crearea unui profil de activitate particularizat	14
Anularea țintei unui antrenament	5	Ștergerea unui profil de activitate	15
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară	5	Setări de activitate	15
Recorduri personale	5	Personalizarea ecranelor de date	15
Vizualizarea recordurilor personale	5	Alerte	15
Restabilirea unui record personal	5	Alergarea cu un metronom	15
Ștergerea unui record personal	5	Utilizând Auto Pause®	16
Ștergerea tuturor recordurilor personale	5	Auto Lap	16
Istoric	6	Particularizarea mesajului de alertă de tură	16
Vizualizarea istoricului	6	Utilizarea derulării automate	16
Istoric sporturi multiple	6	Utilizarea modului UltraTrac	16
Istoricul ședințelor de înot	6	Setările temporizării pentru economie de energie	16
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă	6	Setări pentru monitorizarea activității	16
Vizualizarea totalurilor de date	6	Notificările de pe telefon	16
Ștergerea istoricului	6	Activarea notificărilor Bluetooth	16
Gestionarea datelor	6	Vizualizarea notificărilor	16
Ștergerea fișierelor	6	Administrarea notificărilor	16
Deconectarea cablului USB	6	Setări de sistem	17
Garmin Connect	6	Schimbarea limbii dispozitivului	17
Utilizarea Garmin Connect	7	Setări pentru oră	17
Caracteristici conectate Bluetooth	7	Setări de iluminare de fundal	17
Caracteristici conectate Wi-Fi	7	Setarea sunetelor dispozitivului	17
Navigare	7	Schimbarea unităților de măsură	17
Adăugarea hărții	7	Modificarea setării satelitului	17
Trăsături Hartă	7	Setări pentru format	17
Marcarea locației	7	Setări pentru înregistrarea datelor	17
Vizualizarea altitudinii și coordonatelor curente	8	Informații dispozitiv	17
Editarea unei locații	8	Specificații	17
Ștergerea unei locații	8	Forerunner Specificații	17
Navigarea la o locație salvată	8	Specificații HRM-Swim și specificații HRM-Tri	17
Revenirea la punctul de pornire	8	HRM-Run Specificații	17
Trasee	8	Întreținere dispozitiv	18
Parcursirea unui traseu ales de pe Internet	8	Curățarea dispozitivului	18
		Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator	18

Depanare	18
Asistență și actualizări	18
Cum obțineți mai multe informații	18
Obținerea semnalelor de la sateliți	19
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	19
Resetarea dispozitivului	19
Ștergerea datelor utilizatorului	19
Restabilirea tuturor setărilor implicite	19
Vizualizarea informațiilor dispozitivului	19
Actualizarea software-ului	19
Maximizarea duratei de viață a bateriei	19
Blocarea și deblocarea butoanelor dispozitivului	19
Contorul meu zilnic de pași nu apare	19
Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate	19
Anexă	20
Câmpuri de date	20
Calculul zonelor de puls	22
Clasificările standard ale volumului maxim de O ₂	22
Dimensiunea și circumferința roții	22
Software License Agreement	23
Index	24

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

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

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

Taste



Element	pictograme	Descriere
①		Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal. Mențineți apăsat pentru a porni sau a opri dispozitivul.
②		Selectați pentru a naviga prin profilurile de activitate, meniuri, detalii și setări. Mențineți apăsat pentru a derula între setări. Selectați pentru a derula între ecranele de date în timpul unei activități.
③		Selectați pentru a porni și a opri cronometrul. Selectați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma primirea unui mesaj.
④		Selectați pentru a marca o nouă tură. Selectați pentru a marca tranziția în timpul unei activități multi-sportive. Selectați pentru a marca o pauză în timpul înotului. Selectați pentru a reveni la ecranul anterior. Selectați de mai multe ori pentru a reveni la ecranul Ceas și pentru a bloca dispozitivul.
⑤		Selectați pentru a debloca dispozitivul. Selectați pentru a comuta între ecranul Profil activitate, meniul principal și ecranul Cronometru. Mențineți apăsat pentru a trimite activitatea în contul Garmin Connect™.

Pictograme stare

Pictogramele apar în partea superioară a ecranelor de profiluri de activități și de date. 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®
	Starea tehnologiei Wi-Fi®
	Stare ritm cardiac
	Stare senzor de picior
	Stare viteză și cadență
	Stare putere
	Starea camerei VIRB®

Efectuarea unei alergări

Prima activitate de fitness pe care o înregistrați pe dispozitiv poate fi o alergare, o plimbare cu bicicleta sau orice activitate în aer liber. Dispozitivul este livrat parțial încărcat. Este posibil să fie necesară încărcarea dispozitivului (*Încărcarea dispozitivului, pagina 1*) înainte de a începe activitatea.

- 1 Mențineți apăsat pentru a porni dispozitivul.
- 2 Selectați și pentru a vizualiza profilurile de activități.
- 3 Selectați **ENTER**.

Va fi afișat ecranul cronometrului pentru profilul de activitate selectat.



- 4 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.
- 5 Selectați pentru a porni cronometrul.
- 6 Începeți activitatea.
- 7 După ce finalizați activitatea, selectați pentru a opri cronometrul.
- 8 Selectați **Save** pentru a salva activitatea și a reseta cronometrul.

Apare un rezumat. Puteți încărca activitatea în contul Garmin Connect (*Garmin Connect, pagina 6*).

Încărcarea dispozitivului

⚠️ AVERTISMENT

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

ATENȚIONARE

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

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



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

Economisirea timpului cu ajutorul scurtăturilor

Dispozitivul are un meniu cu scurtături pentru diverse funcții și ecrane de date.

NOTĂ: anumite opțiuni din meniul cu scurtături necesită accesorii opționale.

- 1 Selectați **⌂** pentru a vizualiza opțiunile meniului cu scurtături.
- 2 Selectați o opțiune:

tehnologie Wi-Fi	Puteți trimite activități în contul dvs. Garmin Connect.
Ecrane de date	Puteți edita câmpurile de date.
Ecranul Antrenament	Puteți anula antrenamentul.
Ecranul Metronom	Puteți dezactiva sunetul metronomului și edita setările.
Ecranul Virtual Partner®	Puteți edita ritmul sau viteza.
Ecranul Țintă antrenament	Puteți anula ținta antrenamentului.
În timpul unei activități	Puteți bloca tastele dispozitivului.
Participare la o cursă	Puteți anula participarea la cursă.
Ecranul Hartă	Puteți accesa caracteristici de navigare, inclusiv Back to Start și Save Location.
Ecranul Navigare (busolă)	Puteți opri navigarea.
Ecranul Dinamică alergare	Puteți schimba sistemul de măsurare primar.
Contor de putere	Puteți calibra contorul de putere.
Camăra de acțiune VIRB	Puteți controla camera.

Antrenament

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 14). 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).

Schimbarea profilului de activitate în timpul unei activități

Puteți începe o activitate multi-sport utilizând un profil de activitate, urmând să treceți manual la alt profil de activitate fără a opri cronometrul.

- 1 Selectați **⌂**, apoi selectați un profil de activitate pentru primul segment sportiv.
- 2 Selectați **▶** și începeți activitatea.
- 3 Când sunteți gata pentru următorul segment, selectați **⌂**, apoi selectați un alt profil de activitate.

NOTĂ: dacă treceți de la un segment sportiv de interior la unul de exterior, acordați dispozitivului timpul necesar pentru a găsi sateliții.

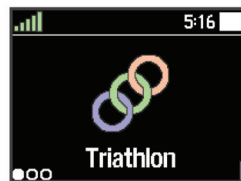
- 4 După ce finalizați toate segmentele, selectați **▶** pentru a opri cronometrul.
- 5 Selectați **Save** pentru a salva activitatea multi-sport și a reseta cronometrul.

Va apărea un rezumat ce va include un sumar al activității multi-sport, precum și detalii despre fiecare segment sportiv în parte.

Antrenament pentru triatlon

Atunci când participați la triatlon, puteți utiliza profilul Triathlon pentru a face rapid tranziția la fiecare segment sportiv.

- 1 Selectați **⌂** > **▼** > **Triathlon** > **ENTER**.



- 2 Selectați **▶** pentru a porni cronometrul.
- 3 Selectați **↺** la începutul și sfârșitul fiecărei tranziții.
- 4 După ce finalizați activitatea, selectați **▶** > **Save**.

Înot

ATENȚIONARE

Dispozitivul este destinat pentru înotul la suprafață. Efectuarea de scufundări cu dispozitivul poate deteriora produsul și va conduce la anularea garanției.

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

NOTĂ: dispozitivul este compatibil cu accesoriul HRM-Tri™ și accesoriul HRM-Swim™ (*Ritm cardiac în timpul înotului*, pagina 9).

Înotul cu ceasul dvs. Forerunner

Puteți utiliza profilul Înot în bazin pentru a înregistra datele sesiunii de înot, inclusiv distanța, ritmul, numărul de mișcări și tipul mișcării.

- 1 Selectați **⌂** > **▼** > **Pool Swim** > **ENTER**.
La prima selectare a profilului Înot în bazin, va trebui să selectați dimensiunea bazinului sau să introduceți o dimensiune particularizată.
- 2 Selectați **▶** pentru a porni cronometrul.
- 3 Selectați **↺** la începutul și sfârșitul fiecărei perioade de odihnă.
- 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 pentru o lungime de bazin și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă. De exemplu, 30 de secunde plus 15 mișcări reprezintă un scor SWOLF de 45. Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri. Scorul SWOLF reprezintă o măsură a eficienței înotului și, ca la golf, un scor mai redus este mai performant.

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul la bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar când vizualizați istoricul intervalelor. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare drept câmp de date personalizat (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 15).

Free	Freestyle
Back	Înot pe spate
Breast	Bras
Fly	Fluture
Mixed	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Drill	Utilizat pentru înregistrarea exercițiilor (<i>Antrenament cu jurnalul de exerciții</i> , pagina 3)

Odihnire în timpul înotului în bazin

Ecranul de odihnă implicit afișează două cronometre de odihnă. De asemenea, afișează timpul și distanța pentru ultimul interval finalizat. Restul ecranului poate fi particularizat sau dezactivat.

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

- 1 În timpul activității de înot, selectați  pentru a începe o pauză.
Afișajul se schimbă în text alb pe fundal negru și ecranul de odihnă apare.
- 2 În timpul unei pauze, selectați ▼ pentru a vizualiza ecranele de date (opțional).
- 3 Selectați  și continuați înotul.
- 4 Repetați pentru intervale de odihnă suplimentare.

Antrenament cu jurnalul de exerciții

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

SUGESTIE: puteți personaliza ecranele de date și câmpurile de date pentru activitatea dvs. de înot în bazin ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 15](#)).

- 1 Selectați : > ▼ > **Pool Swim** > **ENTER**.
- 2 În timpul activității de înot în bazin, selectați ▼ pentru a vizualiza ecranul de înregistrare a exercițiilor.
- 3 Selectați  pentru a porni cronometrul exercițiului.
- 4 După finalizarea unui interval de exerciții, selectați .
Cronometrul pentru exercițiu se oprește, dar cronometrul pentru activitate continuă să înregistreze întreaga sesiune de înot.
- 5 Selectați o distanță pentru exercițiul finalizat.
Treptele de distanță se bazează pe dimensiunea de bazin selectată pentru profilul activității.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe un alt interval de exercițiu, selectați .
 - Pentru a începe un interval de înot, selectați ▼ pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.
- 7 După ce finalizați activitatea, selectați ► > **Save**.

Setarea dimensiunii bazinului

- 1 Selectați : > **Activity Settings** > **Pool Size**.
NOTĂ: dispozitivul este compatibil cu accesoriul HRM-Tri și accesoriul HRM-Swim.
- 2 Selectați dimensiunea bazinului sau introduceți o dimensiune personalizată.

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 în apă deschisă ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 15](#)) sau vă puteți crea un profil propriu ([Crearea unui profil de activitate particularizat, pagina 14](#)).

- 1 Selectați : > ▼ > **Open Water** > **ENTER**.
- 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**.

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 kaloriile arse prin activitate.

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

Selectați : > **Settings** > **Activity Tracking** > **Status** > **On**.

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

Numărul dvs. total de pași efectuați în cursul zilei apare dedesubtul orei din zi . Contorul de pași este actualizat periodic.

SUGESTIE: din ecranul care afișează ora, selectați ▼ pentru a vizualiza datele suplimentare de monitorizare a activității.

Utilizarea alertei de mișcare

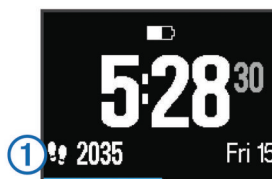
Înainte de a putea utiliza alerta de mișcare, trebuie să activați monitorizarea activității.

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Move! și bara roșie. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 17](#)).

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

Obiectiv automat

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, dispozitivul 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.

Monitorizarea repausului

În timpul modului de somn, dispozitivul vă monitorizează odihna. Statisticile de repaus includ numărul total de ore de somn, nivelurile de somn și mișcările în somn.

Utilizarea modului de inactivitate

Utilizarea modului de inactivitate pentru a dezactiva notificările. Dacă nu utilizați modul de repaus, dispozitivul va continua să înregistreze date statistice de repaus. Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Purtați dispozitivul în timpul somnului.
- 2 Din ecranul care afișează ora, selectați ▼ pentru a vizualiza detaliile de monitorizare a activității.
- 3 Țineți apăsat : pentru a vizualiza meniul principal.
- 4 Selectați **Start Sleep Mode**.
- 5 La trezire, selectați **ENTER** > **Yes** pentru a părăsi modul de somn.

Antrenare în interior

Dispozitivul include și profiluri de interior pentru alergare, ciclism și înot. Puteți opri funcția GPS pe durata antrenamentelor de interior sau pentru a economisi durata de viață a bateriei.

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

Selecți  > **Activity Settings > GPS > Off.**

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

Exerciții

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

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

Efectuarea unui exercițiu de pe Internet

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

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
- 2 Accesați www.garminconnect.com.
- 3 Creați și salvați un exercițiu nou.
- 4 Selectați **Trimitere 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  > **Training > My Workouts.**
- 2 Selectați un exercițiu.
- 3 Selectați **Do Workout.**

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

Despre calendarul de antrenament

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

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Înainte de a putea descărca și utiliza un plan de antrenament din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 6).

Puteți naviga în Garmin Connect pentru a găsi un plan de antrenament, a programa exerciții și trasee și a descărca planul pe dispozitiv.

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
- 2 Accesați www.garminconnect.com.
- 3 Selectați și programați un plan de antrenament.

- 4 Revedeți planul de antrenament în calendar.
- 5 Selectați  și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Exerciții fracționate

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

Crearea unui exercițiu fracționat

- 1 Selectați  > **Training > Intervals > Edit > Interval > Type.**
- 2 Selectați **Distance, Time** sau **Open.**
SUGESTIE: puteți crea un interval cu final deschis setând tipul Open.
- 3 Selectați **Duration**, introduceți o valoare a intervalului după distanță sau durată pentru exercițiul 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 exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Warm Up > On.**
 - Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Cool Down > On.**

Începerea unui exercițiu fracționat

- 1 Selectați  > **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 exercițiu

- În orice moment, selectați  pentru a opri un pas al unui exercițiu.
- În orice moment, selectați  pentru a opri cronometrul.

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Înainte de a putea vizualiza timpii de alergare preconizați (numai pentru alergare), trebuie să purtați un monitor cardiac și să îl asociați cu dispozitivul dvs. Pentru o estimare cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator](#), pagina 14) și setați ritmul cardiac maxim ([Setarea zonelor de ritm cardiac](#), pagina 11).

Dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max.](#), pagina 12) și surse de date publicate pentru a oferi o durată prevăzută a cursei pe baza stării dvs. atletice curente. Această estimare presupune, de asemenea, că ați finalizat antrenamentul adecvat pentru cursa respectivă.

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

- 1 Puneți-vă monitorul cardiac și mergeți să alergați.
- 2 Selectați  > **My Stats > Race Predictor.**
Duratele prevăzute ale curselor sunt afișate pentru distanțele de 5K (5000 m), 10K (10000 m), semimaraton și maraton.

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 **> 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 17*).
- 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 efectuate în cadrul antrenamentului, dispozitivul vă furnizează feedback în timp real despre cât sunteți de aproape de atingerea țintei antrenamentului.

- 1 Selectați **> Training > Set a Target.**
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Distance Only** pentru a selecta o distanță presetată sau introduceți o distanță particularizată.
 - Selectați **Distance and Time** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
Puteți introduce manual 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.Este afișat ecranul cu ținta antrenamentului, indicând durata de finalizare estimată. Durata de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.
- 3 Selectați **▶** pentru a porni cronometrul.
- 4 Dacă este necesar, selectați **▼** pentru a vizualiza ecranul Virtual Partner.
- 5 După ce finalizați activitatea, selectați **▶ > Save.**
Este afișat un ecran rezumativ, care vă arată că ați finalizat în avans sau cu întârziere față de ținta stabilită.

Anularea 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 reitiera 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 **> 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 apare pentru a vă indica ora 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.

Recorduri personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează orice nou record personal pe care l-ați obținut în timpul acelei activități. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite și cea mai lungă alergare sau cursă. Pentru ciclism, recordurile personale includ și cea mai bună urcare și cea mai bună putere (este necesar un dispozitiv de măsurare a puterii).

Vizualizarea recordurilor personale

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

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

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

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

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

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

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

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

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

Recordurile sunt șterse numai pentru sportul respectiv.

Istoric

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

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

Vizualizarea istoricului

- 1 Selectați **History > Activities**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 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 pe hartă.
 - Selectați **Delete** pentru a șterge activitatea selectată.

Istoric sporturi multiple

Dispozitivul dvs. memorează rezumatul general al sporturilor multiple pentru activitate, inclusiv date despre distanța generală, timp, calorii și accesorii opționale. De asemenea, dispozitivul dvs. separă datele activității pentru fiecare segment sportiv și fiecare trecere, astfel încât să puteți compara activități de antrenament similare și să monitorizați cât de rapid faceți trecerile. Istoricul trecerilor include distanța, timpul, viteza medie și calorii.

Istoricul ședințelor de înot

Dispozitivul dvs. stochează sumarul ședințelor de înot, precum și detalii despre fiecare interval sau lungime de bazin. Istoricul ședințelor de înot conține tipul mișcărilor, distanța, timpul, ritmul, calorii consumate, numărul de mișcări per lungime de bazin, precum și punctajul SWOLF. Dacă intervalul cuprinde mai mult de o lungime de bazin, istoricul activității va conține și numărul de lungimi, tipul mișcării și timpul. În cazul înotului în apă deschisă, dispozitivul va reține distanța, timpul, ritmul, numărul de calorii, distanța parcursă per mișcare și rata mișcărilor.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă

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

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

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

Vizualizarea totalurilor de date

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

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

Ștergerea istoricului

- 1 Selectați **History > Options**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Delete All Activities** pentru a șterge toate activitățile din istoric.

- Selectați **Reset Totals** pentru a reseta toate totalurile cu distanțe și durate.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

- 3 Confirmați elementul selectat.

Gestionarea datelor

NOTĂ: dispozitivul nu este compatibil cu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® și 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.

Deconectarea cablului USB

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

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

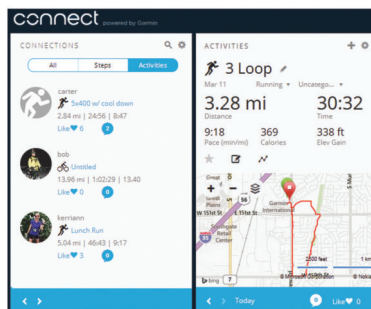
Garmin Connect

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 înscrie pentru un cont gratuit, accesați www.garminconnect.com/start.

Stocați-vă activitățile în memorie: după finalizarea și salvarea unei activități cu dispozitivul dvs., puteți încărca activitatea respectivă pe Garmin Connect și o puteți păstra oricât timp 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, valoarea VO2 max., dinamica alergării, o vedere de sus de tip hartă, diagrame de ritm și de viteză, precum și rapoarte care pot fi particularizate.

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



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

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.

Utilizarea Garmin Connect

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

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

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Forerunner are mai multe funcții Bluetooth conectate pentru smartphone-ul dvs. compatibil sau dispozitivul mobil care utilizează aplicația Garmin Connect Mobile. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/intosports/apps.

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

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

Descărcarea de antrenamente și trasee: vă permite să căutați antrenamente și trasee în Garmin Connect Mobile și să le trimiteți wireless pe dispozitivul dvs.

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

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

Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul Forerunner

- 1 Accesați www.garmin.com/intosports/apps și descărcați aplicația Garmin Connect Mobile pe smartphone.
- 2 Poziționați smartphone-ul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitivul Forerunner.
- 3 De pe dispozitivul Forerunner, selectați **Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.
- 4 Deschideți aplicația Garmin Connect Mobile și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a conecta un dispozitiv. Instrucțiunile sunt furnizate în timpul configurării inițiale sau pot fi găsite în secțiunea de ajutor a aplicației Garmin Connect Mobile.

Dezactivarea tehnologiei Bluetooth

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

Caracteristici conectate Wi-Fi

Dispozitivul Forerunner are caracteristici Wi-Fi conectate. Aplicația Garmin Connect Mobile nu este necesară pentru a folosi conectivitatea Wi-Fi.

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

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

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

Actualizări software: dispozitivul dvs. descarcă cea mai recentă actualizare software când este disponibilă o conexiune Wi-Fi. Data viitoare când porniți sau deblocați dispozitivul, puteți urma instrucțiunile de pe ecran pentru a instala actualizarea software.

Configurarea conectivității Wi-Fi pe dispozitivul Forerunner

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

- 1 Accesați www.garminconnect.com/start și descărcați aplicația Garmin Express™.
- 2 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a configura conectivitatea Wi-Fi cu Garmin Express.

SUGESTIE: acum puteți înregistra dispozitivul.

Dispozitivul încearcă să încarce activitatea salvată în contul dvs. Garmin Connect după fiecare activitate. De asemenea, puteți apăsa lung **⏏** pe dispozitivul dvs. pentru a începe încărcarea activităților salvate.

Dezactivarea tehnologiei Wi-Fi

Din ecranul principal Forerunner, selectați **Settings > Wi-Fi > Auto Upload > Off**.

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.

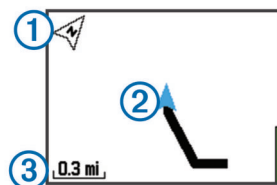
Adăugarea hărții

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

- 1 Selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **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 **▼** pentru a vizualiza harta.
- 3 Țineți apăsat **⏏**.
- 4 Selectați **Save Location**.

Locația va fi afișată pe hartă, împreună cu data și ora.

Vizualizarea altitudinii și coordonatelor curente

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

1 Selectați **:** > **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**.

Editarea unei locații

Puteți edita numele locației salvate.

1 Selectați **:** > **Navigation** > **Saved Locations**.

2 Selectați o locație.

3 Selectați **Name**.

4 Editați numele și selectați **✓**.

Ștergerea unei locații

1 Selectați **:** > **Navigation** > **Saved Locations**.

2 Selectați o locație.

3 Selectați **Delete** > **Yes**.

Navigarea la o locație salvată

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

1 Selectați **:** > **Navigation** > **Saved Locations**.

2 Selectați o locație.

3 Selectați **Go To**.

Apare busola. Săgeata indică locația salvată.

4 Selectați **▼** pentru a vizualiza harta (opțional).

Pe hartă apare o linie trasată de la locația curentă la locația salvată.

5 Selectați **▶** pentru a porni cronometrul și a înregistra activitatea.

Revenirea la punctul de pornire

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

NOTĂ: Garmin® recomandă să localizați sateliții și să porniți cronometrul înainte de a încerca să navigați la locația de start. În caz contrar, dispozitivul va naviga la locația de start a ultimei activități salvate.

NOTĂ: Garmin recomandă să activați ecranul Hartă pentru profilul dvs. de activitate pentru a vizualiza traseul pe hartă. În mod implicit, va apărea ecranul Busolă pentru a vă ajuta să navigați înapoi la locația de start.

1 Selectați o opțiune:

- Dacă cronometrul funcționează în continuare, selectați **:** > **Navigation** > **Back to Start**.
- Dacă ați oprit cronometrul și ați salvat activitatea, selectați **:** > **Navigation** > **Back to Start**.

Dispozitivul navighează la locația de început a ultimei activități salvate. Puteți reporni cronometrul pentru a împiedica dispozitivul să treacă în modul Ceaș.

Apare busola. Săgeata indică punctul dvs. de pornire.

2 Selectați **▼** pentru a vizualiza harta (opțional).

Pe hartă apare o linie trasată de la locația curentă la punctul de start.

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 egalați 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.

Parcurearea 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 6).

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 **:** > **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 **▼** pentru a vizualiza ecranele de date.

Vizualizarea detaliilor traseului

1 Selectați **:** > **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 **:** > **Navigation** > **Courses**.

2 Selectați un traseu.

3 Selectați **Delete** > **Yes**.

Oprirea navigării

1 În timpul activității, selectați **▲** pentru a vizualiza busola sau harta.

2 Țineți apăsat **:**.

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+

Înainte de a putea efectua asocierea, trebuie să vă puneți monitorul de frecvență cardiacă sau să instalați senzorul.

Asocierea este conectarea senzorilor wireless ANT+, de exemplu conectarea unui monitor de frecvență cardiacă la dispozitivul Garmin.

1 Aduceți dispozitivul în raza de acțiune (3 m) a senzorului.

NOTĂ: staționați la 10 m distanță de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.

2 Selectați **> Settings > Sensors and Accessories > Add New**.

3 Selectați un senzor.

Atunci când senzorul este asociat cu dispozitivul dvs., este afișat un mesaj. Puteți particulariza un câmp de date să afișeze datele de la senzor.

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 9*)
- Accesoriu HRM-Tri (*Accesoriu HRM-Tri, pagina 9*)
- Accesoriu HRM-Run™ (*Accesoriu HRM-Run, pagina 10*)

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 înoturilor 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.

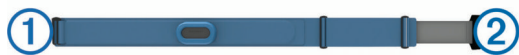
SUGESTIE: curea prelungitoare medie este potrivită celor mai multe mărimi (de la M la XL).

- 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.

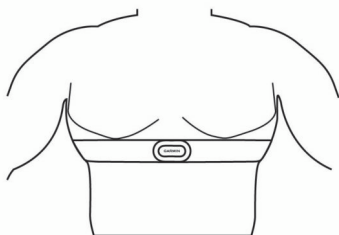
Montarea pe corp a monitorului cardiac

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 întoarcerile de la capetele bazinului.
- Stați drept între intervale, astfel încât monitorul cardiac să iasă din apă, pentru a vedea datele ritmului cardiac.

Ritm cardiac în timpul înotului

Accesorii HRM-Tri și accesorii HRM-Swim înregistrează și memorează datele legate de ritmul cardiac în timpul înotului. Datele legate de ritmul cardiac 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 ritmul cardiac. În timpul intervalului de pauză, când nu sunteți în apă, monitorul cardiac trimite datele legate de ritmul dvs. cardiac către dispozitivul dvs. Forerunner.

Dispozitivul dvs. Forerunner descarcă automat datele memorate legate de ritmul cardiac 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 ritmul cardiac în istoricul dispozitivului și în contul Garmin Connect.

Stocare date

Accesorii HRM-Tri și accesorii HRM-Swim pot 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 de ritm cardiac chiar dacă vă îndepărtați de dispozitiv. De exemplu, puteți înregistra date de ritm cardiac în timpul ședințelor de fitness sau în cadrul sporturilor de echipă în care nu este permisă purtarea ceasurilor. Monitorul dvs. de ritm cardiac va trimite datele stocate către dispozitivul Forerunner la salvarea activității. Monitorul de ritm cardiac trebuie să fie activ și să se afle în raza de acțiune a dispozitivului (3 m) pentru a putea descărca datele.

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 (*Ritm cardiac în timpul înotului, pagina 9*).

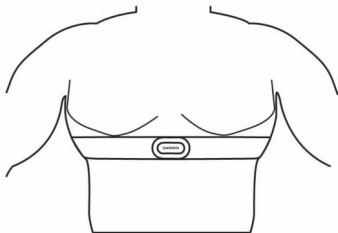
Montarea pe corp a monitorului cardiac

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 curea 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 logo-ul Garmin în sus-dreapta.



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

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

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

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

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.

Accesoriiul 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.

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.

Accesorii HRM-Run

Montarea pe corp a monitorului cardiac

NOTĂ: dacă nu aveți un monitor cardiac, puteți omite această sarcină.

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

1 Prindeți modulul monitorului cardiac ① pe curea.



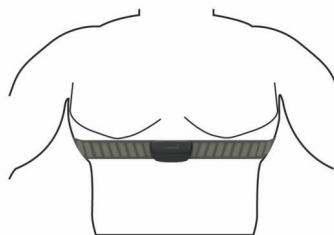
Siglele Garmin de pe modul și de pe curea trebuie să fie cu partea corectă în sus.

2 Umeziți electrozii ② și plasturii de contact ③ de pe partea din spate a curelei, pentru a crea o conexiune puternică între piept și transmitător.



3 Înfășurați curea în jurul pieptului și conectați cârligul curelei ④ la bucla ⑤.

NOTĂ: eticheta de întreținere nu trebuie să se plieze.



Siglele Garmin trebuie să fie cu partea corectă în sus.

4 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft) de monitorul cardiac.

După ce vă montați monitorul cardiac, acesta este activ și trimite date.

SUGESTIE: dacă datele privind pulsul sunt neregulate sau nu apar, consultați sfaturile de depanare (*Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate, pagina 19*).

Întreținerea accesoriilor HRM-Run

ATENȚIONARE

Trebuie să desprindeți și să îndepărtați modulul înainte de a spăla curea.

O acumulare de transpirație și de sare pe bandă poate diminua capacitatea monitorului cardiac de a raporta date exacte.

- Accesați www.garmin.com/HRMcare pentru instrucțiuni de spălare detaliate.
- Clătiți curea după fiecare utilizare.
- Spălați la mașină curea după fiecare șapte utilizări.
- Nu introduceți curea într-un uscător.
- Când uscați curea, agățați-o sau întindeți-o.
- Pentru a prelungi durata de viață a monitorului cardiac, desprindeți modulul atunci când nu este utilizat.

Dinamica alergării

Puteți utiliza dispozitivul dvs. Forerunner compatibil asociat cu accesoriul HRM-Run sau accesoriul HRM-Tri pentru a vă furniza feedback în timp real despre condiția dvs. de alergare. Dacă dispozitivul dvs. Forerunner a fost livrat împreună cu monitorul cardiac, dispozitivele sunt deja asociate.

Monitorul cardiac are un accelerometru în modul care măsoară mișcarea toracelui pentru a calcula șase parametri fiziologici pentru alergare.

NOTĂ: accesoriul HRM-Run și accesoriul HRM-Tri sunt compatibile cu mai multe produse de fitness ANT+ și pot afișa date legate de ritmul cardiac când sunt asociate. Funcțiile pentru

dinamica alergării sunt disponibile numai pe anumite dispozitive Garmin.

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

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

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

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

Antrenamentul cu dinamica alergării

Înainte de a vizualiza dinamica de alergare, trebuie să fixați accesoriul HRM-Runsau HRM-Tri și să îl asociați cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 8*).

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

1 Selectați o opțiune:

- Dacă Forerunner a fost livrat împreună cu monitorul de frecvență cardiacă, fixați-vă monitorul de frecvență cardiacă și treceți la pasul 2.

Datele indicatorilor color și pentru dinamica de alergare

Ecranul pentru dinamica de alergare afișează un indicator color pentru sistemul de măsurare primar. Puteți afișa cadența, oscilația verticală sau timpul de contact cu solul drept sistem de măsurare primar. Indicatorul color vă afișează datele dinamicii de alergare în comparație cu datele altor alergători. Zonele colorate se bazează pe percentile.

Garmin a realizat cercetări pe numeroși alergători de niveluri diferite. Valorile de date din zonele roșii sau portocalii sunt tipice pentru alergătorii mai puțin experimentați sau mai lenti. Valorile de date din zonele verzi, albastre sau mov sunt tipice pentru alergătorii mai experimentați sau mai rapizi. Alergătorii mai puțin experimentați tind să aibă un timp de contact cu solul mai îndelungat, o oscilație verticală mai ridicată și o cadență mai redusă decât alergătorii mai experimentați. Totuși, alergătorii mai înalți au de obicei cadențe ușor mai lente și o oscilație verticală ușor mai ridicată. Vizitați www.garmin.com pentru mai multe informații despre dinamica de alergare. Pentru teorii și interpretări suplimentare ale datelor dinamicii de alergare, puteți căuta publicații și site-uri web de notorietate legate de alergare.

Zonă color	Percentilă în zona	Interval cadență	Interval oscilație verticală	Interval timp contact cu solul
Mov	>95	>185 bpm	<6,7 cm	<208 ms
Albastru	70–95	174–185 bpm	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Verde	30–69	163–173 bpm	8,4–10,0 cm	241–272 ms
Portocaliu	5–29	151–162 bpm	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Roșu	<5	<151 bpm	>11,8 cm	>305 ms

Sfaturi în cazul în care datele dinamicii de alergare lipsesc

Dacă datele dinamicii de alergare nu apar, puteți încerca aceste sfaturi.

- Asigurați-vă că folosiți accesoriul HRM-Run sau accesoriul HRM-Tri.
Monitorul cardiac dispune de semnul  pe partea din față a modului.
- Asociați din nou monitorul cardiac cu Forerunner, conform instrucțiunilor.
- Dacă datele dinamicii de alergare afișează zerouri, asigurați-vă că modulul este purtat cu partea dreaptă în sus.

NOTĂ: timpul de contact cu solul apare numai dacă alergați. Nu poate fi calculat în timpul mersului pe jos.

Setarea zonelor de ritm cardiac

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

- Dacă monitorul de frecvență cardiacă a fost achiziționat separat, selectați **> Activity Settings > Data Screens > Running Dynamics > Status > Enable**.

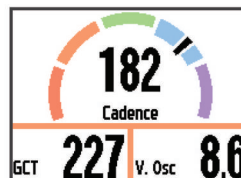
2 Selectați **Primary Metric**.

3 Selectați **Cadence**, **Ground Contact Time**, sau **Vertical Oscillation**.

Sistemul de măsurare primar apare sub forma câmpului de sus pe ecranul de date cu o poziție corespunzătoare pe indicatorul color.

4 Începeți alergarea.

5 Derulați la ecranul cu dinamica alergării pentru a vizualiza măsurătorile.



6 Dacă este necesar, apăsați lung pe pentru a schimba sistemul de măsurare primar în timpul alergării.

1 Selectați **> My Stats > User Profile > Heart Rate Zones**.

2 Selectați **Default** pentru a vizualiza valorile implicite (opțional).

Valorile implicite pot fi aplicate pentru alergare, ciclism și înot.

3 Selectați **Running**, **Cycling** sau **Swimming**.

4 Selectați **Preference > Set Custom > Based On**.

5 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 ritm cardiac (ritmul cardiac maxim minus ritmul cardiac la repaus).

6 Selectați **Max. HR** și introduceți valoarea maximă a pulsului.

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

8 Selectați **Resting HR** și introduceți valoarea pulsului în repaus.

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.

Objective 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.
- Cunoașterea zonelor dvs. de puls poate preveni antrenamentele în exces și poate reduce riscul de vătămare.

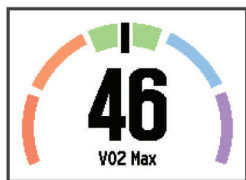
Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 22](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

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 estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Estimarea volumelor VO2 max. este oferită și susținută de Firstbeat Technologies Ltd. Dispozitivul Forerunner realizează estimări separate ale VO2 max. pentru alergare și pentru ciclism. Puteți utiliza dispozitivul Garmin asociat cu un monitor de frecvență cardiacă și un contor de putere compatibile pentru a afișa estimarea volumului dvs. VO2 max. pentru ciclism. Puteți utiliza dispozitivul Garmin asociat cu un monitor de frecvență cardiacă compatibil pentru a afișa estimarea volumului dvs. VO2 max. pentru alergare.

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



Mov	Superior
Albastru	Excelent
Verde	Bun
Portocaliu	Suficient
Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. și analiza acestuia sunt furnizate cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 22](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

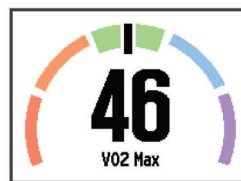
Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Înainte de a vizualiza estimarea valorii VO2 max., trebuie să purtați monitorul cardiac și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 8](#)). Dacă dispozitivul dvs. Forerunner a fost livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivele sunt deja asociate. Pentru o estimare cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 14](#)) și setați ritmul cardiac ([Setarea zonelor de ritm cardiac, pagina 11](#)).

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

- 1 Alergați cel puțin 10 minute în aer liber.
- 2 După ce alergați, selectați **Save**.
- 3 Selectați **: > My Stats > 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. și analiza acestuia sunt furnizate cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 22](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

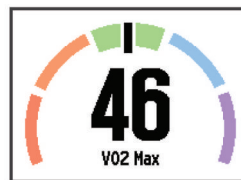
Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism

Înainte de a putea vizualiza estimarea volumului VO2, trebuie să vă puneți monitorul de frecvență cardiacă, să instalați contorul de putere și să le asociați cu Forerunner dispozitivul ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 8](#)). Dacă dispozitivul dvs. Forerunner a fost livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivele sunt deja asociate. Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 14](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de ritm cardiac, pagina 11](#)).

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 **: > My Stats > 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. și analiza acestuia sunt furnizate cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 22](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

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”.

Consultantul pentru recuperare

Puteți utiliza dispozitivul Garmin asociat cu monitorul de frecvență cardiacă pentru a afișa durata rămasă până vă veți recupera complet și veți fi pregătit pentru următorul exercițiu solicitant. Funcția de consultant pentru recuperare include durata de recuperare și verificarea recuperării. Consultantul pentru recuperare este o tehnologie furnizată și susținută de Firstbeat.

Verificarea recuperării: verificarea recuperării furnizează un indiciu în timp real a nivelului dvs. de recuperare în primele câteva minute ale unei activități.

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

Activarea consultantului pentru recuperare

Înainte de a putea utiliza funcția consilier de recuperare, trebuie să purtați monitorul cardiac să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor ANT+, pagina 8](#)). Dacă dispozitivul dvs. Forerunner a fost furnizat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivele sunt deja asociate. Pentru o estimare cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 14](#)) și setați ritmul cardiac ([Setarea zonelor de ritm cardiac, pagina 11](#)).

1 Selectați **⋮ > My Stats > Recovery Advisor > Status > On**.

2 Începeți alergarea.

În primele minute de alergare, este afișată o verificare a recuperării, indicând starea dvs. de recuperare în timp real.

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

Este afișată durata recuperării. Durata maximă este de 4 zile, iar durata minimă este de 6 ore.



Frecvența cardiacă de recuperare

Dacă vă antrenați cu un monitor de frecvență cardiacă compatibil, puteți verifica valoarea frecvenței dvs. cardiace de recuperare după fiecare activitate. Frecvența cardiacă de recuperare este diferența dintre frecvența cardiacă în timpul exercițiilor și frecvența cardiacă la două minute după oprirea exercițiului. De exemplu, după o alergare de antrenament tipică, opriți cronometrul. Frecvența dvs. cardiacă este 140 bpm. După două minute de inactivitate sau de repaus, frecvența dvs. cardiacă este 90 bpm. Frecvența cardiacă de recuperare este 50 bpm (140 minus 90). Unele studii au stabilit o legătură între frecvența cardiacă de recuperare și sănătatea 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 frecvenței cardiace de recuperare. După afișarea valorii respective, puteți salva activitatea sau puteți renunța la ea.

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 8](#)).

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 purtând un senzor de picior pentru a înregistra datele de cadență cu ajutorul ritmului și a distanței de la GPS.

- 1 Instalați senzorul de picior în conformitate cu instrucțiunile accesoriului.
- 2 Dacă este necesar, selectați **⋮ > Activity Settings > GPS** pentru a activa sau dezactiva modul GPS.
- 3 Selectați **▶** pentru a porni cronometrul.
- 4 După finalizarea alergării, selectați **▶ > Save**.

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 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 13](#)).
- Utilizați alerte pentru intervale pentru a fi notificat când atingeți o zonă de putere specificată ([Setarea alertelor de interval, pagina 15](#)).
- Particularizați câmpurile de date despre putere ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 15](#)).
- Apăsați lung **⋮** pentru a calibra senzorul de putere.

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 **⋮ > 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 Shimano® Di2™

Pentru a putea utiliza schimbătoare electronice Di2, trebuie să le asociați cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 8*). Puteți particulariza câmpurile de date Di2 opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 15*). Dispozitivul Forerunner afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.

Caracteristici Connect IQ™

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

Fețe pentru ceas: permit personalizarea aspectului ceasului.

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

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

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

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de descărcarea caracteristicilor Connect IQ din aplicația Garmin Connect Mobile, trebuie să asociați dispozitivul Forerunner cu smartphone-ul care execută aplicația Garmin Connect Mobile.

- 1 Din aplicația Garmin Connect Mobile, selectați > **Conectare IQ Store**.
- 2 Selectați dispozitivul dvs. Forerunner.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Accesați www.garminconnect.com.
- 3 Din aplicația widget pentru dispozitive, selectați **Conectare IQ Store**.
- 4 Selectați o caracteristică Connect IQ.
- 5 Selectați **Trimitere către dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Widgeturi

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

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

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

VIRB Telecomandă

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

Controlul unei camere de acțiune VIRB

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

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu dispozitivul Forerunner (*Asocierea senzorilor ANT+, pagina 8*).
- 3 Pe dispozitivul Forerunner, selectați accesoriul VIRB. Când accesoriul VIRB este asociat, ecranul VIRB este adăugat ecranelor cu date ale profilului activ.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Timer Start/Stop** pentru a controla camera utilizând cronometrul ().
 - Înregistrarea video pornește și se oprește automat cu cronometrul dispozitivului Forerunner.
 - Selectați **Manual** pentru a controla camera utilizând meniul de scurtături. Din ecranul VIRB, puteți să țineți apăsat pe pentru a controla camera.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setarea profilului de utilizator

Vă puteți actualiza setările legate de sex, anul nașterii, înălțime, greutate, zonă de puls și zonă de putere. Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

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

Profiluri de activitate

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

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

Schimbarea profilului de activitate

Dispozitivul are 7 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 > **Settings > Activity Profiles**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Dacă este necesar, selectați **Name** și introduceți a un nume nou pentru profilul respectiv.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Color** și selectați o culoare de accentuare pentru profilul respectiv.
- 5 Selectați **Apply Profile**.

Crearea unui profil de activitate particularizat

- 1 Selectați > **Settings > Activity Profiles > Add New**.
- 2 Selectați un sport.

NOTĂ: sporturile implicite utilizează pictograma implicită. Dacă selectați **Other**, puteți selecta și o pictogramă diferită.

- 3 Selectați o culoare de accentuare.
- 4 Selectați un nume de profil sau introduceți un nume particularizat.

Numele de profiluri duplicate includ un număr, de exemplu: Triathlon(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, vi se va solicita să selectați două sau mai multe profiluri și să includeți treceri.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Edit Settings** pentru a particulariza anumite setări ale profilului.
- Selectați **Done** pentru a salva și a utiliza profilul particularizat.

Ștergerea unui profil de activitate

1 Selectați : > Settings > Activity Profiles.

2 Selectați un profil.

NOTĂ: nu puteți șterge profilul activ și nu puteți șterge un profil cu un singur sport care este inclus într-un profil multisport activ.

3 Selectați **Remove Profile** > **Yes**.

Setări de activitate

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

Personalizarea ecranelor de date

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

1 Selectați : > Activity Settings > Data Screens.

2 Selectați un ecran.

3 Dacă este necesar, selectați **Status** > **On** pentru a activa ecranul de date.

4 Dacă este necesar, editați numărul câmpurilor de date.

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

Adăugarea ceasului

Puteți adăuga ceasul la bucla ecranelor de date pentru un profil de activitate.

1 Selectați un profil de activitate.

2 Selectați : > Activity Settings > Data Screens > Clock > On.

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 ritm cardiac, pagina 11](#)).

1 Selectați : > 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, cadența și puterea.

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 17](#)).

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 : > 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 17](#)).

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 : > Activity Settings > Alerts > Add New.

2 Selectați **Run/Walk**.

3 Introduceți un timp pentru intervalul de alergare.

4 Introduceți un timp pentru intervalul de mers.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 17](#)).

Editarea unei alerte

1 Selectați : > Activity Settings > Alerts.

2 Selectați o alertă.

3 Editați valorile sau setările de alertă.

Alergarea cu un metronom

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

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

1 Selectați : > 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 bătailor.
- Selectați **Sounds** pentru a particulariza sunetul metronomului.

- 3 Dacă este necesar, selectați **Preview** pentru a asculta metronomul înainte de a alerga.
- 4 Selectați **BACK** pentru a reveni la ecranul anterior.
- 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.

Utilizând Auto Pause*

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

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

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

Auto Lap

NOTĂ: caracteristica Auto Lap nu funcționează în timpul antrenamentelor personalizate sau pe intervale, și nici în modul Înot în bazin.

Marcarea turelor în funcție de distanță

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

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

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate (*Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 17*).

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

Particularizarea mesajului de alertă de tură

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

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

Utilizarea derulării automate

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

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

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 viteză, distanță și informațiile din timpul monitorizării este redusă în modul UltraTrac. Precizia datelor se îmbunătățește după câteva alergări în mediul exterior în timpul cărora utilizați funcția GPS.

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

SUGESTIE: pentru activități prelungite, trebuie să aveți în vedere alte opțiuni de economisire a bateriei (*Maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 19*).

Setările temporizării pentru economie de energie

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

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

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

Setări pentru monitorizarea activității

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

Status: activează funcția de monitorizare a activității.

Show on Clock: afișează pașii parcurși de dvs., pe ecranul care afișează ora.

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 17*).

Notificările de pe telefon

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

Activarea notificărilor Bluetooth

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

NOTĂ: puteți schimba sunetele audibile pentru notificări.

Vizualizarea notificărilor

- 1 La apariția unei notificări pe dispozitivul dvs. Forerunner, selectați o opțiune:
 - Selectați ▲ pentru a vizualiza integral notificarea.
 - Selectați ▼ pentru a elimina notificarea.
- 2 Dacă este necesar, selectați ⚙️ > **Smart Notifications** pentru a vizualiza toate notificările.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza dispozitivul dvs. mobil compatibil pentru a administra notificările afișate pe dispozitivul dvs. Forerunner.

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un dispozitiv iOS®, utilizați setările centrului de notificare de la dispozitivul dvs. mobil, pentru a selecta elementele care se vor afișa pe dispozitiv.
- Dacă utilizați un dispozitiv Android™, utilizați setările de aplicație din aplicația Garmin Connect Mobile pentru a selecta elementele de afișat pe dispozitiv.

Setări de sistem

Selecți : > **Settings** > **System**.

- Limbă (*Schimbarea limbii dispozitivului, pagina 17*)
- Setări pentru oră (*Setări pentru oră, pagina 17*)
- Setări pentru iluminarea de fundal (*Setări de iluminare de fundal, pagina 17*)
- Setări pentru sunet (*Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 17*)
- Setări pentru unități (*Schimbarea unităților de măsură, pagina 17*)
- Setări pentru satelit (*Modificarea setării satelitului, pagina 17*)
- Setări pentru format (*Setări pentru format, pagina 17*)
- Setări pentru înregistrarea datelor (*Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 17*)

Schimbarea limbii dispozitivului

Selecți : > **Settings** > **System** > **Language**.

Setări pentru oră

Selecți : > **Settings** > **System** > **Clock**.

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

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

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

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

Fusurile orare

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

Setarea manuală a orei

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

1 Selecți : > **Settings** > **System** > **Clock** > **Set Time** > **Manual**.

2 Selecți **Time** și introduceți ora din zi.

Setarea alarmei

1 Selecți : > **Settings** > **Alarm** > **Status** > **On**.

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

Setări de iluminare de fundal

Selecți : > **Settings** > **System** > **Backlight**.

Mode: setează lumina de fundal astfel încât să se activeze manual pentru taste și alerte.

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.

Selecți : > **Settings** > **System** > **Sounds**.

Schimbarea unităților de măsură

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

1 Selecți : > **Settings** > **System** > **Units**.

2 Selecți un tip de măsurare.

3 Selecți o unitate de măsură.

Modificarea setării satelitului

În mod implicit, dispozitivul utilizează sistemul GPS pentru localizarea sateliților. Pentru creșterea performanțelor în medii

dificile și pentru localizarea mai rapidă a poziției GPS, 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.

Selecți : > **Settings** > **System** > **GLONASS**.

Setări pentru format

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

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

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

Informații dispozitiv

Specificații

Forerunner Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Peste 4 luni în modul ceas Până la 1 lună în modul ceas cu monitorizarea activității Până la 40 de ore în modul UltraTrac Până la 24 de ore utilizând doar modul GPS Până la 20 de ore utilizând GPS și GLONASS
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 40°C (de la 32° la 104°F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz Tehnologie wireless Bluetooth Tehnologie wireless Wi-Fi
Rezistența la apă	5 ATM ¹

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 triatlon (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 care poate fi înlocuită de către utilizator, 3 volți
Durata de viață a bateriei	1 an (1 oră pe zi)

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

Rezistența la apă	3 ATM ¹ NOTĂ: acest produs nu transmite date privind pulsul în timp ce înotați.
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între -20° și 60 °C (între -4° și 140 °F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz

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.

Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

⚠️ AVERTISMENT

Nu utilizați un dispozitiv ascuțit pentru a scoate bateriile.

Nu lăsați bateria la îndemâna copiilor.

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

Bateriile reîncărcabile de tip monedă pot conține perclorat.

Poate fi necesară manipularea specială. Consultați

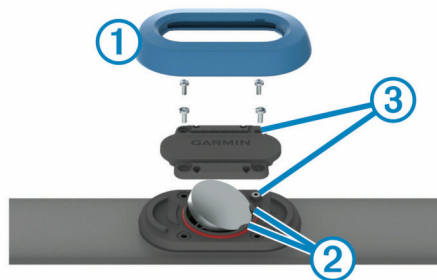
www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠️ ATENȚIE

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

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 semirotund 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.

Înlocuirea bateriei HRM-Run

1 Utilizați o șurubelniță Phillips mică pentru a demonta cele patru șuruburi de pe partea din spate a modulului.

2 Demontați capacul și bateria.



3 Așteptați 30 de secunde.

4 Introduceți bateria nouă cu polul pozitiv orientat în sus.

NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.

5 Montați la loc capacul posterior și cele patru șuruburi.

NOTĂ: nu strângeți excesiv.

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

Depanare

Asistență și actualizări

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

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

Cum obțineți mai multe informații

- Vizitați www.garmin.com/intosports.

¹ Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 30 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

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

Obținerea semnalelor de la sateliți

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

- 1 Ieșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.
Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.
- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

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

Resetarea dispozitivului

Dacă dispozitivul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată resetarea acestuia. Aceste operații nu șterg datele sau setările dvs.

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

Ștergerea datelor utilizatorului

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

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

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Yes** pentru a porni dispozitivul.
- 3 În timp ce țineți apăsat pe , țineți apăsat  pentru a porni dispozitivul.
- 4 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  > **Settings** > **System** > **Restore Defaults** > **Yes**.

Vizualizarea informațiilor dispozitivului

Puteți vizualiza ID-ul unității, versiunea GPS și informații despre software.

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

Actualizarea software-ului

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

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

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

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Reduceți perioada de temporizare a iluminării de fundal (*Setări de iluminare de fundal*, pagina 17).
- Reduceți durata temporizării până la intrarea în modul ceas (*Setările temporizării pentru economie de energie*, pagina 16).
- Dezactivați monitorizarea activității (*Monitorizarea activității*, pagina 3).
- Selectați intervalul de înregistrare **Smart** (*Setări pentru înregistrarea datelor*, pagina 17).
- Dezactivați GLONASS (*Modificarea setării satelitului*, pagina 17).
- Dezactivați funcția wireless Bluetooth (*Dezactivarea tehnologiei Bluetooth*, pagina 7).
- Dezactivați funcția wireless Wi-Fi (*Dezactivarea tehnologiei Wi-Fi*, pagina 7).

Blocarea și deblocarea butoanelor dispozitivului

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

- 1 Țineți apăsat  pentru a vizualiza meniul principal.
- 2 Selectați **Lock Device**.
- 3 Țineți apăsat pe  pentru a debloca butoanele dispozitivului.

Contorul meu zilnic de pași nu apare

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

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

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

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

- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe plasturii de contact (dacă este cazul).
- Strângeți curea pe piept.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Urmați instrucțiunile de întreținere (*Întreținerea accesoriilor HRM-Run*, pagina 10).

- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.
Materialele sintetice care se freacă de monitorul cardiac sau îl ating pot crea electricitate statică de natură să afecteze semnalele de puls.
- Îndepărtați-vă de sursele care pot afecta monitorul cardiac.
Printre sursele de interferențe se numără câmpuri electromagnetice puternice, unii senzori wireless de 2,4 GHz, linii electrice de înaltă tensiune, motoare electrice, cuptoare, cuptoare cu microunde, telefoane fără fir la 2,4 GHz și puncte de acces LAN wireless.

Anexă

Câmpuri de date

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

%FTP: puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.

%HRR: procentul rezervei de ritm cardiac (pulsul maxim minus ritmul cardiac 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.

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.

30s Avg. Vertical Speed: viteza medie de mișcare pe verticală 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 ritm cardiac (ritmul cardiac maxim minus ritmul cardiac în repaus) pentru activitatea curentă.

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

Average Cadence: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Average Cadence: alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Average HR: ritmul cardiac mediu pentru activitatea curentă.

Average HR %Max.: procentul mediu din ritmul cardiac 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: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.

Average Strokes/Length: numărul mediu de mișcări pe lungime 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. 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. 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. Vertical Oscillation: numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.

Balance: echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.

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.

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

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.

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

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

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

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: ritmul dvs. cardiac în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

HR %Max.: procentul din ritmul cardiac maxim.

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

Int. Avg. %HRR: procentul mediu din rezerva de ritm cardiac (ritmul cardiac maxim minus ritmul cardiac în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

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

Int. Avg. HR: ritmul cardiac mediu pentru lungimea de bazin curentă.

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

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

Int. Max. HR: ritmul cardiac maxim înregistrat pe intervalul de înot curent

Intensity Factor: Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.

Interval Distance: distanța parcursă pentru intervalul de înot curent.

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

Interval Pace: ritmul mediu pentru intervalul de înot curent.

Interval Stroke Distance: distanța medie parcursă per mișcare pe durata intervalului curent.

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

Interval Strokes: numărul total de mișcări pentru intervalul curent.

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

Interval Stroke Type: tipul de mișcare curent pentru interval.

Interval SWOLF: punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.

Interval Time: timpul cronometrat pentru intervalul curent de înot.

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 ritm cardiac (ritmul cardiac maxim minus ritmul cardiac în repaus) pentru tura curentă.

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

Lap Cadence: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Cadence: alergare. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Distance: distanța parcursă pentru tura curentă.

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

Lap HR: ritm cardiac mediu pentru tura curentă.

Lap HR %Max.: procentul mediu din ritmul cardiac 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 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 Time: timpul cronometrat pentru tura curentă.

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

Last Interval Distance: distanța parcursă pentru ultimul interval de înot finalizat.

Last Interval Pace: ritmul mediu pentru ultimul interval de înot finalizat.

Last Interval Stroke Distance: distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimului interval finalizat.

Last Interval Stroke Rate: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimului interval finalizat.

Last Interval Strokes: numărul total de mișcări pentru ultimul interval finalizat.

Last Interval SWOLF: punctajul SWOLF mediu pentru ultimul interval finalizat.

Last Interval Time: timpul cronometrat pentru ultimul interval de înot finalizat.

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

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

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

Last Lap Normalized Power: 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 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.

Nautical Distance: distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.

Nautical Speed: viteza curentă în noduri.

Normalized Power: Normalized Power™ pentru activitatea curentă.

Pace: ritmul curent.

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

PCO - Avg.: decalajul mediu de la centrul platformei pentru activitatea curentă.

PCO - Lap: decalajul mediu de la centrul platformei pentru tura curentă.

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

Power: puterea curentă manifestată, 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 (înnot în bazin).

Rest Timer: cronometrul pentru pauza curentă (înnot 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.

Stroke Rate: 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.

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

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

Timer: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

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

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

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 toracelui, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.

Vertical Speed: viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

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

Calculul zonelor de puls

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

Clasificările standard ale volumului maxim de O2

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

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

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

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

Dimensiunea și circumferința roții

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

Dimensiune roată	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055

Dimensiune roată	L (mm)
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770

Dimensiune roată	L (mm)
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1 (59)	1913
26 × 1 (65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

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

Software License Agreement

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

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

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is

Index

A

accesorii **8, 13, 18**
actualizări, software **19**
afișaje pentru ceas **14**
alarme **17**
alerte **15, 16**
altitudine **8**
antrenament **1, 4, 5, 7, 15**
 planificări **4**
Antrenament pentru triatlon **2**
antrenamente **4**
antrenare în interior **4, 13**
aplicații **7, 14**
 smartphone **7**
asociere, smartphone **7**
asociere senzori ANT+ **8**
Auto Lap **16**
Auto Pause **16**

B

baterie
 încărcare **1**
 înlocuire **18**
 maximizare **7, 16, 19**
blocare, taste **19**

C

cadență **10, 11, 15**
calendar **4**
calorie, alerte **15**
câmpuri de date **14, 15, 20**
ceas **15, 17**
ciclism **13**
Connect IQ **14**
coordonate **8**
cronometru **1, 2, 6**
curățarea dispozitivului **9, 10, 18**
cursă **5**
curse **2**

D

date
 înregistrare **17**
 stocare **6, 7, 9**
 transferare **6, 7**
date utilizator, ștergere **6**
depanare **9, 11, 18, 19**
derulare automată **16**
dimensiune bazin **3**
dimensiuni ale roții **22**
dinamica alergării **10, 11**
dinamică alergare **11**
distanță, alerte **15**
durată prevăzută a cursei **4**
durată de contact cu solul **11**

E

ecran **17**
exerciții **2–4**
 încărcare **4**

F

frecvență cardiacă, monitor **12, 19**
fusuri, oră **17**
fusuri orare **17**

G

Garmin Connect **4, 7, 8, 14**
 stocare date **6, 7**
Garmin Express **7**
 actualizare software **18**
 înregistrarea dispozitivului **18**
GLONASS **17**
GPS **1, 4, 16, 17**
 semnal **19**

H

hărți **7, 8**
 actualizare **18**

I

ID unitate **19**
iluminare de fundal **1, 17**
intervale **2**
 exerciții **4**
intervale de mers **15**
istoric **6, 7, 17**
 ștergere **6**
 trimitere la computer **6, 7**
încărcare **1**
încărcarea datelor **7**
înlocuirea bateriei **18**
înot **2, 3, 6, 9, 10**
înregistrarea dispozitivului **18**
înregistrarea produsului **18**

L

limbă **17**
locații **7, 8**
 editare **8**
 ștergere **8**
lungimi **2**

M

meniu **1**
metronom **15**
mod de inactivitate **3**
mod de repaus **3**
modul ceas **16, 19**
monitorizarea activității **3, 16**

N

navigare **7, 8**
 oprire **8**
notificări **16**

O

obiective **5**
oră **15, 17**
 alerte **15**
 setări **17**
oscilație pe verticală **10, 11**

P

personalizarea dispozitivului **15**
pictograme **1**
profil de utilizator **14**
profiluri **2, 14, 15**
 activitate **1, 2**
 utilizator **14**
puls
 monitor **9–11, 13, 17**
 zone **11, 12**
punctaj SWOLF **2**
putere (forță) **1**
 metri **12, 13**
 zone **13**

R

recorduri personale **5**
 ștergere **5**
recuperare **13**
resetarea dispozitivului **19**
ritm **15, 17**
ritm cardiac **1, 15**
 monitor **9, 10, 12, 13, 18**
 zone **6, 11**

S

salvare activități **1, 2**
scurtături **2**
semnale de la sateliți **19**
senzor de picior **1, 13**
senzor de talpă **13**
senzori ANT+ **8, 13**
 asociere **8**
senzori de viteză și de cadență **1**
setări **15–17, 19**
 dispozitiv **17**
setări de sistem **17**

smartphone **14**
 aplicații **7**
 asociere **7**
software
 actualizare **18, 19**
 versiune **19**
software license agreement **23**
specificații **17**
sporturi multiple **2, 6**
ștergere
 istoric **6**
 recorduri personale **5**
 toate datele de utilizator **6, 19**

T

taste **1, 18, 19**
tehnologie Bluetooth **1, 7, 16**
Telecomanda VIRB **14**
tonuri **15, 17**
trasee **8**
 încărcare **8**
 ștergere **8**
ture **1**
țintă **5**

U

UltraTrac **16**
unități de măsură **17**
USB **19**
 deconectare **6**

V

vibrații **17**
VIRB telecomandă **14**
Virtual Partner **5**
viteză **17**
VO2 max. **4, 5, 12, 13, 22**

W

Wi-Fi **1, 19**
 conectare **7**
widgeturi **14**

Z

zone
 pornire **13**
 ritm cardiac **11**
zone de, puls **22**

