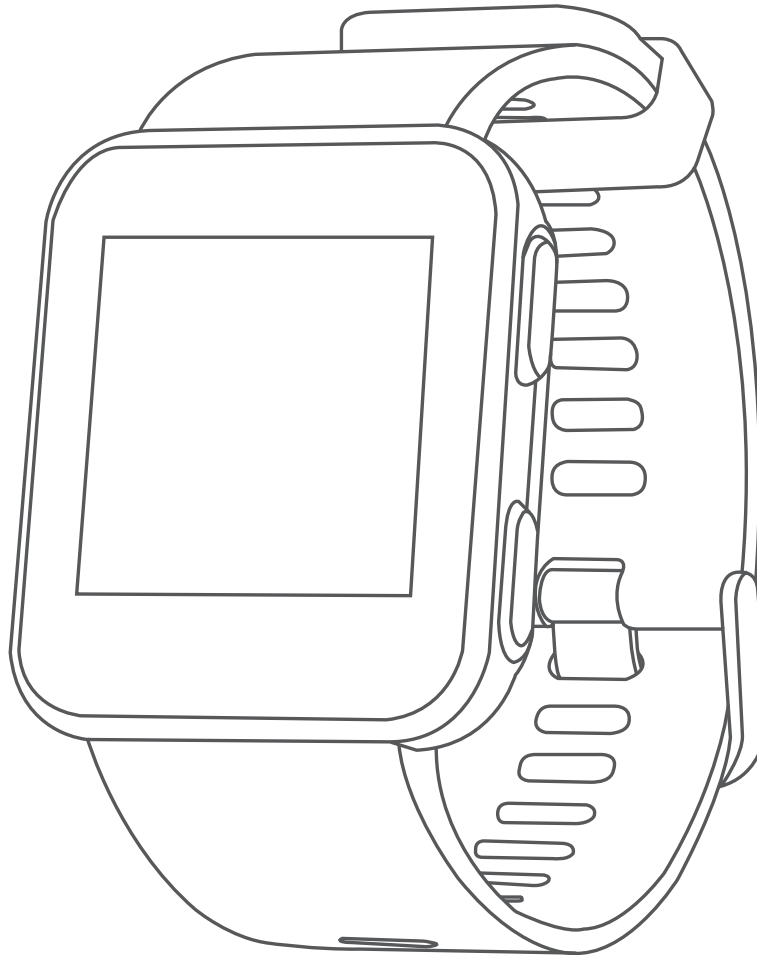


GARMIN®



FORERUNNER® 30

Manual de utilizare

© 2017 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, sigla Garmin, Auto Lap®, Auto Pause® și Forerunner® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Garmin Connect™, Garmin Express™ și Garmin Move IQ™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

American Heart Association® este o marcă comercială înregistrată a American Heart Association, Inc. Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Analize avansate ale pulsului de Firstbeat. Windows® și Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation în Statele Unite și în alte țări și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență.

M/N: A02290

Cuprins

Introducere	1
Taste	1
Utilizarea iluminării de fundal	1
Încărcarea dispozitivului	1
Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului	1
Antrenament	1
Efectuarea unei alergări	1
Alte activități de fitness	1
Dezactivarea funcției GPS	2
Utilizarea funcției Auto Pause®	2
Marcarea turelor în funcție de distanță	2
Activarea tastei pentru tură	2
Monitorizarea activității și alte widgeturi	2
Pictograme	2
Obiectiv automat	2
Bara de mișcare	2
Minute de exercițiu	3
Monitorizarea repausului	3
Funcții pentru puls	3
Purtarea dispozitivului și pulsul	3
Vizualizarea datelor despre puls	3
Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare	3
Despre estimarea volumelor VO2 max.	3
Despre zonele de puls	3
Obiective fitness	4
Particularizarea zonelor de puls și a pulsului maxim	4
Funcții inteligente	4
Caracteristici conectate Bluetooth	4
Asocierea unui smartphone	4
Administrarea notificărilor	4
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect	4
Mobile	4
Utilizarea modului Nu deranjați	4
Localizarea unui smartphone pierdut	4
Redarea solicitărilor audio în timpul activității	4
Dezactivarea tehnologiei wireless Bluetooth	5
Garmin Connect	5
Utilizarea Garmin Connect la computer	5
Istoric	5
Vizualizarea istoricului	5
Date personale	5
Vizualizarea recordurilor personale	5
Ștergerea unui record personal	5
Restabilirea unui record personal	5
Gestionarea datelor	5
Ștergerea fișierelor	5
Deconectarea cablului USB	5
Personalizarea dispozitivului dvs.	6
Setarea profilului dvs. de utilizator	6
Afișare Ritm sau Viteză	6
Setări de sistem	6
Setări pentru oră	6
Fusurile orare	6
Setarea sunetelor dispozitivului	6
Setarea unei alarme	6
Garmin ConnectSetări	6
Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect	6
Particularizarea câmpurilor de date	6
Informații dispozitiv	6
Specificații	6
Depanare	7
Actualizări ale produsului	7

Cum obțineți mai multe informații	7
Repornirea dispozitivului	7
Restabilirea tuturor setărilor implicite	7
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv	7
Actualizarea software-ului	7
Maximizarea duratei de viață a bateriei	7
Obținerea semnalelor de la sateliți	7
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	7
Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv	7
Dispozitivul meu nu afișează ora corectă	8
Când se resetează contorul meu de pași?	8
Contorul de pași pare imprecis	8
Minutele mele de activitate intensă clipesc	8
Sfaturi pentru un puls neregulat	8
Dezactivarea monitorizării activității	8
Trimiterea datelor la computer	8
Anexă	8
Câmpuri de date	8
Întreținerea dispozitivului	8
Curățarea dispozitivului	8
Calculul zonelor de puls	8
Clasificările standard ale volumului maxim de O2	9
Legendă simboluri	9
Index	10

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		Mențineți apăsat pentru a porni sau a opri dispozitivul. Selectați pentru a derula prin ecrane, pagini, opțiuni și setări.
②		Selectați pentru a porni și a opri cronometrul. Selectați pentru a alege un element de meniu. Selectați pentru a vizualiza mai multe informații.
③		Selectați pentru a reveni la ecranul anterior. Selectați pentru a marca o tură nouă, atunci când funcția taste pentru tură este activată. De pe ecranul care afișează ora, selectați pentru a vizualiza meniul.

Utilizarea iluminării de fundal

- Selectați orice tastă pentru a activa iluminarea fundalului.
NOTĂ: alertele și mesajele activează automat lumina de fundal.
- Apăsați de două ori pe fața ceasului pentru a activa iluminarea fundalului.
- Apăsați de două ori pe fața ceasului pentru a dezactiva iluminarea fundalului.
- Activați **Gesturi pentru iluminarea de fundal** în setările Garmin Connect™.

Încărcarea dispozitivului

⚠️ AVERTISMENT

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

ATENȚIONARE

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

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



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

Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului

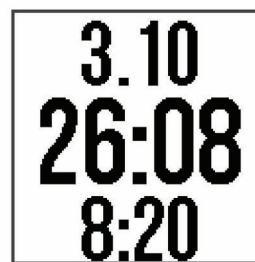
- 1 Conectați bine încărcătorul la dispozitiv și încărcați-l folosind cablul USB (*Încărcarea dispozitivului, pagina 1*).
Puteți încărca dispozitivul conectând cablul USB la un adaptor c.a. aprobat de Garmin®, folosind o priză standard de perete sau un port USB de pe computer. Încărcarea unei baterii complet descărcate durează până la două ore.
- 2 Deconectați încărcătorul de la dispozitiv după ce pictograma nivelului de încărcare a bateriei indică un nivel maxim și nu mai luminează intermitent.

Antrenament

Efectuarea unei alergări

Prima activitate de fitness pe care o înregistrați pe dispozitiv trebuie să fie o alergare în aer liber. Este posibil să fie necesară încărcarea dispozitivului (*Încărcarea dispozitivului, pagina 1*) înainte de a începe activitatea.

- 1 Selectați
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 3 Selectați
- 4 Începeți alergarea.
Va apărea cronometrul.



- 5 Selectați sau pentru a vizualiza ecrane suplimentare cu date (opțional).
- 6 După ce finalizați alergarea, selectați
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Resume** pentru a reporni cronometrul.
 - Selectați **Save** pentru a salva alergarea și a reseta cronometrul. Puteți vizualiza un rezumat al alergării.
NOTĂ: dacă activitatea a fost o activitate de mers, de ciclism sau de alt tip, dispozitivul utilizează tehnologia Move IQ pentru a stabili activitatea.
 - Selectați **Discard** > **Yes** pentru a șterge alergarea.

Alte activități de fitness

Pe lângă alergare, dispozitivul poate înregistra activități de mers, ciclism și cardio. Categoria cardio include toate celelalte activități pe care le efectuați și care nu sunt activități de alergare, mers sau ciclism. Când porniți cronometrul, dispozitivul utilizează tehnologia Move IQ pentru a detecta automat tipul de

activitate. Dacă vă antrenați în interior, puteți porni cronometrul activității fără a aștepta semnalul GPS. Dispozitivul detectează dacă vă antrenați în interior sau în aer liber.

Puteți vizualiza detaliile activității pe dispozitiv. Puteți vizualiza detaliile activității și puteți edita tipul de activitate în contul dvs. Garmin Connect.

Dezactivarea funcției GPS

Puteți opri funcția GPS pe durata antrenamentelor de interior sau pentru a economisi durata de viață a bateriei. Când funcția GPS este 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.

- 1 Selectați .
- 2 Selectați .

Utilizarea funcției Auto Pause®

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

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

Selectați  > **Settings** > **Activity Options** > **Auto Pause**.

NOTĂ: caracteristica Auto Pause este disponibilă când dispozitivul detectează activități de alergare sau ciclism.

Marcarea turelor în funcție de distanță

Puteți utiliza caracteristica Auto Lap® pentru a marca automat o tură la fiecare 1 milă sau 1 km. Această caracteristică este utilă pentru a vă compara performanțele de pe diferitele segmente ale unei alergări.

Selectați  > **Settings** > **Activity Options** > **Laps** > **Auto Lap**.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate (*Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 6*).

Dacă este necesar, puteți particulariza ecranele cu date din contul dvs. Garmin Connect astfel încât să afișeze date suplimentare privind turele.

Activarea tastei pentru tură

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

Selectați  > **Settings** > **Activity Options** > **Laps** > **Lap Key**.

Monitorizarea activității și alte widgeturi

Puteți selecta  sau  pentru a vizualiza pulsul, pașii făcuți în ziua respectivă și widgeturi suplimentare. Unele funcții necesită o conexiune Bluetooth® cu un smartphone compatibil.

Momentul zilei: afișează ora și data curente. Ora și data sunt setate automat atunci când dispozitivul recepționează semnale de la satelit și atunci când sincronizați dispozitivul cu un smartphone. Bara de deplasare afișează intervalul de timp în care sunteți inactiv.

Puls: afișează pulsul curent în bătăi pe minut (bpm) și valoarea medie a pulsului în repaus pe șapte zile.

Notificări: vă alertează în legătură cu apelurile și notificările text primite pe smartphone.

Monitorizarea activității: urmărește contorul dvs. zilnic de pași, gradul de îndeplinire a obiectivului și distanța parcursă. Dispozitivul învață și propune un nou obiectiv de pași pentru dvs. în fiecare zi. Puteți personaliza obiective utilizând contul

dvs. Garmin Connect. Pentru mai multe informații privind precizie în monitorizarea activității, accesați <http://garmin.com/ataccuracy>.

Calorii: afișează numărul total de calorii arse în ziua curentă, inclusiv în timpul activității și al repausului.

Minute de activitate: urmărește timpul petrecut pentru activități de intensitate medie până la înaltă, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate intensă și gradul de îndeplinire a obiectivului.

Ultima activitate: afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate. Puteți selecta  pentru a vizualiza istoricul activităților recente.

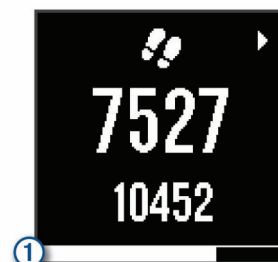
Pictograme

Pictogramele reprezintă funcții ale dispozitivului. Pentru unele funcționalități este necesar un smartphone asociat.

	Pulsul curent în bătăi pe minut (bpm) și valoarea medie a pulsului în repaus pe șapte zile. Pictograma intermitentă indică faptul că dispozitivul obține date despre pulsul dvs. Pictograma aprinsă continuu indică faptul că dispozitivul este conectat la pulsul dvs.
	Smartphone-ul este conectat la dispozitiv.
	Notificări primite de la un smartphone asociat.
	Numărul total de pași parcurși într-o zi, obiectivul de pași pentru o zi și progresul înregistrat în direcția îndeplinirii obiectivului.
	Alarma este pornită.
	Numărul total de calorii arse în ziua curentă, inclusiv în timpul activității și al repausului.
	Timpul petrecut în activități de intensitate medie până la înaltă, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate intensă și progresul înregistrat în direcția îndeplinirii obiectivului.

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.

Bara de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Bara de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, apare bara de mișcare ①. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare ②.



Puteți reseta bara de deplasare prin deplasări pe distanțe scurte.

Minute de exercițiu

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

Dispozitivul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre înaltă (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate înaltă). Puteți lucra în direcția îndeplinirii obiectivului legat de numărul de minute săptămânale de activitate intensă participând la cel puțin 10 minute consecutive de activități fizice de intensitate de la medie la înaltă. Dispozitivul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate mare. În cazul activităților de intensitate înaltă, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

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

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

Monitorizarea repausului

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

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Utilizarea modului Nu deranjați*, pagina 4).

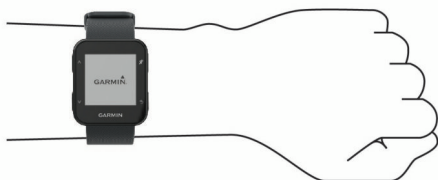
Funcții pentru puls

Forerunner 30 are un monitor pentru pulsul măsurat la încheietura mâinii.

Purtarea dispozitivului și pulsul

- Purtați ceasul Forerunner deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil și nu trebuie să se deplaseze în timpul alergării sau efectuării de exerciții.



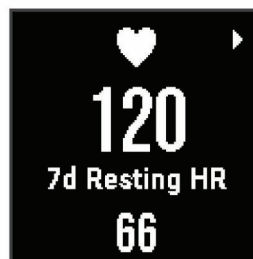
NOTĂ: senzorul de puls este localizat pe partea din spate a dispozitivului.

- Consultați (*Depanare*, pagina 7) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Pentru informații suplimentare privind precizia măsurării pulsului la încheietură, accesați <http://garmin.com/ataccuracy>.

Vizualizarea datelor despre puls

Ecranul pentru puls afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm) și valoarea medie a pulsului de repaus în ultimele 7 zile.

- 1 De pe ecranul care afișează ora, selectați **V**.



- 2 Selectați **f** pentru a vizualiza datele despre pulsul dvs. din ultimele 4 ore.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această caracteristică funcționează pe baza pulsului măsurat la încheietura mâinii.

Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului dvs. de utilizator*, pagina 6) și setați pulsul maxim (*Particularizarea zonelor de puls și a pulsului maxim*, pagina 4). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie să efectueze câteva alergări pentru a memora performanțele dvs. de alergare.

- 1 Alergați cel puțin 10 minute în aer liber.
- 2 După ce alergați, selectați **Save**.

Apare o notificare pentru a afișa estimarea VO2 max. pentru prima dată și de fiecare dată când VO2 max. crește.

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic.

Pe dispozitiv, estimarea VO2 max. apare sub forma unui număr și a unei descrieri. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre estimarea VO2 max., inclusiv despre vârsta dvs. de fitness. Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu ce a unei persoane de același sex și de vârstă diferită. Pe măsură ce faceți exerciții fizice, vârsta dvs. de fitness poate scădea în timp.

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de FirstBeat. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările standard ale volumului maxim de O2*, pagina 9) și accesați www.CooperInstitute.org.

Despre zonele de puls

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

Obiective fitness

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

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

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

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

Particularizarea zonelor de puls și a pulsului maxim

Puteți particulariza zonele de puls în funcție de obiectivele antrenamentelor. Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a estima valoarea maximă a pulsului dvs. și a determina zonele implicate ale pulsului dvs. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs. Pentru a obține datele cele mai precise privind caloriele pe durata activității dvs., ar trebui să setați valoarea maximă a pulsului (dacă o cunoașteți).

- 1 Din meniul de setări al aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă dispozitivul.
- 2 Selectați **Setări utilizator > Zone de puls**.
- 3 Introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.

Funcții inteligente

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Forerunner are mai multe funcții Bluetooth conectate pentru smartphone-ul dvs. compatibil sau dispozitivul mobil care utilizează aplicația Garmin Connect. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/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 rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

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

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

Notificări: afișează notificări de apeluri și de mesaje text pe dispozitivul dvs. Forerunner.

Asocierea unui smartphone

Dispozitivul dvs. Forerunner trebuie asociat direct prin intermediul aplicației Garmin Connect, și nu prin setările Bluetooth de pe smartphone-ul dvs. Vă puteți asocia dispozitivul Forerunner cu smartphone-ul în timpul configurării inițiale sau utilizând meniul dispozitivului.

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.
- 2 Poziționați smartphone-ul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- 3 Selectați **≡ > Settings > Phone > Pair Phone**.
- 4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:

- Dacă aceasta este prima dată când asociați un dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Dacă ați mai asociat un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect, selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** din meniul de setări și urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Dacă asociați smartphone-ul cu un smartphone nou, ștergeți dispozitivul dvs. din aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul dvs. vechi și urmați instrucțiunile de pe ecran, de pe smartphone-ul dvs. nou.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza smartphone-ul compatibil pentru a gestiona notificările de apeluri și mesaje text care apar pe dispozitivul dvs. Forerunner.

Selectați o opțiune:

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

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect Mobile, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil (*Asocierea unui smartphone, pagina 4*).

- 1 Sincronizarea dispozitivului dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile.

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

- 2 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Utilizarea modului Nu deranjați

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

NOTĂ: dispozitivul intră automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect.

Selectați **≡ > Do Not Disturb**.

Localizarea unui smartphone pierdut

Puteți utiliza această funcție pentru a facilita localizarea unui dispozitiv mobil pierdut utilizând tehnologia wireless Bluetooth și care în prezent se află în afara ariei de acoperire.

- 1 Selectați **≡ > Find My Phone**.

Dispozitivul Forerunner începe să caute dispozitivul mobil asociat. Pe ecranul dispozitivului Forerunner apar bare care corespund puterii semnalului Bluetooth și pe dispozitivul dvs. mobil se declanșează o alertă sonoră.

- 2 Selectați **↵** pentru a opri căutarea.

Redarea solicitărilor audio în timpul activității

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

Puteți seta aplicația Garmin Connect Mobile astfel încât să redea pe smartphone anunțuri de stare motivaționale și alerte privind antrenamentele în timpul unei alergări sau al altui tip de activitate. În timpul unei solicitări sonore, aplicația Garmin Connect mobile dezactivează sunetele principale ale

smartphone-ului pentru a reda anunțul. Puteți personaliza nivelurile de volum sonor în aplicația Garmin Connect Mobile.

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

Dezactivarea tehnologiei wireless Bluetooth

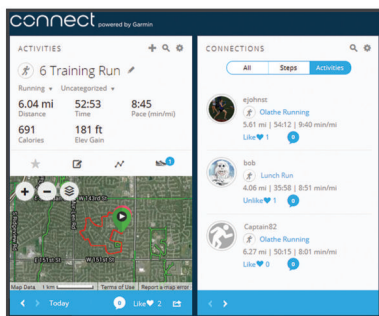
Selectați **≡ > Settings > Phone > Connect**.

Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii în contul dvs. 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, excursii și multe altele. Pentru a vă înregistra cu un cont gratuit, accesați www.garminconnect.com/forerunner.

Stocați-vă activitățile în memorie: după finalizarea și salvarea unei activități cronometrate cu dispozitivul dvs., puteți încărca activitatea respectivă în contul dvs. Garmin Connect și o puteți păstra oricât timp doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs., inclusiv durată, distanță, puls, număr de calorii arse, cadență, o vedere de sus de tip hartă, ritm și diagrame de viteză, precum și rapoarte personalizabile.



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

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

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

Utilizarea Garmin Connect la computer

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

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

Istoric

Puteți vizualiza ultimele șapte activități cronometrate și ultimele șapte zile de date de monitorizare a activității de pe dispozitivul dvs. Forerunner. Puteți încărca și vizualiza un număr nelimitat de sesiuni de alergare și de monitorizare a datelor pe Garmin Connect. După ce memoria dispozitivului s-a umplut, datele dvs. cele mai vechi vor fi suprascrise.

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

Vizualizarea istoricului

- 1 Selectați **Λ** pentru a vizualiza ultima activitate.
- 2 Selectați **≡ > Activities**.
- 3 Selectați o activitate pentru a vizualiza informații suplimentare.

Date personale

Când finalizați o alergare, dispozitivul afișează orice nou record personal pe care l-ați obținut în timpul acelei alergări. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite și cea mai lungă alergare.

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Selectați **Λ** pentru a vizualiza ultima activitate.
- 2 Selectați **≡ > Records**.
- 3 Selectați un record.
- 4 Selectați o opțiune, de exemplu **Clear Longest Run > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Selectați **Λ** pentru a vizualiza ultima activitate.
- 2 Selectați **≡ > Records**.
- 3 Selectați un record.
- 4 Selectați **Use Previous > Use Record**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Gestionarea datelor

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

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

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

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

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

Deconectarea cablului USB

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

conectat la computerul dvs. Windows ca dispozitiv portabil, nu este necesară deconectarea în siguranță.

1 Realizați o acțiune:

- În cazul computerelor Windows, selectați pictograma **Deconectarea în siguranță a unui dispozitiv hardware** din bara de sistem și apoi selectați dispozitivul dvs.
- Pentru Apple computere, selectați dispozitivul și selectați **Fișier > Deconectare**.

2 Deconectați cablul de la computer.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setarea profilului dvs. de utilizator

Puteți actualiza setările legate de sex, de anul nașterii, de înălțime, de greutate și de ritm cardiac maxim (*Particularizarea zonelor de puls și a pulsului maxim, pagina 4*). Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

1 Selectați **≡ > Settings > User Profile**.

2 Selectați o opțiune.

Afișare Ritm sau Viteză

Puteți modifica informațiile cu privire la tipul de informații care vă apar în câmpul de date legate de ritm sau viteză.

1 Selectați **≡ > Settings > Activity Options > Pace/Speed**.

2 Selectați o opțiune.

Setări de sistem

Selectați **≡ > Settings > System**.

Language: setează limba afișată pe dispozitiv.

Time: reglează ora din setările zilei (*Setări pentru oră, pagina 6*).

Sounds: setează sunetele dispozitivului, cum ar fi sunetul tastelor și alertele (*Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 6*).

Units: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru dispozitiv.

Restore Defaults: permite ștergerea datelor de utilizator și a istoricului de activități (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 7*).

Setări pentru oră

Selectați **≡ > Settings > System > Time**.

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

Set Time: vă permite să setați ora manual sau automat în funcție de poziția stabilită prin GPS.

Fusurile orare

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

Setarea sunetelor dispozitivului

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

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

Setarea unei alarme

1 Selectați **≡ > Alarm**.

2 Selectați **⌘** pentru a activa alarma.

3 Selectați **Edit Time** și introduceți o oră.

Garmin ConnectSetări

Puteți modifica setările dispozitivului din contul dvs. Garmin Connect, utilizând fie aplicația Garmin Connect Mobile, fie site-ul web Garmin Connect. Unele setări sunt disponibile numai utilizând contul dvs. Garmin Connect și nu pot fi modificate pe dispozitiv.

- În aplicația Garmin Connect Mobile, selectați imaginea dispozitivului și selectați **Setări dispozitiv**.
- Pe site-ul web Garmin Connect, din widgetul de dispozitive, selectați **Setări dispozitiv**.

După particularizarea setărilor, sincronizați datele pentru a aplica modificările pe dispozitiv.

Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect.

Din contul dvs. Garmin Connect, selectați-vă dispozitivul pentru a vizualiza setările dispozitivului.

Aspect: vă permite să particularizați fața ceasului și widgeturile care apar pe dispozitiv.

Sunete și alerte: vă permite să particularizați tonurile tastelor, tonurile de alertă și vibrațiile.

Opțiuni activitate: vă permite să particularizați caracteristicile pentru antrenamente, alertele și ecranele cu date particularizate.

Monitorizarea activității: activează și dezactivează caracteristicile de monitorizare a activităților, de exemplu alerta de mișcare. Puteți seta manual obiectivul de pași și obiectivul pentru minutele de activitate intensă.

Setări utilizator: vă permite să particularizați setările profilului dvs. de utilizator, orele de somn și zonele de puls.

Generale: vă permite să particularizați iluminarea de fundal, formatul orei, limba și unitățile de măsură. De asemenea, puteți dezactiva monitorizarea pulsului măsurat la încheietura mâinii.

Particularizarea câmpurilor de date

Puteți particulariza ecranele cu date și câmpurile de date în funcție de obiectivele antrenamentelor. De exemplu, puteți particulariza câmpurile de date pentru a afișa ritmul de tură sau zona de puls.

- 1 Din meniul de setări al aplicației Garmin Connect Mobile, selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă dispozitivul.
- 2 Selectați **Opțiuni activitate > Câmpuri de date**.

Informații dispozitiv

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 5 zile pentru modul ceas, include notificări inteligente, urmărirea activității și pulsul la încheietură Până la 8 ore pentru modul de antrenament GPS
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 50 °C (de la -4° la 122 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență/protocol wireless	Tehnologie wireless Bluetooth, 2,4 GHz la -4 dBm
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹

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

Depanare

Actualizări ale produsului

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

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

Cum obțineți mai multe informații

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

Repornirea dispozitivului

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

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

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

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 despre dispozitiv

Puteți vizualiza ID-ul unității, informații despre software și informațiile de reglementare.

- 1 Selectați  > **Settings** > **About**.
- 2 Selectați .

Actualizarea software-ului

NOTĂ: aceasta este procedura de actualizare a software-ului dispozitivului utilizând computerul. Puteți utiliza aplicația Garmin Connect Mobile de pe smartphone pentru a actualiza automat software-ul dispozitivului (*Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile*, pagina 4).

- 1 Accesați www.garmin.com/express și descărcați aplicația.
- 2 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 4 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timp ce aplicația Garmin Express descarcă software-ul.

SUGESTIE: dacă aveți probleme la actualizarea software-ului cu aplicația Garmin Express, este posibil să fie nevoie să încărcați istoricul de activități pe aplicația Garmin Connect și să ștergeți istoricul de activități de pe dispozitiv. Această operație ar trebui să asigure suficient spațiu de memorie pentru actualizare.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Dezactivați funcția GPS (*Dezactivarea funcției GPS*, pagina 2).
- Dezactivați Bluetooth funcția wireless (*Dezactivarea tehnologiei wireless Bluetooth*, pagina 5).
- Dezactivați monitorizarea activității (*Dezactivarea monitorizării activității*, pagina 8).
- Dezactivați monitorizarea pulsului măsurat la încheietura mâinii (*Setări pentru dispozitiv în contul dvs. Garmin Connect*, pagina 6).

NOTĂ: monitorizarea pulsului măsurat la încheietura mâinii este utilizată pentru a calcula minutele de activități fizice de intensitate ridicată și numărul de calorii arse.

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

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

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

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

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

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

Dispozitivul meu nu afișează ora corectă

Dispozitivul actualizează ora și data atunci când recepționează semnale GPS. Când schimbați fusul orar și pentru a actualiza dispozitivul la ora de vară, trebuie să începeți o activitate în aer liber pentru a primi ora corectă.

- 1 Selectați .
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții. Data și ora sunt actualizate automat.

Când se resetează contorul meu de pași?

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

Contorul de pași pare imprecis

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

- Accesați <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Montați-vă dispozitivul pe încheietura non-dominantă.
- Purtați dispozitivul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca dispozitivul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum aplaudatul sau spălatul pe dinți ca fiind pași.

Minutele mele de activitate intensă clipesc

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

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

Sfaturi pentru un puls neregulat

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

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

NOTĂ: în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.

- Clătiți dispozitivul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Dezactivarea monitorizării activității

Selectați  > Settings > Activity Tracking.

Trimiterea datelor la computer

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

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

Anexă

Câmpuri de date

Puteți particulariza câmpurile de date și ecranele cu date în Garmin Connect Mobile.

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

Calorii: totalul de calorii arse.

Cronometru: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distanță tură: distanța parcursă pentru tura curentă.

Puls: pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm).

Ritm: ritmul curent.

Ritm mediu: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Ritm tură: ritmul mediu pentru tura curentă.

Timp tură: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

Viteză tură: viteza medie pentru tura curentă.

Zone de puls: intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5).

Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

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

Nu îndepărtați brățările.

Curățarea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

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

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

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

Calculul zonelor de puls

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

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

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

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

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

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

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

Legendă simboluri

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

	WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.
--	---

Index

A

accesorii 7
actualizări, software 4, 7
alarme 6
alerte 4
antrenament 1, 4
antrenare în interior 2
aplicații 4
asociere, smartphone 7
Auto Lap 2
Auto Pause 2

B

baterie
încărcare 1
maximizare 6, 7

C

câmpuri de date 6, 8
ceas 6
cronometru 1, 5
curățarea dispozitivului 8

D

date 2
stocare 5, 8
transferare 4, 5, 8
date utilizator, ștergere 5
depanare 1, 7, 8

F

fusuri orare 6

G

Garmin Connect 4–6, 8
stocare date 5
Garmin Connect Mobile 4
Garmin Express, actualizare software 7
Garmin Move IQ 1
GPS
oprire 2
semnal 7

I

ID unitate 7
iluminare de fundal 1
istoric 5
trimitere la computer 5, 8
vizualizare 5
încărcare 1

M

Minute de activitate intensă 3, 8
modul ceas 7
monitorizarea activității 2, 3, 8

N

notificări 2, 4

O

obiective 2
ora din zi 6, 8
oră, setări 6

P

personalizarea dispozitivului 6
pictograme 2
profil de utilizator 6
profiluri
activitate 1
utilizator 6
puls 2, 3
monitor 3, 8
zone 3, 4

R

recorduri personale 5
ștergere 5
resetarea dispozitivului 7

ritm 6

S

salvare activități 1
semnale de la sateliți 7
setări 6, 7
dispozitiv 6
setări de sistem 6
smartphone
aplicații 4
asociere 7
software
actualizare 4, 7
licență 7
versiune 7
specificații 6
stare de repaus 3, 4
stocare date 5
ștergere
recorduri personale 5
toate datele de utilizator 5

T

taste 1, 2, 8
tehnologie Bluetooth 4, 5
Tehnologie Bluetooth 4
telefon 5
tonuri 6
ture 1, 2

U

USB 7
deconectare 5

V

vibrații 6
viteză, zone 6
VO2 max. 3, 9

Z

zone
oră 6
puls 4
viteză 6
zone de, puls 8

