

GARMIN®



CEASUL FORERUNNER® 970

Manual de utilizare

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

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® și Virtual Partner® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Seriile Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ și Vector™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile Bluetooth® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Analize avansate ale pulsului prin Firstbeat. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. Iridium® este o marcă comercială înregistrată a Iridium Satellite LLC. Shimano® este o marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. USB-C® este o marcă comercială înregistrată a USB Implementers Forum. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® și Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation din Statele Unite și alte țări. Zwift™ este o marcă comercială Zwift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.

Cuprins

Introducere..... 1

Configurarea ceasului dvs.....	1
Funcțiile butoanelor.....	2
Starea GPS și pictogramele de stare.....	3
Funcțiile ecranului tactil.....	4
Activarea și dezactivarea ecranului tactil.....	4
Personalizarea feței de ceas.....	5

Aplicații și activități..... 5

Aplicații.....	6
Exerciții.....	8
Începerea unui exercițiu.....	8
Scorul execuției exercițiilor.....	9
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	9
Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic.....	10
Începerea unui exercițiu cu intervale.....	10
Personalizarea unui exercițiu cu intervale.....	11
Înregistrarea unui test de viteză de înot critică.....	11
Utilizarea Virtual Partner®.....	11
Setarea unei ținte a antrenamentului.....	12
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	12
Despre calendarul de antrenament.....	12
Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect..	13
Utilizarea unei aplicații salvate.....	13
Înregistrarea unei note vocale.....	14
Utilizarea comenzilor vocale.....	14
Comenzi vocale ceas.....	15
Garmin Pay.....	16
Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay.....	16
Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	16
Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay.....	17

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay.....	17
Schimbarea codului de acces Garmin Pay.....	18
Utilizarea funcției Messenger.....	18
Activități.....	19
Începerea unei activități.....	20
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	20
Oprirea unei activități.....	21
Evaluarea unei activități.....	21
Rulează.....	22
Efectuarea unei alergări.....	22
Efectuarea unei alergări pe pistă..	23
Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă.....	23
Efectuarea unei alergări virtuale..	24
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	24
Înregistrarea unei activități de alergare ultra.....	24
Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra.....	25
Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole.....	25
PacePro™ Antrenament.....	25
Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect.....	25
Crearea unui plan PacePro pe ceas.....	26
Inițierea unui plan PacePro.....	27
Ciclism.....	28
Utilizarea unui trainer de interior..	28
Ghidul pentru putere.....	29
Crearea și utilizarea unui Power Guide.....	29
Înot.....	30
Terminologie din domeniul înotului.....	30
Tipuri de mișcări.....	30
Sfaturi pentru activități de înot.....	31
Odihnă automată înot și Odihnă manuală.....	31
Antrenament cu jurnalul de exerciții.....	32
Sporturi multiple.....	32
Antrenament pentru triatlon.....	32

Crearea unei activități cu sporturi multiple.....	33	Setarea liniei de start.....	48
Activități în sala de sport.....	33	Începerea unei curse.....	49
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	33	Alte activități.....	50
Înregistrarea unei activități de mobilitate.....	34	Înregistrarea unei activități de respirație.....	50
Înregistrarea unei activități HIIT... ..	34	Înregistrarea unei activități de meditație.....	50
Înregistrarea unei activități de urcare în interior.....	35	Personalizarea activităților și aplicațiilor.....	50
Activități în aer liber.....	36	Personalizarea listei cu aplicații... ..	51
Golf.....	36	Personalizarea listei de activități favorite.....	51
Partide de golf.....	36	Fixarea unei activități favorite în listă.....	51
Meniul Golf.....	38	Personalizarea ecranelor de date.....	52
Mutarea steagului.....	39	Adăugarea ecranului de date pentru hărți.....	52
Vizualizarea loviturilor măsurate.....	39	Crearea unei activități personalizate.....	52
Ținerea scorului.....	40	Setări de activitate.....	53
Vizualizarea direcției spre ac....	41	Alerte de activitate.....	55
Salvarea Țintelor personalizate.....	41	Redarea alertelor vocale în timpul unei activități.....	57
Vizualizarea pericolelor.....	42	Setările pentru stabilirea rutei... ..	57
Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg.....	42	Utilizarea ClimbPro.....	58
Modul cu cifre mari.....	43	Activarea urcării automate.....	58
Înregistrarea unei activități de urcare.....	43	Setări satelit.....	59
Inițierea unei expediții.....	44	Segmente.....	59
Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare.....	44	Comenzi.....	61
Vizualizarea punctelor de pe traseu.....	44	Personalizarea meniului de comenzi... ..	64
Pescuit.....	44	Utilizarea lanternei cu LED.....	65
Vânătoare.....	45	Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat.....	65
Sporturi de iarnă.....	45	Informații rapide.....	66
Vizualizarea coborârilor cu schiurile.....	45	Vizualizarea informațiilor rapide.....	70
Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei sau snowboarding.....	45	Personalizarea listei cu informații rapide.....	70
Date despre putere pentru schi fond.....	46	Crearea unui folder cu informații rapide.....	71
Sporturi acvatice.....	46	Body Battery.....	71
Vizualizarea activităților sportive acvatice.....	46	Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	71
Navigare.....	47	Măsurătorile performanțelor.....	72
Asistența pentru direcție.....	47	Despre estimarea volumelor VO2 max.....	73
Curse de ambarcațiuni cu vele.....	48		

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare.....	74
Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism.....	74
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	74
Starea variabilității pulsului.....	75
Situația performanțelor.....	76
Vizualizarea nivelului de performanță.....	76
Economia alergării.....	77
Vizualizarea economiei dvs. de alergare.....	77
Afișarea estimării FTP.....	78
Prag lactat.....	78
Vizualizarea staminei în timp real....	79
Vizualizarea curbei dvs. de putere...	80
Starea antrenamentului.....	80
Nivelurile de stare a antrenamentului.....	81
Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului.....	81
Nivelul imediat de solicitare.....	81
Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului.....	82
Raport nivel de solicitare.....	82
Despre efectul antrenamentului...	83
Durata de recuperare.....	83
Pulsul de recuperare.....	84
Acclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine.....	84
Întreruperea și reluarea stării antrenamentului.....	84
Nivelul de pregătire pentru antrenament.....	85
Toleranța la alergare.....	86
Scor de duranță.....	87
Scor în pantă.....	87
Vizualizarea aptitudinilor de ciclism....	88
Calendarul curselor și cursa principală.....	89
Antrenarea pentru evenimente de alergare.....	89
Adăugarea unei cotații bursiere.....	90
Se adaugă locațiile meteo.....	90
Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar.....	90

Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect.....	90
---	----

Ceasuri..... 91

Setarea unei alarme.....	91
Editarea unei alarme.....	91
Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă.....	92
Ștergerea unui timer de numărătoare inversă.....	92
Utilizarea cronometrului.....	93
Adăugarea unor fusuri orare alternative.....	94
Editarea unui fus orar alternativ.....	94
Adăugarea unui eveniment de numărătoare inversă.....	95
Editarea unui eveniment cu numărătoare inversă.....	95

Istoric..... 95

Utilizarea istoricului.....	96
Istoric sporturi multiple.....	96
Date personale.....	96
Vizualizarea recordurilor personale.....	96
Restabilirea unui record personal....	97
Ștergerea recordurilor personale.....	97
Vizualizarea totalurilor de date.....	97

Setările pentru notificări și alerte.... 97

Alerte privind sănătatea și starea de bine.....	98
Setarea unei alerte de puls anormal.....	98
Alertă mișcare.....	98
Personalizare alerte de mutare....	98
Raport de dimineață.....	99
Personalizarea raportului de dimineață.....	99
Raport de seară.....	99
Personalizarea raportului de seară..	99
Setarea alertelor de timp.....	99
Setarea unei alerte de furtună.....	100
Activarea alertelor privind conexiunea la telefon.....	100

Setări pentru sunete și vibrații..... 100

Setări pentru afișaj și luminozitate..... 101

Conectivitate..... 101

Senzori și accesorii.....	101
Senzorii wireless.....	102
Asocierea senzorilor wireless....	104
Accesoriu pentru măsurarea pulsului, ritmului de alergare și a distanței.....	104
Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței.....	105
Dinamica alergării.....	105
Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc.....	106
Putere de alergare.....	107
Pulsul măsurat la piept în timpul înotului.....	107
Utilizarea comenzilor pentru camera Varia.....	108
Telecomandă inReach.....	108
Utilizarea telecomenzii inReach.....	108
Caracteristici de conectare la telefon	108
Asocierea telefonului.....	109
Apelarea din aplicația Telefon.....	109
Utilizarea asistentului telefonului...	109
Activarea notificărilor prin Bluetooth.....	110
Vizualizarea notificărilor.....	110
Primirea unui apel telefonic.....	111
Răspuns la un mesaj text.....	111
Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului.....	111
Activarea și dezactivarea alertelor de localizare a telefonului.....	111
Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS.....	111
Funcții de conectivitate Wi-Fi.....	112
Conectarea la o rețea Wi-Fi.....	112
Garmin Share.....	112
Partajarea datelor cu Garmin Share.....	113
Primirea datelor cu Garmin Share..	113
Setări Garmin Share.....	113

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer.....	113
Garmin Connect.....	114
Abonament Garmin Connect+....	114
Utilizarea aplicației Garmin Connect.....	115
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	115
Starea antrenamentului unificată.....	115
Utilizarea Garmin Connect la computer.....	115
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	116
Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect.....	116
Funcțiile Connect IQ.....	116
Descărcarea funcțiilor Connect IQ.....	116
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	116
Garmin Explore™.....	116
Aplicația Garmin Messenger.....	117
Aplicația Garmin Golf™.....	117

Moduri de concentrare..... 117

Personalizarea unui mod de focalizare implicit.....	118
Crearea unui mod de concentrare personalizat.....	119

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine..... 119

Puls încheietura mâinii.....	119
Purtarea ceasului.....	120
Sfaturi pentru un puls neregulat....	120
Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....	121
Difuzarea datelor despre puls....	121
Pulsoximetrul.....	121
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	122
Setarea modului Pulsoximetru.....	123
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate....	123
Obiectiv automat.....	123

Minute de exerciții.....	123	Setarea direcției pe busolă.....	133
Acumularea de minute de activitate intensă.....	123	Setarea unui punct de referință.....	134
Monitorizarea somnului.....	124	Proiectarea unui punct de trecere.....	134
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	124		
Variații ale respirației.....	124		
Hartă.....	124	Funcții de siguranță și monitorizare.....	135
Vizualizarea hărții.....	125	Adăugare contacte de urgență.....	135
Salvarea sau navigarea către o locație de pe hartă.....	125	Adăugare contacte.....	135
Setări hartă.....	126	Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	136
Organizarea hărților.....	126	Solicitarea de asistență.....	136
Descărcarea hărților cu Outdoor Maps+.....	127	Pornirea unei sesiuni GroupTrack.....	137
Se descarcă Hărțile TopoActive.....	127	Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack.....	137
Ștergerea hărților.....	127		
Afișarea și ascunderea datelor despre hărți.....	128	Muzică.....	137
Navigare.....	128	Conectarea de la un furnizor terț.....	138
Navigarea către o destinație.....	128	Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț.....	138
Navigarea către un punct de interes din apropiere.....	129	Descărcarea de conținut audio personal.....	138
Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități.....	129	Ascultare muzică.....	139
Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă.....	130	Comenzi de redare muzică.....	140
Oprirea navigării.....	130	Conectarea căștilor Bluetooth.....	140
Salvarea locurilor.....	130	Schimbarea modului audio.....	141
Salvarea locației.....	130		
Salvarea unei locații Grilă dublă.....	130	Profil de utilizator.....	141
Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect.....	131	Setarea profilului de utilizator.....	141
Începerea unei activități cu GPS dintr-o locație partajată.....	131	Setări gen.....	141
Navigarea către o locație partajată în timpul unei activități.....	131	Vizualizarea vârstei de fitness.....	141
Trasee.....	131	Despre zonele de puls.....	141
Crearea unui traseu în Garmin Connect.....	132	Obiective fitness.....	142
Se trimite traseul către dispozitivul dvs.....	132	Setarea zonelor de puls.....	142
Crearea și urmărirea unui traseu pe ceas.....	132	Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls.....	142
Crearea unui traseu dus-întors... ..	133	Calculul zonelor de puls.....	143
Navigarea cu Sight 'N Go.....	133	Setarea zonelor de putere.....	143
		Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor.....	143
		Setările pentru gestionarea alimentării.....	144
		Personalizarea funcției de economisire a bateriei.....	144
		Personalizarea modului de alimentare pentru o activitate.....	145

Personalizarea modurilor de alimentare.....	145	Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei.....	156
Setări de sistem.....	146	Repornirea ceasului.....	156
Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor.....	146	Este telefonul meu compatibil cu ceasul?.....	157
Setarea codului de acces al ceasului	146	Telefonul meu nu se conectează la ceas.....	157
Schimbarea codului de acces al ceasului.....	147	Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?.....	157
Busolă.....	147	Căștile mele nu se conectează la ceas.....	157
Setări busolă.....	147	Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate.....	158
Calibrarea manuală a busolei.....	147	Difuzorul sau microfonul nu emite sunete după expunerea la apă.....	158
Setarea referinței nordice.....	148	Cum anulez apăsarea butonului Tură?.....	158
Altimetru și barometru.....	148	Obținerea semnalelor de la sateliți....	158
Setările altimetrului și barometrului.....	148	Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	158
Calibrarea altimetrului barometric.....	148	Pulsul de pe ceasul meu nu este corect.....	158
Setări pentru oră.....	149	Valoarea temperaturii pentru activitate nu este precisă.....	159
Sincronizarea orei.....	149	Se iese din Modul Demo.....	159
Setări avansate ale sistemului.....	149	Monitorizarea activității.....	159
Schimbarea unităților de măsură...	149	Contorul de pași pare imprecis.....	159
Setări pentru înregistrarea datelor.	150	Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect nu corespund.....	159
Restabiliți și reseați setările.....	150	Numărul de etaje urcate nu pare corect.....	159
Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect.....	150		
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	151	Câmpuri de date.....	160
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	151	Anexă.....	174
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	151	Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	175
		Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....	176
		Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical.....	176
		Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	177
		Evaluări pentru economia alergării....	177
		Clasificările FTP.....	178
		Evaluările scorului de anduranță.....	179
		Dimensiunea și circumferința roții.....	179
Informații dispozitiv.....	151		
Despre afișajul AMOLED.....	151		
Încărcarea ceasului.....	152		
Întreținerea dispozitivului.....	152		
Curățarea ceasului.....	153		
Schimbarea brățării.....	154		
Specificații.....	155		
Informații despre durata de viață a bateriei.....	155		
Depanare.....	155		
Actualizări ale produsului.....	155		
Cum obțineți mai multe informații.....	156		
Dispozitiv în limba greșită.....	156		

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.

Configurarea ceasului dvs.

Pentru a profita de funcțiile Forerunner, finalizați aceste sarcini.

- Țineți apăsat  pentru a porni ceasul ([Funcțiile butoanelor, pagina 2](#)).
- Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza configurarea inițială.
În timpul configurării inițiale, vă puteți asocia telefonul cu ceasul pentru a primi notificări, pentru a vă sincroniza activitățile și multe altele ([Asocierea telefonului, pagina 109](#)). Dacă ați avut anterior un ceas compatibil, puteți migra setările ceasului, terenurile salvate și multe altele atunci când vă asociați noul ceas Forerunner cu telefonul.
- Încărcați ceasul ([Încărcarea ceasului, pagina 152](#)).
- Verificați actualizările software ([Setări de sistem, pagina 146](#)).
Pentru cea mai bună experiență, este recomandat să păstrați actualizat software-ul de pe ceasul dvs. Actualizările software oferă modificări și îmbunătățiri legate de confidențialitate, securitate și funcționalitate.
- Configurați rețelele Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 112](#)).
- Configurați funcțiile de siguranță ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 135](#)).
- Configurați muzica ([Muzică, pagina 137](#)).
- Configurați-vă portofelul Garmin Pay™ ([Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay, pagina 16](#)).
- Efectuați o alergare ([Efectuarea unei alergări, pagina 22](#)).

Funcțiile butoanelor



SUGESTIE: puteți să personalizați funcțiile unor butoane când sunt ținute apăsat și să creați comenzi rapide noi pentru butoane ([Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor](#), pagina 146).

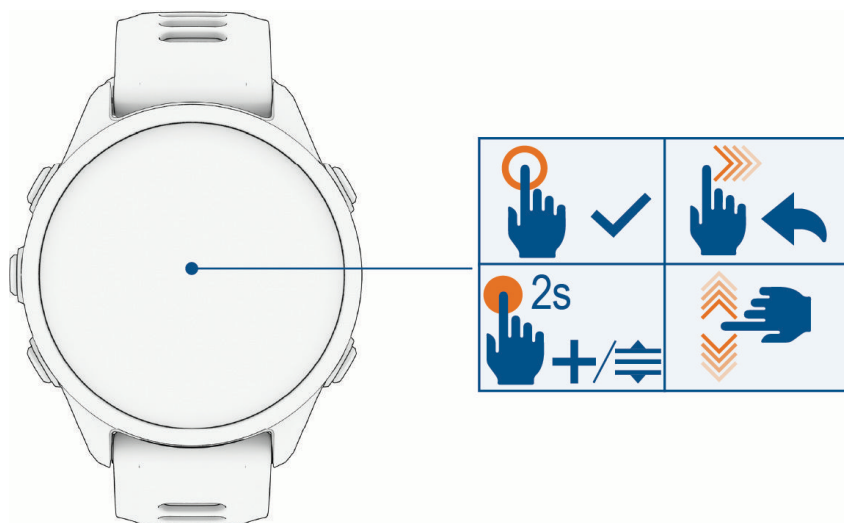
①  Butonul din stânga sus	• Apăsați pentru a ilumina ecranul. • Apăsați rapid de două ori pentru a aprinde sau stinge lanterna (Utilizarea lanternei cu LED, pagina 65). • țineți apăsat timp de două secunde pentru a vizualiza meniul de comenzi (Comenzi, pagina 61). • țineți apăsat timp de trei secunde pentru a porni dispozitivul. • țineți apăsat timp de cinci secunde pentru a solicita asistență (Solicitarea de asistență, pagina 136).
②  Butonul din stânga mijloc	• De pe fața de ceas, apăsați pentru a vizualiza centrul de notificări (Vizualizarea notificărilor, pagina 110). • Apăsați pentru a derula meniurile sau ecranele de date. • De pe fața de ceas, țineți apăsat pentru a accesa meniul principal.
③  Butonul din stânga jos	• De pe fața de ceas, apăsați pentru a derula lista de informații rapide (Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 70). • Apăsați pentru a derula meniurile sau ecranele de date. • țineți apăsat pentru a vizualiza comenzile pentru muzică (Ascultare muzică, pagina 139).
④  Butonul din dreapta sus	• Apăsați pentru a alege o opțiune dintr-un meniu. • De pe fața de ceas, apăsați pentru a deschide meniul de aplicații și activități (Aplicații și activități, pagina 5). • Apăsați pentru a începe sau a opri o activitate (Începerea unei activități, pagina 20).
⑤  Butonul din dreapta jos	• Apăsați pentru a reveni la ecranul anterior. • În timpul unei activități, apăsați pentru a înregistra o tură, o pauză de odihnă sau pentru a trece la următorul pas al antrenamentului.

Starea GPS și pictogramele de stare

Pentru activitățile de exterior, bara de stare devine verde când sistemul GPS este pregătit. O pictogramă intermitentă indică faptul că ceasul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat.

GPS	Stare GPS
	Starea bateriei
	Starea conexiunii telefonului
	Starea tehnologiei Wi-Fi
	LiveTrackStare
	GroupTrackStare
	Stare puls
	Running Dynamics PodStare
	Starea senzorului de viteză și de cadență
	Stare lumini bicicletă
	Stare radar bicicletă
	Stare mod de afișare extins
	Stare trainer inteligent
	Stare contor de putere
	Starea senzorului tempe™
	Starea camerei VIRB®

Funcțiile ecranului tactil



- Atingeți pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.
- Țineți apăsat pe datele de pe fața de ceas pentru a deschide informațiile rapide sau funcția.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pe toate fețele de ceas.
- Apăsați pe o pictogramă din partea de sus a ecranului ceasului pentru a relua utilizarea aplicației sau activității active.
- Din meniul de comenzi, informații rapide sau aplicații, mențineți apăsat ecranul ceasului pentru a edita, adăuga sau reordona opțiunile.
- De pe fața de ceas, glisați în jos pentru a vizualiza centrul de notificări.
- De pe fața de ceas, glisați în sus pentru a derula lista de informații rapide.
- Glisați în sus sau în jos pentru a derula meniurile.
- Glisați la dreapta pentru a reveni la ecranul anterior.
- Acoperiți ecranul cu palma pentru a reveni la fața de ceas și a reduce luminozitatea ecranului.

Activarea și dezactivarea ecranului tactil

Puteți personaliza ecranul tactil pentru utilizarea generală a ceasului, pentru fiecare profil de activitate ([Setări de activitate, pagina 53](#)) și pentru fiecare mod de concentrare ([Moduri de concentrare, pagina 117](#)).

NOTĂ: ecranul tactil nu este disponibil în timpul activităților de înot. Setarea ecranului tactil pentru fiecare profil de activitate (cum ar fi alergare sau ciclism) se aplică segmentului corespunzător al unei activități multisport.

- Țineți apăsat  și selectați .
Pentru a adăuga această opțiune la meniul de comenzi, consultați ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 64](#)).
- Țineți apăsat , selectați **Setări ceas > Afișaj și luminozitate > Ecran tactil** și selectați o opțiune.
- Pentru a personaliza o comandă rapidă care activează sau dezactivează temporar ecranul tactil, țineți apăsat , selectați **Setări ceas > Sistem > Comenzi rapide**.

Personalizarea feței de ceas

Puteți personaliza informațiile și aspectul feței de ceas sau puteți activa o față de ceas Connect IQ™ instalată ([Funcțiile Connect IQ, pagina 116](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Apăsați  sau  pentru a vizualiza opțiunile pentru fața de ceas.
- 4 Selectați **Adăugare nou** pentru a alege dintre opțiuni suplimentare de fețe de ceas.
- 5 Derulați la o față de ceas, apăsați pe  și selectați .
- 6 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate fețele de ceas.

- Pentru a activa fața ceasului, selectați **Aplicare**.
- Pentru a schimba stilurile fonturilor și graficelor, selectați **Stiluri**.
- Pentru a modifica datele care apar pe cadran, selectați **Date**.
- Pentru a adăuga sau schimba un accent de culoare pe fața ceasului, selectați **Culoare accent**.
- Pentru a schimba culoarea datelor care apar pe fața de ceas, selectați **Culoare date**.
- Pentru a elimina fața de ceas, selectați **Ștergere**.

Aplicații și activități

Ceasul dvs. include o varietate de aplicații și activități preîncărcate.

Aplicații: aplicațiile oferă funcții interactive pentru ceas, precum vizualizarea locațiilor salvate sau apelarea unei persoane de pe ceas ([Aplicații, pagina 6](#)).

Activități: ceasul dvs. este livrat preîncărcat cu aplicații de activități pentru interior și în aer liber, inclusiv alergare, ciclism, antrenament de forță, înot în bazin și multe altele ([Activități, pagina 19](#)). La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului, pe care le puteți salva și distribui către comunitatea Garmin Connect™.

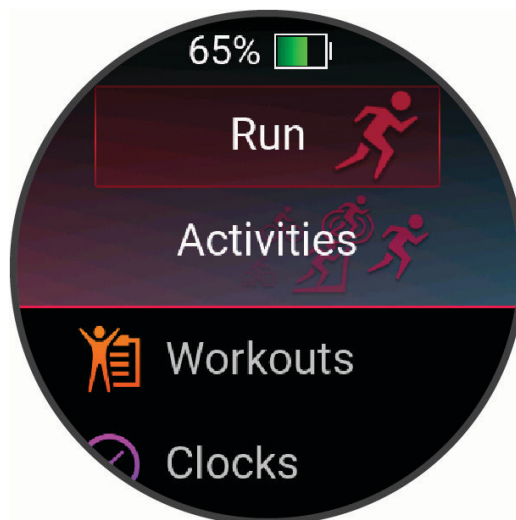
Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați garmin.com/ataccuracy.

Aplicații Connect IQ: puteți adăuga funcții pe ceas instalând aplicații din aplicația Connect IQ ([Funcțiile Connect IQ, pagina 116](#)).

Aplicații

Puteți să personalizați ceasul utilizând meniul de aplicații, care vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Unele aplicații necesită o conexiune Bluetooth® la un telefon compatibil. Multe aplicații pot fi găsite și în informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 66](#)) sau comenzi ([Comenzi, pagina 61](#)).

De pe fața de ceas, apăsați pe  și  pentru a derula aplicațiile.



Nume	Mai multe informații
ABC	Selectați pentru a vedea informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.
Transmitere puls	Selectați pentru a transmite datele despre puls către un dispozitiv asociat (Difuzarea datelor despre puls, pagina 121).
Calculator	Selectați pentru a utiliza calculatorul, inclusiv calculatorul științific.
Calendar	Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.
Ceasuri	Selectați pentru a seta o alarmă, un timer, un cronometru, un fus orar alternativ sau un eveniment de numărătoare inversă (Ceasuri, pagina 91).
Connect IQ	Selectați pentru a folosi Connect IQ Magazinul pe ceas (Funcțiile Connect IQ, pagina 116).
Garmin Share	Selectați pentru a trimite sau primi date cu alte dispozitive Garmin® (Garmin Share, pagina 112).
Health Snapshot™	Selectați pentru a înregistra mai mulți indicatori cheie de sănătate, precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie, timp de două minute în care nu vă mișcați deloc. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale.
Istoric	Selectați pentru a vizualiza istoricul activităților înregistrate, înregistrările și totalurile (Utilizarea istoricului, pagina 96).
Hartă	Selectați pentru a vedea harta (Vizualizarea hărții, pagina 125).
Manager de hărți	Selectați pentru a vedea și gestiona hărțile descărcate (Organizarea hărților, pagina 126).
Messenger	Selectați pentru a vizualiza și trimite mesaje utilizând Garmin Messenger™ aplicația de telefonie (Utilizarea funcției Messenger, pagina 18).
Faza lunii	Selectați pentru a vedea ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
Muzică	Selectați pentru a controla redarea audio cu ajutorul ceasului (Ascultare muzică, pagina 139).
Notificări	Selectați pentru a vedea notificările de pe telefon (Vizualizarea notificărilor, pagina 110).
Telefon	Selectați pentru a deschide comenzile telefonului, cum ar fi contactele și tastatura telefonică (Apelarea din aplicația Telefon, pagina 109).
Asistent telefon	Selectați pentru a rosti o comandă pentru asistentul vocal al telefonului (Utilizarea asistentului telefonului, pagina 109).
Proiectare punct traseu	Selectați pentru a salva o locație nouă prin proiectarea distanței și a direcției de deplasare din locația curentă (Proiectarea unui punct de trecere, pagina 134).
Pulsoximetrie	Selectați pentru a efectua o măsurătoare cu pulsoximetrul (Pulsoximetrul, pagina 121).
Punct de referință	Selectați pentru a seta un punct de referință pentru a oferi direcția și distanța către o locație sau un relevment (Setarea unui punct de referință, pagina 134).
Salvate	Selectați pentru a vizualiza locațiile, traseele și punctele de referință salvate (Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 13).
Setări	Selectați pentru a deschide meniul de setări.
RĂSĂRIT ȘI APUS	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.
Sugestii	Selectați pentru a vedea sugestii interactive pe ceas și a scana un link direct către support.garmin.com pentru a accesa manualul de utilizare al ceasului.

Nume	Mai multe informații
Comandă vocală	Selectați pentru a rosti o comandă pe care ceasul să o execute (<i>Utilizarea comenzilor vocale, pagina 14</i>).
Note vocale	Selectați pentru a înregistra o notă vocală (<i>Înregistrarea unei note vocale, pagina 14</i>).
Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay (<i>Garmin Pay, pagina 16</i>).
Vreme	Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo.
Antrenamente	Selectați pentru a vedea antrenamentele salvate (<i>Exerciții, pagina 8</i>).

Exerciții

Puteți crea exerciții particularizate care să includă obiective pentru fiecare pas al exercițiilor și pentru diverse distanțe, ore și calorii. În timpul activității dvs., puteți vedea ecranele de date specifice antrenamentului care conțin informații despre etapele antrenamentului, cum ar fi distanța parcursă sau ritmul curent.

Pe ceas: puteți deschide aplicația pentru antrenamente din lista de aplicații pentru a afișa toate antrenamentele încărcate pe ceas la momentul respectiv (*Aplicații și activități, pagina 5*).

De asemenea, puteți vizualiza istoricul antrenamentelor.

În aplicație: puteți crea și găsi mai multe antrenamente sau puteți selecta un plan de antrenament care conține antrenamente integrate, apoi le puteți transfera pe ceas (*Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect, pagina 9*).

Puteți programa antrenamente.

Vă puteți actualiza și edita antrenamentele actuale.

Începerea unui exercițiu

Dispozitivul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .

SUGESTIE: dacă aveți deja un antrenament programat sau sugerat pentru astăzi, puteți derula în jos și selecta **Antrenamente**.

- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.

- 3 Apăsați pe  și selectați **Antrenament**.

- 4 Selectați o opțiune:

- Pentru a începe un exercițiu cu intervale sau un exercițiu cu o țintă de antrenament, selectați **Antrenament rapid** (*Începerea unui exercițiu cu intervale, pagina 10, Setarea unei ținte a antrenamentului, pagina 12*).
- Pentru a începe un exercițiu preîncărcat sau salvat, selectați **Biblioteca de antrenamente** (*Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect, pagina 9*).
- Pentru a începe un exercițiu programat din calendarul de antrenamente Garmin Connect, selectați **Calendar de antrenament** (*Despre calendarul de antrenament, pagina 12*).

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

- 5 Selectați un exercițiu.

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

- 6 Dacă este necesar, selectați **Efectuare antrenament**.

- 7 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

După începerea unui antrenament, dispozitivul afișează fiecare pas al acestuia, notele privind pașii (opțional), ținta (opțional) și datele privind exercițiul curent. Pentru exercițiile de rezistență, yoga, cardio sau Pilates, apare o animație cu instrucțiuni.

Scorul execuției exercițiilor

După ce terminați un exercițiu, ceasul afișează scorul execuției acestuia în funcție de precizia cu care ați executat exercițiul. Pașii activi ai antrenamentului au cea mai mare prioritate, evaluând cât de bine se aliniază nivelul dvs. de efort cu ținta stabilită și dacă ați finalizat toți pașii. Pașii de încălzire și de recuperare au un impact mai redus asupra scorului dvs. Pasul de relaxare nu influențează deloc scorul execuției exercițiului.

NOTĂ: scorul de execuție al exercițiilor apare doar pentru alergare sau ciclism.

	Bun, între 67 - 100 %
	Mediu, între 34 și 66 %
	Redus, între 0 și 33 %

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 114).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați ●●●.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Antrenamente**.
- 3 Găsiți un exercițiu sau creați și salvați un exercițiu nou.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic

Pentru ca ceasul să poată sugera alergarea zilnică sau un antrenament pe bicicletă, trebuie să aveți o estimare a valorii VO2 max. pentru acea activitate ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 73](#)).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Alergare** și selectați o activitate.
 - Selectați **Ciclism** și selectați o activitate.
- 4 Apăsați pe  și selectați unul dintre exercițiile sugerate zilnic.

NOTĂ: nu apare niciun exercițiu sugerat dacă aveți o zi de odihnă programată sau dacă urmați un alt plan de antrenament.
- 5 Derulați pentru a vedea detalii despre exercițiu, cum ar fi numărul de pași și beneficiul estimat.
- 6 Apăsați  și selectați o opțiune:
 - Pentru a face exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.
 - Pentru a omite exercițiul, selectați **Eliminare**.
 - Pentru a vedea sugestiile de exerciții pentru săptămâna următoare, selectați **Mai multe sugestii**.
 - Pentru a vizualiza setările exercițiului, cum ar fi zilele de antrenament, tipul de obiectiv și mesaje de notificare pentru exerciții, selectați **Setări** și selectați o opțiune.

SUGESTIE: dacă dezactivați opțiunea **Mes.notif.exercițiu**, puteți reactiva mesajele de notificare mai târziu. Din activitate, selectați **Antrenament > Bibliotecă de antrenamente > Sugestii zilnice**, selectați un exercițiu, apăsați  și selectați **Setări > Mes.notif.exercițiu**.

Exercițiul sugerat se actualizează automat în funcție de modificările din obiceiurile de antrenament, durata de recuperare și valoarea VO2 max.

Începerea unui exercițiu cu intervale

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
 - 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
 - 3 Apăsați .
 - 4 Selectați **Antrenament > Antrenament rapid > Intervale**.
 - 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Deschidere repetări** pentru a marca intervalele și perioadele de odihnă manual apăsând .
 - Selectați **Repetări structurate**, apăsați  și selectați **Efectuare antrenament** pentru a utiliza un antrenament cu intervale bazat pe distanță sau timp.
 - 6 Dacă este necesar, selectați  pentru a include o încălzire înainte de antrenament.
 - 7 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
 - 8 Când un exercițiu cu intervale include o încălzire, apăsați  pentru a începe primul interval.
 - 9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - 10 În orice moment, apăsați pe  pentru a opri intervalul sau perioada de repaus curentă și a trece la următorul interval sau perioadă de odihnă (opțional).
- După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Personalizarea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
 - 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
 - 3 Apăsați .
 - 4 Selectați **Antrenament** > **Antrenament rapid** > **Intervale** > **Repetări structurate**.
 - 5 Apăsați pe  și selectați **Editare exercițiu**.
 - 6 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta durata și tipul intervalelor, selectați **Interval**.
 - Pentru a seta durata și tipul repausului, selectați **Odihnă**.
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repetare**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Încălzire** > **Activat**.
 - 7 Apăsați .
- Ceasul salvează exercițiul fracționat personalizat, până când editați din nou exercițiul.

Înregistrarea unui test de viteză de înot critică

Valoarea pentru viteza de înot critică (CSS) este rezultatul unui test contra cronometru, exprimat ca ritm per 100 de metri. Teoretic, CSS reprezintă viteza pe care o puteți menține continuu fără a obosi. Puteți utiliza valoarea CSS pentru a ghida ritmul antrenamentului și monitoriza progresul.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **Reprize de înot** > **Înot în bazin**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Antrenament** > **Biblioteca de antrenamente** > **Viteză înot critică** > **Efectuați un test de viteză de înot critică**.
- 5 Apăsați  pentru a previzualiza etapele exercițiului (opțional).
- 6 Apăsați .
- 7 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
- 8 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Utilizarea Virtual Partner®

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Derulați în jos și selectați setările activității.
- 4 Selectați **Ecrane de date** > **Adăugare nou** > **Virtual Partner**.
- 5 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.

NOTĂ: puteți modifica ordinea ecranelor de date (opțional).
- 6 Începeți activitatea (*Începerea unei activități, pagina 20*).
- 7 Derulați la ecranul Virtual Partner pentru a vedea cine conduce.

Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului funcționează împreună cu caracteristica Virtual Partner pentru a vă putea antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o distanță și o durată, o distanță și un ritm sau o distanță și o viteză. Pe durata activității efectuate în cadrul antrenamentului, ceasul vă furnizează feedback în timp real despre cât sunteți de aproape de atingerea țintei antrenamentului.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Derulare în jos.
- 4 Selectați **Antrenament**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Setați o țintă**.
 - Selectați **Antrenament rapid**.**NOTĂ:** nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Intervale** pentru a selecta repetări bazate pe timp sau distanță.
 - Selectați **Distanță și timp** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
 - Selectați **Distanță și ritm** sau **Distanță și viteză** pentru a selecta ca țintă o distanță și un ritm sau o viteză.
 - Selectați **Nu mai distanță** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
- 7 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

Puteți reitera o activitate înregistrată anterior sau durata unui traseu descărcat. Această funcție funcționează împreună cu Virtual Partner pentru a putea vedea în ce măsură sunteți în avans sau în întârziere pe durata activității.

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Derulare în jos.
- 4 Selectați **Antrenament > Concurați cu dvs. înșivă**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Din istoric** pentru a selecta o activitate înregistrată anterior de pe dispozitiv.
 - Selectați **Descărcat** pentru a selecta un traseu pe care l-ați descărcat din contul dvs. Garmin Connect.
- 6 Selectați activitatea.
- 7 Apăsați  și selectați **Cursă**.
- 8 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
- 9 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Despre calendarul de antrenament

Calendarul de antrenament de pe ceas este o prelungire a calendarului sau a orarului de antrenament pe care l-ați configurat în contul dvs. 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 informațiile rapide ale calendarului. Când selectați o zi din calendar, puteți vizualiza sau efectua exercițiul. Exercițiul programat rămâne pe ceas 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

Pentru a putea descărca și utiliza un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 114](#)) și trebuie să asociați ceasul Forerunner cu un telefon compatibil.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Planuri Garmin Coach**.
- 3 Selectați și programați un plan de antrenament.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Revedeți planul de antrenament în calendar.

Adaptive Training Plans

Contul dvs. Garmin Connect are un plan de antrenament adaptiv și un Garmin antrenor care să se potrivească cu obiectivele dvs. de antrenament. De exemplu, puteți să răspundeți la câteva întrebări și să găsiți un plan care să vă ajute să finalizați o cursă de 5 km. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei. Atunci când începeți un plan, informațiile rapide pentru antrenorul Garmin sunt adăugate în lista de informații rapide de pe ceasul Forerunner.

Utilizarea unei aplicații salvate

Puteți utiliza aplicația salvată pentru a vizualiza locațiile și traseele salvate.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Salvate**.
- 3 Selectați un element salvat.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga către locație, selectați **Deplasare la**.
 - Pentru a naviga către traseu, selectați **Efectuare traseu**.
 - Pentru a parcurge traseul în direcție inversă, selectați **Mai multe** > **Parcurgeți traseul în sens invers**.
 - Pentru a vedea detaliile locației, selectați **Mai multe** > **Detalii**.
 - Pentru a edita detaliile despre locație sau traseu, selectați **Mai multe** > **Editare**.
 - Pentru a vizualiza lista urcărilor de pe traseu, selectați **Mai multe** > **Vizualizare urcări**.
 - Pentru a afișa traseul pe hartă, chiar și atunci când nu navigați, selectați **Mai multe** > **Afișare pe hartă**.
 - Pentru a partaja locația sau traseul cu funcția **Garmin Share**, selectați **Mai multe** > **Distribuire** ([Garmin Share, pagina 112](#)).
 - Pentru a șterge locația sau traseul, selectați **Mai multe** > **Ștergere**.

Înregistrarea unei note vocale

Puteți înregistra și asculta note vocale utilizând difuzorul și microfonul încorporate în ceas.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, apăsați .

- Țineți apăsat pe .

2 Selectați **Note vocale**.

3 Selectați .

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Locație** pentru a salva locația GPS pentru nota vocală.
- Selectați **Volum** pentru a ajusta volumul difuzorului.

5 Selectați .

6 Rostiți nota vocală.

7 Selectați .

Selectați o opțiune:

- 8
- Selectați  pentru a reda nota vocală.
 - Selectați  pentru a redenumi sau șterge nota vocală.
 - Apăsați pe  și selectați  pentru a vizualiza biblioteca de note vocale.

Utilizarea comenzilor vocale

Selectați o opțiune:

- 1
- De pe fața de ceas, apăsați pe  și selectați **Comandă vocală**.
 - Țineți apăsat pe  și selectați **Comandă vocală**.

NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 64](#)).

2 Rostiți o comandă pe care ceasul să o execute ([Comenzi vocale ceas, pagina 15](#)).

Comenzi vocale ceas

Sistemul de comenzi vocale este conceput pentru a detecta vorbirea naturală. Aceasta este o listă de comenzi vocale utilizate frecvent, dar ceasul nu necesită rostirea exactă a acestor expresii. Puteți încerca să roștiți diferite variante ale acestor comenzi într-un mod care vă este natural. Accesați garmin.com/voicecommand/tips pentru sfaturi privind comanda vocală și informații despre depanare.

Comandă pentru ajutor vocal	Funcție
What can I say?	Afișează o listă de comenzi vocale uzuale

Funcțiile dispozitivului și ale ecranului

Comanda vocală	Funcție
Find my phone	Redă o alertă sonoră pe telefonul asociat, dacă se află în raza de acțiune a Bluetooth.
Disable do not disturb	Dezactivează modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactiva alertele și notificările.
Turn on airplane mode	Activează modul Avion pentru a opri toate comunicațiile wireless.
Increase brightness	Crește nivelul de luminozitate.
Decrease brightness	Reduce nivelul de luminozitate.
Set brightness to 80	Setează nivelul de luminozitate la un procentaj specificat. Numerele disponibile sunt între 0 și 100%.

Funcții de ceas

Comanda vocală	Funcție
Set a timer for fifteen minutes	Setează un timer de numărătoare inversă pentru timpul specificat.
Pause timer	Întrerupe timerul de numărătoare inversă în curs.
Resume timer	Repornește timerul de numărătoare inversă întrerupt.
Cancel timer	Anulează timerul de numărătoare inversă în curs.
Start stopwatch	Pornește cronometrul.
Stop stopwatch	Oprește cronometrul.
Wake me up at 3:15 a.m.	Setează o alarmă unică pentru ora specificată.

Funcții pentru aplicații și activități

Comanda vocală	Funcție
Show me the weather	Deschide aplicația Meteo.
Open the calendar	Deschide aplicația Calendar.
Start a run	Începe o activitate de Alergare.
Start hiking	Începe o activitate de Drumeție montană.
Open the triathlon app	Începe o activitate de Triatlon.

NOTĂ: aplicațiile și activitățile enumerate sunt exemple, dar puteți controla toate aplicațiile și activitățile implicite prin comenzi vocale ([Aplicații, pagina 6](#)), ([Activități, pagina 19](#)).

Funcții de navigare

Comanda vocală	Funcție
Begin navigation	Deschide meniul Navigare pentru a naviga către o destinație.
Save location	Salvează locația curentă.
Switch to the compass app	Deschide busola.

Funcții media

Comanda vocală	Funcție
Change volume to 8	Reglează volumul la nivelul specificat. Numerele disponibile sunt între 0 și 10 sau 0 și 100%.
Increase volume	Mărește volumul audio.
Decrease volume	Reduce volumul audio.
Play music	Redă conținutul media selectat în prezent.
Next song	Redă următoarea piesă media.
Previous song	Redă piesa media anterioară.
Pause music	Înterupe redarea conținutului media curent.
Mute	Oprește orice sunet.
Unmute	Activează toate sunetele.

Garmin Pay

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

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay

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

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

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

Înainte de a vă putea utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile, trebuie să configurați cel puțin un card de plată. Puteți utiliza ceasul pentru a plăti pentru cumpărături dintr-o locație participantă.

- 1 Selectați o opțiune:

- De pe fața ceasului, apăsați .
- Țineți apăsat .

- 2 Selectați **Portofel**.

3 Introduceți codul de acces din patru cifre.

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

Apare ultimul card de plată utilizat.



4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, apăsați pentru a alege un alt card (opțional).

5 În 60 de secunde, țineți ceasul în apropierea cititorului de plăți, cu ceasul orientat spre cititor.

Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.

6 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

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

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay

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

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.

2 Selectați **Garmin Pay** > > **Adăugare card**.

3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

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

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

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

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.

2 Selectați **Garmin Pay**.

3 Selectați un card.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a suspenda temporar sau pentru a anula suspendarea unui card, selectați **Suspendare card**. Cardul trebuie să fie activ pentru a efectua achiziții utilizând ceasul dvs. Forerunner.
- Pentru a șterge cardul, selectați .

Schimbarea codului de acces Garmin Pay

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

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Garmin Pay > Modificare cod de acces**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Data viitoare când plătiți cu ceasul dvs. Forerunner, trebuie să introduceți codul de acces nou.

Utilizarea funcției Messenger

⚠ ATENȚIE

Nu trebuie să vă bazați doar pe funcțiile de mesagerie fără conectare la satelit ale aplicației Garmin Messenger ca modalitate principală de a obține asistență de urgență.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcția Messenger, ceasul dvs. Forerunner trebuie conectat la aplicația Garmin Messenger de pe telefonul compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

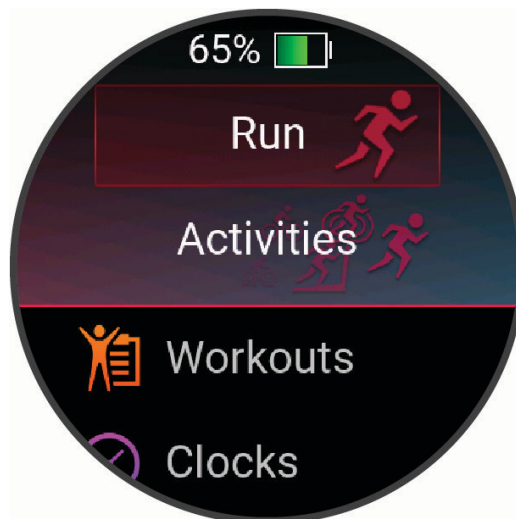
Funcția Messenger de pe ceasul dvs. vă permite să vizualizați, să compuneți și să răspundeți la mesaje din aplicația telefonului Garmin Messenger.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide **Messenger**.
SUGESTIE: funcția Messenger este disponibilă ca opțiune de informații rapide, aplicație sau meniu de comenzi pe ceasul dvs.
- 2 Selectați informațiile rapide.
- 3 Dacă este prima dată când utilizați funcția **Messenger**, scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pe ecran pentru a finaliza procesul de asociere și de configurare.
- 4 Selectați o opțiune de pe ceasul dvs. :
 - Pentru a compune un mesaj nou, selectați **Mesaj nou**, selectați un destinatar sau selectați un mesaj predefinit sau compuneți unul propriu.
 - Pentru a vizualiza o conversație, derulați în jos și selectați o conversație.
 - Pentru a răspunde la un mesaj, selectați o conversație, selectați **Răspuns** sau selectați un mesaj predefinit sau compuneți unul propriu.

Activități

De pe fața de ceas, apăsați pe , selectați **Activități** și apăsați pe  pentru a derula activitățile. Activitățile dvs. preferate apar în partea de sus a listei ([Personalizarea listei de activități favorite, pagina 51](#)).

NOTĂ: unele activități apar în mai mult de o categorie.



Categorii	Activități
Alergare	Pistă de interior, Cursă cu obstacole, Alergare, Alergare pe pistă, Alergare pe teren accidentat, Alergare pe bandă, Alergare Ultra, Alergare virtuală
Ciclism	Bicicletă, Navetă cu bicicleta, Ciclism în interior, Tur de bicicletă, BMX, Ciclocros, eBike, eMTB, Ciclism pe pietriș, MTB, Bicicletă pentru șosea
Reprize de înot	Înot în aer liber, Înot în bazin
Sporturi multiple	Polivalent, Duetlon, Triatlon în bazin, Swimrun, Triatlon
Sală de sport	Box, Cardio, Cățărare în interior, Eliptic, Urcare etaje, HIIT, Sărit coarda, Arte marțiale mixte, Mobilitate, Pilates, Canotaj în interior, Aparat de urcat scări, Forță, Mers pe jos în interior, Yoga
În aer liber	Cursă aventură, Călărie, Bouldering, Golf cu discul, Expediție, Pescuit, Golf, Drumetie montană, Călărie, Vânătoare, Patinaj în linie, Alpinism, Rucking, Mers pe jos
Sporturi de iarnă	Schi în afara pistei, Snowboardind în afara pistei, Patinaj pe gheață, Schi, Snowboard, Snowmobil, Rachetă de zăpadă, Schi clasic XC, Schi și patinaj XC
Sporturi acvatice	Barcă, Caiac, Canotaj, Navigare, Expediție navigare, Curse cu ambarcațiuni, Snorkel, SUP
Sporturi de echipă	Fotbal american, Baseball, Baschet, Cricet, Hochei pe iarbă, Hochei pe gheață, Lacrosse, Rugby, Fotbal, Softball, Volei, Ultimate disc
Sporturi cu rachetă	Badminton, Padel, Pickleball, Tenis platformă, Racquetball, Squash, Tenis de masă, Tenis
Sporturi cu motor	ATV, Motocross, Motocicletă, Overland
Altele	Exerciții de respirație, Meditație, Monitorizează-mă

Începerea unei activități

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

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate din favoritele dvs.
 - Derulați la lista de activități **Mai multe**, selectați o categorie de activitate și selectați o activitate.
- 4 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului și așteptați până când bara de stare GPS se umple.
Ceasul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).
- 5 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când timerul de activitate este pornit.

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați ceasul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea ceasului, pagina 152](#)).
- Apăsați pe  pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.
Puteți selecta  pentru a elimina tura pentru anumite activități ([Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 158](#)).
- Apăsați  sau  pentru a vizualiza ecrane cu date suplimentare.
- Apăsați UP sau DOWN pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.
SUGESTIE: puteți glisa de sus în jos pe ecran, pentru a debloca ecranul tactil în timpul unei activități.
- Glisați spre stânga sau dreapta pentru a vedea comenzile pentru muzică sau setările de activitate.
- În timpul unei activități, țineți apăsat  și selectați **Schimbare sport** pentru a trece la alt tip de activitate.
Atunci când activitatea include două sau mai multe sporturi, aceasta este înregistrată ca activitate multisport.
- Țineți apăsat , selectați setările de activitate și selectați **Mod alimentare** pentru a utiliza acest mod pentru a prelungi durata de viață a bateriei ([Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 145](#)).

Oprirea unei activități

Nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

1 Apăsați pe .

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
 - Pentru a salva activitatea și a vedea detaliile, selectați **Salvare** și selectați o opțiune.
NOTĂ: după ce salvați activitatea, puteți introduce date de autoevaluare ([Evaluarea unei activități, pagina 21](#)).
 - Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Continuare ulterior**.
 - Pentru a marca o tură, selectați **Tură**.
Puteți selecta  pentru a elimina tura pentru anumite activități ([Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 158](#)).
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > TracBack**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > Rută**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a măsura diferența dintre pulsul de la finalul activității și pulsul după două minute, selectați **Pulsul de recuperare** și așteptați până la expirarea numărătorii inverse ([Pulsul de recuperare, pagina 84](#)).
 - Pentru a renunța la o activitate, selectați **Renunțare** și apăsați .
- NOTĂ:** după oprirea activității, ceasul o salvează automat după 30 de minute.

Evaluarea unei activități

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Puteți personaliza setarea de autoevaluare pentru anumite activități ([Setări de activitate, pagina 53](#)).

1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare** ([Oprirea unei activități, pagina 21](#)).

2 Selectați un număr care corespunde efortului perceput.

NOTĂ: puteți selecta  pentru a omite autoevaluarea.

3 Selectați modul în care v-ați simțit în timpul activității.

Puteți personaliza evaluările din aplicația Garmin Connect.

Rulează

Efectuarea unei alergări

Prima activitate de fitness pe care o înregistrați pe ceas poate fi o alergare, o plimbare cu bicicleta sau orice activitate în aer liber. Poate fi nevoie să vă încărcați ceasul înainte de a începe activitatea ([Încărcarea ceasului, pagina 152](#)).

Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când timerul de activitate este pornit.

- 1 Apăsați pe  și selectați o activitate.
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 3 Apăsați pe .
- 4 Începeți alergarea.



NOTĂ: În timpul unei activități, puteți menține apăsat butonul  pentru a deschide comenzile pentru muzică ([Comenzi de redare muzică, pagina 140](#)).

- 5 După ce ați finalizat alergarea, apăsați .
- 6 Selectați o opțiune:
- Selectați **Continuare** pentru a reporni cronometrul de activitate.
 - Selectați **Salvare** pentru a salva alergarea și a reseta cronometrul de activitate. Puteți selecta alergarea pentru a vizualiza un rezumat.



NOTĂ: pentru mai multe opțiuni de alergare, consultați [Oprirea unei activități](#), pagina 21.

Efectuarea unei alergări pe pistă

Înainte de a începe o alergare pe pistă, asigurați-vă că alergați pe o pistă de 400 m de formă standard.

Puteți utiliza activitatea de alergare pe pistă pentru a înregistra datele despre pista în aer liber, inclusiv distanța în metri și timpii intermediari.

- 1 Stați pe culoarul exterior al pistei.
- 2 De pe fața de ceas, apăsați .
- 3 Selectați **Activități > Alergare > Alergare pe pistă**.
- 4 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 5 Dacă alergați pe culoarul 1, treceți direct la pasul 8.
- 6 Selectați **Număr pistă**.
- 7 Selectați un număr de culoar.
- 8 Apăsați .
- 9 Alergați pe pistă.
- 10 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă

Baza de date a pistelor Garmin conține peste 10.000 de piste din întreaga lume.

- Așteptați până când ceasul recepționează semnale de la sateliți înainte de a începe o alergare pe pistă.
- Dacă ceasul nu recunoaște pista, alergați patru ture pentru a calibra distanța pistei.
Ar trebui să alergați puțin dincolo de punctul de start pentru a finaliza tura.
- Alergați pe același culoar la fiecare tură.
NOTĂ: distanța implicită Auto Lap® este de 1600 m sau 4 ture de pistă.
- Dacă folosiți alt culoar decât culoarul 1, setați numărul culoarului în setările activității.

Efectuarea unei alergări virtuale

Puteți asocia ceasul dvs. cu o aplicație terță compatibilă pentru a transmite datele despre ritm, puls sau cadență.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > Alergare > Alergare virtuală**.
- 3 Pe tabletă, laptop sau telefon, deschideți aplicația Zwift™ sau altă aplicație virtuală de antrenament.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a porni o activitate de alergare și pentru a asocia dispozitivele.
- 5 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 6 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

Pentru a înregistra distanțe mai exacte pentru alergările dvs. pe bandă, puteți calibra distanța parcursă pe banda de alergare după ce alergați cel puțin 2,4 km (1,5 mile) pe o bandă de alergare. Dacă utilizați diferite benzi de alergare, puteți să calibrați manual distanța parcursă pe banda de alergare de pe fiecare bandă de alergare sau după fiecare alergare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Începerea unei activități, pagina 20](#)).Î
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul dvs. înregistrează cel puțin 2,4 km (1,5 mile).
- 3 După ce terminați activitatea, apăsați  pentru a opri timerul de activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Salvare**. Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
 - Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Calibrare și salvare > ✓**.
- 5 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe ceasul dvs.

Înregistrarea unei activități de alergare ultra

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > Alergare > Alergare Ultra**.
- 3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
- 4 Începeți alergarea.
- 5 Apăsați  pentru a înregistra o tură și a porni timerul de odihnă.
SUGESTIE: puteți configura modul în care setarea Odihnă automată înregistrează sesiunile de odihnă și turele ([Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 25](#)).
- 6 După ce se termină pauza de odihnă, apăsați  pentru a relua alergarea.
- 7 Apăsați  sau  pentru a vizualiza paginile cu date suplimentare (opțional).
- 8 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra

Puteți personaliza opțiunile pentru pornirea și oprirea automată a timerului de odihnă pentru activitatea Alergare Ultra.

Stare: permite înregistrarea automată a sesiunilor de odihnă.

Începere repaus: pornește automat timerul de odihnă atunci când vă opriți din alergat. Puteți utiliza opțiunea

Numai manual pentru a porni timerul de odihnă numai atunci când apăsați pe .

Încheiere repaus: stabilește ritmul necesar pentru a încheia o sesiune de odihnă.

Timp minim: setează intervalul de timp înainte de începerea sau terminarea unei sesiuni de odihnă.

Tasta pentru tură: setează butonul  pentru a înregistra o tură și a porni timerul de odihnă, pentru a porni doar timerul de odihnă sau pentru a înregistra doar o tură.

Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole

Atunci când participați la o cursă cu obstacole, puteți utiliza activitatea Cursă cu obstacole pentru a vă înregistra timpul pentru fiecare obstacol și timpul de alergare între obstacole.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > Alergare > Cursă cu obstacole**.
- 3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
- 4 Apăsați  pentru a marca manual începutul și sfârșitul fiecărui obstacol.

NOTĂ: puteți configura setarea **Monitorizare obstacole** pentru a salva locațiile obstacolelor din prima buclă a traseului. Pe buclele repetate ale traseului, ceasul utilizează locațiile salvate pentru a comuta între obstacole și intervalele de alergare.

- 5 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

PacePro™ Antrenament

Mulți alergători le place să poarte o bandă de ritm în timpul unei curse pentru a atinge obiectivul cursei. Funcția PacePro vă permite să creați o bandă de ritm personalizată în funcție de distanță și ritm sau de distanță și timp. De asemenea, puteți crea o bandă de ritm pentru un traseu cunoscut, pentru a optimiza efortul depus pentru a menține ritmul în funcție de modificările de altitudine.

Puteți crea un plan PacePro utilizând aplicația Garmin Connect. Puteți previzualiza divizarea ritmului și diagrama altitudinilor înainte de a alerga pe traseu.

Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect

Pentru a putea descărca un exercițiu din planul PacePro din Garmin Connect, trebuie să aveți cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 114).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați ●●●.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Strategii de stabilire a ritmului PacePro**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a crea și a salva un plan PacePro.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.

Crearea unui plan PacePro pe ceas

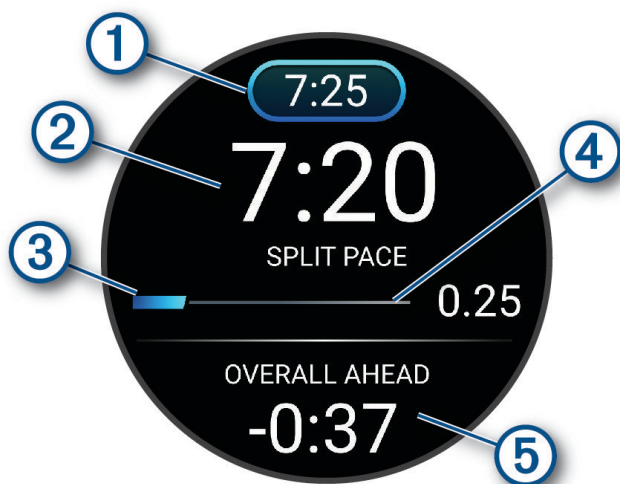
Înainte de a putea crea un plan PacePro pe ceas, trebuie să creați un traseu ([Crearea unui traseu în Garmin Connect](#), pagina 132).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Derulați în jos pentru a selecta **Antrenament > Planuri PacePro > Creare Nou**.
- 4 Selectați un traseu.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ritm obiectiv** și introduceți ritmul dvs. țintă.
 - Selectați **Durată obiectiv** și introduceți timpul dvs. țintă.Derulați în jos pentru a vizualiza banda personalizată pentru ritm și previzualizarea segmentelor.
- 6 Apăsați .
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Utilizare plan** pentru a iniția planul.
 - Selectați **Hartă** pentru a vizualiza traseul pe hartă.
 - Selectați **Ștergere** pentru a renunța la plan.

Inițierea unui plan PacePro

Înainte de a putea începe un plan PacePro, trebuie să descărcați un plan din contul dvs. Garmin Connect, sau să creați un plan PacePro pe ceas ([Crearea unui plan PacePro pe ceas, pagina 26](#)).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Derulați în jos pentru a selecta **Antrenament** > **Planuri PacePro**.
- 4 Selectați un plan.
SUGESTIE: puteți derula în jos pentru a previzualiza segmentele și diagrama altitudinilor înainte de a accepta planul PacePro.
- 5 Apăsați .
- 6 Selectați **Utilizare plan** pentru a iniția planul.
- 7 Dacă este necesar, selectați  pentru a activa navigarea pe traseu.
- 8 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.



①	Ritm segmentat țintă
②	Ritm segmentat curent
③	Progres finalizare pentru segment
④	Distanță rămasă în segment
⑤	Timp total în avans sau în urma timpului țintă

SUGESTIE: puteți ține apăsat  și selecta **Oprire PacePro** >  pentru a opri planul PacePro. Timerul activității continuă să meargă.

Ciclism

Utilizarea unui trainer de interior

Pentru a putea utiliza un trainer de interior compatibil, trebuie să asociați trainerul cu ceasul prin ANT+® ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 104](#)).

Puteti utiliza ceasul cu un trainer de interior pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu. În timp de utilizați un trainer de interior, funcția GPS este dezactivată automat.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **Ciclism** > **Ciclism în interior**.
- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați **Opțiuni trainer inteligent**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a efectua o cursă.
 - Selectați **Urmați exercițiul** pentru a efectua un exercițiu salvat ([Exerciții, pagina 8](#)).
 - Selectați **Parcurs traseu** pentru a parcurge un traseu salvat ([Trasee, pagina 131](#)).
 - Selectați **Setare putere** pentru a seta valoarea puterii țintă.
 - Selectați **Setare gradient** pentru a seta valoarea înclinației simulate.
 - Selectați **Setare rezistență** pentru a seta forța de rezistență aplicată de trainer.
- 6 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

Antrenorul mărește sau reduce rezistența pe baza informațiilor privind altitudinea pentru traseul sau tura respective.

Ghidul pentru putere

Puteți crea și utiliza o strategie pentru putere pentru a vă planifica efortul pe un traseu. Dispozitivul dvs. Forerunner utilizează FTP, altitudinea traseului și durata estimată pentru finalizarea traseului pentru a crea un Ghidul pentru putere personalizat.

Unul dintre cei mai importanți pași în planificarea unei strategii reușite pentru Ghidul pentru putere este alegerea nivelului de efort. Depunerea unui efort mai mare pe traseu va spori recomandările noastre privind puterea, iar alegerea unui efort mai ușor le va reduce ([Crearea și utilizarea unui Power Guide, pagina 29](#)). Principalul obiectiv al unui Ghidul pentru putere este să vă ajute să finalizați traseul pe baza informațiilor cunoscute despre aptitudinile dvs., nu pentru obținerea unui anumit timp țintă. Puteți ajusta nivelul de efort în timpul turei.

Ghidurile Ghidul pentru putere sunt asociate întotdeauna cu un traseu și nu pot fi utilizate fără antrenamente sau segmente. Puteți să vizualizați și să vă editați strategia în aplicația Garmin Connect și să o sincronizați cu dispozitive Garmin compatibile. Această caracteristică necesită un contor de putere, care trebuie asociat cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 104](#)).



Crearea și utilizarea unui Power Guide

Pentru a putea crea un Power Guide, trebuie să asociați un contor de putere cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 104](#)). De asemenea, trebuie să aveți un traseu încărcat în contul Garmin Connect ([Crearea unui traseu în Garmin Connect, pagina 132](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Power Guide** > **Creare strategie Power Guide**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a crea Ghidul de putere.
- 4 Selectați
- 5 Selectați ceasul.
- 6 De pe fața de ceas, apăsați pe
- 7 Pe ceas, selectați o activitate de ciclism în aer liber.
- 8 Derulați în jos pentru a selecta **Antrenament** > **Power Guide**.
- 9 Selectați un ghid pentru putere.
- 10 Apăsați și selectați **Utilizare plan**.

SUGESTIE: puteți previzualiza harta, diagrama altitudinilor, nivelul de efort, setările și timpii intermediari. De asemenea, puteți ajusta nivelul de efort, terenul, poziția de deplasare și greutatea echipamentului înainte de a începe cursa.

ATENȚIONARE

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

NOTĂ: ceasul are monitorul cardiac de la încheietura mâinii activat pentru înot. Ceasul este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept, cum ar fi accesoriile seria HRM-Pro™. (*Pulsul măsurat la piept în timpul înotului, pagina 107*). Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

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 ceasul execută un ciclu complet.

SWOLF: punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pe o lungime de bazin și numărul de mișcări pe lungimea respectivă. De exemplu, 30 de secunde plus 15 mișcări reprezintă un scor SWOLF de 45. Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează la peste 25 de metri. Scorul SWOLF reprezintă o măsură a eficienței înotului și, ca la golf, un scor mai redus este mai performant.

Viteza de înot critică (CSS): teoretic, CSS reprezintă viteza pe care o puteți menține continuu fără a obosi. Puteți utiliza valoarea CSS pentru a ghida ritmul antrenamentului și monitoriza progresul.

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul în bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar în istoricul dvs. de înot și în contul dvs. Garmin Connect. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 52*).

Liber	Stil liber
Spate	Înot pe spate
Piept	Bras
Zbor	Fluture
Mixt	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Exercițiu	Utilizat împreună cu înregistrarea exercițiilor (<i>Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 32</i>)

Sfaturi pentru activități de înot

- Apăsați pe  pentru a înregistra un interval în timpul înotului în aer liber.
- Înainte de a începe activitatea în bazin, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a selecta dimensiunea bazinului sau pentru a introduce o dimensiune personalizată.
Ceasul măsoară și înregistrează distanța în funcție de lungimile de bazin finalizate. Dimensiunea bazinului trebuie să fie setată corect pentru afișarea distanței exacte. Când veți mai începe o activitate în bazin, ceasul va folosi această dimensiune a bazinului. Puteți ține apăsat pe , selecta setările activității și apoi selecta **Dimensiune bazin** pentru a modifica dimensiunea.
- Pentru rezultate exacte, înotați pe toată lungimea bazinului și folosiți un singur tip de mișcare pe durata sa. Opriți timerul de activitate când vă odihniți.
- Apăsați pe  pentru a înregistra o pauză de odihnă în timpul înotului în bazin (*Odihnă automată înot și Odihnă manuală, pagina 31*).
Ceasul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile de bazin.
- Pentru a ajuta ceasul să numere lungimile de bazin, împingeți-vă cu putere în marginea bazinului și planați înainte de prima mișcare de brațe.
- Când faceți teste de înot, trebuie să întrerupeți timerul de activitate sau să folosiți caracteristica de înregistrare a testelor (*Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 32*).

Odihnă automată înot și Odihnă manuală

Caracteristica de odihnă automată este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Ceasul dvs. detectează automat când vă odihniți și atunci apare ecranul de odihnă. Dacă faceți o pauză mai lungă de 15 secunde, ceasul creează automat un interval de odihnă. Când reluați înotul, ceasul începe automat un nou interval de înot.

SUGESTIE: pentru rezultate optime la utilizarea caracteristicii de odihnă automată, minimizați mișcările brațelor când vă odihniți.

Puteți dezactiva funcția de odihnă automată din opțiunile activității pentru a utiliza odihna manuală (*Setări de activitate, pagina 53*). În timpul unei activități de înot în piscină sau în apă deschisă, puteți marca manual intervalul de odihnă apăsând pe . Datele activității de înot nu sunt înregistrate în timpul unui interval de odihnă.

SUGESTIE: utilizați odihna manuală dacă luați pauze scurte sau dacă doriți interval de înot foarte precise.

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 bătați din picioare, înotul cu tracțiunea unui singur braț sau orice tip de înot care nu face parte din cele patru stiluri principale.

- 1 În timpul activității de înot în bazin, derulați în sus sau în jos pentru a vizualiza ecranul jurnalului de exerciții.
- 2 Apăsați pe  pentru a porni timerul exercițiului.
- 3 După ce finalizați un interval de exerciții, apăsați pe .
Cronometrul pentru exercițiu se oprește, dar cronometrul pentru activitate continuă să înregistreze întreaga sesiune de înot.
- 4 Selectați o distanță pentru exercițiul finalizat.
Treptele de distanță se bazează pe dimensiunea de bazin selectată pentru profilul activității.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe un alt interval de exerciții, apăsați pe .
 - Pentru a începe un interval de înot, derulați în sus sau în jos pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a relua activitatea, apăsați pe .
 - Pentru a încheia activitatea, apăsați pe .

Sporturi multiple

Atleții de triatlon, biatlon și alți practicanți de multi-sport pot profita de activitățile multi-sport, precum Triatlon sau Swimrun. În timpul unei activități cu mai multe sporturi, puteți trece de la o activitate la alta și puteți vedea în continuare timpul total. De exemplu, puteți comuta de la ciclism la alergare și vă puteți vizualiza timpul total pentru ciclism și alergare pe parcursul întregii activități cu mai multe sporturi.

Puteți personaliza o activitate multi-sport sau puteți folosi configurația activității de triatlon implicită pentru un triatlon standard.

Antrenament pentru triatlon

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

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > Sporturi multiple > Triatlon**.
- 3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
NOTĂ: prima dată când începeți o activitate de tip triatlon, puteți activa funcția **Modif. aut. sport** pentru ca ceasul să detecteze automat schimbările de sport și să treacă la următoarea tranziție sau la următorul sport (*Setări de activitate, pagina 53*).
- 4 Dacă este necesar, apăsați  la începutul și la sfârșitul fiecărei tranziții (*Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 158*).
Funcția de tranziție este activată în mod implicit și durata tranziției este înregistrată separat de durata activității. Funcția de tranziție poate fi activată sau dezactivată pentru setările activității de triatlon. Dacă tranzițiile sunt dezactivate, apăsați pe  pentru a schimba sportul.
- 5 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Crearea unei activități cu sporturi multiple

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **Editare** > **Adăugare** > **Sporturi multiple**.
- 3 Selectați un tip de activitate multisport sau selectați **Personalizare** și introduceți un nume. Numele duplicate de activități includ un număr. De exemplu, Triatlon(2).
- 4 Selectați două sau mai multe activități.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți selecta dacă să includeți sau nu tranzițiile.
 - Selectați **Finalizare** pentru a salva și a folosi activitatea cu sporturi multiple.

Activități în sala de sport

Ceasul poate fi utilizat pentru antrenamente în interior, precum alergarea pe pistă în interior sau utilizarea unei biciclete ergonomice ori a unui trainer de interior. GPS-ul este oprit pentru activitățile în interior ([Setări de activitate, pagina 53](#)).

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

SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia.

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

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări. Puteți crea sau găsi antrenamente de forță în contul dvs. Garmin Connect și le puteți trimite pe ceas.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **Sală de sport** > **Forță**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a efectua un antrenament fără limită de timp, selectați **Liber**.
SUGESTIE: puteți activa opțiunea **Numărătoare inversă repaus**, pentru a primi o alertă după durata de timp de repaus specificată.
 - Pentru a urma un antrenament structurat, selectați un exercițiu, derulați în jos și selectați un pas pentru a vizualiza animația exercițiului (dacă este disponibilă), iar când ați terminat de vizualizat exercițiul, apăsați  și selectați **Efectuare antrenament**.
SUGESTIE: puteți vizualiza echipamentul necesar, edita exercițiul și multe altele înainte de a începe.
- 4 Apăsați  pentru a începe activitatea.
- 5 Începeți primul set.
Ceasul numără repetițiile. Numărătoarea repetițiilor este afișată când finalizați cel puțin patru repetiții.
SUGESTIE: ceasul poate număra numai repetițiile unei singure mișcări pentru fiecare set. Atunci când doriți să schimbați mișcărilor, trebuie să finalizați setul și să porniți altul nou.
- 6 Apăsați pe  pentru a finaliza setul și pentru a trece la exercițiul următor, dacă este disponibil.
Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set.
- 7 Dacă este necesar, editați setarea, numărul de repetiții și greutatea utilizată pentru set.
- 8 Dacă este necesar, apăsați pe  când terminați pauza pentru a începe următorul set.

- 9 Repetați fiecare set de antrenamente de forță până când activitatea dvs. este finalizată.

SUGESTIE: în timpul exercițiului, puteți apăsa  pentru a edita seturile anterioare. Pentru antrenamentele structurate, aveți opțiuni pentru a omite un set sau pentru a modifica setul următor.

- 10 După ultimul set, apăsați pe  și selectați **Stop exercițiu**.

- 11 Selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități de mobilitate

Puteți înregistra o activitate de mobilitate utilizând intervale active și de odihnă sau puteți descărca antrenamente de mobilitate din Garmin Connect.

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Sală de sport > Mobilitate**.
- 3 Derulați în jos și selectați **Antrenament**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a modifica intervalele active și de odihnă, selectați **Intervale**.
 - Pentru a descărca și finaliza un antrenament din Garmin Connect, selectați **Bibliotecă de antrenamente > Navigare în antrenamente** și urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
Ceasul vă ghidează prin exercițiile de mobilitate.
- 6 Derulați pentru a vedea ecrane de date suplimentare.

Înregistrarea unei activități HIIT

Puteți utiliza timere specializate pentru a înregistra o activitate de antrenament cu intervale de mare intensitate (HIIT).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > Sală de sport > HIIT**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate HIIT deschisă, nestructurată.
 - Selectați **Timere HIIT > AMRAP** pentru a înregistra cât mai multe runde pe cât posibil în timpul unei perioade de timp setată.
 - Selectați **Timere HIIT > EMOM** pentru a înregistra un număr setat de mișcări la fiecare minut până la timpul limită.
 - Selectați **Timere HIIT > Tabata** pentru a alterna între intervale de 20 de secunde de efort maxim cu 10 secunde de pauză.
 - Selectați **Timere HIIT > Personalizare** pentru a seta timpul de mișcare, timpul de odihnă, numărul de mișcări și numărul de runde.
 - Selectați **Antrenamente** pentru a urma un exercițiu salvat.
- 4 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Apăsați  pentru a începe prima rundă.
Ceasul afișează un timer pentru numărătoare inversă și pulsul dvs. curent.
- 6 Dacă este necesar, apăsați  pentru a trece manual la următoarea rundă sau la următoarea pauză.
- 7 După ce terminați activitatea, apăsați  pentru a opri timerul de activitate.
- 8 Selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități de urcare în interior

Puteți înregistra rute din timpul unei urcări în interior. O rută este un traseu de urcare pe un perete de stâncă în interior.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **Sală de sport** > **Cățărare în interior**.
- 3 Selectați  pentru a înregistra statisticile rutei.
Selectați un sistem de notare.
- 4 **NOTĂ:** data viitoare când veți începe o activitate de escaladare în interior, dispozitivul va folosi acest sistem de notare. Puteți ține apăsat pe , puteți selecta setările activității și apoi **Sistem de notare** pentru a schimba sistemul.
- 5 Selectați nivelul de dificultate a rutei.
- 6 Apăsați .
- 7 Începeți prima rută
NOTĂ: când cronometrul funcționează, dispozitivul blochează automat butoanele pentru a împiedica apăsarea accidentală a acestora. Puteți ține apăsat orice buton pentru a debloca ceasul.
- 8 Când terminați ruta, coborâți pe sol.
Cronometrul de odihnă pornește automat când sunteți pe sol.
NOTĂ: dacă este necesar, puteți apăsa  pentru a finaliza ruta.
- 9 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva o rută finalizată, selectați **Finalizat**.
 - Pentru a salva o rută nefinalizată, selectați **Rută încercată**.
 - Pentru a șterge ruta, selectați **Renunțare**.
- 10 Introduceți numărul de eșecuri pentru rută.
- 11 După ce se termină pauza de odihnă, apăsați  și începeți următoarea rută.
- 12 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.
- 13 Apăsați .
- 14 Selectați **Salvare**.

Activități în aer liber

Golf

Partide de golf

Înainte de a juca golf, încărcați ceasul ([încărcarea ceasului](#), pagina 152).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **În aer liber** > **Golf**.
Dispozitivul localizează sateliții, vă calculează locația și selectează un teren dacă există unul singur în apropiere.
- 3 Dacă este afișată lista de terenuri, selectați un teren din listă.
Terenurile sunt actualizate automat.
- 4 Dacă este necesar, setați distanța loviturii.
- 5 Selectați  pentru a ține scorul.

6 Selectare Tee Box

Apare ecranul cu informații despre găuri.



①	Numărul găurii curente
②	Par pentru gaură
③	Harta găurii
④	Distanța loviturii de la caseta loviturii tee
⑤	Distanțe până la zona din fața, centrul și spatele greenului

NOTĂ: deoarece locul acului se schimbă, ceasul calculează distanța până la zona din fața, centrul și spatele greenului, nu și locul real al acului.

7 Selectați o opțiune:

- Apăsați pe hartă pentru a vedea mai multe detalii sau a modifica locația steagului ([Mutarea steagului, pagina 39](#)).
- Glisați în sus sau în jos pentru a derula printre găuri.
- Apăsați pe  pentru a deschide meniul de golf ([Meniul Golf, pagina 38](#)).
- Țineți apăsat  pentru a deschide meniul de golf ([Setări Golf, pagina 38](#)).

Când vă deplasați la următoarea gaură, ceasul trece automat la afișarea informațiilor despre gaura respectivă.

Meniul Golf

În timpul unei runde, puteți apăsa pe  pentru a accesa funcțiile suplimentare din meniul Golf.

Vizualizare green: vă permite să schimbați locul acului pentru o măsurătoare mai precisă a distanței ([Mutarea steagului, pagina 39](#)).

Schimbare pe green: vă permite să schimbați greenul când sunt disponibile mai multe pentru aceeași gaură.

Fișă de scor: deschide fișa de scor pentru runda ([Ținerea scorului, pagina 40](#)).

Obstacole: vă permite să vizualizați distanțele până la obstacolele de pe fairway pentru găurile de la par 4 și 5 ([Vizualizarea pericolelor, pagina 42](#)).

Layup-uri: vă permite să vizualizați o listă cu distanțele de tip layup și dogleg pentru găurile de la par 4 și 5 ([Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg, pagina 42](#)).

PinPointer: funcția PinPointer este o busolă care indică spre locul acului atunci când nu puteți să vedeți greenul. Această funcție vă poate ajuta să aliniați o lovitură chiar dacă vă aflați în pădure sau într-o groapă adâncă cu nisip.

NOTĂ: nu utilizați funcția PinPointer atunci când vă aflați într-un cart de golf. Interferențele de la cartul de golf pot afecta precizia busolei.

Informații rundă: afișează timpul înregistrat, distanța și pașii parcurși în timpul runde curente. Pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei runde.

Măsurare lovitură: indică distanța loviturii anterioare înregistrate cu ajutorul funcției Garmin AutoShot™ ([Vizualizarea loviturilor măsurate, pagina 39](#)). Puteți înregistra și manual o lovitură ([Măsurarea manuală a unei lovituri, pagina 39](#)).

Ținte personalizate: vă permite să salvați o locație, cum ar fi un obiect sau un obstacol, pentru gaura curentă ([Salvarea Țintelor personalizate, pagina 41](#)).

Statistici crosă: afișează statisticile pentru fiecare crosă de golf, cum ar fi informații despre distanță și precizie. Apare când asociați senzorii de monitorizare a crosei Approach® sau activați setarea Solicitare crosă.

RĂSĂRIT ȘI APUS: afișează orele pentru răsărit, apus și asfințit pentru ziua curentă.

Setări: vă permite să personalizați setările activității de golf ([Setări Golf, pagina 38](#)).

Închidere rundă: încheie runda curentă.

Setări Golf

În timpul unei runde, puteți apăsa pe  și selecta **Setări** pentru a personaliza setările pentru golf.

Stabilire scor: vă permite să setați opțiunile de scor ([Setările de scor, pagina 40](#)).

Distanța loviturii: setează distanța medie pe care o parcurge mingea din caseta pentru lovitura tee, în urma loviturii dvs. Distanța loviturii apare ca un arc pe hartă.

Modul Turneu: dezactivează funcția PinPointer. Această funcție nu este permisă în timpul turneele aprobate sau rundelor de calculare a handicapului.

Distanță golf: setează unitatea de măsură pentru distanță când jucați golf.

Solicitare crosă: vă solicită să introduceți ce crosă de golf ați utilizat după fiecare lovitură detectată, pentru a înregistra statisticile crosei ([Înregistrarea statisticilor, pagina 40](#)).

Sateți: setează sistemul de sateliți care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă ([Setări satelit, pagina 59](#)).

Numere în font mare: modifică dimensiunea numerelor de pe ecranul de vizualizare a găurilor. ([Modul cu cifre mari, pagina 43](#)).

Înregistrare activitate: activează înregistrarea fișierului de activitate FIT. Fișierele FIT înregistrează informațiile privind condiția fizică, personalizate pentru aplicația și website-ul Garmin Connect.

Ecran tactil: activează ecranul tactil în timpul activității de golf.

Senzori de crosă: vă permite să configurați senzorii Approach compatibili de monitorizare a crosei ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 104](#)).

Mutarea steagului

Puteți vizualiza mai îndeaproape zona verde și muta locul acului.

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați .
 - 2 Selectați **Vizualizare green**.
 - 3 Dacă este necesar, utilizați bara glisantă din partea dreaptă a ecranului pentru a mări sau micșora imaginea.
 - 4 Atingeți sau trageți  pentru a muta locul acului.
 - 5 Apăsați .
- Distanțele de pe ecranul cu informațiile despre găuri sunt actualizate pentru a afișa noile locații ale acelor. Locul acelor este salvat numai pentru runda curentă.

Vizualizarea loviturilor măsurate

Dispozitivul dvs. dispune de detectarea și înregistrarea automată a loviturilor. De fiecare dată când efectuați o lovitură de-a lungul fairway-ului, dispozitivul înregistrează distanța loviturii, pentru ca dvs. să o puteți vizualiza mai târziu.

SUGESTIE: detectarea automată a loviturii funcționează cel mai bine atunci când purtați dispozitivul pe încheietura principală și realizați un contact bun cu mingea. Loviturile putt nu sunt detectate.

- 1 În timp ce jucați golf, apăsați pe .
- 2 Selectați **Măsurare lovitură**.
Apare distanța ultimei lovituri.
NOTĂ: distanța se resetează automat atunci când loviți din nou mingea, putt pe green sau mergeți la următoarea gaură.
- 3 Apăsați pe  și selectați **Lovituri anterioare** pentru a vedea toate distanțele loviturilor înregistrate.
NOTĂ: distanța față de cea mai recentă lovitură este afișată, de asemenea, în partea de sus a ecranului cu informații despre găuri.

Măsurarea manuală a unei lovituri

Puteți adăuga manual o lovitură dacă ceasul nu o detectează. Trebuie să adăugați lovitura din locația loviturii ratate.

- 1 Efectuați o lovitură și urmăriți locul unde cade mingea.
- 2 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 3 Selectați **Măsurare lovitură**.
- 4 Apăsați pe .
- 5 Selectați **Adăugare lovitură** > .
- 6 Dacă este necesar, introduceți crosa pe care ați utilizat-o pentru lovitură.
- 7 Deplasați-vă pe jos sau cu mașina până la bilă.

Următoarea dată când efectuați o lovitură, ceasul înregistrează automat distanța ultimei lovituri. Dacă este necesar, puteți adăuga manual altă lovitură.

Ținerea scorului

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 2 Selectați **Fișă de scor**.
Tabela de scor apare atunci când vă aflați pe gazon.
- 3 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a derula găurile.
- 4 Apăsați  pentru a selecta o gaură.
- 5 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a seta scorul.
Scorul total este actualizat.

Înregistrarea statisticilor

Înainte de a putea înregistra statistici, trebuie să activați monitorizarea statisticilor ([Setările de scor, pagina 40](#)).

- 1 De pe fișa de scor, selectați o gaură.
- 2 Introduceți numărul total de lovituri efectuate, inclusiv lovituri putt, și apăsați pe .
- 3 Setati numărul de lovituri putt efectuate și apăsați pe .
- NOTĂ:** numărul de lovituri putt efectuate este utilizat numai pentru monitorizarea statisticilor și nu vă crește scorul.
- 4 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
NOTĂ: dacă sunteți la o gaură par 3, nu sunt afișate informații despre fairway.
 - Dacă mingea dvs. a ajuns pe fairway, selectați **În fairway**.
 - Dacă mingea dvs. nu a ajuns pe fairway, selectați **Rat.dreapta** sau **Ratare la stânga**.
- 5 Dacă este necesar, introduceți numărul loviturilor de pedeapsă.

Setările de scor

În timpul unei runde, apăsați pe  și selectați **Setări > Stabilire scor**.

Metodă de stabilire a scorului: schimbă metoda pe care o utilizează dispozitivul pentru a ține scorul.

Scor handicap: activează scorul cu handicap.

Setare handicap: setează handicapul când scorul cu handicap este activat.

Afișare scor: afișează scorul total al runde în partea de sus a clasamentului ([Ținerea scorului, pagina 40](#)).

Monit. statistici: permite urmărirea statisticilor pentru numărul de lovituri putt, zone „green” în regulament și lovituri fairway în timp ce jucați golf.

Penalități: permite urmărirea loviturilor de pedeapsă în timpul unui meci de golf ([Înregistrarea statisticilor, pagina 40](#)).

Solicitare: activează solicitarea de la începutul unei runde care vă întreabă dacă doriți să țineți scorul.

Despre scorul Stableford

Atunci când selectați metoda de scor Stableford ([Setări de activitate, pagina 53](#)), se vor acorda puncte pe baza numărului de lovituri efectuate în raport cu par. La finalul unei runde, cel mai mare scor învinge. Dispozitivul acordă puncte conform specificațiilor Asociației de Golf din Statele Unite.

Fișa cu scoruri pentru un joc cu scoruri Stableford arată puncte în loc de diviziuni.

Puncte	Lovituri efectuate în raport cu par
0	2 sau mai multe peste
1	1 peste
2	Par
3	1 sub
4	2 sub
5	3 sub

Vizualizarea direcției spre ac

Funcția PinPointer este o busolă care oferă asistență de direcție atunci când nu puteți să vedeți zona green. Această funcție vă poate ajuta să aliniați o lovitură chiar dacă vă aflați în pădure sau într-o groapă adâncă cu nisip.

NOTĂ: nu utilizați funcția PinPointer atunci când vă aflați într-un cart de golf. Interferențele de la cartul de golf pot afecta precizia busolei.

1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .

2 Selectați **PinPointer**.

Săgeata indică locația acului.

Salvarea țintelor personalizate

În timp ce jucați o rundă, puteți salva până la cinci ținte personalizate pentru fiecare gaură. Salvarea unei ținte este utilă pentru a înregistra obiecte sau obstacole care nu figurează pe hartă. Puteți vizualiza distanțele până la aceste ținte utilizând ecranul cu obstacole și distanțe layup ([Partide de golf, pagina 36](#)).

1 Stați lângă ținta pe care doriți să o salvați.

NOTĂ: nu puteți salva o țintă situată departe de gaura selectată în momentul respectiv.

2 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .

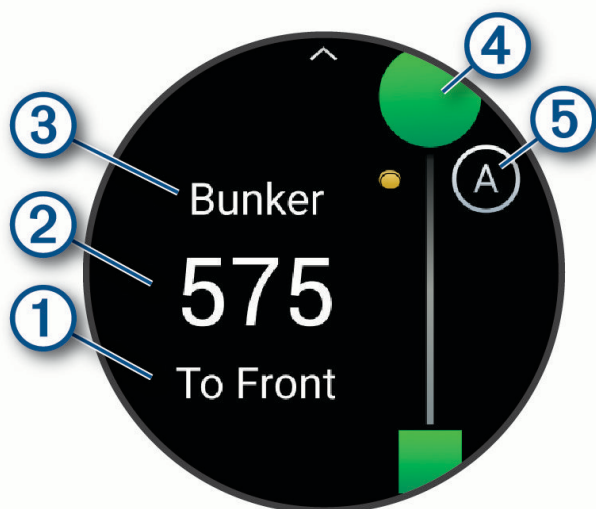
3 Selectați **Ținte personalizate**.

4 Selectați un tip de țintă.

Vizualizarea pericolelor

Puteți vizualiza distanțele până la pericolele de pe șenalul navigabil pentru găurile de la par 4 și par 5. Pericolele care afectează selectarea cadrelor sunt afișate individual sau pe grupe, pentru a vă ajuta să stabiliți distanța până la layup sau carry.

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Obstacole**.



- Direcția ① și distanța ② până la partea din față sau din spate a celui mai apropiat obstacol apar pe ecran.
- Tipul de pericol ③ este indicat în partea de sus a ecranului.
- Green-ul este reprezentat ca un semicerc ④ în partea de sus a ecranului. Linia de sub verde reprezintă centrul șenalului navigabil.
- Pericolele ⑤ sunt indicate printr-o literă care reprezintă ordinea pericolelor de lângă gaură și sunt afișate sub green în locațiile aproximative din apropierea fairway-ului.

Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg

Puteți vizualiza o listă a distanțelor de tip layup și dogleg pentru găurile de la par 4 și par 5.

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Layup-uri**.

NOTĂ: distanțele și locațiile sunt eliminate de pe listă pe măsură ce le parcurgeți.

Modul cu cifre mari

Puteți schimba dimensiunea cifrelor de pe ecranul cu informații despre găuri.

- 1 În timpul unei runde, apăsați .
- 2 Selectați **Setări** > **Numere în font mare**.



Distanțele până la zona din față, centrul și spatele greenului apar cu caractere mari pe ecranul cu informații privind găurile.

- 3 Apăsați pe  sau  pentru a vizualiza date suplimentare, precum evaluarea handicapului.

Înregistrarea unei activități de urcare

Puteți înregistra rute din timpul unei urcări. O rută este o cale de urcare pe un bolovan sau o formație mică de stânci.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **În aer liber** > **Bouldering**.
- 3 Selectați un sistem de notare.
NOTĂ: când veți mai începe o activitate de urcare, ceasul va folosi acest sistem de notare. Puteți derula în jos, selecta setările activității și selecta **Sistem de notare** pentru a schimba sistemul.
- 4 Selectați nivelul de dificultate a rutei.
- 5 Apăsați  pentru a porni temporizatorul de rută.
- 6 Începeți prima rută
- 7 Apăsați  pentru a finaliza ruta.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva o rută finalizată, selectați **Finalizat**.
 - Pentru a salva o rută nefinalizată, selectați **Rută încercată**.
 - Pentru a șterge ruta, selectați **Renunțare**.
- 9 Atunci când ați încheiat repriza de odihnă, apăsați  pentru a demara următoarea rută.
- 10 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.
- 11 După ultimul traseu, apăsați  pentru a porni temporizatorul de rută.
- 12 Selectați **Salvare**.

Inițierea unei expediții

Puteți utiliza activitatea **Expediție** pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timp ce înregistrați o activitate desfășurată pe durata mai multor zile.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Expediție**.
- 3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
Dispozitivul accesează modul de funcționare cu consum redus de energie și colectează punctele GPS ale traseului din oră în oră. Pentru a maximiza durata de viață a bateriei, dispozitivul dezactivează toți senzorii și toate accesoriile, inclusiv conexiunea la smartphone.

Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare

În timpul unei expediții, punctele de monitorizare sunt înregistrate automat pe baza intervalului selectat de înregistrare. Puteți înregistra manual un punct de monitorizare, în orice moment.

- 1 În timpul unei expediții, apăsați pe .
- 2 Selectați **Adăugare punct**.

Vizualizarea punctelor de pe traseu

- 1 În timpul unei expediții, apăsați pe .
- 2 Selectați **Vizualizați puncte**.
- 3 Selectați un punct de pe traseu din listă.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe să navigați la punctul de pe traseu, selectați **Deplasare la**.
 - Pentru a vizualiza informații detaliate despre punctul de pe traseu, selectați **Detalii**.

Pescuit

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Pescuit**.
- 3 Apăsați .
- 4 Apăsați  și selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga captura la numărul peștilor și a salva locația, selectați **Înregistrare captură**.
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a seta un cronometru de interval, ora de încheiere sau memento pentru ora de încheiere a activității, selectați **Timere pescuit**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității, selectați **Înapoi la punctul de pornire** și selectați o opțiune.
 - Pentru a vizualiza locațiile salvate, selectați **Locații salvate**.
 - Pentru a naviga la o destinație, selectați **Navigare** și alegeți o opțiune.
 - Pentru a edita setările activității, selectați **Setări** și alegeți o opțiune (*Setări de activitate, pagina 53*).
- 5 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Terminare pescuit**.

Vânătoare

Puteți salva locațiile relevante pentru vânătoare și puteți vizualiza harta cu locațiile salvate. În timpul unei activități de vânătoare, dispozitivul utilizează modul GNSS care conservă autonomia bateriei.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Vânătoare**.
- 3 Apăsați  și selectați **Începere vânătoare**.
- 4 Apăsați  și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității, selectați **Înapoi la punctul de pornire** și selectați o opțiune.
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a vizualiza locațiile salvate în timpul acestei activități de vânătoare, selectați **Locații vânătoare**.
 - Pentru a vizualiza toate locațiile salvate precedent, selectați **Locații salvate**.
 - Pentru a naviga la o destinație, selectați **Navigare** și alegeți o opțiune.
- 5 După ce ați finalizat vânătoarea, apăsați pe  și selectați **Încheiere vânătoare**.

Sporturi de iarnă

Vizualizarea coborârilor cu schiurile

Ceasul dvs. înregistrează detaliile fiecărei coborâri cu schiurile sau snowboardul cu ajutorul funcției de coborâre automată. Această funcție este activată automat pentru coborârile cu schiurile sau snowboardul. Înregistrează automat noi pârtii de schi când începeți să coborâți dealul.

- 1 Începeți o activitate de schi sau snowboard.
- 2 Mențineți apăsat .
- 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 4 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor.

Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.

Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei sau snowboarding

Activitatea de schi în afara pistei sau snowboarding vă permite să comutați de la modul de monitorizare a urcării la cel de monitorizare a coborârii, astfel încât să vă monitorizați cu precizie statisticile. Puteți personaliza setarea Monitorizare mod pentru a comuta automat sau manual modurile de monitorizare ([Setări de activitate](#), [pagina 53](#)).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Activități > Sporturi de iarnă > Schi în afara pistei**.
 - Selectați **Activități > Sporturi de iarnă > Snowboardind în afara pistei**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă începeți o activitate în urcare, selectați **În urcare**.
 - Dacă vă începeți activitatea deplasându-vă în josul pantei, selectați **În coborâre**.
- 4 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 5 Dacă este necesar, apăsați  pentru a comuta între modurile de monitorizare urcare și coborâre.
- 6 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Date despre putere pentru schi fond

NOTĂ: accesoriul seria HRM-Pro trebuie să fie asociat cu ceasul Forerunner prin tehnologia ANT+.

Puteți să utilizați ceasul Forerunner compatibil, asociat cu accesoriul seria HRM-Pro pentru a furniza feedback în timp real despre performanța activității de schi fond. Randamentul de putere este măsurat în wați. Factorii care afectează puterea includ viteza, schimbările de altitudine, vântul și starea zăpezii. Puteți să utilizați randamentul de putere pentru a măsura și îmbunătăți performanța privind schiatul.

NOTĂ: valorile privind puterea din timpul schiatului sunt în general mai reduse decât cele pentru ciclism. Acest fenomen este normal și are loc deoarece oamenii sunt mai eficienți ca cicliști decât ca schiori. Se întâmplă frecvent ca valorile puterii pentru schi să fie cu 30 - 40 de procente mai mici decât valorile puterii pentru ciclism la antrenamente de aceeași intensitate.

Sporturi acvatice

Vizualizarea activităților sportive acvatice

Ceasul dvs. înregistrează detaliile fiecărei activități sportive acvatice utilizând funcția de rulare automată. Această funcție înregistrează automat noile activități pe baza mișcării dvs. Timerul activității pune pauză când vă opriți. Timerul activității pornește automat când crește viteza dvs. de mișcare. Puteți vizualiza detaliile activității de pe ecranul oprit sau în timp ce timerul de activitate funcționează.

- 1 Începeți o activitate specifică sporturilor acvatice, precum schi nautic.
- 2 Mențineți apăsat .
- 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 4 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor.
Ecranele activităților includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă și viteza medie.

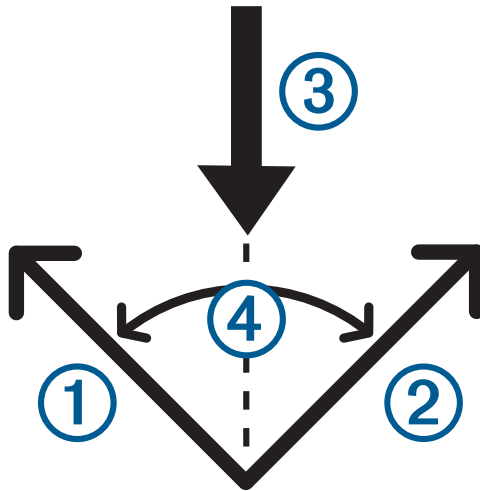
Navigare

Asistență pentru direcție

⚠ ATENȚIE

Ceasul folosește un curs peste sol bazat pe GPS pentru a stabili traseul în funcția Asistență pentru direcție și nu ia în calcul alți factori care ar putea afecta direcția ambarcațiunii, precum curenții și marea. Aveți responsabilitatea de a conduce vasul dvs. în siguranță și cu prudență.

În timp ce navigați sau participați la o cursă în condiții de vânt, funcția de asistență pentru direcție vă poate ajuta să stabiliți dacă ambarcațiunea este cârmuită sau ridicată. Când calibrați funcția Asistență pentru direcție, ceasul înregistrează măsurătorile Curs peste sol (COG) la babord ① și la tribord ② și folosește COG pentru a calcula direcția medie reală a vântului ③ și unghiul direcției de deplasare a ambarcațiunii ④.



Ceasul folosește aceste date pentru a stabili dacă ambarcațiunea este cârmuită sau ridicată din cauza modificărilor vântului.

În mod implicit, funcția Asistență pentru direcție este setată la automat. De fiecare dată când calibrați datele COG pentru babord și tribord, ceasul recalibrează partea opusă și direcția reală a vântului. Puteți modifica setarea asistenței pentru direcție pentru a introduce un unghi fix al cursei sau direcția reală a vântului.

Calibrarea funcției Asistență pentru direcție

- 1 De pe fața de ceas, selectați .
- 2 Selectați **Sporturi acvatice** și selectați **Navigare** sau **Curse cu ambarcațiuni**.
- 3 Selectați  sau  pentru a vizualiza ecranul de asistență pentru direcție.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați ecranul de asistență pentru direcție la ecranele de date pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 52](#)).
- 4 Selectați .
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra partea de la tribord, selectați .
 - Pentru a calibra partea de la babord, selectați .
- SUGESTIE:** dacă vântul bate dinspre tribordul vasului, trebuie să calibrați tribordul. Dacă vântul bate dinspre babordul vasului, trebuie să calibrați babordul.
- 6 Așteptați ca dispozitivul să calibreze funcția Asistență pentru direcție.
Va apărea o săgeată care indică dacă ambarcațiunea este cârmuită sau ridicată.

Introducerea unui unghi de curs fix

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Sporturi acvatice** și selectați **Navigare** sau **Curse cu ambarcațiuni**.
- 3 Apăsați  sau  pentru a vizualiza ecranul de asistență pentru direcție.
- 4 Țineți apăsat pe .
- 5 Selectați **Unghi de curs > Unghi**.
- 6 Apăsați  sau  pentru a seta valoarea.

Introducerea direcției reale a vântului

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Sporturi acvatice** și selectați **Navigare** sau **Curse cu ambarcațiuni**.
- 3 Apăsați  sau  pentru a vizualiza ecranul de asistență pentru direcție.
- 4 Țineți apăsat .
- 5 Selectați **Direcția reală a vântului > Fixă**.
- 6 Apăsați  sau  pentru a seta valoarea.

Sfaturi pentru primirea celei mai bune estimări

Pentru a primi cea mai bună estimare când utilizați funcția de asistență pentru direcție, puteți încerca aceste sfaturi. Pentru mai multe informații, consultați [Introducerea direcției reale a vântului, pagina 48](#) și [Calibrarea funcției Asistență pentru direcție, pagina 47](#).

- Introduceți un unghi al direcției și calibrați babordul.
- Introduceți un unghi al direcției și calibrați tribordul.
- Resetați unghiul de curs și calibrați atât babordul, cât și tribordul.

Curse de ambarcațiuni cu vele

Puteți folosi dispozitivul pentru a vă ajuta să treceți linia de start a unei curse exact în momentul începerii cursei. Când sincronizați cronometrul dvs. cu cronometrul oficial al cursei în aplicația pentru curse de ambarcațiuni cu vele, primiți o avertizare la intervale de un minut la apropierea startului. Când setați linia de start, dispozitivul utilizează GPS-ul pentru a vă indica dacă ambarcațiunea va trece linia de start înainte, după sau la ora exactă a începerii cursei.

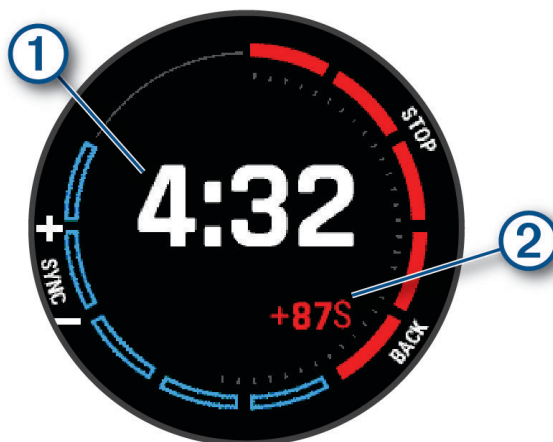
Setarea liniei de start

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Sporturi acvatice > Curse cu ambarcațiuni**.
- 3 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Țineți apăsat pe .
- 5 Selectați **Setări linie de start**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Marcare babord** pentru a marca linia de pornire la babord la trecerea pe lângă aceasta.
 - Selectați **Marcare tribord** pentru a marca linia de pornire la tribord la trecerea pe lângă aceasta.
 - Selectați **Diferență de timp** pentru a activa sau a dezactiva datele despre diferența de timp din ecranul cu date al timerului cursei.
 - Selectați **Distanță până la start** pentru a seta distanța până la linia de start, unitățile de distanță preferate și lungimea bărcii dvs.

Începerea unei curse

Pentru a putea vedea cât timp aveți la dispoziție, trebuie să setați linia de start (*Setarea liniei de start*, pagina 48).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Sporturi acvatice > Curse cu ambarcațiuni**.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
Ecranul afișează cronometrul cursei ① și timpul disponibil ②.



- 4 Dacă este necesar, țineți apăsat pe  și selectați o opțiune:
 - Pentru a seta un timer fix, selectați **Timp cursă canotaj > Fixă**, apoi introduceți o durată.
 - Pentru a seta o oră de start în următoarele 24 de ore, selectați **Timp cursă canotaj > GPS**, apoi introduceți momentul zilei.
- 5 Apăsați .
- 6 Apăsați  și  pentru a sincroniza timerul de regatta cu numărătoarea inversă oficială a cursei.
NOTĂ: când timpul disponibil este negativ, veți ajunge la start după începerea cursei. Când timpul disponibil este pozitiv, veți ajunge la start înainte de începerea cursei.
- 7 Apăsați  pentru a porni timerul activității.

Alte activități

Înregistrarea unei activități de respirație

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > Altele > Exerciții de respirație**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Coerentă** pentru a atinge o stare de vigilență calmă.
 - Selectați **Relaxare și concentrare** pentru a vă relaxa corpul și a vă concentra mental.
 - Selectați **Relaxare și concentrare (scurt)** pentru a vă relaxa corpul și a vă concentra mental o scurtă perioadă de timp.
 - Selectați **Calm** pentru a reduce nivelul de stres și a vă pregăti de somn.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Efectuare antrenament**.
- 5 Apăsați pe  pentru a porni activitatea.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran pe măsură ce ceasul vă ghidează prin exercițiile de respirație.
- 7 Apăsați pe  pentru a omite până la următorul pas din etapa de respirație.
- 8 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.
Frecvența respiratorie medie și pulsul mediu apar pe ecran.
- 9 Apăsați .
- 10 Selectați **Toate statisticile**.
Apar ritmul pulsului mediu, pulsul maxim, frecvența respiratorie medie și modificările nivelului de stres.

Înregistrarea unei activități de meditație

Puteți utiliza o sesiune ghidată sau puteți crea propria activitate de meditație.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > Altele > Meditație**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate de meditație deschisă, nestructurată.
 - Selectați **Sesiune** pentru a urma o sesiune ghidată cu sunet.
 - Selectați **Personalizare** pentru a crea o sesiune personalizată cu sunet.
- 4 Dacă este necesar, apăsați pe  sau urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Apăsați  pentru a porni timerul activității.
Ceasul afișează un cronometru cu numărătoare inversă sau o intenție.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a asculta sunetul de meditație prin difuzorul extern și pentru a seta volumul acestuia.
 - Conectați căștile pentru a asculta sunetul de meditație ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 140](#)).**NOTĂ:** notificările sunt dezactivate în timpul activității de meditație.
- 7 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Personalizarea activităților și aplicațiilor

Puteți să personalizați lista de activități și aplicații, ecranele de date, câmpurile de date și alte setări.

Personalizarea listei cu aplicații

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Editare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba locația unei aplicații în listă, selectați o aplicație, apăsați  sau  pentru a muta aplicația și apăsați  pentru a alege locația nouă.
 - Pentru a elimina o aplicație din listă, selectați aplicația și apoi selectați .
 - Pentru a adăuga o aplicație, selectați **Adăugare** și selectați una sau mai multe aplicații.

Personalizarea listei de activități favorite

Lista de activități favorite apare în partea de sus a listei, oferind acces rapid la activitățile pe care le utilizați cel mai frecvent. Puteți adăuga sau elimina activități favorite în orice moment.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități**.
Activitățile dvs. favorite apar în partea de sus a listei.
- 3 Selectați **Editare**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba locația unei activități în listă, selectați o activitate, apăsați  sau  pentru a muta activitatea și apăsați  pentru a alege locația nouă.
 - Pentru a elimina o activitate favorită, alegeți activitatea și selectați  > **Eliminare**.
 - Pentru a adăuga o activitate favorită, selectați **Adăugare** și selectați una sau mai multe activități.

Fixarea unei activități favorite în listă

Puteți fixa până la trei activități favorite în partea de sus a aplicației și a listelor de activități.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Derulați la activitatea favorită ([Personalizarea listei de activități favorite, pagina 51](#)).
- 4 Țineți apăsat pe  și selectați **Activitate pin**.

Data viitoare când apăsați  de pe fața ceasului pentru a deschide listele de aplicații și activități, activitatea fixată apare în partea de sus a listei.

Personalizarea ecranelor de date

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

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Derulați în jos și selectați setările activității.
- 4 Selectați **Ecrane de date**.
- 5 Derulați la ecranul de date pe care doriți să îl personalizați.
- 6 Selectați .
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Aspect** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
 - Selectați **Câmpuri de date** și selectați un câmp pentru a schimba datele care apar în câmp.
SUGESTIE: pentru o listă cu toate câmpurile de date disponibile, consultați [Câmpuri de date, pagina 160](#).
Nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Adăugarea ecranului de date pentru hărți

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

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate GPS.
- 3 Derulați în jos și selectați setările activității.
- 4 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Hartă**.

Crearea unei activități personalizate

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > Editare > Adăugare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Copiere activitate** pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la una dintre activitățile dvs. salvate.
 - Selectați **Altele > Altele** pentru a crea o nouă activitate personalizată.
- 4 Dacă este necesar, selectați un tip de activitate.
- 5 Selectați un nume sau introduceți un nume personalizat.
Numele de activități duplicate includ un număr, de exemplu: Bicicletă(2).
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date sau funcțiile automate.
 - Selectați **Finalizare** pentru a salva și a folosi activitatea personalizată.

Setări de activitate

Aceste setări vă permit să personalizați fiecare aplicație de activitate preîncărcată pe baza nevoilor dvs. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date și activa alerte și funcții de antrenament. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activități. Unele tipuri de activități au liste de setări separate ([Setări Golf, pagina 38](#)).

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate, apăsați , și selectați setările de activitate.

Distanță 3D: vă calculează distanța parcursă utilizând schimbarea de altitudine și deplasarea dvs. orizontală pe sol.

Viteză 3D: vă calculează viteza utilizând schimbarea de altitudine și deplasarea dvs. orizontală pe sol.

Culoare accent: setează culoarea de accent pentru pictograma activității.

Adăugare activitate: adaugă un tip de activitate la o activitate multisport.

Alerte: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate ([Alerte de activitate, pagina 55](#)).

Leșire audio: setează dispozitivul audio care va fi utilizat pentru alertele vocale ([Redarea alertelor vocale în timpul unei activități, pagina 57](#)).

Urcare automată: detectează schimbările de altitudine utilizând altimetrul încorporat și afișează automat datele relevante privind urcarea ([Activarea urcării automate, pagina 58](#)).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap pentru a marca automat turele. Opțiunea **Distanță automată** marchează turele la o anumită distanță. Opțiunea de **Poziționare automată** marchează turele în locația în care anterior ați apăsăat pe . Când terminați o tură, apare un mesaj personalizabil de alertă pentru tură. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

Auto Pause: setează opțiunile pentru ca funcția Auto Pause® să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mai mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau în alte locații unde trebuie să vă opriți.

Odihnă automată: creează automat un interval de odihnă atunci când vă opriți din mișcare în timpul unei activități de înot în bazin ([Odihnă automată înot și Odihnă manuală, pagina 31](#)). Setează opțiunile pentru pornirea și oprirea automată a timerul de odihnă pentru activitatea de alergare ultra ([Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 25](#)).

Coborâre automată: detectează automat cursele de schi sau de sporturi nautice utilizând accelerometrul încorporat ([Vizualizarea coborârilor cu schiurile, pagina 45](#), [Vizualizarea activităților sportive acvatice, pagina 46](#)).

Derulare automată: derulează automat toate ecranele cu datele activității în timp ce timerul activității funcționează.

Set automat: pornește și oprește automat seturile de exerciții fizice din timpul unei activități de antrenament de forță.

Modif. aut. sport: detectează automat trecerea la următorul tip de sport din cadrul unei activități multisport, precum un triatlon.

Pornire automată: pornește automat o activitate de motocros sau BMX atunci când vă puneți în mișcare.

Transmitere puls: transmite automat datele despre puls de la ceas către dispozitivele asociate atunci când începeți activitatea ([Difuzarea datelor despre puls, pagina 121](#)).

ClimbPro: afișează informații despre ascensiune pentru urcările viitoare și curențe în timpul navigării pe un traseu ([Utilizarea ClimbPro, pagina 58](#)).

Por. număr. inv.: activează un timer pentru numărătoare inversă pentru intervalele turelor de bazin.

Ecrane de date: personalizează ecranele de date pentru activitate și adaugă noi ecrane de date pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 52](#)).

Editare greutate: vă indică să adăugați greutatea utilizată pentru un set de exerciții în timpul unei activități cardio și a unui antrenament de rezistență.

Alerte de încheiere: setează o alertă cu două sau cinci minute înainte de finalul activității de meditație.

Stroboscop lanternă: setează modul Stroboscop lanternă cu LED, viteza și culoarea în timpul activității.

Sistem de notare: setează sistemul de notare pentru evaluarea dificultății unei activități de escaladă.

Mod Jump: setează ținta activității de sărit coarda la un timp setat, un număr de repetări sau final deschis.

Număr pistă: setează numărul culoarului pentru alergare pe traseu.

Ture: configurează setările pentru opțiunile **Auto Lap**, **Tasta pentru tură** și **Alertă de tură**.

Alertă de tură: setează câmpurile de date care trebuie afișate pentru ture.

Tasta pentru tură: activează  pentru a înregistra o tură sau o pauză de odihnă în timpul unei activități. De asemenea, puteți defini comportamentul implicit pentru  în timpul unei activități multisport.

Blocare dispozitiv: blochează ecranul tactil și butoanele în timpul unei activități multisport pentru a preveni apăsarea accidentală a butoanelor și glisarea neintenționată pe ecran.

Setările hărții: setează preferințele de afișare pentru ecranul de date pentru hărți pentru activitate ([Setări hartă, pagina 126](#)).

Straturi hartă: setează datele pentru hărți care să fie afișate pe hartă ([Afișarea și ascunderea datelor despre hărți, pagina 128](#)).

Metronom: redă tonuri sonore sau vibrează în ritm constant pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanțele antrenându-vă într-o cadență mai rapidă, mai lentă sau mai uniformă. Puteți seta bătăile pe minut (bpm) pentru ritmul pe care doriți să-l mențineți, frecvența bătăilor și setările pentru sunet.

Monitorizare mod: setează modul de urmărire a urcării și coborârii la Automat sau Manual pentru schi în afara pistei și snowboarding.

Monitorizare obstacole: salvează locațiile obstacolelor din prima tură a traseului. Pe buclele repetate ale traseului, ceasul utilizează locațiile salvate pentru a comuta între obstacole și intervalele de alergare ([Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole, pagina 25](#)).

Greutatea rucsacului: setează masa rucsacului pe care îl cărați.

Nivelul de performanță: activează funcția pentru nivelul de performanță în timpul unei activități ([Situația performanțelor, pagina 76](#)).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

Putere medie: controlează dacă ceasul include valorile zero pentru datele privind puterea bicicletei care apar atunci când nu pedalați.

Mod alimentare: setează modul implicit de putere pentru activitatea dorită.

Timeout econ. energie: stabilește limita de timp pentru ca ceasul să rămână în modul activitate în timp ce așteptați să începeți activitatea, de exemplu, când așteptați să înceapă o cursă. Opțiunea **Normal** setează ceasul să treacă în modul de consum redus după 5 minute de inactivitate. Opțiunea **Extins** setează ceasul să treacă în modul de consum redus după 25 de minute de inactivitate. Modul extins poate avea ca rezultat o durată mai mică de funcționare a bateriei între încărcări.

Înregistrare după apusul soarelui: setează ceasul să înregistreze punctele de urmărire a traseului după apusul soarelui în timpul unei expediții.

Înregistrare temperatură: înregistrează temperatura ambiantă din jurul ceasului sau de la un senzor de temperatură asociat.

Înregis.VO2 Max.: înregistrează o estimare VO2 max. pentru activitățile de alergare pe teren accidentat și de alergare ultra.

Interval Înregistrare: setează frecvența pentru înregistrarea punctelor de monitorizare în timpul unei expediții. În mod implicit, punctele de monitorizare a traseului prin GPS sunt înregistrate în fiecare oră și nu sunt înregistrate după apusul soarelui. Înregistrarea mai puțin frecventă a punctelor de pe traseu maximizează durata de viață a bateriei.

Redenumire: setează numele activității.

Contorizarea repetițiilor: înregistrează numărul de repetiții în timpul unui antrenament. Opțiunea **Doar exerciții** înregistrează numărul de repetiții numai în timpul exercițiilor ghidate.

Repetare: înregistrează repetările pentru activitățile multisport. De exemplu, puteți utiliza această opțiune pentru activități care includ mai multe tranziții, precum swimrun.

Restabilire setări implicite: resetează setările de activitate.

Statistici rută: înregistrează statisticile privind traseele pentru activitățile de escaladă în interior.

Planificare rută: setează preferințele pentru calcularea rutelor pentru activitate ([Setările pentru stabilirea rutei, pagina 57](#)).

Puterea de alergare: înregistrează datele privind puterea de funcționare și personalizează setările ([Setări putere de alergare, pagina 107](#)).

Coborâri: configurează setările pentru opțiunile **Coborâre automată**, **Tasta pentru tură** și **Alertă de tură**.

Sateți: setează sistemul de sateliți GNSS care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă ([Setări satelit, pagina 59](#)).

Alerte de segment: vă notifică cu privire la segmentele salvate care se apropie ([Segmente, pagina 59](#)).

Autoevaluare: setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate ([Evaluarea unei activități, pagina 21](#)).

SpeedPro: înregistrează statistici avansate de viteză pentru turele de windsurfing.

Detectare mișcare: detectează automat tipul dvs. de mișcare pentru înot în bazin.

Ecran tactil: activează ecranul tactil în timpul unei activități sau numai pentru ecranul hărții.

Blocare atingere: activează glisarea de sus în jos pe ecran, pentru a debloca ecranul tactil.

Detectare pistă: detectează automat dacă vă aflați pe o pistă de alergare.

Tranziții: activează tranziții pentru activități multi-sport.

Unități: setează unitățile de măsură pentru activitate.

Alerte prin vibrație: vă indică să inspirați sau să expirați în timpul unui exercițiu de respirație.

Videoclipuri exerciții: redă animațiile cu instrucțiuni pentru o activitate de forță, cardio, yoga sau Pilates.

Animațiile sunt disponibile pentru exercițiile pre-instalate și cele descărcate din contul Garmin Connect.

Alerte de activitate

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

Alertă pentru evenimente: o alertă de eveniment vă notifică o singură dată. Evenimentul este o valoare specifică. De exemplu, puteți seta ca ceasul să vă alerteze atunci când ardeți un număr specificat de calorii.

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

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

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 141 și Calculul zonelor de puls, pagina 143 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Ritm	Repetitiv	Puteți seta un ritm de înot țintă.
Pornire	Interval	Puteți seta nivelul de putere ridicat sau redus.
Proximitate	Eveniment	Puteți seta o rază în jurul unui loc salvat.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Putere de alergare	Eveniment, rază	Puteți seta valori minime și maxime ale zonei de putere.
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.
Monitorizare cronometru	Repetitiv	Puteți seta un interval de monitorizare în secunde.

Setarea unei alerte

- De pe fața de ceas, apăsați pe .
 - Selectați **Activități** și selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
 - Apăsați .
 - Selectați setările activității.
 - Selectați **Alerte**.
 - Selectați o opțiune:
 - Selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
 - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
 - Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.
 - Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.
 - Dacă este necesar, activați alerta.
- Pentru alertele de evenimente și cele repetitive, un mesaj apare de fiecare dată când atingeți valoarea de alertă. Pentru alertele de interval, un mesaj apare de fiecare dată când depășiți sau sunteți sub intervalul specificat (valori minime și maxime).

Redarea alertelor vocale în timpul unei activități

Ceasul poate să redea anunțuri de stare motivaționale în timpul unei alergări sau al altui tip de activitate. În timpul unei alerte vocale, ceasul sau telefonul reduce volumul pentru sursa audio principală pentru a reda anunțul.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Moduri de concentrare > Activitate > Alerte vocale**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta alertele vocale să fie redade prin difuzorul ceasului, selectați **leșire audio > Vizionare**.
 - Pentru a seta alertele vocale să fie redade prin telefon sau căștile Bluetooth conectate, dacă sunt disponibile, selectați **leșire audio > Dispozitive conectate**.
 - Pentru a auzi alertele viraj cu viraj în timpul navigării, selectați **Alerte ghidare**.
 - Pentru a asculta o alertă pentru fiecare tură, selectați **Alertă de tură**.
 - Pentru a personaliza alertele cu informații privind ritmul și viteza, selectați **Alertă de ritm/viteză**.
 - Pentru a personaliza alertele cu informații privind pulsul, selectați **Alertă puls**.
 - Pentru a personaliza alertele cu date privind alimentarea, selectați **Alertă putere**.
 - Pentru a asculta alerte la pornirea și oprirea timerului de activitate, incluzând funcția Auto Pause, selectați **Evenimente timer**.
 - Pentru a asculta alertele de antrenament redade ca o alertă vocală, selectați **Alerte exerciții**.
 - Pentru a asculta alertele de activitate redade ca o alertă vocală, selectați **Alerte de activitate** ([Alerte de activitate](#), pagina 55).

Setările pentru stabilirea rutei

Puteți modifica setările pentru stabilirea rutei pentru a personaliza metoda prin care ceasul calculează traseul pentru fiecare activitate.

NOTĂ: nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate, apăsați , selectați setările de activitate și selectați **Planificare rută**.

Rutare pe baza popularității: calculează rutele pe baza celor mai populare trasee din Garmin Connect.

Trasee: setează modul de navigare a traseelor utilizând ceasul. Utilizați opțiunea Parcurgere traseu pentru a naviga pe un traseu exact așa cum apare, fără a recalcula. Folosiți opțiunea Utilizare hartă pentru a naviga pe un traseu cu ajutorul hărților rutabile și pentru a recalcula traseul dacă deviați.

Metodă de calcul: setează metoda de calcul pentru a minimiza timpul, distanța sau ascensiunea traseului.

Evitări: setează tipurile de drum sau mijloacele de transport pe care să le evitați pe traseu.

Tip: setează comportamentul indicatorului care apare în timpul rutării directe.

Utilizarea ClimPro

Funcția ClimPro vă ajută să gestionați efortul pentru urcările care urmează pe un traseu. Puteți vizualiza detaliile ascensiunii, inclusiv gradientul, distanța și câștigul de altitudine, înainte sau în timp real în timp ce parcurgeți un traseu. Categoriile de urcări în timpul unei activități de ciclism, bazate pe lungime și gradient, sunt indicate cromatic.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Derulați în jos și selectați setările activității.
- 4 Selectați **ClimPro > Stare > În timpul navigării**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Câmp de date** pentru a personaliza câmpul de date care apare pe ecranul ClimPro.
 - Selectați **Alarmă** pentru a seta alerte la începutul unei urcări sau la o anumită distanță de la urcare.
 - Selectați **Coborâri** pentru a activa sau dezactiva coborârile pentru activitățile de alergare.
 - Selectați **Detectare urcare** pentru a alege tipurile de urcări detectate în timpul activităților de ciclism.
- 6 Revizuiți urcările și detaliile traseului pentru traseu (*Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 13*).
- 7 Începeți să urmați un traseu salvat (*Navigarea către o destinație, pagina 128*).

Activarea urcării automate

Puteți utiliza funcția Urcare automată pentru a detecta automat modificările de altitudine. O puteți utiliza în timpul activităților, precum urcare, mers pe jos, alergare sau ciclism.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Urcare automată > Stare**.
- 6 Selectați **Întotdeauna** sau **Când nu navigați**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ecran alergare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul alergării.
 - Selectați **Ecran urcare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul urcării.
 - Selectați **Inversare culori** pentru a inversa culorile afișajului când se schimbă modurile.
 - Selectați **Viteză verticală** pentru a seta rata de urcare în timp.
 - Selectați **Comutare mod** pentru a seta cât de rapid schimbă modurile dispozitivul.**NOTĂ:** opțiunea Ecran curent vă permite să comutați automat la ultimul ecran pe care l-ați vizualizat înainte de trecerea la urcarea automată.

Setări satelit

Puteți modifica setările pentru satelit GNSS pentru a personaliza sistemele de sateliți utilizate pentru fiecare activitate. Pentru mai multe informații despre sistemele de sateliți GNSS, accesați garmin.com/aboutGPS.

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate, derulați în jos și selectați setările activității și selectați **Sateliți**.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Dezactivat: dezactivează sistemele de sateliți GNSS pentru activitatea respectivă.

Utilizare implicit: permite ceasului să utilizeze setarea implicită a modului de concentrare pe activitate pentru sateliții GNSS (*Personalizarea unui mod de focalizare implicit, pagina 118*).

Numai GPS: activează sistemul de sateliți GPS.

Toate sistemele: activează mai multe sisteme de sateliți GNSS. Utilizarea mai multor sisteme de sateliți GNSS odată asigură performanțe mai bune în medii dificile și o achiziție mai rapidă a poziției, decât dacă utilizați doar GPS-ul. Totuși, utilizarea mai multor sisteme GNSS poate reduce autonomia bateriei mai rapid decât dacă utilizați doar GPS-ul.

Toate + benzi multiple: activează mai multe sisteme de sateliți GNSS pe mai multe benzi de frecvență.

Sistemele cu mai multe benzi GNSS folosesc mai multe benzi de frecvență și asigură jurnale de monitorizare mai consecvente, poziționare îmbunătățită, erori multi-path îmbunătățite și mai puține erori atmosferice când folosiți ceasul în medii dificile.

Selectare automată: permite ceasului să selecteze tehnologia SatIQ™ pentru a selecta dinamic cel mai bun sistem cu mai multe benzi GNSS în funcție de mediului dvs. Setarea Selectare automată oferă cea mai bună precizie de poziționare, acordând în același timp prioritate duratei de viață a bateriei.

UltraTrac: înregistrează puncte de pe traseu și datele senzorilor cu o frecvență mai redusă. Activarea caracteristicii UltraTrac mărește durata de viață a bateriei, dar reduce calitatea activităților înregistrate. Este indicat să folosiți caracteristica UltraTrac pentru activități care necesită o durată de viață mai lungă a bateriei și pentru care actualizările frecvente ale datelor senzorului sunt mai puțin importante.

Segmente

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

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

Strava™ Segmente

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

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

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

Vizualizarea detaliilor segmentului

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Segmente**.
- 6 Selectați un segment.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Timpi în cursă** pentru a vizualiza durata și viteza medie sau ritmul pentru liderul segmentului.
 - Selectați **Hartă** pentru a vizualiza segmentul pe hartă.
 - Selectați **Diagrama altitudinilor** pentru a vizualiza o diagramă a elevațiilor de pe segment.

Efectuarea unei curse pe un segment

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

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

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

Comenzi

Meniul de comenzi vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 64](#)).

Din orice ecran, țineți apăsat pe .



Pictogramă	Nume	Descriere
	ABC	Selectați pentru a deschide aplicația pentru altimetru, barometru și busolă.
	Mod avion	Selectați pentru a activa modul Avion pentru a opri toate comunicațiile wireless.
	Ceas deșteptător	Selectați pentru a adăuga sau edita o alarmă (Setarea unei alarme, pagina 91).
	Alte fusuri orare	Selectați pentru a vedea ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 94).
	Altimetru	Selectați pentru a deschide ecranul altimetrului.
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (Solicitarea de asistență, pagina 136).
	Barometru	Selectați pentru a deschide ecranul barometrului.
	Economisire baterie	Selectați pentru a activa modul de economisire a bateriei (Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 144).
	Luminozitate	Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului (Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 101).
	Transmitere puls	Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (Difuzarea datelor despre puls, pagina 121).
	Calculator	Selectați pentru a utiliza calculatorul, inclusiv calculatorul științific.
	Calendar	Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.
	Comenzi cameră	Selectați pentru a fotografia și înregistra un videoclip (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 108).
	Ceasuri	Selectați pentru a deschide aplicația Ceasuri pentru a seta o alarmă, timerul, cronometrul sau pentru a afișa fusuri orare alternative (Ceasuri, pagina 91).
	Busolă	Selectați pentru a deschide ecranul busolei.
	Afișare	Selectați pentru a opri ecranul pentru alerte, gesturi și modul Afișaj mereu pornit (Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 101).
	Nu deranjați	Selectați pentru a activa modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactiva alertele și notificările. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când vizionați un film.
	Localizare telefon	Selectați pentru a reda o alertă audio pe telefonul dvs. asociat, dacă se află în raza de acțiune de Bluetooth. Puterea semnalului Bluetooth apare pe ecranul ceasului Forerunner și se mărește pe măsură ce vă apropiați de telefon. Selectați pentru a naviga la telefonul pierdut în timpul unei activități care utilizează GPS-ul (Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS, pagina 111).

Pictogramă	Nume	Descriere
	Lanternă	Selectați pentru a activa lanterna LED (<i>Utilizarea lanternei cu LED, pagina 65</i>).
	Mod concentrare	Selectați pentru a schimba modul de focalizare curent (<i>Moduri de concentrare, pagina 117</i>).
	Garmin Share	Selectați pentru a deschide aplicația Garmin Share (<i>Garmin Share, pagina 112</i>).
	Istoric	Selectați pentru a vizualiza istoricul activității, înregistrările și totalurile.
	Messenger	Selectați pentru a vizualiza și trimite mesaje utilizând aplicația Messenger (<i>Utilizarea funcției Messenger, pagina 18</i>).
	Muzică	Selectați pentru a controla redarea muzicii pe telefon. Selectați pentru a controla redarea muzicii pe ceas sau telefon.
	Notificări	Selectați pentru a vedea apelurile, mesajele text, actualizările de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (<i>Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 110</i>).
	Telefon	Selectați pentru a activa funcția Bluetooth și conexiunea la telefonul asociat.
	Asistent telefon	Selectați pentru a vă conecta la asistentul vocal al telefonului dvs. (<i>Utilizarea asistentului telefonului, pagina 109</i>).
	Oprire	Selectați pentru a opri ceasul.
	Pulsoximetru	Selectați pentru a deschide aplicația pulsoximetru (<i>Pulsoximetrul, pagina 121</i>).
	Afișare în roșu	Selectați pentru afișarea unor nuanțe de roșu pe ecran, pentru a utiliza ceasul în condiții de lumină slabă.
	Punct de referință	Selectați un punct de pornire pentru navigare (<i>Setarea unui punct de referință, pagina 134</i>).
	Salvare locație	Selectați pentru a salva locația curentă, pentru a naviga înapoi la ea mai târziu (<i>Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 13</i>).
	Setări	Selectați pentru a deschide meniul de setări.
	Mod somn	Selectați pentru a activa sau a dezactiva Mod somn (<i>Moduri de concentrare, pagina 117</i>).
	Cronometru	Selectați pentru a porni cronometrul (<i>Utilizarea cronometrului, pagina 93</i>).
	Alternare rapidă	Selectați pentru a porni stroboscopul lanternă cu LED. Puteți crea un mod personalizat pentru stroboscop (<i>Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat, pagina 65</i>).
	RĂSĂRIT ȘI APUS	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.
	Sincronizare	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.

Pictogramă	Nume	Descriere
	Sincronizare oră	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu ora indicată de telefon sau cu ajutorul sateliților.
	Timer	Selectați pentru a seta o numărătoare inversă pe timer (<i>Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă, pagina 92</i>).
	Ecran tactil	Selectați pentru a activa comenzile ecranului tactil.
	Blocare atingere	Selectați pentru a activa glisarea de sus în jos pe ecran, pentru a debloca ecranul tactil.
	Comandă vocală	Selectați pentru a deschide aplicația de comandă vocală și roștiți o comandă (<i>Utilizarea comenzilor vocale, pagina 14</i>).
	Note vocale	Selectați pentru a deschide aplicația de note vocale și înregistrați o notă (<i>Înregistrarea unei note vocale, pagina 14</i>).
	Volum	Selectați pentru a deschide comenzile de volum ale ceasului.
	Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay și a plăti cumpărăturile cu ceasul (<i>Garmin Pay, pagina 16</i>).
	Scoatere apă	Selectați pentru a reda tonuri care scoate apa din difuzor și porturile microfonului.
	Vreme	Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo curente.
	Wi-Fi	Selectați pentru a dezactiva comunicațiile Wi-Fi.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor din meniul de comenzi rapide în meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 61*).

- 1 Țineți apăsat  pentru a deschide meniul de comenzi.
- 2 Țineți apăsat .
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga o comandă la meniu, selectați **Adăugare comenzi** și selectați o comandă de adăugat.
 - Pentru a schimba locația unei comenzi rapide în meniul de comenzi, selectați **Reordonare comenzi**, selectați o comandă de mutat, apăsați  sau  pentru a muta comanda într-o altă poziție și apăsați  pentru a selecta locația nouă.
 - Pentru a adăuga o comandă rapidă din meniul de comenzi, selectați **Eliminare comenzi** și selectați o comandă de eliminat.

Utilizarea lanternei cu LED

⚠️ AVERTISMENT

Este posibil ca acest dispozitiv să aibă o lanternă care poate fi programată să lumineze intermitent la anumite intervale. Consultați medicul dacă aveți epilepsie sau sunteți sensibil la luminile puternice sau intermitente.

Utilizarea lanternei reduce durata de viață a bateriei. Puteți reduce luminozitatea pentru a prelungi durata de viață a bateriei.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați .
- 3 Dacă este necesar, apăsați  pentru a aprinde lanterna.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a regla luminozitatea sau culoarea lanternei, apăsați  sau .
 - SUGESTIE:** din orice ecran, puteți apăsa rapid  de două ori pentru a aprinde lanterna. În primele trei secunde, puteți apăsa  sau  pentru a regla luminozitatea sau culoarea lanternei.
 - Pentru a programa lanterna să se aprindă intermitent într-o anumită secvență, țineți apăsat , selectați **Alternare rapidă**, alegeți un mod și apăsați .
 - Pentru a afișa informațiile de contact de urgență și a programa lanterna să se aprindă intermitent într-o anumită secvență pentru solicitarea de ajutor, țineți apăsat , selectați **Model apel de ajutor** și apăsați .

⚠️ ATENȚIE

Programarea lanternei să se aprindă intermitent într-o secvență pentru solicitarea de ajutor nu va contacta contactele dvs. de urgență sau serviciile de urgență în numele dvs. Informațiile de contact de urgență vor apărea numai dacă au fost configurate în aplicația Garmin Connect.

Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat

Utilizarea stroboscopului cu lanternă reduce durata de viață a bateriei.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați  > **Personalizare**.
- 3 Apăsați  pentru a aprinde stroboscopul cu lanternă (opțional).
- 4 Selectați .
- 5 Apăsați  sau  pentru a derula la o setare a stroboscopului.
- 6 Apăsați  pentru a derula prin opțiunile de setare.

NOTĂ: puteți selecta aprinderea intermitentă lentă pentru un impact mai redus asupra duratei de viață a bateriei.
- 7 Apăsați  pentru a salva.

Informații rapide

Când este livrat, ceasul are preîncărcate seturi de informații rapide ([Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 70](#)). Unele informații rapide necesită o conexiune Bluetooth la un telefon compatibil.

În mod implicit, unele informații rapide nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 70](#)). Unele informații rapide apar în grupări de parametrii asociați, cum ar fi sănătatea sau performanța activității.

SUGESTIE: de asemenea, puteți descărca informațiile rapide din Connect IQ Magazin ([Funcțiile Connect IQ, pagina 116](#)).

Nume	Descriere
ABC	Afișează informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.
Fusuri orare alternative	Afișează ora curentă pe fusuri orare suplimentare (<i>Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 94</i>).
Aclimatizare la altitudine	La altitudini de peste 800 m (2625 ft.), afișează grafice care indică valori corectate în funcție de altitudine pentru mediile citirilor pulsoximetrului, frecvenței respiratorii și pulsului în stare repaus din ultimele șapte zile.
Altimetru	Afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune.
Barometru	Afișează date despre presiunea mediului înconjurător pe baza altitudinii.
Body Battery™	Dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore (<i>Body Battery, pagina 71</i>).
Calendar	Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.
Calorii	Afișează informațiile privind calorile dvs. pentru ziua curentă.
Comenzi cameră	Vă permit să fotografiați și să înregistrați un videoclip atunci când este conectat la o cameră cu far sau o cameră pentru stop spate Varia™ compatibilă (<i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 108</i>).
Busolă	Afișează o busolă electronică.
Numărători inverse	Afișează evenimentele de numărătoare inversă viitoare.
Aptitudini de ciclism	Afișează tipul dvs. de ciclist, rezistența aerobă, capacitatea aerobă și capacitatea anaerobă (<i>Vizualizarea aptitudinilor de ciclism, pagina 88</i>).
Performanțe de ciclism	Afișează valorile performanțelor de ciclism înregistrate precum estimările nivelului VO2 maxim și FTP (<i>Măsurătorile performanțelor, pagina 72</i>).
Monitorizarea câinilor	Afișează informații despre locația câinelui dvs. atunci când aveți un dispozitiv compatibil de monitorizare a câinilor asociat cu ceasul dvs. Forerunner.
Scor de anduranță	Afișează un scor, un grafic și un mesaj scurt care descrie anduranța dvs. totală pe baza activităților înregistrate (<i>Scor de anduranță, pagina 87</i>).
Numărul de etaje urcate	Urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.
Antrenor Garmin	Afișează antrenamentele programate atunci când selectați un plan de antrenament adaptiv cu antrenorul Garmin în contul dvs. Garmin Connect. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei.
Golf	Afișează scorurile și statisticile pentru golf pentru ultima rundă.
Health Snapshot	Începe o sesiune Health Snapshot pe ceasul dvs., care înregistrează mai multe statistici cheie privind sănătatea atunci când nu vă mișcați timp de două minute. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale. Ceasul înregistrează statistici precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie. Afișează rezumatele sesiunilor dvs. Health Snapshot salvate.
Stare de sănătate	Afișează statistici privind sănătatea, precum respirația și temperatura pielii.
Puls	Afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).

Nume	Descriere
Scor în pantă	Afișează un scor, un grafic, statistici relevante și un mesaj scurt care descrie performanțele dvs. de urcare în pantă pe baza activităților de alergare înregistrate (<i>Scor în pantă, pagina 87</i>).
Istoric	Afișează istoricul activităților dvs. și un grafic al activităților înregistrate (<i>Utilizarea istoricului, pagina 96</i>).
Stare HRV	Afișează media pentru șapte zile a variabilității pulsului dvs. de peste noapte (<i>Starea variabilității pulsului, pagina 75</i>).
Minute de activitate	Urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.
Comenzi inReach®	Trimite mesaje prin intermediul dispozitivului inReach asociat (<i>Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 108</i>).
Consultant pentru adaptarea la diferența de fus orar	Afișează ceasul dvs. intern în timpul călătoriei și oferă îndrumări pentru a vă ajuta să vă obișnuiți cu fusul orar al destinației dvs. (<i>Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar, pagina 90</i>).
Ultima activitate	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
Ultima cursă Ultima alergare Ultimul înot	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate și un istoric al sportului specificat.
Lumini	Furnizează comenzi pentru luminile de bicicletă când aveți o lumină Varia asociată cu ceasul Forerunner.
Messenger	Afișează conversațiile în aplicația Garmin Messenger dvs. și vă permite să trimiteți răspunsuri la mesaje de pe ceasul dvs. (<i>Aplicația Garmin Messenger, pagina 117</i>).
fază lună	Afișează ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
Muzică	Oferă comenzi pentru playerul muzical al telefonului dvs. Oferă comenzi pentru playerul muzical pentru muzica de pe telefonul sau ceasul dvs.
Pauze scurte de somn	Afișează durata totală a pauzei scurte de somn și creșterea nivelului Body Battery. Puteți porni timerul pentru pauza scurtă de somn și seta o alarmă care să vă trezească (<i>Moduri de concentrare, pagina 117</i>).
Notificări	Vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și altele, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (<i>Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 110</i>).
Cursa principală	Afișează evenimentul pe care l-ați setat drept cursa principală în calendarul Garmin Connect (<i>Calendarul curselor și cursa principală, pagina 89</i>).
Pulsoximetru	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (<i>Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 122</i>). Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, măsurătorile nu sunt înregistrate.
Calendarul curselor	Afișează următoarele curse setate în calendarul Garmin Connect (<i>Calendarul curselor și cursa principală, pagina 89</i>).
Recuperare	Afișează timpul de recuperare. Durata maximă este de patru zile.
Respirație	Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

Nume	Descriere
Economia alergării	Afișează costul energetic al alergării aerobice. Mai mulți parametri cheie contribuie la estimarea economiei alergării (Economia alergării, pagina 77).
Performanță de alergare	Afișează valorile performanțelor de alergare, precum estimările nivelului VO2 maxim și pragul de lactate (Măsurătorile performanțelor, pagina 72).
Toleranța la alergare	Vă monitorizează capacitatea de a susține activități de alergare echilibrând riscul de accidentare cu îmbunătățirea performanței (Toleranța la alergare, pagina 86).
Consilier de somn	Oferă recomandări pentru nevoia de somn în funcție de istoricul somnului și activităților, ritmul circadian, starea HRV și reprizele scurte de somn.
Scor de somn	Afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă. De asemenea, puteți vizualiza orice variații ale respirației pe parcursul nopții (Monitorizarea somnului, pagina 124).
Pași	Monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.
Cotații bursiere	Afișează o listă personalizabilă de cotații bursiere (Adăugarea unei cotații bursiere, pagina 90).
Stres	Afișează nivelul curent de stres și un grafic cu nivelul dvs. de stres. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați. Dacă sunteți prea activ pentru ca ceasul să poată determina nivelul de stres, valorile pentru nivelul de stres nu sunt înregistrate.
Răsărit și apus	Afișează ora pentru răsărit, apus și de crepuscul civil.
Temperatură	Afișează date despre temperatură de la senzorul de temperatură interior.
Nivel pregătire antrenament	Afișează scorul și un scurt mesaj care vă ajută să determinați cât sunteți de pregătiți pentru fiecare zi de antrenament (Nivelul de pregătire pentru antrenament, pagina 85).
Starea antrenamentului	Afișează starea curentă a antrenamentului și nivelul de solicitare al antrenamentului, ceea ce vă arată modul în care antrenamentul dvs. vă afectează nivelul condiției fizice și performanțele (Starea antrenamentului, pagina 80).
Meteo	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo. Puteți vedea condițiile meteorologice curente pe hartă utilizând mai multe suprapuneri pentru hartă.

Vizualizarea informațiilor rapide

Informațiile rapide oferă acces rapid la date despre starea de sănătate, despre activități, de la senzorii încorporați și multe altele. Când vă asociați ceasul, puteți să vedeți date din telefon, cum ar informații despre starea de sănătate, meteo și evenimente din calendar.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a derula lista de informații rapide.



SUGESTIE: puteți și să derulați pentru a derula sau atinge pentru a selecta opțiunile.

- 2 Apăsați  pentru a vizualiza mai multe informații.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Apăsați  pentru a vedea detalii despre un set de informații rapide.
 - Apăsați  pentru a vedea opțiuni și funcții suplimentare pentru un set de informații rapide.

Personalizarea listei cu informații rapide

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza lista de informații rapide.
- 2 Selectați **Editare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba locația unui set de informații rapide în listă, selectați un set de informații rapide, apăsați  sau  pentru a muta setul de informații rapide și apăsați  pentru a alege locația nouă.
 - Pentru a elimina un set de informații rapide din listă, selectați setul dorit și apoi selectați .
 - Pentru a adăuga un set de informații rapide în listă, selectați **Adăugare** și selectați una sau mai multe seturi de informații rapide.

SUGESTIE: puteți selecta **Creare folder** pentru a crea un folder care conține mai multe seturi de informații rapide ([Crearea unui folder cu informații rapide, pagina 71](#)).

Crearea unui folder cu informații rapide

Puteți personaliza lista de informații rapide pentru a crea foldere cu informații rapide asociate.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza lista de informații rapide.
- 2 Selectați **Editare** > **Adăugare** > **Creare folder**.
- 3 Selectați informațiile rapide de inclus în folder și selectați **Finalizare**.
NOTĂ: dacă informațiile rapide sunt deja în lista de informații rapide, le puteți muta sau copia în folder.
- 4 Selectați sau introduceți un nume pentru folder.
- 5 Selectați o pictogramă pentru folder.
- 6 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Pentru a edita folderul, derulați până la cel din lista de informații rapide și țineți apăsat .
 - Pentru a edita informațiile rapide din folder, deschideți folderul și selectați **Editare** ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 70](#)).

Body Battery

Ceasul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 5 și 100, unde intervalul de valori 5 - 25 reprezintă o rezervă foarte redusă de energie, 26 - 50 reprezintă o rezervă redusă de energie, 51 - 75 reprezintă o rezervă medie de energie, iar 76 - 100 reprezintă o rezervă ridicată de energie.

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 71](#)).

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Pentru rezultate mai precise, purtați ceasul în timpul somnului.
- Somnul odihnitor vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă și stresul ridicat pot cauza epuizarea mai rapidă a Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Măsurătorile performanțelor

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

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat Analytics™. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

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

Pragul de putere funcțională (FTP): ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, introduse la configurarea inițială, pentru a estima valoarea FTP ([Afișarea estimării FTP, pagina 78](#)).

Stare HRV: ceasul dvs. analizează valorile pulsului în timp ce dormiți pentru a determina variabilitatea pulsului (HRV) pe baza valorilor dvs. HRV medii personale, pe termen lung ([Starea variabilității pulsului, pagina 75](#)).

Prag lactat: pragul lactat este punctul în care musculatura începe să obosească rapid. Ceasul măsoară pragul lactat utilizând datele pulsului și ritmul ([Prag lactat, pagina 78](#)).

Duratele estimate ale curselor: ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul de antrenamente pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza condiției dvs. fizice curente ([Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor, pagina 74](#)).

Nivel de performanță: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al condiției dvs. fizice ([Situția performanțelor, pagina 76](#)).

Curbă de putere (ciclism): curba de putere afișează randamentul de putere pe care îl puteți susține în timp. Puteți vizualiza curba de putere pentru luna anterioară, pe trei luni sau douăsprezece luni ([Vizualizarea curbei dvs. de putere, pagina 80](#)).

Economia alergării: economia alergării se referă la eficiența energetică a unui alergător. Mai mulți parametri cheie contribuie la estimarea economiei alergării ([Economia alergării, pagina 77](#)).

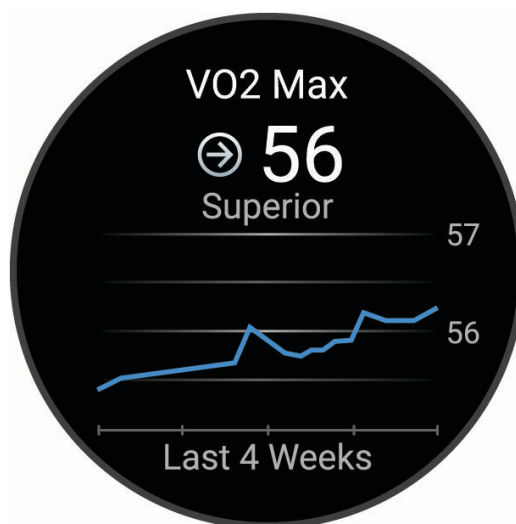
Stamina: ceasul utilizează estimările VO2 max. și datele despre puls pentru a oferi estimări în timp real despre stamină. Poate fi adăugată ca ecran de date pentru a putea vedea stamina potențială și curentă în timpul activității dvs. ([Vizualizarea staminei în timp real, pagina 79](#)).

VO2 max.: valoarea VO2 max. reprezintă volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut per kilogram de greutate corporală la performanța maximă ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 73](#)).

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Dispozitivul Forerunner necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max. Dispozitivul are estimări separate ale VO2 max. pentru alergare și ciclism. Trebuie să alergați fie în aer liber cu GPS-ul, fie să mergeți cu bicicleta cu un contor de putere compatibil la un nivel moderat de intensitate timp de mai multe minute pentru a obține o estimare precisă a valorii VO2 max.

Pe dispozitiv, estimarea VO2 max. este afișată în cifre, ca text descriptiv și ca poziție reprezentată pe indicatorul color. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza informații suplimentare despre estimarea VO2 max., cum ar fi unde se poziționează aceasta pentru vârsta și sexul dvs.



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics. 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 177*) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 104](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 141](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 142](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanța dvs. de alergare. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Setări de activitate, pagina 53](#)).

- 1 Începeți activitatea de alergare.
- 2 Alergați în aer liber cu o intensitate moderată sau ridicată, atingând cel puțin 70% din pulsul maxim.
- 3 După cel puțin 10 minute, selectați **Salvare**.
- 4 Apăsați pe  sau  pentru a derula măsurătorile performanțelor.

Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism

Această funcție necesită un contor de putere și pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Contorul de putere trebuie asociat cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 104](#)). Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să-l purtați și să îl asociați cu ceasul dvs.

Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 141](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 142](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

- 1 Începeți o activitate de ciclism.
- 2 Pedalați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute.
- 3 La finalul turei, selectați **Salvare**.
- 4 Apăsați  sau  pentru a derula măsurătorile performanțelor.

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 141](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 142](#)).

Ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul antrenamentelor dvs., pentru a oferi o durată țintă a cursei. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 73](#)) Ceasul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanța de alergare.
- 2 Apăsați .
- 3 Derulați pentru a vizualiza o durată estimată pentru cursă.

4 Apăsați pe  pentru a vizualiza mai multe detalii.



5 Derulați pentru a vizualiza estimările pentru alte distanțe.

NOTĂ: este posibil ca prima dată datele estimate să pară inexacte. Ceasul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanța dvs. de alergare.

Starea variabilității pulsului

Ceasul dvs. analizează măsurătorile pulsului la încheietura mâinii în timp ce dormiți pentru a determina variabilitatea pulsului (HRV). Antrenamentul, activitatea fizică, somnul, alimentația și obiceiurile sănătoase, cu toate au impact asupra variațiilor pulsului. Valorile HRV pot varia foarte mult în funcție de sex, vârstă și nivelul de fitness. O stare HRV echilibrată poate indica semne pozitive despre sănătate, cum ar fi exerciții fizice adecvate și o recuperare echilibrată, o condiție fizică cardiovasculară mai bună și rezistență la stres. O stare dezechilibrată sau slabă poate fi un semn de oboseală, nevoi mai mari de recuperare sau stres crescut. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați ceasul în timpul somnului. Ceasul necesită trei săptămâni de date consecutive privind somnul pentru a afișa starea de variabilitate a pulsului.



Zonă color	Stare	Descriere
 Verde	Echilibrat	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile se încadrează în intervalul de referință.
 Portocaliu	Dezechilibrată	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile este peste sau sub intervalul de referință.
 Roșu	Scăzută	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile este cu mult sub intervalul dvs. de referință.
Fără culori	Slab Nicio stare	Valorile dvs. HRV sunt, în medie, cu mult sub intervalul normal pentru vârsta dvs. Nicio stare nu înseamnă că nu există date suficiente pentru a genera o medie de șapte zile.

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza starea curentă a variabilității pulsului, tendințele și feedbackul educațional.

Situația performanțelor

La finalizarea activității, de ex., alergare sau mers pe bicicletă, funcția de nivel de performanță vă analizează ritmul, pulsul și variația acestuia pentru a realiza o estimare în timp real a capacității dvs. de efort în comparație cu nivelul dvs. mediu al stării atletice. Acesta este aproximativ procentul de deviere în timp real de la linia de bază a valorii VO2 max.

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

NOTĂ: dispozitivul are nevoie de câteva alergări cu un monitor cardiac, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare sau de mers pe bicicletă ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 73](#)).

Vizualizarea nivelului de performanță

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

- 1 Adăugați **Nivelul de performanță** pe un ecran de date ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 52](#)).
- 2 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.
După 6-20 de minute, este afișat nivelul dvs. de performanță.
- 3 Derulați la ecranul de date pentru a vă vizualiza nivelul de performanță pe durata alergării sau a mersului pe bicicletă.

Economia alergării

Economia alergării măsoară costul energetic al alergării. În timp ce VO2 max. măsoară cantitatea maximă de oxigen pe care corpul dvs. o poate utiliza în timpul unui antrenament intens, economia alergării reflectă eficiența cu care corpul dvs. convertește această energie în performanță de alergare. Economia de alergare este exprimată în mililitri de oxigen consumați per kilogram de greutate corporală per kilometru (ml/kg/km). Cifrele mai mici înseamnă că a fost utilizată mai puțină energie.

Cerințe: trebuie să înregistrați mai multe activități de alergare în aer liber sau de alergare pe pistă folosind un accesoriu compatibil care măsoară pierderea vitezei pașilor, cum ar fi HRM 600.

Factori cheie: economia alergării utilizează informațiile din profilul dvs., istoricul alergărilor, pulsul, viteza și dinamica alergării. Pierderea vitezei pașilor este un factor esențial, deoarece surprinde cât de mult încetiniți atunci când piciorul atinge solul (*Dinamica alergării, pagina 105*). Pentru rezultate optime, asigurați-vă că setările de înălțime și greutate sunt corecte (*Setarea profilului de utilizator, pagina 141*).

Înțelegerea rezultatelor: țineți cont de faptul că economia alergării este, în cele din urmă, legată de performanța aerobă. Alergările ușoare de cel puțin 30 de minute pe o pistă sau pe teren plat oferă cea mai bună oportunitate de a obține informații despre această metrică. Alergările în interior și alergările pe teren accidentat nu sunt utilizate pentru estimarea sau actualizarea economiei dvs. de alergare. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/performance-data/running și consultați anexa (*Evaluări pentru economia alergării, pagina 177*).

Vizualizarea economiei dvs. de alergare

- De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanța de alergare.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide în lista de informații rapide (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 70*).
- Din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Statistici performanță > Eficiența alergării**.
De asemenea, puteți adăuga economia curentă la datele ecranului de pornire.

Afișarea estimării FTP

Înainte de a obține estimarea puterii de prag funcționale (FTP), trebuie să asociați un contor de putere cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 104](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 74](#)).

Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială și estimarea valorii VO2 max. pentru a vă estima valoarea FTP. Ceasul va detecta automat valoarea FTP în timpul curselor constante, de intensitate ridicată, cu un contor de putere. Pentru cele mai bune rezultate, este recomandat să folosiți și un monitor cardiac.

- 1 De pe fața de ceas, derulați în jos pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanță.
- 2 Selectați informațiile rapide pentru a vizualiza datele despre performanță.
- 3 Derulați pentru a vizualiza estimarea FTP.

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

 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Neantrenat

Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările FTP, pagina 178](#)).

Prag lactat

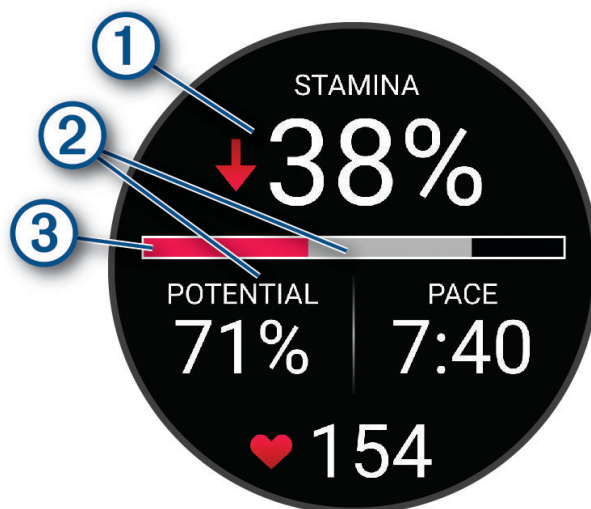
Pragul de lactat este acea intensitate a exercițiilor la care lactatul (acidul lactic) începe să se acumuleze în fluxul sanguin. La alergare, acest nivel de intensitate este estimat pe baza ritmului, pulsului sau puterii. Când un alergător depășește acest prag, oboseala începe să se intensifice cu accelerație. Pentru alergătorii cu experiență, pragul survine la aproximativ 90% din pulsul maxim și la un ritm între cursa de 10 km și semimaraton. Pentru alergătorii de nivel mediu, pragul de lactat survine adesea când au mult sub 90% din frecvența cardiacă maximă. Cunoașterea pragului dvs. de lactat vă poate ajuta să stabiliți intensitatea antrenamentelor sau momentul în care să vă autodepășiți în timpul unei curse.

Dacă deja știți care este valoarea frecvenței dvs. cardiace la pragul de lactat, o puteți introduce în setările profilului dvs. de utilizator ([Setarea zonelor de puls, pagina 142](#)). Puteți activa funcția **Detectare automată** pentru a vă înregistra automat pragul lactat în timpul unei activități.

Vizualizarea staminei în timp real

Ceasul poate oferi estimări pentru stamină în timp real pe baza datelor despre puls și estimarea volumelor VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max.](#), pagina 73).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Selectați o activitate de alergare sau de ciclism.
- 4 Apăsați .
- 5 Selectați setările activității.
- 6 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Stamina**.
- 7 Apăsați  sau  pentru a schimba locația ecranului de date (opțional).
- 8 Apăsați  pentru a edita câmpul principal de date despre stamină (opțional).
- 9 Începeți activitatea ([Începerea unei activități](#), pagina 20).
- 10 Apăsați  sau  pentru a derula ecranul de date.



①	Câmpul principal de date despre stamină. Afișează procentajul curent pentru stamină, distanța rămasă sau timpul rămas.
②	Stamina potențială.
③	Stamina curentă.
	 Roșu: stamina se epuizează.
	 Portocaliu: stamina este stabilă.
	 Verde: stamina se reface.

Vizualizarea curbei dvs. de putere

Înainte de a putea vizualiza datele despre curba dvs. de putere, trebuie să aveți înregistrată, în ultimele 90 de zile, o cursă de cel puțin o oră folosind un contor de putere ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 104](#)).

Puteți să creați exerciții în contul dvs. Garmin Connect. Curba de putere afișează randamentul de putere pe care îl puteți susține în timp. Puteți vizualiza curba de putere pentru luna anterioară, pe trei luni sau douăsprezece luni.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Statistici performanță > Curbă de putere**.

Starea antrenamentului

Aceste măsurători sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament. Măsurătorile necesită finalizarea câtorva activități în două săptămâni, utilizând pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Măsurătorile performanțelor de ciclism necesită un monitor cardiac și un contor de putere. Măsurătorile pot părea greșite la început, când ceasul încă află datele despre performanțele dvs.

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat Analytics. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.



Starea antrenamentului: starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează condiția fizică și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului VO2 max., a solicitării acute și a stării HRV pe o perioadă extinsă de timp.

VO2 max.: vO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 73](#)). Ceasul dvs. afișează valorile VO2 max. corectate în funcție de căldură și altitudine, cum ar fi atunci când vă aclimatizați la mediile cu temperaturi ridicate sau la altitudini mari ([Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine, pagina 84](#)).

HRV: hRV este starea variabilității pulsului din ultimele șapte zile ([Starea variabilității pulsului, pagina 75](#)).

Nivel imediat de solicitare: nivelul imediat de solicitare este o sumă ponderată a scorurilor nivelurilor de solicitare recente, inclusiv durata și intensitatea exercițiilor. ([Nivelul imediat de solicitare, pagina 81](#)).

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului: ceasul dvs. analizează și distribuie nivelul de solicitare al antrenamentului pe baza intensității și structurii fiecărei activități înregistrate. Nivelul de solicitare al antrenamentului include nivelul total de solicitare acumulat per categorie și nivelul de concentrare pe antrenament. Ceasul dvs. afișează distribuția nivelului de solicitare în ultimele 4 săptămâni ([Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 82](#)).

Durata de recuperare: ecranul pentru timpul de recuperare afișează timpul rămas până când vă recuperați complet și sunteți pregătit pentru următorul exercițiu solicitant ([Durata de recuperare, pagina 83](#)).

Nivelurile de stare a antrenamentului

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

Stare necunoscută: ceasul necesită înregistrarea mai multor activități pe o perioadă de două săptămâni, cu rezultatele VO2 max. din alergare sau ciclism, pentru a stabili starea antrenamentului.

Scădere tonus: sunteți într-o pauză de la rutina de antrenare sau vă antrenați mult mai puțin decât de obicei timp de cel puțin o săptămână. Scăderea tonusului înseamnă cu nu vă puteți menține nivelul de fitness. Puteți încerca să creșteți nivelul de solicitare al antrenamentului pentru a vedea îmbunătățirile.

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

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

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

Valoare de vârf: vă aflați în condiția fizică ideală pentru cursă. Nivelul de solicitare redus al antrenamentului din ultima perioadă permite corpului dvs. să se recupereze și să compenseze integral antrenamentele anterioare. Ar trebui să vă faceți un plan, deoarece starea de vârf poate fi menținută numai o perioadă scurtă de timp.

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

Neproductiv: nivelul de solicitare al antrenamentului este bun, dar condiția dvs. fizică scade. Încercați să vă concentrați pe odihnă, alimentație și gestionarea stresului.

Încordat: există un dezechilibru între recuperare și nivelul de solicitare al antrenamentului. Este un rezultat normal după un antrenament dificil sau un eveniment important. Corpul dvs. probabil că depune încă eforturi să se recupereze, așa că acordați o atenție sporită stării generale de sănătate.

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin o măsurătoare VO2 max. pe săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 73](#)). Activitățile de alergare în interior nu generează o estimare a VO2 max. pentru a menține precizia tendinței privind nivelul condiției dvs. fizice. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Setări de activitate, pagina 53](#)).

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

- De cel puțin o dată pe săptămână, alergați sau mergeți cu bicicleta în exterior cu un contor de putere și atingeți un puls mai mare de 70% din pulsul maxim timp de cel puțin 10 minute.
După utilizarea ceasului timp 1–2 săptămâni, nivelul de antrenament ar trebui să fie disponibil.
- Înregistrați-vă toate activitățile de fitness pe dispozitivul principal de antrenament, permițând ceasului să afle mai multe despre performanța dvs. ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 115](#)).
- Purtați ceasul constant când dormiți pentru a continua să generați o stare HRV actualizată. Cunoașterea stării HRV reale vă poate ajuta să mențineți o stare a antrenamentului validă când nu aveți prea multe activități cu măsurători ale volumului VO2 max.

Nivelul imediat de solicitare

Nivelul imediat de solicitare este o sumă ponderată a consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) în ultimele câteva zile. Ceasul indică dacă nivelul de solicitare curent este redus, optim ridicat sau prea ridicat. Intervalul optim se bazează pe nivelul individual al condiției fizice și pe istoricul de antrenamente. Intervalul se ajustează în funcție de creșterea sau de reducerea duratei de antrenament și a intensității.

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului

Pentru a maximiza performanțele și progresele privind nivelul condiției dvs. fizice, antrenamentul trebuie distribuit în trei categorii: activități aerobe cu intensitate redusă, activități aerobe cu activitate ridicată și activități anaerobe. Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului arată măsura în care antrenamentul dvs. care se încadrează în prezent în fiecare categorie și oferă țintele antrenamentului. Pentru punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului sunt necesare cel puțin 7 zile de antrenament pentru a determina dacă nivelul de solicitare al antrenamentului este scăzut, optim sau ridicat. După 4 săptămâni de istoric de antrenamente, estimarea nivelului de solicitare al antrenamentului va cuprinde informații ținută mai detaliate pentru a vă ajuta să vă echilibrați activitățile de antrenament.

Obiective neatinse: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. pe 4 săptămâni este mai redus decât nivelul optim, la toate categoriile de intensitate.

Deficit activități aerobe cu intensitate redusă: încercați să adăugați mai multe activități aerobe cu intensitate redusă pentru a asigura recuperarea și echilibrul pentru activitățile cu intensitate mai mare.

Deficit activități aerobe cu intensitate ridicată: încercați să adăugați mai multe activități aerobice de intensitate ridicată pentru a ajuta la îmbunătățirea în timp a pragului lactat și a valorii VO2 max.

Deficit activități anaerobe: încercați să adăugați câteva activități anaerobe mai intense pentru a vă îmbunătăți în timp viteza și capacitatea anaerobă.

Echilibrat: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. este echilibrat și oferă toate beneficiile legate de condiția fizică pe măsură ce continuați antrenamentul.

Focalizare pe activități aerobe cu intensitate redusă: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități aerobice cu intensitate scăzută. Acesta oferă o bază solidă și vă pregătește pentru a adăuga exerciții mai intense.

Focalizare pe activități aerobe cu intensitate ridicată: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități aerobice cu intensitate ridicată. Aceste activități ajută la îmbunătățirea pragului lactat, a valorii VO2 max. și a rezistenței.

Focalizare pe activități anaerobe: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități intense. Acest lucru poate contribui rapid la îmbunătățirea nivelului de fitness, dar trebuie echilibrat cu activități aerobice de intensitate redusă.

Obiective depășite: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. pe 4 săptămâni este mai mare decât nivelul optim.

Raport nivel de solicitare

Raportul nivelului de solicitare este raportul dintre nivelul de solicitare acut (pe termen scurt) și nivelul de solicitare cronic (pe termen lung) al antrenamentului. Este util pentru urmărirea schimbărilor nivelului de solicitare al antrenamentului.

Stare	Valoare	Descriere
Stare necunoscută	Fără	Raportul nivelului de solicitare va fi vizibil după 2 săptămâni de antrenament.
Scăzut	Sub 0,8	Nivelul de solicitare pe termen scurt este mai scăzut decât cel pe termen lung.
Optim 	0,8 - 1,4	Nivelul de solicitare pe termen scurt și cel pe termen lung sunt echilibrate. Intervalul optim se bazează pe nivelul individual al condiției fizice și pe istoricul de antrenamente.
Ridicat	1,5 - 1,9	Nivelul de solicitare pe termen scurt este mai ridicat decât cel pe termen lung.
Foarte ridicat	2,0 sau peste	Nivelul de solicitare pe termen scurt este semnificativ mai ridicat decât cel pe termen lung.

Despre efectul antrenamentului

Efectul antrenamentului măsoară impactul unei activități asupra condiției dvs. fizice aerobe și anaerobe. Efectul antrenamentului se acumulează în timpul activității. Pe măsură ce activitatea progresează, crește valoarea Efectului antrenamentului. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, istoricul de antrenamente și din datele despre puls, durata și intensitatea activității dvs. Există șapte etichete diferite cu efectul antrenamentului pentru a descrie principalele beneficii ale activității dvs. Fiecare etichetă este codată cromatic și corespunde punctului central al nivelului de solicitare al antrenamentului (*Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 82*). De exemplu, fiecare frază de feedback, „Valoare VO2 Max. cu impact foarte mare”, are o descriere corespunzătoare în detaliile despre activitatea dvs. Garmin Connect.

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

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

Puteți adăuga Efectul antrenamentului aerobic și Efect antrenam. anaerobic sub forma unor câmpuri de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

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

Tehnologia Training Effect este furnizată și susținută de Firstbeat Analytics. Pentru informații suplimentare, accesați firstbeat.com.

Durata de recuperare

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

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

Durata de recuperare este afișată imediat după o activitate. Timpul este contorizat prin numărătoare inversă până în momentul optim pentru a încerca un alt exercițiu solicitant. Dispozitivul vă actualizează timpul de recuperare pe parcursul zilei în funcție de modificările legate de somn, stres, relaxare și activitatea fizică.

Pulsul de recuperare

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

SUGESTIE: pentru rezultate optime, este bine să încetați orice mișcare timp de două minute, cât dispozitivul calculează valoarea pulsului de recuperare.

NOTĂ: pulsul dvs. de recuperare nu este calculat pentru activități cu impact redus, cum ar fi yoga.

Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine

Factorii de mediu precum temperatura și altitudinea ridicată vă influențează antrenamentele și performanțele. De exemplu, antrenamentele la altitudine ridicată pot influența pozitiv condiția dvs. fizică, dar este posibil ca în timp ce sunteți expus la altitudini ridicate să observați o scădere temporară a valorii VO2 max.

Ceasul Forerunner oferă notificări despre aclimatizare și corecții ale estimărilor valorii VO2 max. și ale stării antrenamentului când temperatura depășește 22°C (72°F) și când altitudinea este de sub 800 m (2625 ft.). Vă puteți monitoriza aclimatizarea la căldură și altitudine în informațiile rapide despre starea antrenamentului.

NOTĂ: funcția de aclimatizare la căldură este disponibilă numai pentru activitățile prin GPS și necesită date despre vreme de pe telefonul dvs. conectat.

Întreruperea și reluarea stării antrenamentului

Dacă sunteți rănit sau bolnav, puteți întrerupe starea antrenamentului. Puteți continua să înregistrați activități de fitness, dar starea antrenamentului, punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, feedbackul privind recuperarea și recomandările de exerciții sunt dezactivate temporar.

Puteți relua starea antrenamentului atunci când sunteți pregătit să începeți din nou să vă antrenați. Pentru cele mai bune rezultate, aveți nevoie de cel puțin două măsurători VO2 max. în fiecare săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 73](#)).

1 Când doriți să întrerupeți starea antrenamentului, selectați o opțiune:

- Din informațiile rapide despre starea antrenamentului, țineți apăsat  și selectați **Opțiuni > Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Starea antrenamentului > ⋮ > Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.

2 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.

3 Când doriți să reluați starea antrenamentului, selectați o opțiune:

- Din informațiile rapide despre starea antrenamentului, țineți apăsat  și selectați **Opțiuni > Reluare funcție Starea antrenamentului**.
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Starea antrenamentului > ⋮ > Reluare funcție Starea antrenamentului**.

4 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.

Nivelul de pregătire pentru antrenament

Nivelul de pregătire pentru antrenament este un scor și un scurt mesaj care vă ajută să determinați cât sunteți de pregătiți pentru fiecare zi de antrenament. Scorul este calculat continuu și actualizat pe toată durata zilei pe baza acestor factori:

- Scor somn (noaptea trecută)
- Durata de recuperare
- Stare HRV
- Nivel imediat de solicitare
- Istoric somn (ultimele 3 nopți)
- Istoric nivel de stres (ultimele 3 zile)

Zonă color	Scor	Descriere
 Mov	95 - 100	Nivel maxim Cel mai mare posibil
 Albastru	75 - 94	Ridicat Gata pentru provocări
 Verde	50 - 74	Mediu Gata de acțiune
 Portocaliu	25 - 49	Scăzută E momentul să o luați mai ușor
 Roșu	1 - 24	Slab Acordați timp pentru recuperarea corpului



Pentru a vizualiza scorurile istorice de pregătire pentru antrenament, accesați contul dvs. Garmin Connect.

Toleranța la alergare

Toleranța la alergare este o caracteristică concepută pentru a vă ajuta să creșteți kilometrajul, echilibrând în același timp riscul de accidentare cu creșterea performanței. Vizualizarea toleranței la alergare de pe ceas afișează nivelul imediat de solicitare pentru astăzi, o estimare a kilometrajului pentru săptămâna de antrenament curentă și un grafic al tendințelor toleranței la alergare și nivelul imediat de solicitare pe parcursul mai multor săptămâni.

Nivelul de solicitare (mile sau kilometri): mila de impact (echivalent) reprezintă sarcina mecanică asupra corpului generată de alergarea 1 mile pe teren uniform, într-un ritm ușor (linia de bază). Nivelul de solicitare este estimată folosind factori precum intensitatea alergării, dacă alergați în urcare sau în coborâre și datele privind dinamica alergării. De exemplu, dacă alergați 5 mile dificile pe teren cu pante, sarcina de impact ar putea fi de 8, ceea ce înseamnă că solicitarea reală a fost echivalentă cu alergarea a 8 mile de nivel de bază. În mod similar, dacă alergați 3 mile lent și ușor, nivelul de solicitare ar putea fi de 2,5.

Nivelul de solicitare acută: nivelul de solicitare acută este un indicator util pentru capacitatea de alergare în acea zi, în contextul toleranței dvs. săptămânale la alergare. Nivelul de solicitare al fiecărei alergări noi pe care o înregistrați este adăugat direct la nivelul de solicitare acută, iar influența acestei solicitări scade treptat pe măsură ce trece timpul.

Nivelul de solicitare săptămânal: această valoare reprezintă solicitarea totală neponderată a alergărilor dvs. pentru fiecare săptămână de antrenament. Puteți seta săptămâna de antrenament în setările Garmin Connect. Pentru săptămâna de antrenament curentă, afișează cum se umple „găleata” dvs. pe parcursul săptămânii. De asemenea, oferă baza pentru vizualizarea istorică săptămânală a nivelului de solicitare și a toleranței de funcționare.

Toleranța: toleranța reflectă nivelul imediat de solicitare maxim pe care corpul tău îl poate gestiona, pe baza istoricului tău de alergare. Este personalizată și ajustată la începutul fiecărei săptămâni de antrenament, conform unei interpretări științifice a istoricului tău de alergare recent și pe termen lung. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

Înțelegerea rezultatelor: alergările rapide și intense generează forțe de reacție la sol mai mari și solicită corpul mai mult decât joggingul ușor. Segmentele de mers pe jos din timpul unei alergări produc doar jumătate din impactul unei alergări normale. În istoricul activității de alergare, puteți vedea un grafic cu distanța reală indicată lângă nivelul de solicitare. O abordare sănătoasă a alergării va implica întotdeauna atât ascultarea propriului corp, cât și folosirea datelor împreună.

Scor de anduranță

Scorul de anduranță vă ajută să vă înțelegeți anduranța generală pe baza tuturor activităților înregistrate, cu date despre puls. Puteți vizualiza recomandări pentru îmbunătățirea scorului de anduranță și principalele sporturi care contribuie la scorul înregistrat în timp.

Zonă color	Descriere
 Roz	Elită
 Mov	Superior
 Albastru	Expert
 Verde	Bine antrenat
 Galben	Antrenat
 Portocaliu	Intermediar
 Roșu	Recreațional

Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Evaluările scorului de anduranță, pagina 179](#)).

Scor în pantă

Scorul în pantă vă ajută să vă înțelegeți capacitatea curentă pentru alergarea în pantă, în baza istoricului de antrenamente și valorii estimate a VO2 max. din ultimele două luni. Ceasul detectează segmentele în pantă cu o înclinare de minimum 2% în timpul unei activități de alergare în aer liber, de mers pe jos sau de drumeție montană. Puteți vizualiza anduranța în pantă, forța de alergare în pantă și modificările scorului în pantă în timp.

Zonă color	Scor	Descriere
 Roz	95 - 100	Elită
 Mov	85 - 94	Expert
 Albastru	70 - 84	Talentat
 Verde	50 - 69	Antrenat
 Portocaliu	25 - 49	Competitor
 Roșu	1 - 24	Recreațional

Vizualizarea aptitudinilor de ciclism

Pentru a vă putea vizualiza aptitudinile de ciclism, trebuie să aveți date din 7 zile în istoricul antrenamentelor și despre VO2 max., înregistrate în profilul dvs. de utilizator ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 73](#)), și date despre curba de putere de la un contor de putere asociat ([Vizualizarea curbei dvs. de putere, pagina 80](#)).

Aptitudinile de ciclism sunt o măsurătoare a performanței dvs. din toate cele trei categorii: rezistență aerobă, capacitate aerobă și capacitate anaerobă. Aptitudinile de ciclism include tipul curent de ciclist, cum ar fi alpinist. Informațiile pe care le introduceți în profilul de utilizator, cum ar fi greutatea corpului, ajută și acestea la determinarea tipului de ciclist ([Setarea profilului de utilizator, pagina 141](#)).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre aptitudinile de ciclism.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 70](#)).

- 2 Apăsați  pentru a vizualiza tipul curent de ciclist.



- 3 Apăsați pe  pentru a vedea o analiză detaliată a aptitudinilor dvs. de ciclism (opțional).

Calendarul curselor și cursa principală

Când adăugați o cursă în calendarul Garmin Connect, puteți vedea evenimentul pe ceas adăugând informațiile rapide pentru cursa principală ([Informații rapide, pagina 66](#)). Data evenimentului trebuie să fie în următoarele 365 de zile. Ceasul afișează o numărătoare inversă până la eveniment, obiectivul pentru durată sau durata prevăzută a cursei (numai pentru evenimente de alergare) și informații meteo.



NOTĂ: informațiile meteo din trecut pentru locație și data sunt disponibile imediat. Datele prognozei locale apar cu aproximativ 14 zile înainte de eveniment.

Dacă adăugați mai multe evenimente de alergare, vi se solicită să-l alegeți pe cel principal.

În funcție de datele disponibile despre cursă pentru evenimentul respectiv, puteți consulta date despre altitudine, harta traseului și adăugați un plan PacePro ([PacePro™ Antrenament, pagina 25](#)).

Antrenarea pentru evenimente de alergare

Ceasul dvs. poate sugera exerciții zilnice pentru a vă ajuta să vă antrenați pentru un eveniment de alergare sau de ciclism, dacă aveți o valoare estimată pentru volumul VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 73](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Curse & evenimente** > **Găsiți un eveniment**.
- 3 Căutați un eveniment în zona dvs.
De asemenea, puteți selecta **Creați un eveniment** pentru a crea propriul dvs. eveniment.
- 4 Selectați **Adăugare la calendar**.
- 5 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.
- 6 Pe ceasul dvs., derulați la informațiile rapide principale ale cursei pentru a vedea o numărătoare inversă până la cursa principală.
- 7 De pe fața de ceas, apăsați pe  și selectați o activitate de alergare sau ciclism.

NOTĂ: dacă ați finalizat cel puțin o alergare în aer liber cu date despre puls sau o cursă cu date despre puls și putere, exercițiile sugerate zilnic vor fi afișate pe ceas.

Adăugarea unei cotații bursiere

Înainte de a personaliza lista de cotații bursiere, trebuie să adăugați informațiile rapide despre cotațiile bursiere în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 70](#)).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre cotațiile bursiere.
 - 2 Apăsați .
 - 3 Selectați **Editare > Adăugare**.
 - 4 Introduceți numele companiei sau simbolul cotației bursiere pentru cotația pe care doriți să o adăugați și selectați .
 - Ceasul afișează rezultatele căutării.
 - 5 Selectați cotația bursieră pe care doriți să o utilizați.
 - 6 Selectați cotația bursieră pentru a vedea mai multe informații.
- SUGESTIE:** pentru a afișa cotația bursieră în lista de informații rapide, puteți apăsa  și selectați Setare ca favorită.

Se adaugă locațiile meteo

- 1 De pe fața de ceas, derulați pentru a vizualiza informațiile rapide despre vreme.
- 2 Pe primul ecran cu informații rapide, apăsați pe .
- 3 Selectați **Adăugare locație** și căutați o locație.
- 4 Dacă este necesar, repetați pașii 2 și 3 pentru a adăuga mai multe locații.

Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar

Pentru a putea utiliza informațiile rapide Consilier Jet Lag, trebuie să planificați o călătorie în aplicația Garmin Connect ([Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect, pagina 90](#)).

Puteți utiliza informațiile de la Consilier Jet Lag în timp ce călătoriți pentru a vedea cum ceasul biologic se raportează la ora locală și pentru a reduce efectele diferenței de fus orar.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre **Consilier Jet Lag**.
- 2 Apăsați pe  pentru a vedea cum ceasul biologic se raportează la ora locală și nivelul total al diferenței de fus orar.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza un mesaj informațional despre nivelul curent al diferenței de fus orar, apăsați pe .
 - Pentru a vizualiza o cronologie a acțiunilor recomandate pentru a ajuta la reducerea simptomelor cauzate de diferența de fus orar, apăsați .

Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **...**.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Consilier Jet Lag > Adăugați o călătorie**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Ceasuri

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața ceasului, țineți apăsat .
- De pe fața ceasului, apăsați .
- Țineți apăsat .

2 Selectați **Ceasuri > Alarme**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta și salva o alarmă pentru prima dată, introduceți ora alarmei.
- Pentru a seta și salva alarme suplimentare, selectați **Adăugare alarmă** și introduceți ora alarmei.

4 Derulați în jos pentru mai multe opțiuni.

5 Selectați **Salvare**.

Editarea unei alarme

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața ceasului, țineți apăsat .
- De pe fața ceasului, apăsați .
- Țineți apăsat .

2 Selectați **Ceasuri > Alarme**.

3 Selectați o alarmă.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a activa sau dezactiva alarma, selectați **Stare**.
- Pentru a modifica ora alarmei, selectați **Oră**.
- Pentru a seta o alarmă care să vă trezească ușor în intervalul de 30 de minute înainte de ora programată a alarmei, pe baza momentului optim de somn, selectați **Trezire inteligentă**.

NOTĂ: alarma va suna întotdeauna la ora selectată, pe lângă alarmele anterioare. De exemplu, dacă setați alarma pentru ora 8:00, aceasta vă poate trezi ușor între 7:30 și 8:00.

- Pentru a seta alarma, selectați **Repetare** și selectați atunci când alarma trebuie să se repete.
- Pentru a selecta tipul notificării alarmei, selectați **Sunet și vibrație**.
- Pentru a selecta o descriere a alarmei, selectați **Etichetă**.
- Pentru a șterge alarma, selectați **Ștergere**.

Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă

- 1 Selectați o opțiune:
 - De pe fața de ceas, țineți apăsat .
 - De pe fața de ceas, apăsați .
 - Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ceasuri > Timere**.
- 3 Dacă nu ați salvat niciodată un timer, introduceți ora folosind ecranul tactil sau  și .
- 4 Dacă ați salvat anterior un timer, selectați o opțiune:
 - Pentru a seta un timer nou pentru numărătoare inversă fără a-l salva, selectați **Timer cu accesare rapidă** și setați ora.
 - Pentru a seta și a salva o nouă numărătoare inversă, selectați **Editare > Adăugare timer** și introduceți ora.
 - Pentru a seta un timer pentru numărătoare inversă salvat, selectați timerul salvat.
- 5 Apăsați  pentru a porni timerul.
- 6 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Pentru a opri timerul, selectați .
 - Pentru a reporni timerul, selectați .
 - Pentru a salva timerul, selectați  > **Salvare timer**.
 - Pentru a reporni automat timerul după ce expiră, selectați  > **Repornire automată**.
 - Pentru a personaliza notificarea de la timer, selectați  > **Sunet și vibrație**.

Ștergerea unui timer de numărătoare inversă

- 1 Selectați o opțiune:
 - De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
 - De pe fața de ceas, apăsați .
 - Țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Ceasuri > Timere > Editare**.
- 3 Selectați un timer.
- 4 Selectați **Ștergere**.

Utilizarea cronometrului

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- Țineți apăsat .

2 Selectați **Ceasuri > Cronometru**.

3 Apăsați  pentru a porni timerul.

4 Apăsați  pentru a reporni timerul de tură ①.



Timpul total al timerului ② continuă să ruleze.

5 Apăsați  pentru a opri ambele timere.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a reseta ambele timere, apăsați .
- Pentru a salva timpul măsurat de cronometru ca activitate, apăsați pe  și selectați **Salvare activitate**.
- Pentru a reseta timerele și a ieși din cronometru, apăsați pe  și selectați **Finalizare**.
- Pentru a revedea timerele de tură, apăsați  și selectați **Vizualizare**.
NOTĂ: opțiunea **Vizualizare** apare numai atunci dacă au existat mai multe ture.
- Pentru a reveni la fața de ceas fără a reseta timerele, apăsați  și selectați **Accesați fața ceasului**.
- Pentru a activa și dezactiva înregistrarea turelor, apăsați  și selectați **Tasta pentru tură**.

Adăugarea unor fusuri orare alternative

Puteți afișa ora curentă din zi în fusuri orare suplimentare.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, apăsați .
- Țineți apăsat .

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza fusurile orare alternative în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 70](#)).

2 Selectați **Ceasuri > Alte fusuri orare > Adăugare zonă**.

3 Apăsați  sau  pentru a evidenția o regiune și apăsați  pentru a o selecta.

4 Selectați un fus orar.

Editarea unui fus orar alternativ

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- Țineți apăsat .

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza fusurile orare alternative în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 70](#)).

2 Selectați **Ceasuri > Alte fusuri orare**.

3 Selectați un fus orar.

4 Apăsați .

5 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta fusul orar de afișat în lista cu informații rapide, selectați **Setare ca favorită**.
- Pentru a introduce un nume personalizat pentru fusul orar, selectați **Redenumire**.
- Pentru a introduce o prescurtare personalizată pentru fusul orar, selectați **Prescurtare**.
- Pentru a modifica fusul orar, selectați **Modificare zonă**.
- Pentru a șterge fusul orar, selectați **Ștergere**.

Adăugarea unui eveniment de numărătoare inversă

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- Țineți apăsat .

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza evenimentele de numărătoare inversă în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 70](#)).

2 Selectați **Ceasuri > Numărători inverse > Adăugare**.

3 Introduceți un nume.

4 Selectați un an, o lună și o zi.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Toată ziua**.
- Selectați **Timp specific** și introduceți o oră.

6 Selectați o pictogramă.

Editarea unui eveniment cu numărătoare inversă

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața ceasului, țineți apăsat pe .
- De pe fața ceasului, apăsați pe .
- Țineți apăsat .

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza evenimentele de numărătoare inversă în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 70](#)).

2 Selectați **Ceasuri > Numărători inverse**.

3 Selectați un eveniment cu numărătoare inversă.

4 Apăsați  și selectați **Setare ca favorită** pentru a afișa evenimentul cu numărătoare inversă în lista de informații rapide (opțional).

5 Apăsați  și selectați **Editare numărătoare inversă**.

6 Selectați o opțiune de editat:

- Pentru a redenumi evenimentul, selectați **Nume**.
- Pentru a schimba data, selectați **Data**.
- Pentru a schimba ora, selectați **Oră**.
- Pentru a schimba tipul alarmei, selectați **Tip**.
- Pentru a adăuga un nume abreviat pentru eveniment, selectați **Abreviere**.
- Pentru a adăuga o locație a evenimentului, selectați **Locație**.
- Pentru a adăuga mementouri pentru eveniment, selectați **Memento-uri**.
- Pentru a repeta evenimentul în fiecare an, selectați **Repetăți anual**.
- Pentru a elimina evenimentul, selectați **Ștergere numărătoare inversă**.

Istoric

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

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

Utilizarea istoricului

Istoricul conține datele despre activități, înregistrările și totalurile salvate.

Ceasul are informații rapide cu istoricul, pentru acces rapid la datele despre activități ([Informații rapide, pagina 66](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric**.
Apare un grafic cu bare pentru activitățile dvs. recente.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a modifica perioada de timp pentru graficul cu bare, apăsați  și selectați **Opțiuni grafice**.
 - Pentru a vedea înregistrările personale în funcție de sport, apăsați  și selectați **Recorduri** ([Date personale, pagina 96](#)).
 - Pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare, apăsați  și selectați **Totaluri** ([Vizualizarea totalurilor de date, pagina 97](#)).
 - Pentru a vedea istoricul de activități, apăsați  și selectați o activitate.

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 kaloriile.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează toate recordurile personale noi pe care le-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite, cea mai mare dificultate a unei activități de forță cu mișcări ample și cea mai lungă distanță alergată, parcursă cu bicicleta sau înotând.

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

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Apăsați  și selectați **Recorduri**.
- 4 Selectați un sport.
- 5 Selectați un record.
- 6 Selectați **Vizualizare record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Apăsați  și selectați **Recorduri**.
- 4 Selectați un sport.
- 5 Selectați un record pentru restabilire.
- 6 Selectați **Anterior** > ✓.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea recordurilor personale

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Apăsați  și selectați **Recorduri**.
- 4 Selectați un sport.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a șterge o înregistrare, selectați-o și selectați **Ștergere record** > ✓.
 - Pentru a șterge toate recordurile pentru sport, selectați **Ștergere toate recordurile** > ✓.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Vizualizarea totalurilor de date

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

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Apăsați  și selectați **Totaluri**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Setările pentru notificări și alerte

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas** > **Notificări și alerte**.

Notificări inteligente: personalizează notificările inteligente care apar pe ceas ([Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 110](#)).

Sănătate și stare de bine: personalizează alertele privind sănătatea și starea de bine care apar pe ceas ([Alerte privind sănătatea și starea de bine, pagina 98](#)).

Setări raport: activează rapoartele și personalizează datele și tema raportului. Puteți selecta **Raport de dimineață** pentru a crea și edita mesaje zilnice în raportul de dimineață ([Personalizarea raportului de dimineață, pagina 99](#)). Puteți selecta **Raport de seară** pentru a seta programul pentru raportul de seară ([Personalizarea raportului de seară, pagina 99](#)). Puteți selecta **Alegeți tema** pentru a personaliza tema de fundal a rapoartelor dvs.

Alerte sistem: setează ora ([Setarea alertelor de timp, pagina 99](#)), barometrul, ([Setarea unei alerte de furtună, pagina 100](#)) sau alerte de conectare cu telefonul ([Activarea alertelor privind conexiunea la telefon, pagina 100](#)).

Centrul de notificări: activează centrul de notificări pentru vizualizarea notificărilor noi ([Vizualizarea notificărilor, pagina 110](#)).

Alerte privind sănătatea și starea de bine

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Sănătate și stare de bine**.

Rezumat zilnic: apare rezumatul zilnic Body Battery cu câteva ore înainte de începutul intervalului de somn. Rezumatul zilnic oferă detalii despre impactul pe care l-a avut istoricul zilnic al stresului și activităților asupra nivelului Body Battery (*Body Battery*, pagina 71).

Alerte privind stresul: vă anunță când perioadele de stres v-au redus nivelul de Body Battery.

Alerte de odihnă: vă anunță după o perioadă de odihnă și care este impactul acesteia asupra nivelului Body Battery.

Alerte de puls anormal: vă anunță când pulsul depășește sau scade sub valoarea țintă (*Setarea unei alerte de puls anormal*, pagina 98).

Consilier Jet Lag: oferă sfaturi privind simptomele diferenței de fus orar pentru o călătorie, precum recomandări privind somnul și exercițiile fizice (*Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar*, pagina 90).

Alertă mișcare: vă reamintește să faceți în continuare mișcare (*Personalizare alerte de mutare*, pagina 98).

Alerte privind obiectivele: vă anunță atunci când vă atingeți obiectivul zilnic de pași, obiectivul zilnic de etaje urcate și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o cel puțin zece minute de inactivitate. Această funcție nu vă notifică atunci când pulsul dvs. scade sub pragul selectat în timpul ferestrei de inactivitate selectată, configurată în aplicația Garmin Connect. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio potențială afecțiune cardiacă și nu este destinată tratării sau diagnosticării niciunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Sănătate și stare de bine > Alerte de puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Setati valoarea de prag a pulsului.

De fiecare dată când pulsul depășește sau scade sub valoarea de prag, apare un mesaj și ceasul vibrează.

Alertă mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, apare un mesaj. Ceasul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem*, pagina 146). Puteți personaliza alerta de mișcare astfel încât să fie respinsă prin mers sau alte tipuri de mișcare.

Personalizare alerte de mutare

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Sănătate și stare de bine > Alertă mișcare > Activat**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tip de alertă** pentru a seta alerta pe baza pașilor sau a altor tipuri de mișcare.
 - Selectați **Mișcări** pentru a permite mișcări după inactivitate sau mișcări libere pentru a șterge alerta.
 - Selectați **Durata mișcării** pentru a seta alerta să fie ștearsă după 30, 45 sau 60 de secunde.

Raport de dimineață

Ceasul afișează un raport de dimineață în funcție de ora de trezire normală. Apăsăți pentru a vedea raportul, care include date despre vreme, somn, starea variabilității pulsului peste noapte și multe altele ([Personalizarea raportului de dimineață, pagina 99](#)).

Personalizarea raportului de dimineață

NOTĂ: puteți să personalizați aceste setări pe ceas sau în contul Garmin Connect.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Notificări și alerte** > **Setări raport** > **Raport de dimineață**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a activa sau dezactiva raportul de dimineață, selectați **Indicare raport**.
 - Selectați **Editare raport** pentru a personaliza ordinea și tipul datelor care apar în raportul de dimineață.
 - Pentru a scrie și adăuga mesaje personalizate în raportul dvs. de dimineață, selectați **Personalizați mesajele zilnice** > **Editați mesajele**.

Raport de seară

Ceasul dvs. afișează un raport de seară înainte de ora de culcare. Derulați pentru a vizualiza raportul, care include detaliile dvs. Body Battery antrenamentul de mâine și vremea, recomandări de la consilierul de somn și multe altele ([Personalizarea raportului de seară, pagina 99](#)).

Personalizarea raportului de seară

NOTĂ: puteți să personalizați aceste setări pe ceas sau în contul Garmin Connect.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Notificări și alerte** > **Setări raport** > **Raport de seară**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Indicare raport** pentru a activa sau dezactiva raportul de seară.
 - Selectați **Editare raport** pentru a personaliza ordinea și tipul datelor care apar în raportul de seară.
 - Selectați **Programați raportul** pentru a seta intervalul de timp dintre raport și începutul perioadei de somn ([Moduri de concentrare, pagina 117](#)).

Setarea alertelor de timp

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Notificări și alerte** > **Alerte sistem** > **Oră**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de apusul efectiv al soarelui, selectați **Până la apus** > **Stare** > **Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
 - Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de răsăritul efectiv, selectați **Până la răsărit** > **Stare** > **Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
 - Pentru a seta o alertă să sune la fiecare oră, selectați **Din oră în oră** > **Activat**.

Setarea unei alerte de furtună

AVERTISMENT

Această alertă este o funcție de informare și nu este concepută să fie sursa principală pentru monitorizarea schimbărilor meteo. Este responsabilitatea dvs. să consultați rapoarte meteo și starea vremii, să rămâneți conștient de mediul înconjurător și să luați decizii sigure, în special în condiții meteo nefavorabile. Nerespectarea acestui avertisment ar putea avea drept consecință rănirea gravă sau moartea.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Notificări și alerte** > **Alerte sistem** > **Barometru** > **Alertă furtună**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva alerta.
 - Selectați **Calibrare busolă** pentru a actualiza rata de schimbare a presiunii barometrice care declanșează o alertă de furtună.

Activarea alertelor privind conexiunea la telefon

Puteți seta ceasul să vă alerteze atunci când telefonul asociat se conectează și se deconectează prin tehnologia Bluetooth.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Notificări și alerte** > **Alerte sistem** > **Telefon**.

Setări pentru sunete și vibrații

Din fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas** > **Sunet și vibrație**. De asemenea, puteți personaliza aceste setări pentru situații diferite, cum ar fi somnul și activitățile (*Moduri de concentrare*, pagina 117).

Volum: dezactivează toate sunetele sau ajustează volumul difuzorului.

Tonuri de alertă: redă un ton pentru alerte.

Tonuri buton: redă un ton atunci când apăsați un buton.

Vibrații: setează vibrațiile ceasului pentru alerte și apăsarea butoanelor.

Setări pentru afișaj și luminozitate

Din fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Afișaj și luminozitate**. De asemenea, puteți personaliza aceste setări pentru situații diferite, cum ar fi somnul și activitățile ([Moduri de concentrare](#), [pagina 117](#)).

Luminozitate: setează nivelul de luminozitate al ecranului.

Afișaj mereu pornit: setează datele de pe fața de ceas pentru a rămâne vizibile și reduce luminozitatea și fundalul. Această opțiunea afectează durata de viață a bateriei și a afișajului ([Despre afișajul AMOLED](#), [pagina 151](#)).

Dim.text: ajustează dimensiunea textului de pe ecran.

Afișare în roșu: comută ecranul la nuanțe de roșu, verde sau portocaliu, astfel încât să puteți utiliza ceasul în condiții de lumină scăzută și pentru a vă ajuta să vă păstrați vederea pe timp de noapte.

Activare prin alertă: activează ecranul atunci când primiți o notificare sau o alertă.

Activare prin gesturi: pornește ecranul când ridicați și întoarceți brațul pentru a vă uita la încheietură.

Pauză: setează intervalul de timp după care ecranul se dezactivează.

Ecran tactil: activează ecranul tactil. Puteți selecta **Doar hartă** pentru a activa ecranul tactil numai pe ecranul hărții.

Blocare atingere: blochează ecranul tactil după ce ecranul se oprește. Când această setare este activată, puteți glisa în jos pentru a debloca ecranul tactil.

Conectivitate

Funcțiile de conectare sunt disponibile pentru ceas când îl asociați cu telefonul compatibil ([Asocierea telefonului](#), [pagina 109](#)). Funcțiile suplimentare sunt disponibile când conectați ceasul la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi](#), [pagina 112](#)).

Senzori și accesorii

Ceasul Forerunner are mai mulți senzori interni și puteți asocia senzori wireless suplimentari pentru activități.

Senzorii wireless

Ceasul poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless prin ANT+ sau tehnologia Bluetooth (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 104*). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 52*). Dacă ceasul este echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

Pentru informații despre compatibilitatea cu un anumit senzor Garmin, despre cumpărarea acestuia sau pentru a consulta manualul de utilizare, accesați buy.garmin.com pentru senzorul respectiv.

Tip de senzor	Descriere
Senzori de crose	Puteți utiliza senzorii Approach pentru crose de golf, pentru a monitoriza automat loviturile de golf, inclusiv locația, distanța și tipul de crosă.
DogTrack	Vă permite să primiți date de la un dispozitiv de mână compatibil pentru monitorizarea câinilor.
eBike	Puteți utiliza ceasul cu eBike-ul dvs. și puteți vedea date despre aceasta, precum informațiile despre baterie și raza de acțiune, în timpul turelor.
Afișaj extins	Puteți utiliza modul Afișaj extins pentru a afișa ecrane de date de pe ceasul dvs. Forerunner pe un computer pentru ciclism Edge® compatibil, în timpul unei curse sau al unui triatlon.
Puls extern	Puteți utiliza un senzor extern, cum ar fi monitorul cardiac din seria HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ sau HRM-Pro pentru a vizualiza datele privind pulsul în timpul activităților dvs. Unele monitoare cardiace pot să stocheze și date sau să furnizeze date avansate despre alergare (Dinamica alergării, pagina 105) (Putere de alergare, pagina 107).
Senzor de talpă	Puteți utiliza un senzor 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.
Căști	Puteți utiliza căștile Bluetooth pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul Forerunner (Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 140).
inReach	Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând ceasul Forerunner (Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 108).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Cu o cameră cu far Varia, puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 108).
Putere	Puteți utiliza Rally™ sau Vector™ pedalele de bicicletă ale contorului de putere pentru a vizualiza datele despre alimentare pe ceasul dvs. Puteți să ajustați zonele de putere pentru a corespunde obiectivelor și abilităților dvs. (Setarea zonelor de putere, pagina 143) sau să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată (Setarea unei alerte, pagina 56).
Radar	Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie. Cu o lumină de poziție cu cameră de radar Varia puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 108).
Dispozitiv RD Pod	Puteți utiliza un Running Dynamics Pod pentru a înregistra datele despre dinamica alergării și a le afișa pe ceas (Dinamica alergării, pagina 105).
Schimbare viteză	Puteți să utilizați schimbătoare electronice pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul Forerunner afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.
Shimano Di2	Puteți să utilizați schimbătoarele electronice Shimano® Di2™ pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul Forerunner afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.
Trainer inteligent	Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior cu bicicletă inteligentă pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu (Utilizarea unui trainer de interior, pagina 28).
Viteză/cadență	Puteți să atașați senzori de viteză sau cadență pe bicicletă și să vedeți datele în timpul cursei. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții (Dimensiunea și circumferința roții, pagina 179).

Tip de senzor	Descriere
Tempe	Puteți atașa senzorul de temperatură tempe pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât să asigure o sursă constantă de date precise despre temperatură.

Asocierea senzorilor wireless

Prima dată când conectați un senzor wireless la ceas utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. După asociere, ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire. Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați garmin.com/hrm_connection_types.

1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac, instalați senzorul sau apăsați butonul pentru a activa senzorul.

NOTĂ: consultați manualul de utilizare a senzorului wireless pentru informații despre asociere.

2 Aduceți ceasul la 3 m (10 ft.) distanță de senzor.

NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.

3 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .

4 Selectați **Setări ceas** > **Conectivitate** > **Senzori și accesorii** > **Adăugare nou**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Căutare în toate**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

După asocierea senzorului cu ceasul, starea senzorului se schimbă din Căutare la Conectat. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat. Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 52](#)).

Accesoriu pentru măsurarea pulsului, ritmului de alergare și a distanței

Accesoriile din seria HRM 600, HRM-Fit și HRM-Pro calculează ritmul și distanța de alergare pe baza profilului de utilizator și a mișcării măsurate de senzor la fiecare pas. Monitorul cardiac oferă ritmul și distanța de alergare când GPS-ul nu este disponibil, cum ar fi în timpul alergării pe bandă. Puteți vizualiza ritmul și distanța de alergare pe ceasul dvs. compatibil Forerunner atunci când este conectat utilizând tehnologia ANT+ sau tehnologia sigură Bluetooth. De asemenea, îl puteți vizualiza în aplicații de antrenament terțe compatibile.

Precizia ritmului și a distanței se îmbunătățește odată cu calibrarea.

Calibrare automată: setarea implicită pentru ceasul dvs. este **Calibrare automată**. Accesorii pentru puls se calibrează de fiecare dată când alergați în aer liber și este conectat la ceasul compatibil Forerunner.

NOTĂ: calibrarea automată nu funcționează pentru profiluri de activitate în interior, pe traseu sau alergare ultra ([Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței, pagina 105](#)).

Calibrare manuală: puteți selecta **Calibrare și salvare** după o alergare pe bandă cu accesoriul pentru puls conectat ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 24](#)).

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. Forerunner ([Actualizări ale produsului, pagina 155](#)).
- Finalizați mai multe alergări în aer liber cu funcția GPS și cu accesoriul conectat din seria HRM 600, HRM-Fit sau HRM-Pro. Este important ca intervalele dvs. de pași în aer liber să corespundă intervalului de pași de pe banda de alergare.
- Dacă alergarea dvs. include nisip sau zăpadă adâncă, mergeți la setările senzorului și dezactivați **Calibrare automată**.
- Dacă ați conectat anterior un senzor de picior compatibil prin ANT+, setați starea senzorului de picior la **Dezactivat** sau eliminați-l din lista senzorilor conectați.
- Finalizați o alergare pe bandă cu calibrarea manuală ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 24](#)).
- Dacă calibrările automate și manuale nu par exacte, mergeți la setările senzorului și selectați **Ritm și distanță HRM > Resetare date de calibrare**.

NOTĂ: puteți încerca să dezactivați funcția de **Calibrare automată**, apoi să calibrați din nou manual ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 24](#)).

Dinamica alergării

Dinamica alergării reprezintă un feedback în timp real despre forma de alergare. Ceasul Forerunner are un accelerometru pentru a calcula cinci parametri pentru forma de alergare. Pentru a vizualiza toate parametrii pentru privind forma de alergare, trebuie să asociați ceasul Forerunner cu accesoriul din seriile HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro sau cu alt accesoriu pentru dinamica alergării care măsoară mișcarea trunchiului. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

Parametru	Tip de senzor	Descriere
Cadență	Ceas sau accesoriu compatibil	Cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).
Lungimea pasului	Ceas sau accesoriu compatibil	Lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pașiri succesive. Este măsurată în metri.
Oscilație pe verticală	Ceas sau accesoriu compatibil	Oscilația pe verticală este mișcarea pe verticală din timpul alergării. Afișează mișcarea pe verticală a torsului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Raport vertical	Ceas sau accesoriu compatibil	Raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. De obicei un număr mai mic indică faptul că sunteți într-o formă mai bună pentru alergare.
Durată de contact cu solul	Ceas sau accesoriu compatibil	Durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde. NOTĂ: parametrii pentru contactul cu solul nu sunt disponibili în timpul mersului pe jos.
Echilibrul pe durata contactului cu solul	Doar accesoriu compatibil	Echilibrul pe durata contactului cu solul afișează balanța stânga/dreapta de pe durata contactului cu solul din timpul alergării. Acesta afișează un procent. De exemplu, 53,2 cu o săgeată orientată spre stânga sau spre dreapta.
Pierderea vitezei pașilor	Doar HRM 600	Pierderea vitezei pașilor reprezintă cât de mult încetiniți când piciorul atinge solul în timpul alergării. Este măsurată în centimetri pe secundă. Un număr mai mic este, de obicei, mai bun, deoarece indică faptul că trebuie să depuneți mai puțin efort propulsiv pentru a accelera din nou. NOTĂ: parametrii pentru pierderea vitezei pașilor nu sunt disponibili în timpul mersului pe jos.
Procent de pierdere a vitezei pașilor	Doar HRM 600	Procentul pierderii vitezei pașilor reprezintă cât de mult încetiniți când piciorul atinge solul, exprimat ca procent din viteza de alergare. Acesta ia în calcul faptul că pierderea vitezei pașilor crește, în general, odată cu viteza de alergare.

Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

Acest subiect oferă sfaturi pentru utilizarea accesoriului compatibil pentru dinamica alergării. Dacă accesoriul nu este conectat la ceas, ceasul trece automat la dinamica alergării măsurată la încheietura mâinii.

- Asigurați-vă că aveți un accesoriu pentru dinamica alergării, cum ar fi accesoriul seria HRM 600, HRM-Fit sau HRM-Pro.
- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu ceasul dvs., conform instrucțiunilor.
- Dacă utilizați un accesoriu HRM 600, asociați-l cu ceasul utilizând conexiunea securizată Bluetooth, nu o conexiune deschisă.
Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați garmin.com/hrm_connection_types.
- Dacă utilizați un accesoriu seria HRM-Fit sau HRM-Pro, asociați-l cu ceasul utilizând tehnologia ANT+ mai degrabă decât tehnologia Bluetooth.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că accesoriul este purtat cu partea corectă orientată în sus.

NOTĂ: unele metrice nu apar în timpul mersului pe jos (*Dinamica alergării*, pagina 105).

Putere de alergare

Puterea de alergare Garmin este calculată utilizând informații despre dinamica alergării măsurate, masa utilizatorului, date despre mediu și alte date de la senzori. Măsurarea puterii estimează puterea aplicată de un alergător pe suprafața drumului și este afișată în wați. Utilizarea puterii de alergare ca indicator al nivelului de efort poate fi mai adecvată pentru unii alergători decât utilizarea ritmului sau a pulsului. Puterea de alergare poate fi mai receptivă decât pulsul în vederea indicării nivelului de efort și poate lua în considerare urcările, coborârile și vântul, lucru pe care un dispozitiv de măsurare a ritmului nu-l poate face. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

Puterea de alergare poate fi măsurată utilizând un accesoriu compatibil pentru dinamica alergării sau senzorii ceasului. Puteți personaliza câmpurile de date pentru puterea de alergare pentru a vizualiza puterea generată și pentru a vă ajusta antrenamentul (*Câmpuri de date*, pagina 160). Puteți configura alerte pentru putere pentru a primi notificări când ajungeți într-o anumită zonă de putere (*Alerte de activitate*, pagina 55).

Zone de putere pentru alergare sunt similare cu cele pentru ciclism. Valorile pentru zone sunt valori implicite bazate pe sex, greutate și abilitățile medii și poate să nu corespundă abilităților dvs. personale. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect (*Setarea zonelor de putere*, pagina 143).

Setări putere de alergare

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate de alergare, apăsați , selectați setările de activitate și selectați **Puterea de alergare**.

Stare: activează sau dezactivează înregistrarea Garmin datelor privind puterea de alergare. Puteți utiliza această setare dacă preferați să utilizați date privind puterea de alergare de la terți.

Sursă: vă permite să selectați dispozitivul pe care doriți să îl utilizați pentru a înregistra datele privind puterea de alergare. Opțiunea Mod inteligent detectează și utilizează automat accesoriul pentru dinamica alergării, atunci când este disponibil. Ceasul utilizează date privind puterea de alergare de la încheietură atunci când un accesoriu nu este conectat.

Luați în calcul vântul: activează sau dezactivează utilizarea datelor despre vânt la calcularea puterii de alergare. Datele despre vânt reprezintă o combinație între viteză, direcția și datele barometrului de pe ceasul dvs. și datele despre vânt disponibile, de pe telefonul dvs.

Pulsul măsurat la piept în timpul înotului

Accesoriile HRM 600, seria HRM-Pro, HRM-Swim™ și HRM-Tri™ pentru măsurarea pulsului înregistrează și stochează date privind pulsul dvs. în timp ce înotați. Pentru a vizualiza datele despre puls, puteți adăuga câmpuri de date despre puls (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 52).

NOTĂ: datele despre pulsul măsurat la piept nu sunt vizibile pe ceasurile compatibile în timp ce monitorul cardiac este sub apă.

Trebuie să începeți o activitate cronometrată pe ceasul asociat pentru a vizualiza mai târziu datele despre puls memorate. În timpul intervalelor de odihnă, când nu sunteți în apă, accesoriul pentru monitorul cardiac trimite datele legate de pulsul dvs. către ceasul dvs. Ceasul dvs. descarcă automat datele memorate legate de puls când salvați activitatea de înot cronometrată. Accesoriul pentru măsurarea pulsului trebuie să fie scos din apă, activ și în raza de acțiune a ceasului (3 m) în timpul descărcării datelor. Puteți consulta datele legate de puls în istoricul ceasului și în contul dvs. Garmin Connect.

Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Utilizarea comenzilor pentru camera Varia

ATENȚIONARE

Este posibil ca în unele jurisdicții să fie interzisă înregistrarea video, audio sau fotografierea, sau ar putea fi necesar ca toate părțile să fie înștiințate cu privire la înregistrare și să își dea consimțământul. Este responsabilitatea dvs. să cunoașteți și să respectați toate legile, regulamentele și alte restricții din jurisdicțiile în care plănuiți să utilizați acest dispozitiv.

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 104](#)).

1 Selectați o opțiune:

- Adăugați comanda **Comenzi cameră** pe ceas ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 64](#)).
- Adăugați comanda **Comenzi cameră** pe ceas ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 70](#)).

2 Din comanda sau informațiile rapide **Comenzi cameră**, selectați o opțiune:

- Selectați  >  pentru a vizualiza setările camerei.
- Selectați  >  pentru a înregistra cursa.
- Selectați  pentru a realiza o fotografie.
- Selectați  pentru a salva un clip video.

Telecomandă inReach

Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând ceasul Forerunner. Pentru mai multe informații despre dispozitivele compatibile, accesați buy.garmin.com.

Utilizarea telecomenzii inReach

Pentru a putea utiliza funcția inReach la distanță, trebuie să adăugați informațiile rapide despre inReach în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 70](#)).

1 Porniți dispozitivul de comunicare prin satelit inReach.

2 De pe ceasul Forerunner, apăsați de pe fața de ceas pentru a vedea inReach informațiile rapide.

3 Apăsați pentru a căuta comunicatorul prin satelit inReach.

4 Apăsați pentru a asocia comunicatorul prin satelit inReach.

5 Apăsați și selectați o opțiune:

- Pentru a trimite un mesaj SOS, selectați **Inițiere SOS**.
NOTĂ: funcția SOS trebuie utilizată doar într-o situație de urgență reală.
- Pentru a trimite un mesaj text nou, selectați **Mesaje** > **Mesaj nou**, selectați contactele pentru mesaj și introduceți mesajul text sau selectați o opțiune mesaj text rapid.
- Pentru a trimite un mesaj presetat, selectați **Trimitere presetat** și selectați un mesaj din listă.
- Pentru a vizualiza cronometrul și distanța parcursă în timpul unei activități, selectați **Monitorizare**.

Caracteristici de conectare la telefon

Caracteristicile de conectare la telefon sunt disponibile pentru ceasul Forerunner când îl asociați prin aplicația Garmin Connect ([Asocierea telefonului, pagina 109](#)).

- Caracteristicile pentru aplicații din aplicația Garmin Connect, aplicația Connect IQ și multe altele ([Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer, pagina 113](#))
- Informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 66](#))
- Caracteristicile meniului de comenzi ([Comenzi, pagina 61](#))
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 135](#))
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările ([Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 110](#))

Asocierea telefonului

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale ceasului, trebuie să-l asociați direct prin aplicația Garmin Connect, nu din setările Bluetooth de pe telefon.

- 1 Selectați o opțiune:
 - În timpul configurării inițiale pe ceasul dvs., selectați  atunci când vi se solicită asocierea cu telefonul.
 - Dacă anterior ați omis procesul de asociere, de pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Conectivitate > Asociere telefon**.
 - Dacă doriți să asociați un telefon nou, de pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Conectivitate > Telefon > Asociere telefon**.
- 2 Scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea și procesul de configurare.

Apelarea din aplicația Telefon

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă ceasul dvs. este conectat la un telefon compatibil prin tehnologia Bluetooth.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Telefon**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a apela un număr de telefon folosind tastatura, selectați  apăsați numărul de telefon și selectați .
 - Pentru a apela un număr de telefon din contacte, selectați , alegeți numele unui contact și numărul de telefon ([Adăugare contacte, pagina 135](#)).
 - Pentru a vedea apelurile recente efectuate sau primite pe ceas, glisați în sus.

NOTĂ: ceasul nu se sincronizează cu lista de apeluri recente de pe telefon.
- 4 Așteptați ca apelul să se conecteze.
- 5 Glisați în sus pentru opțiunile de apel.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a dezactiva microfonul ceasului, selectați .
 - Pentru a regla volumul difuzorului ceasului, selectați .
 - Pentru a transfera apelul de pe ceas pe telefonul conectat, selectați .
- 7 Selectați  pentru a încheia apelul.

Utilizarea asistentului telefonului

Pentru a utiliza asistentul telefonului, ceasul dvs. trebuie să fie conectat la un telefon compatibil utilizând tehnologia Bluetooth ([Asocierea telefonului, pagina 109](#)). Accesați garmin.com/voicefunctionality pentru informații despre telefoanele compatibile.

Puteți comunica cu asistentul vocal al telefonului utilizând difuzorul și microfonul integrate ale ceasului. Accesați garmin.com/voicefunctionality/tips pentru sfaturi despre configurarea asistentului telefonului.

- 1 Selectați o opțiune:
 - De pe fața de ceas, apăsați .
 - țineți apăsat .

NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 64](#)).
- 2 Selectați **Asistent telefon**.

Atunci când sunteți conectat la asistentul vocal al telefonului, apare simbolul .
- 3 Rostiți o frază de comandă, cum ar fi *Apelare mama* sau *Trimite un mesaj text*.

NOTĂ: comunicarea de la asistentul telefonului este doar audio.

Activarea notificărilor prin Bluetooth

Puteți personaliza modul în care notificările de la telefonul asociat sună și apar pe ceas în timpul utilizării normale.

NOTĂ: puteți personaliza notificările primite în timpul somnului sau al activităților din setările pentru Moduri de concentrare ([Moduri de concentrare, pagina 117](#)).

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Setări ceas > Conectivitate > Telefon > Notificări**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a activa notificările de la telefon, selectați **Stare > Activat**.
- Pentru a activa notificările pentru apelurile telefonice, selectați **Apeluri** și selectați opțiunile pentru stare și alerte.
- Pentru a activa notificările pentru mesajele text, selectați **Mesaje text** și selectați opțiunile pentru stare și alerte.
- Pentru a activa notificările pentru aplicațiile de pe telefon, selectați **Aplicații** și selectați opțiunile pentru stare și alerte.
- Pentru a configura notificările pentru fiecare aplicație de pe telefon, selectați **Aplicații > Aplicații conectate**, selectați o aplicație și apoi o opțiune.

NOTĂ: puteți gestiona notificările aplicațiilor în setările telefonului. Când telefonul și ceasul dvs. primesc o notificare de la o aplicație, aplicația apare în lista **Aplicații conectate** de pe ceas.

Pentru telefoanele Android™, puteți utiliza și aplicația Garmin Connect pentru a gestiona ce notificări ale aplicațiilor apar pe ceasul dvs. În aplicația Garmin Connect, puteți selecta **••• > Setări > Notificări > Notificări aplicație**.

- Pentru a ascunde detaliile notificării până când efectuați o acțiune, selectați **Confidențialitate** și selectați o opțiune.
- Pentru a modifica durata de afișare a notificărilor pe ceas, selectați **Pauză**.
- Pentru a adăuga o semnătură în răspunsurile la mesajele text de pe ceas, selectați **Semnătură**.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru telefoanele Android compatibile.

Vizualizarea notificărilor

Puteți vizualiza notificările de pe telefon pe ceas din mai multe locații din meniuri.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, glisați în jos pentru a vizualiza centrul de notificări.
- De pe fața de ceas, glisați în sus pentru a vizualiza informațiile rapide pentru notificări.
SUGESTIE: din informațiile rapide, puteți glisa spre stânga pentru a respinge o notificare.
- De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Notificări** pentru a vizualiza aplicația de notificări.
- Țineți apăsat  și selectați **Notificări** pentru a vizualiza comanda pentru notificări.

2 Selectați o notificare.

3 Apăsați  pentru mai multe opțiuni.

4 Derulați în partea de sus a notificărilor și selectați **Resp.toate** pentru a închide toate notificările.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul Forerunner afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați **Răspuns** și selectați un mesaj din listă.

NOTĂ: pentru a trimite un răspuns sub formă de mesaj text, trebuie să fiți conectat(ă) la un telefon Android compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

Răspuns la un mesaj text

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru telefoanele Android compatibile.

Când primiți o notificare prin mesaj text pe ceas, puteți trimite un răspuns rapid selectându-l dintr-o listă de mesaje. Puteți personaliza mesajele din aplicația Garmin Connect.

NOTĂ: această funcție trimite mesaje text folosind telefonul dvs. Se pot aplica limite și tarife pentru mesajele text impuse de furnizorul dvs și de planul telefonului. Contactați furnizorul de servicii mobile pentru mai multe informații despre tarifele și limitele mesajelor text.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza centrul de notificări.
- 2 Selectați o notificare prin mesaj text.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Răspuns**.
- 5 Selectați un mesaj din listă.

Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text SMS.

Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 64](#)).

- 1 Mențineți apăsat  pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului pe ceasul Forerunner.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru a dezactiva tehnologia Bluetooth pe telefon.

Activarea și dezactivarea alertelor de localizare a telefonului

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Conectivitate** > **Telefon** > **Alerte Localizare telefon**.

Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS

Ceasul Forerunner stochează automat o locație GPS când telefonul asociat este deconectat în timpul unei activități cu GPS. Puteți utiliza această funcție pentru a localiza un telefon pierdut în timpul unei activități.

- 1 Începeți o activitate cu GPS.
- 2 Când vi se solicită să navigați la ultima locație cunoscută a dispozitivului, selectați .
- 3 Navigați la locația de pe hartă ([Salvarea sau navigarea către o locație de pe hartă, pagina 125](#)).
- 4 Apăsați pe  pentru a vedea o busolă care indică spre locația (opțional).
- 5 Când ceasul se află la o distanță de Bluetooth de telefon, puterea semnalului Bluetooth apare pe ecran.
Puterea semnalului crește pe măsură ce vă apropiați de telefon.

Funcții de conectivitate Wi-Fi

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

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

Actualizări ale cursurilor: vă permite să descărcați și să instalați actualizări pentru terenurile de golf.

Descărcări hărți: vă permite să descărcați și să instalați hărți.

Actualizări software: puteți descărca și instala cel mai recent software.

Exerciții și planuri de antrenament: puteți parcurge și selecta exerciții și planuri de antrenament din contul dvs. Garmin Connect. Data viitoare când ceasul dvs. are o conexiune Wi-Fi, fișierele sunt trimise către ceasul dvs.

Conectarea la o rețea Wi-Fi

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

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Conectivitate > Wi-Fi > Rețelele mele > Căutare rețele**.
Ceasul afișează o listă cu rețelele Wi-Fi din apropiere.
- 3 Selectați o rețea.
- 4 Dacă este cazul, introduceți parola pentru rețea.

Ceasul se conectează la rețea și rețeaua este adăugată la lista cu rețele salvate. Ceasul se reconectează automat la rețea atunci când se află în raza de acoperire a acesteia.

Garmin Share

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dvs. să fiți prudent atunci când distribuiți informații altor persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cui distribuiți informațiile și că nu vă deranjează.

Funcția Garmin Share vă permite să utilizați tehnologia Bluetooth pentru a partaja prin wireless date cu alte dispozitive Garmin compatibile. Cu Garmin Share activată și dispozitive Garmin compatibile în raza de acțiune, puteți selecta locațiile, traseele și antrenamentele salvate pentru a le transfera pe alt dispozitiv printr-o conexiune directă și securizată între dispozitive, fără a fi nevoie de un telefon sau de conectivitate Wi-Fi.

Partajarea datelor cu Garmin Share

Pentru a utiliza această funcție, trebuie să aveți tehnologia Bluetooth activată pe ambele dispozitive compatibile și acestea trebuie să se afle la maximum 3 m (10 ft.) distanță unul de celălalt. Atunci când vi se solicită, trebuie să acceptați, de asemenea, să partajați datele cu alte dispozitive Garmin utilizând Garmin Share.

Ceasul dvs. Forerunner poate trimite și primi date când este conectat la alt dispozitiv Garmin compatibil (*Primirea datelor cu Garmin Share, pagina 113*). De asemenea, puteți să vă transferați datele între diferite dispozitive. De exemplu, puteți partaja un traseu preferat de pe computerul pentru ciclism Edge pe ceasul dvs. Garmin compatibil.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Garmin Share** > **Distribuire**.
- 3 Selectați o categorie, apoi selectați un element.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Distribuire**.
 - Selectați **Ad.mai multe** > **Distribuire** pentru a selecta mai mult de un element de partajat.
- 5 Așteptați până când dispozitivul localizează dispozitivele compatibile.
- 6 Selectați un dispozitiv.
- 7 Confirmați că PIN-ul din șase cifre coincide pe ambele dispozitive, apoi selectați ✓.
- 8 Așteptați ca dispozitivele să transfere datele.
- 9 Selectați **Redistribuire** pentru a distribui aceleași elemente altui utilizator (opțional).
- 10 Selectați **Finalizare**.

Primirea datelor cu Garmin Share

Pentru a utiliza această funcție, trebuie să aveți tehnologia Bluetooth activată pe ambele dispozitive compatibile și acestea trebuie să se afle la maximum 3 m (10 ft.) distanță unul de celălalt. Atunci când vi se solicită, trebuie să acceptați, de asemenea, să partajați datele cu alte dispozitive Garmin utilizând Garmin Share.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Garmin Share**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul localizează dispozitivele compatibile din raza de acțiune.
- 4 Selectați ✓.
- 5 Confirmați că PIN-ul din șase cifre coincide pe ambele dispozitive, apoi selectați ✓.
- 6 Așteptați ca dispozitivele să transfere datele.
- 7 Selectați **Finalizare**.

Setări Garmin Share

De pe fața de ceas, mențineți apăsat  și selectați **Setări ceas** > **Conectivitate** > **Garmin Share**.

Stare: permite ceasului să trimită și să primească elemente prin Garmin Share.

Uitare dispozitive: șterge toate dispozitivele cu care ceasul a partajat anterior elemente.

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer

Vă puteți conecta ceasul la mai multe aplicații de telefon Garmin și aplicații pentru computer utilizând același cont Garmin.

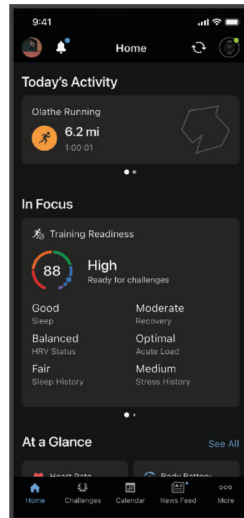
Garmin Connect

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, puteți descărca aplicația din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/connectapp) sau accesați connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prietenii pentru a urmări activitățile celuilalt sau pentru a vă partaja activitățile.

Gestionați-vă setările: puteți personaliza setările pentru ceas și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Abonament Garmin Connect+

Puteți îmbunătăți datele, conexiunile și antrenamentele disponibile pe contul dvs. Garmin Connect cu un abonament Garmin Connect+. Pentru a vă înscrie, puteți descărca aplicația Garmin Connect din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs. sau accesați connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): primiți informații AI despre datele și activitățile dvs., inclusiv nutriția.

LiveTrack+: trimiteți mesaje text LiveTrack primiți o pagină de profil personalizată și vizualizați sesiunile LiveTrack anterioare.

Urmărire Garmin Trails: accesați trasee și rute în aer liber recomandate de baze de date Garmin și alți utilizatori Garmin, cu imagini, evaluări, rapoarte de cursă și altele.

Monitorizați activitățile în interior: vizualizați datele despre activitatea și antrenamentele dvs. în interior în timp real, permițându-vă să vă ajustați performanța în timpul activității.

Panou de bord pentru performanță: vizualizați datele despre antrenamente în stilul dorit, cu grafice și diagrame personalizate, inclusiv statistici despre nutriție.

Funcții sociale: obțineți acces la ecusoane exclusive, competiții cu ecusoane și puncte duble pentru competiții. Vă puteți actualiza avatarul profilului cu rame personalizabile.

Utilizarea aplicației Garmin Connect

După ce vă asociați ceasul cu telefonul ([Asocierea telefonului, pagina 109](#)), puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a încărca toate datele despre activitatea dvs. în contul dvs. Garmin Connect.

1 Verificați dacă funcționează aplicația Garmin Connect de pe telefonul dvs.

2 Aduceți ceasul la o distanță maximă de 10 m (30 ft.) de telefon.

Ceasul dvs. sincronizează automat datele dvs. cu aplicația Garmin Connect și contul dvs. Garmin Connect.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 109](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 115](#)).

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

Starea antrenamentului unificată

Când utilizați mai mult dispozitive Garmin cu contul Garmin Connect, puteți alege care dintre ele este principala sursă de date pentru utilizare zilnică și antrenamente.

Din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Setări**.

Dispozitivul principal de antrenament: setează principala sursă de date pentru parametrii de antrenament, cum ar fi starea antrenamentului și punctul central al nivelului de solicitare.

Accesoriu principal: setează principala sursă de date pentru parametrii zilnici privind sănătate, cum ar fi pașii și somnul. Acesta ar trebui să fie ceasul pe care îl purtați cel mai des.

SUGESTIE: pentru cele mai precise rezultate, Garmin recomandă sincronizarea frecventă cu contul Garmin Connect.

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin pe ceasul seria Forerunner utilizând contul Garmin Connect. Astfel, ceasul poate să reflecte cu mai multă precizie antrenamentul și condiția dvs. fizică. De exemplu, puteți să înregistrați o cursă cu un computer pentru ciclism Edge și să vizualizați detaliile despre activitate și timpul de recuperare pe ceasul seria Forerunner.

Sincronizați ceasul seria Forerunner și alte dispozitive Garmin cu contul Garmin Connect.

SUGESTIE: puteți seta un dispozitiv principal de antrenament și un accesoriu principal în aplicația Garmin Connect ([Starea antrenamentului unificată, pagina 115](#)).

Activitățile recente și măsurătorile performanțelor de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe ceasul seria Forerunner.

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express conectează ceasul la contul dvs. Garmin Connect pe 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 ceasul dvs. Puteți, de asemenea, adăuga muzică pe ceasul dvs. ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 138](#)). Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului ceasului și gestiona aplicațiile Connect IQ.

1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.

2 Vizitați garmin.com/express.

3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.

4 Deschideți aplicația Garmin Express și selectați **Adăugare dispozitiv**.

5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

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

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

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

- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

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

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 64*).

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

Funcțiile Connect IQ

Puteți adăuga pe ceas aplicații Connect IQ, informații rapide, furnizori de muzică, fețe de ceas și multe altele, folosind magazinul Connect IQ de pe ceas sau telefon (garmin.com/connectiqapp).

Fețe pentru ceas: personalizați aspectul ceasului.

Aplicații dispozitiv: adăugați funcții interactive la ceasul dvs., precum informații rapide și tipuri noi de activități în aer liber și de tip fitness.

Câmpuri de date: descărcați 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.

Muzică: adăugați furnizori de muzică pe ceas.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul Forerunner cu telefonul (*Asocierea telefonului, pagina 109*).

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

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

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

Garmin Explore™

Site-ul web și aplicația Garmin Explore vă permite să creați trasee, puncte de trecere și colecții, să planificați călătorii, să sincronizați trasee, să încărcați activități și să utilizați spațiul de stocare în cloud. Acestea oferă planificare avansată atât online cât și offline, permițându-vă să partajați și să sincronizați date cu dispozitivul dvs. compatibil Garmin. Puteți utiliza aplicația pentru a descărca hărți pentru acces offline și a naviga apoi oriunde, fără a utiliza serviciul mobil.

Puteți descărca aplicația Garmin Explore din magazinul de aplicații pe telefon (garmin.com/exploreapp) sau puteți accesa explore.garmin.com.

Aplicația Garmin Messenger

AVERTISMENT

Funcțiile inReach ale aplicației Garmin Messenger de pe telefon, inclusiv SOS, monitorizare și Meteo inReach™, nu sunt disponibile fără un dispozitiv inReach conectat și un plan de servicii inReach activ. Întotdeauna testați aplicația în aer liber înainte de a o utiliza într-o călătorie.

ATENȚIE

Funcțiile de mesagerie fără conectare la satelit ale aplicației Garmin Messenger de pe telefonul dvs. nu trebuie să fie invocate exclusiv ca metodă principală pentru a obține asistență de urgență.

ATENȚIONARE

Aplicația funcționează atât prin internet (utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon), cât și prin rețeaua de sateliți. Dacă utilizați datele mobile, telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Dacă vă aflați într-o zonă fără acoperire de rețea, trebuie să aveți un plan de servicii inReach activ pentru ca dispozitivul dvs. să utilizeze rețeaua de sateliți.

Puteți utiliza aplicația pentru a trimite mesaje altor utilizatori ai aplicației Garmin Messenger, inclusiv prietenilor și familiei, fără dispozitive Garmin. Oricine poate să descarce aplicația și să-și conecteze telefonul, putând astfel comunica cu alți utilizatori ai aplicației prin internet (nu este necesară conectarea). Utilizatorii aplicației pot crea, de asemenea, fire de mesaje de grup cu alte numere de telefon SMS. Noii membri adăugați la mesajul de grup pot descărca aplicația pentru a vedea ce spun ceilalți.

Mesajele trimise utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon nu implică costuri pentru date sau costuri suplimentare pentru planul de servicii inReach. Se pot percepe taxe pentru mesajele primite dacă se încearcă trimiterea mesajelor atât prin rețeaua de sateliți, cât și prin internet. Se aplică tarifele standard pentru mesaje text pentru planul dvs. de date mobile.

Puteți descărca aplicația Garmin Messenger din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/messengerapp).

Aplicația Garmin Golf™

Aplicația Garmin Golf vă permite să încărcați fișe de scor de pe dispozitivul Forerunner pentru a vizualiza statistici detaliate și analize ale loviturilor. Jucătorii de golf pot concura între ei pe diferite trasee utilizând aplicația Garmin Golf. Mai mult de 43.000 de trasee beneficiază de clasamente la care puteți participa. Puteți organiza un turneu și invita jucători să participe. Cu un abonament Garmin Golf, puteți vizualiza date despre contururile green pe telefon și pe dispozitivul Forerunner.

Aplicația Garmin Golf sincronizează datele cu contul dvs. Garmin Connect. Puteți descărca aplicația Garmin Golf din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/golfapp).

Moduri de concentrare

Modurile de concentrare ajustează setările și comportamentul ceasului pentru diferite situații, cum ar fi în timpul somnului și activităților. Atunci când modificați setările cu ajutorul unui mod de concentrare activat, setările sunt actualizate numai pentru acel mod de concentrare.

Personalizarea unui mod de focalizare implicit

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Moduri de concentrare**.
- 3 Selectați un mod de focalizare.
- 4 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu sunt disponibile toate opțiunile pentru toate modurile de focalizare.

- Selectați **Stare** pentru a activa sau dezactiva modul de focalizare.
- Selectați **Planificare** pentru a configura programul.
- Selectați **Față ceas** pentru a schimba fața de ceas.
- Selectați **Sateți** pentru a seta sistemele GNSS prin satelit care urmează să fie utilizate pentru toate activitățile.

SUGESTIE: puteți personaliza setarea **Sateți** pentru activități individuale ([Setări de activitate, pagina 53](#)).

- Selectați **Alerte vocale** pentru a activa alertele vocale în timpul activităților ([Redarea alertelor vocale în timpul unei activități, pagina 57](#)).
- În secțiunea **Notificări și alerte**, selectați o opțiune pentru a configura notificările telefonului, alertele de sănătate și bunăstare sau alertele de sistem ([Setările pentru notificări și alerte, pagina 97](#)).
- În secțiunea **Sunet și vibrație**, selectați o opțiune pentru a configura tonurile de alertă și setările de vibrații ([Setări pentru sunete și vibrații, pagina 100](#)).
- În secțiunea **Afișaj și luminozitate**, selectați o opțiune pentru a configura setările ecranului ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 101](#)).
- Pentru a adăuga mai multe personalizări, selectați **Adăugare**.
- Pentru a elimina modul de focalizare, selectați **Ștergere focus**.
- Pentru a restaura setările implicite, selectați **Setări implicite**.

Crearea unui mod de concentrare personalizat

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Moduri de concentrare** > **Adăugare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Standard** pentru a crea un mod de concentrare personalizat care să fie utilizat în orice moment.
 - Selectați **Activitate** pentru a configura un mod de concentrare pentru o anumită activitate.
- 4 Introduceți un nume pentru modul de concentrare și selectați ✓.
- 5 Selectați o pictogramă și o culoare.
- 6 Selectați noul mod de concentrare personalizat.
- 7 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile atât pentru modul de concentrare Standard, cât și pentru modul de concentrare Activitate.

 - Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva modul de concentrare personalizat.
 - Selectați **Planificare** pentru a configura programul.
 - Selectați **Declanșat automat** pentru a alege ce activitate va declanșa modul de concentrare a activității personalizate.
 - Selectați **Nume** pentru a edita numele modului de concentrare personalizat.
 - Selectați **Pictogramă** pentru a edita simbolul și culoarea pictogramei modului de concentrare personalizat.
 - Selectați **Adăugare** > **Notificări și alerte** pentru a configura notificările și alertele pentru telefon și ceas ([Setările pentru notificări și alerte, pagina 97](#)).
 - Selectați **Adăugare** > **Sunet și vibrație** pentru a configura setările pentru tonuri, volum și vibrații ([Setări pentru sunete și vibrații, pagina 100](#)).
 - Selectați **Adăugare** > **Afișaj și luminozitate** pentru a configura setările de ecran ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 101](#)).
- 8 Selectați **Finalizare**.

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas** > **Sănătate și stare de bine**.

Puls încheietura mâinii: personalizează setările monitorului cardiac de la încheietura mâinii ([Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 121](#)).

Pulsoximetru: setează modul Pulsoximetru ([Setarea modului Pulsoximetru, pagina 123](#)).

Move IQ: activează evenimentele Move IQ®. Când mișcările dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

Puls încheietura mâinii

Ceasul are un monitor cardiac la încheietura mâinii și puteți vedea datele despre puls în informațiile rapide despre puls ([Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 70](#)).

Ceasul este compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept când începeți o activitate, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

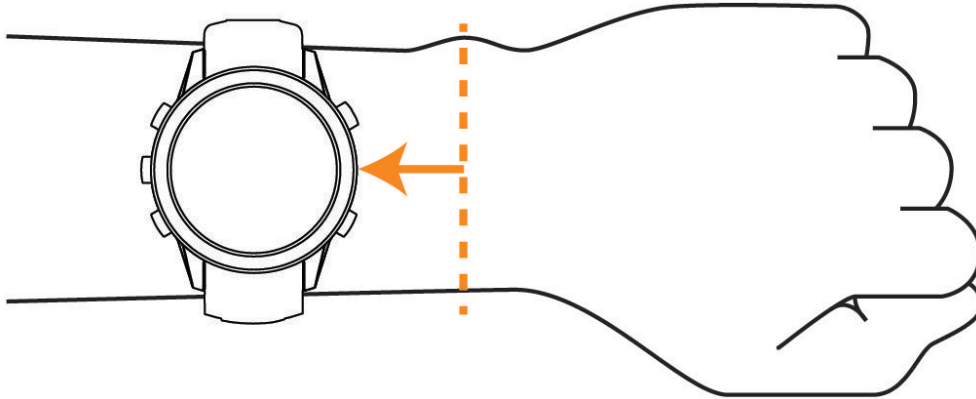
Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, ceasul nu trebuie să se miște în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcat(ă).



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

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat*, pagina 120 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 123 pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați garmin.com/fitandcare.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Așteptați până când pictograma cu ❤ luminează continuu până la începerea activității dvs.
- 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 ceasul cu apă proaspătă după fiecare antrenament.

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sănătate și stare de bine > Puls încheietura mâinii**.

Stare: activează monitorul cardiac de la încheietura mâinii. Valoarea implicită este Automat, care utilizează automat monitorul cardiac de la încheietura mâinii dacă nu asociați un monitor cardiac extern.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac de la încheietura mâinii dezactivează și senzorul pulsoximetru de la încheietură. Puteți realiza o citire manuală din informațiile rapide ale pulsoximetrului.

Comutare sursă: selectează cea mai bună sursă pentru datele despre puls atunci când purtați ceasul și un monitor cardiac extern. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Transmitere puls: transmite datele privind pulsul către un dispozitiv asociat (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 121*).

Difuzarea datelor despre puls

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe ceasul dvs. și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate. Transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

SUGESTIE: puteți să personalizați setările activităților pentru a transmite automat datele despre puls când începeți o activitate (*Setări de activitate, pagina 53*). De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un Edge dispozitiv în timp ce practicați ciclismul.

1 Selectați o opțiune:

• Țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sănătate și stare de bine > Puls încheietura mâinii > Transmitere puls**.

• Țineți apăsat pe  pentru a deschide meniul de comenzi și selectați .

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 64*).

2 Apăsați .

Ceasul începe să transmită datele despre pulsul dvs.

3 Asociați ceasul cu dispozitivul dvs. compatibil.

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

4 Apăsați pe  pentru a opri transmiterea datelor despre puls.

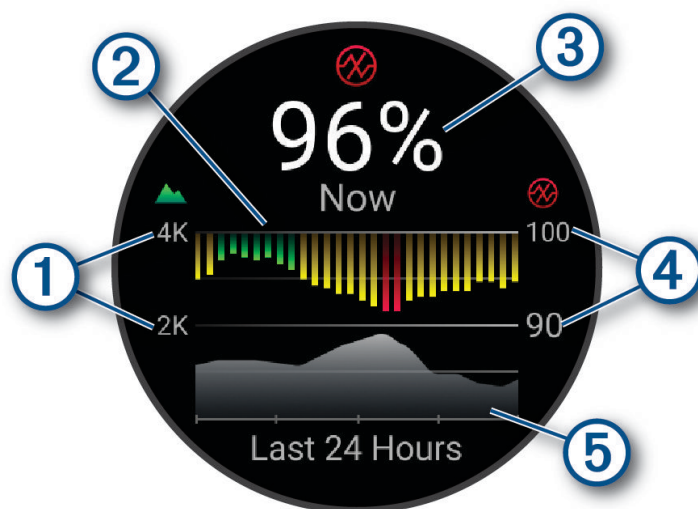
Pulsoximetrul

Ceasul are un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului periferic din sânge (SpO₂). Pe măsură ce altitudinea crește, nivelul de oxigen din sânge poate scădea. Cunoscând saturația oxigenului puteți determina cum se aclimatizează corpul dvs. la altitudini înalte pentru sporturi alpine și expediții.

Puteți începe manual o măsurătoare cu pulsoximetrul vizualizând informațiile rapide despre pulsoximetru (*Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 122*). De asemenea, puteți activa modul de măsurare pe parcursul întregii zile (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 123*). Când vizualizați informațiile rapide pentru pulsoximetru în timp ce nu sunteți în mișcare, ceasul dvs. analizează saturația oxigenului și altitudinea dvs. Profilul de altitudine contribuie la indicarea modului în care se schimbă măsurătorile pulsoximetrului față de altitudinea dvs.

Pe ceas, măsurătoarea pulsoximetrului apare ca procentaj de saturație a oxigenului și colorat pe grafic. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile.

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



①	Scara de altitudini.
②	Un grafic al măsurătorilor saturației dvs. de oxigen medii pentru ultimele 24 de ore.
③	Cea mai recentă măsurătoare a saturației oxigenului.
④	Scară de procentaj a saturației de oxigen.
⑤	Un grafic al măsurătorilor altitudinii dvs. pentru ultimele 24 de ore.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți începe citirea manuală a pulsoximetrului prin vizualizarea informațiilor rapide despre pulsoximetru. Informațiile rapide indică cel mai recent procentaj de saturație a oxigenului, un grafic cu măsurătorile medii pe oră pentru ultimele 24 de ore și un grafic al altitudinii pentru ultimele 24 de ore.

NOTĂ: prima dată când vizualizați informațiile rapide, ceasul trebuie să recepționeze semnale de la sateliți pentru a stabili altitudinea. Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.

- 1 În timp ce stați așezat(ă) sau sunteți inactiv(ă), apăsați  de pe fața de ceas pentru a vizualiza informațiile rapide ale pulsoximetrului.
- 2 Apăsați pe  pentru a vizualiza informații rapide detaliate și a începe o măsurătoare cu pulsoximetrul.
- 3 Rămâneți nemișcat timp de până la 30 de secunde.
NOTĂ: dacă sunteți prea activ pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, în locul valorii procentuale este afișat un mesaj. Puteți încerca din nou după câteva minute de inactivitate. Pentru rezultate optime, țineți mâna pe care purtați ceasul la nivelul inimii în timp ce acesta măsoară saturația de oxigen din sânge.
- 4 Apăsați pe tasta de derulare în  pentru a vizualiza un grafic al valorilor pulsoximetriei dvs. din ultimele șapte zile.

Setarea modului Pulsoximetru

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sănătate și stare de bine > Pulsoximetru**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a porni măsurătorile în timpul zilei, când sunteți inactiv(ă), selectați **Toată ziua**.
NOTĂ: activarea modului **Toată ziua** scade durata de viață a bateriei.
 - Pentru a activa măsurătorile continue când dormiți, selectați **În timpul somnului**.
NOTĂ: pozițiile neobișnuite din somn pot cauza citiri de valori SpO2 neobișnuit de reduse în timpul somnului.
 - Pentru a dezactiva măsurătorile automate, selectați **La cerere**.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

Dacă datele pulsoximetrului sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Rămâneți nemișcat(ă) atunci când ceasul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon sau nailon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele ceasului.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

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.

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

Minute de exerciții

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

Ceasul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Ceasul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

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

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Purtați ceasul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Monitorizarea somnului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Vă puteți seta orele normale de somn în aplicația Garmin Connect sau în setările ceasului (*Moduri de concentrare, pagina 117*). Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului, mișcările în somn și scorul de somn. Consilierul de somn oferă recomandări privind nevoia de somn pe baza istoricul dvs. de somn și activități, starea HRV și reprizele scurte de somn (*Informații rapide, pagina 66*). Reprizele scurte de somn sunt adăugate la statisticile de somn și vă pot influența și recuperarea. Puteți vizualiza statisticile detaliate privind somnul în contul Garmin Connect.

NOTĂ: Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Comenzi, pagina 61*).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați ceasul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele despre monitorizarea somnului în contul dvs. Garmin Connect (*Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 115*).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.
Puteți vizualiza informațiile despre somn, inclusiv despre pauzele scurte de somn, pe ceasul dvs. Forerunner (*Informații rapide, pagina 66*).

Variații ale respirației

AVERTISMENT

Dispozitivul Forerunner nu este un dispozitiv medical și nu este destinat utilizării pentru diagnosticarea sau monitorizarea oricărei afecțiuni medicale. Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Senzorul optic pentru puls de pe dispozitivul Forerunner are o funcție de pulsoximetru care poate măsura variațiile respirației peste noapte. Informațiile despre variația respirației sunt oferite pentru a îmbunătăți conștientizarea mediului de somn și a stării de bine generale. Variațiile de respirație ocazionale sau frecvente pot fi datorate unor factori individuali de stil de viață sau mediului dvs. de somn. Contactați medicul dvs. sau furnizorul de servicii de sănătate dacă sunteți îngrijorați cu privire la nivelul variațiilor de respirație.

NOTĂ: trebuie să activați urmărirea somnului cu pulsoximetru pentru a detecta variațiile respiratorii (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 123*).

Vizualizarea scorului de somn afișează datele privind variațiile curente ale respirației.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide în lista de informații rapide (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 70*).

În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre variațiile respirației, inclusiv tendințe pe mai multe zile.

Hartă

Ceasul dvs. poate afișa mai multe tipuri de date pentru hărți Garmin, inclusiv contururi topografice și puncte de interes apropiate, hărți ale stațiunilor de schi și terenuri de golf. Puteți să utilizați Manager de hărți pentru a descărca hărți suplimentare sau pentru a organiza spațiul de stocare al hărților.

Pentru a achiziționa date de hărți suplimentare și a vizualiza informații privind compatibilitatea, accesați garmin.com/maps.

▲ reprezintă locația dvs. pe hartă. Când navigați pe către o destinație, ruta este marcată cu o linie pe hartă.

Vizualizarea hărții

1 Selectați o opțiune pentru a deschide harta:

- Apăsați  și selectați **Hartă** pentru a vizualiza harta fără a începe o activitate.
- Ieșiți afară, începeți o activitate GPS ([Începerea unei activități, pagina 20](#)) și derulați până la ecranul hărții.

2 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.

Selectați o opțiune pentru a mări harta:

- 3
- Din aplicația **Hartă** selectați **+** sau **-**.
 - În cadrul unei activități, glisați în jos pentru a debloca ecranul tactil (dacă este necesar), atingeți harta și selectați **+** sau **-**.
 - În cadrul unei activități, țineți apăsat , selectați **Comenzi hartă** și selectați **+** sau **-**.

Selectați o opțiune pentru a panorama harta:

- 4
- Glisați în jos pentru a debloca ecranul tactil (dacă este necesar), atingeți harta și atingeți și trageți pentru a poziționa reticulul.
 - Din cadrul aplicației **Hartă**, selectați  > **Panoramare/Zoom** și apăsați  pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau zoom. Puteți apăsa  pentru a ieși din modul de panoramare.
 - În cadrul unei activități, țineți apăsat , selectați **Comenzi hartă** >  > **Panoramare/Zoom** și apăsați  pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau zoom. Puteți apăsa  pentru a ieși din modul de panoramare.

Salvarea sau navigarea către o locație de pe hartă

Puteți selecta orice locație de pe hartă. Puteți salva locația sau puteți naviga spre ea.

1 Panoramati și măriți harta pentru a poziționa reticulele ([Vizualizarea hărții, pagina 125](#)).

Selectați o opțiune:

2

- Atingeți locația sau coordonatele din partea de jos a ecranului pentru a selecta punctul indicat de țintă.

- Țineți apăsat  pentru a selecta punctul indicat de reticul.

3 Dacă este necesar, selectați un punct de interes din apropiere.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a începe navigarea către locație, selectați **Deplasare**
- Pentru a salva locație selectați **Salvare locație**.
- Pentru a vedea detaliile despre loc, selectați **Vizualizare**.

Setări hartă

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

NOTĂ: dacă este necesar, puteți personaliza setările hărții pentru anumite activități în loc să utilizați setările de sistem ([Setări de activitate, pagina 53](#)).

De pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Hartă și navigare**.

Manager de hărți: afișează versiunile descărcate ale hărților și vă permite să descărcați hărți suplimentare ([Organizarea hărților, pagina 126](#)).

Modul întunecat: setează culorile hărții, astfel încât fundalul să fie alb sau negru pentru vizibilitate pe timpul zilei sau al nopții. Opțiunea Automat ajustează culorile hărții în funcție de momentul zilei.

Mod grafic maritim: activează graficul nautic când se afișează date marine. Această opțiune afișează diverse caracteristici ale hărții, în diferite culori, astfel încât datele maritime să fie mai clare, iar harta să fie cât mai apropiată ca și aspect de hărțile de hartie.

Contrast ridicat: setează un contrast mai puternic de afișare a datelor hărții, pentru o vizibilitate mai bună în medii dificile.

Orientare: setează orientarea hărții. Opțiunea Nord-Sus afișează nordul în partea de sus a ecranului. Opțiunea Direcție în sus afișează direcția de deplasare curentă orientată spre partea de sus a ecranului.

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

Rutare pe drum: fixează pictograma de poziție care reprezintă poziția dvs. pe hartă, pe drumul cel mai apropiat.

Nivel de detaliu: setează nivelul de detalii al hărții. Afișarea unui număr mai mare de detalii poate determina funcționarea mai lentă a hărții.

Setare simbol: setează simbolurile hărții în modul maritim. Opțiunea NOAA afișează simbolurile Administrației naționale pentru oceane și atmosferă. Opțiunea Internațională afișează simbolurile Asociației internaționale a autorităților pentru faruri de navigație.

Organizarea hărților

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Setări ceas > Hartă și navigare > Manager de hărți**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a descărca hărți premium și a activa abonamentul Outdoor Maps+ pentru acest dispozitiv, selectați **Outdoor Maps+** ([Descărcarea hărților cu Outdoor Maps+, pagina 127](#)).
- Pentru a descărca hărți TopoActive, selectați **Hărți TopoActive** ([Se descarcă Hărțile TopoActive, pagina 127](#)).

Descărcarea hărților cu Outdoor Maps+

Înainte de a putea descărca hărți pe dispozitiv, trebuie să vă conectați la o rețea wireless ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 112](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Hartă și navigare > Manager de hărți > Outdoor Maps+**.
- 3 Dacă este necesar, apăsați  și selectați **Verificați abonamentul** pentru vă activa abonamentul Outdoor Maps+ pentru acest ceas.
NOTĂ: accesați garmin.com/outdoormaps pentru informații despre achiziționarea unui abonament.
- 4 Selectați **Adăugare hartă** și selectați o locație.
Va apărea o previzualizare a regiunii hărții.
- 5 De pe hartă, finalizați una sau mai multe acțiuni:
 - Trageți harta pentru a vizualiza diferite zone.
 - Apropiati sau depărtați două degete pe ecranul tactil pentru a mări sau micșora imaginea hărții.
 - Selectați **+** și **-** pentru a mări și micșora imaginea pe hartă.
- 6 Apăsați  și selectați .
- 7 Selectați .
- 8 Selectați o opțiune:
 - Pentru a edita numele hărții, selectați **Nume**.
 - Pentru a modifica straturile de hartă de descărcat, selectați **Straturi**.
SUGESTIE: puteți selecta  pentru a vedea detalii despre straturile hărții.
 - Pentru a modifica regiunea hărții, selectați **Zonă selectată**.
- 9 Selectați  pentru a descărca harta.
NOTĂ: pentru a preveni descărcarea bateriei, ceasul pune în așteptare descărcarea hărții pentru mai târziu și descărcarea începe când vă conectați ceasul la o sursă de alimentare externă.

Se descarcă Hărțile TopoActive

Înainte de a putea descărca hărți pe dispozitiv, trebuie să vă conectați la o rețea wireless ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 112](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Hartă și navigare > Manager de hărți > Hărți TopoActive > Adăugare hartă**.
- 3 Selectați o hartă.
- 4 Apăsați  și selectați **Descărcare**.
NOTĂ: pentru a preveni descărcarea bateriei, ceasul pune în așteptare descărcarea hărții pentru mai târziu și descărcarea începe când vă conectați ceasul la o sursă de alimentare externă.

Ștergerea hărților

Puteți să eliminați hărți pentru a mări spațiul de stocare disponibil pe dispozitiv.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Hartă și navigare > Manager de hărți**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hărți TopoActive**, selectați o hartă, apăsați  și selectați **Eliminare**.
 - Selectați **Outdoor Maps+**, selectați o hartă, apăsați  și selectați **Ștergere**.

Afișarea și ascunderea datelor despre hărți

Puteți alege datele despre hărți pentru a le afișa pe hartă și puteți salva teme pentru datele despre hărți pentru mai multe activități.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Straturi hartă**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a personaliza datele despre hărți pentru un tip de activitate, selectați **Temă activitate** și selectați o activitate.
Modificările pe care le efectuați la setările datelor despre hărți sunt salvate în tema de activitate selectată.
 - Pentru a selecta produsul cartografic instalat pentru afișare, selectați **Tipul hărții** și selectați un produs cartografic.
 - Pentru a activa anumite caracteristici ale hărții, cum ar fi liniile de activitate sau locațiile salvate, selectați caracteristica hărții, apoi selectați **Stare > Activat**.
SUGESTIE: puteți selecta **Se aplică tuturor activităților** pentru a aplica setarea pentru toate temele de activitate.
 - Pentru a vizualiza versiunile hărților descărcate sau pentru a descărca hărți suplimentare, selectați **Obțineți mai multe hărți** ([Organizarea hărților, pagina 126](#)).

Navigare

Navigarea către o destinație

Vă puteți utiliza dispozitivul pentru a naviga la o destinație sau a urma un traseu.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare**.
- 5 Selectați o categorie.
- 6 Răspundeți la solicitările de pe ecran pentru a alege o destinație.
- 7 Selectați **Deplasare la**.
- 8 Selectați activitatea pe care doriți să o utilizați în timpul urmăririi traseului.
Apar informațiile despre navigare.
- 9 Apăsați pe  pentru a începe navigarea.

Navigarea către un punct de interes din apropiere

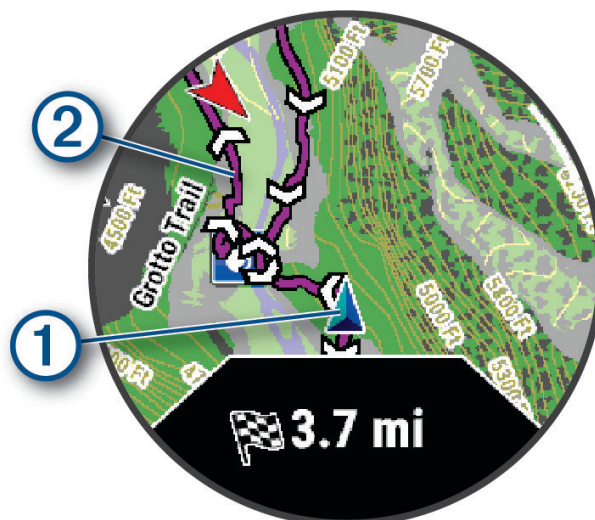
Dacă datele hărților instalate pe ceas includ puncte de interes, puteți naviga spre acestea.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare > Explorați în apropiere**.
Va fi afișată o listă cu puncte de interes apropiate de locația curentă.
Selectați o opțiune:
- 5
 - Selectați o categorie și, dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Apăsați  pentru a deschide tastatura și introduceți un nume de locație.
 - Selectați  pentru a deschide tastatura și introduceți un nume de locație.
- 6 Selectați un punct de interes din rezultatele căutării.
- 7 Selectați **Deplasare la**.
- 8 Selectați activitatea pe care doriți să o utilizați în timpul urmăririi traseului.
Apar informațiile despre navigare.
- 9 Apăsați  pentru a iniția navigația.

Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități

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

- 1 În timpul unei activități, apăsați .
- 2 Selectați **Înapoi la punctul de pornire** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Dacă nu aveți o hartă acceptată sau folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă.
 - Dacă nu folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității folosind instrucțiuni pas cu pas.



Pe hartă apar locația dvs. curentă ① și traseul de urmărit ②.

Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă

Puteți salva o locație Om la apă (OLA) și începe automat navigarea înapoi la aceasta.

SUGESTIE: puteți personaliza funcția butoanelor când sunt ținute apăsat pentru a accesa funcția OLA ([Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor, pagina 146](#)).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Navigare** > **Ultima locație MOB**.
Apar informațiile despre navigare.

Oprirea navigării

În timpul navigării, selectați o opțiune:

- 1
 - Țineți apăsat .
 - Glisați la dreapta.
- 2 Selectați destinația.
Apar detaliile destinației.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Oprire navigare**.

Navigarea către destinație se oprește, dar activitatea dvs. rămâne activă. Apăsați  pentru a reveni la timerul pentru activitate.

Salvarea locurilor

Salvarea locației

Puteți salva locația curentă pentru a vă întoarce ulterior la ea din aplicația Salvate ([Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 13](#)).

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 64](#)).

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați .
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Salvarea unei locații Grilă dublă

Vă puteți salva locația curentă utilizând coordonate cu grilă dublă pentru a naviga înapoi către aceeași locație mai târziu.

- 1 Personalizați un buton sau o combinație de butoane pentru funcția **Caroiaj dublu** ([Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor, pagina 146](#)).
- 2 Țineți apăsat pe butonul sau combinația de butoane personalizată pentru a salva o locație pe grila dublă.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Apăsați pe  pentru a salva locația.
Puteți edita detaliile locației.

Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dumneavoastră să fiți prudent atunci când partajați informații despre locație cu alte persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cu ce persoană partajați informațiile despre locație și nu vă deranjează.

NOTĂ: această funcție este disponibilă dacă dispozitivul dvs. compatibil cu traseul Garmin este conectat la un dispozitiv iPhone® utilizând tehnologia Bluetooth.

Puteți partaja informații și date despre locație din Hărțile Apple® pe dispozitivul dvs. compatibil Garmin.

1 Din Hărțile Apple, selectați o locație.

2 Selectați  > .

3 Dacă este necesar, din aplicația Garmin Connect, selectați dispozitivul Garmin.

În aplicația Garmin Connect apare o notificare care arată că locația este acum disponibilă pe dispozitivul dvs. (*Începerea unei activități cu GPS dintr-o locație partajată, pagina 131*).

Începerea unei activități cu GPS dintr-o locație partajată

Puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a partaja o locație din Hărțile Apple pe ceasul dvs. și pentru a naviga către acea locație (*Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 131*).

1 Atunci când primiți notificarea despre locație pe ceas, selectați .

Ceasul dvs. afișează informații despre locație.

SUGESTIE: locația este salvată în aplicația Salvate (*Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 13*).

2 Selectați **Deplasare la** și alegeți o activitate.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinația dvs.

Navigarea către o locație partajată în timpul unei activități

Această funcție a fost concepută pentru activități care utilizează GPS-ul. Dacă GPS-ul este oprit pentru activitatea dvs., puteți vizualiza locația mai târziu.

SUGESTIE: locația este salvată în aplicația Salvate (*Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 13*).

Puteți primi locațiile partajate pe ceas în timpul unei activități GPS și puteți naviga către acele locații (*Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 131*).

1 Dacă apare o notificare de locație distribuită în timpul unei activități GPS, selectați  pentru a naviga către locația distribuită.

2 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinația dvs.

Trasee

AVERTISMENT

Această funcție permite utilizatorilor să descarce trasee create de alți utilizatori. Garmin nu face declarații despre siguranța, acuratețea, fiabilitatea, exhaustivitatea sau oportunitatea traseelor create de terți. Utilizarea sau încrederea acordată traseelor create de terți se face pe propriul risc.

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.

Crearea unui traseu în Garmin Connect

Înainte de a crea un traseu în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 114).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Trasee** > **Creare traseu**.
- 3 Selectați un tip de traseu.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Selectați **Finalizare**.

NOTĂ: puteți trimite acest traseu pe dispozitivul dvs. ([Se trimite traseul către dispozitivul dvs.](#), pagina 132).

Se trimite traseul către dispozitivul dvs.

Puteți trimite un traseu pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe dispozitivul dvs. ([Crearea unui traseu în Garmin Connect](#), pagina 132).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Trasee**.
- 3 Selectați un traseu.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați dispozitivul compatibil.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Crearea și urmărirea unui traseu pe ceas

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare** > **Creați un traseu**.
- 5 Introduceți un nume utilizând tastatura.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a adăuga locații.
- 7 Apăsați  și selectați  pentru a salva traseul.
- 8 Selectați **Efectuare traseu**.
- 9 Selectați activitatea pe care doriți să o utilizați în timpul urmăririi traseului.
- 10 Apăsați  pentru a începe navigarea.

Crearea unui traseu dus-întors

Dispozitivul poate crea un traseu dus-întors pe baza unei distanțe și direcții de navigare specificate.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare > Traseu dus-întors**.
- 5 Selectați activitatea pe care doriți să o utilizați în timpul urmăririi traseului.
- 6 Introduceți distanța totală pentru traseu.
- 7 Selectați o direcție.
Dispozitivul va crea până la trei trasee. Puteți apăsa  pentru a vizualiza traseele.
- 8 Apăsați  pentru a selecta un traseu.
- 9 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe navigarea, selectați **Deplasare**.
 - Pentru a vizualiza traseul pe hartă și pentru a panorama și mări harta, selectați **Hartă**.
 - Pentru a vizualiza o listă de viraje pe traseu, selectați **Viraj cu viraj**.
 - Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pe traseu, selectați **Altitudine**.
 - Pentru a salva traseul, selectați **Salvare**.
 - Pentru a vizualiza lista urcărilor de pe traseu, selectați **Vizualizare urcări**.

Navigarea cu Sight 'N Go

Puteți orienta dispozitivul către un obiect la distanță, precum un turn de apă, îl puteți fixa pe direcția respectivă și apoi puteți naviga către obiect.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare > Sight 'N Go**.
- 5 Orientați partea de sus a ceasului spre un obiect și apăsați pe .
Apar informațiile despre navigare.
- 6 Apăsați pe  pentru a începe navigarea.

Setarea direcției pe busolă

- 1 Selectați o opțiune:
 - Din informațiile rapide despre busolă, apăsați pe .
 - Din informațiile rapide ABC, derulați pentru a vizualiza busola și apăsați pe .
 - Din comenzile busolei, apăsați pe .
 - Din comenzile ABC, derulați pentru a vizualiza busola și apăsați pe .
- 2 Selectați **Blocare Direcție**.
- 3 Orientați partea superioară a ceasului în direcția dorită și apăsați pe .
Când vă abateți de la direcție, busola afișează direcția deviată comparativ cu direcția corectă și unghiul abaterii.

Setarea unui punct de referință

Puteți seta un punct de referință pentru a oferi direcția și distanța către o locație sau un relevment.

1 Selectați o opțiune:

- Mențineți apăsat .

SUGESTIE: puteți seta un punct de referință în timp ce înregistrați o activitate.

- De pe fața ceasului, apăsați pe .

2 Selectați **Punct de referință**.

3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.

4 Apăsați pe  și selectați **Adăugare punct**.

5 Selectați o locație sau un relevment de utilizat ca punct de referință pentru navigare.

Se afișează săgeata busolei și distanța până la destinație.

6 Orientați partea de sus a ceasului în direcția dorită.

Când vă abateți de la direcție, busola afișează direcția deviată comparativ cu direcția corectă și unghiul abaterii.

7 Dacă este necesar, apăsați pe  și selectați **Schimbare punct** pentru a seta alt punct de referință.

Proiectarea unui punct de trecere

Puteți crea o locație nouă prin proiectarea distanței și a orientării de la locația dvs. curentă la o locație nouă.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați aplicația Proiectare punct traseu (Proiectare punct traseu) la lista de activități și aplicații.

1 De pe fața de ceas, apăsați pe .

2 Selectați **Proiectare punct traseu** (Proiectare punct traseu).

3 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a stabili direcția.

4 Apăsați pe .

5 Apăsați tasta de derulare în  pentru a selecta o unitate de măsură.

6 Apăsați tasta de derulare în  pentru a introduce distanța.

7 Apăsați  pentru a salva.

Punctul de trecere proiectat este salvat cu un nume implicit.

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

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

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcțiile de siguranță și monitorizare, ceasul Forerunner trebuie conectat la aplicația Garmin Connect prin tehnologia Bluetooth. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați garmin.com/safety.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

Detectie incidente: când ceasul Forerunner detectează un incident în timpul unor anumite activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

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

Live Event Sharing: vă permite să trimiteți mesaje către prieteni și familie în timpul unui eveniment, oferind actualizări în timp real.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă ceasul dvs. este conectat la un telefon Android compatibil.

GroupTrack: vă permite să urmăriți activitatea contactelor cu ajutorul LiveTrack direct pe ecran și în timp real.

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați •••.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Contactele dvs. de urgență primesc o notificare atunci când le adăugați ca persoană de contact de urgență și pot accepta sau refuza solicitarea dvs. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de urgență.

Adăugare contacte

Puteți adăuga până la 50 de contacte în aplicația Garmin Connect. E-mailurile de contact pot fi utilizate cu funcția LiveTrack. Trei dintre aceste contacte pot fi utilizate drept contacte de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 135](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați •••.
- 2 Selectați **Contacte**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pe dispozitivul Forerunner ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 115](#)).

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

⚠ ATENȚIE

Detecția incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 135](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Siguranță și monitorizare > Detecție incidente**.
- 3 Selectați o activitate GPS.

NOTĂ: detecția incidentelor este disponibilă numai pentru activități în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de ceasul Forerunner și telefonul dvs. este conectat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un e-mail cu numele dvs. și locația GPS către contactele de urgență. Pe dispozitivul dvs. și telefonul asociat apare un mesaj care indică că contactele dvs. vor fi notificate după 15 secunde. Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat de urgență.

Solicitarea de asistență

⚠ ATENȚIE

Asistența este o funcție suplimentară și nu trebuie considerată ca o metodă principală de a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 135](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Țineți apăsat pe .
- 2 Atunci când simțiți trei vibrații, eliberați butonul pentru a activa funcția de asistență.

Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.

SUGESTIE: înainte de finalizarea numărătorii inverse, puteți menține apăsat orice buton pentru a anula mesajul.

Pornirea unei sesiuni GroupTrack

ATENȚIONARE

Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Pentru a începe o sesiune de GroupTrack, trebuie să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 109](#)).

Aceste instrucțiuni sunt pentru inițierea unei sesiuni GroupTrack pe un ceas Forerunner. Dacă celelalte contacte au dispozitive compatibile, le puteți vedea pe hartă. Este posibil ca celelalte dispozitive să nu poată afișa ciclul GroupTrack pe hartă.

- 1 Pe ceasul Forerunner, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Siguranță și monitorizare > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Vizibil pentru** pentru a activa sesiunile de GroupTrack pentru toate conexiunile Garmin Connect sau doar pentru cele invitate.
 - Selectați **Afișare pe hartă** pentru a permite vizualizarea conexiunilor pe ecranul hărții
 - Selectați **Tipuri de activități** pentru a selecta tipurile de activitate care apar pe ecranul hărții în timpul unei sesiuni de GroupTrack.
- 3 Pe ceas, începeți o activitate în aer liber.
- 4 Derulați pe hartă pentru a vă vizualiza contactele.

Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack

Caracteristica GroupTrack vă permite să urmăriți activitatea celorlalte contacte utilizând LiveTrack direct pe ecran. Toți membrii grupului trebuie să fie conexiuni în contul dvs. Garmin Connect.

- Începeți activitatea la exterior folosind GPS.
- Asociați dispozitivul dvs. Forerunner cu telefonul dvs. utilizând tehnologia Bluetooth.
- În aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Conexiuni** pentru a actualiza lista de contacte pentru sesiunea dvs. GroupTrack.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. și-au asociat telefoanele și au inițiat o sesiune LiveTrack în aplicația Garmin Connect.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. sunt în aria de acoperire (40 km sau 25 mi).
- În timpul unei sesiuni GroupTrack, răsfoiți pe hartă pentru a vă vizualiza contactele ([Adăugarea ecranului de date pentru hărți, pagina 52](#)).

Muzică

NOTĂ: există trei opțiuni diferite pentru redarea muzicii pentru ceasul Forerunner.

- Muzică de la un furnizor terț
- Conținut audio personal
- Muzică stocată pe telefonul dvs.

Pe un ceas Forerunner, puteți descărca conținut audio pentru ceasul dvs. de la un computer sau un furnizor terț, pentru a putea asculta când telefonul nu se află în apropiere. Pentru a asculta conținut audio stocat pe ceas, puteți conecta căștile Bluetooth. Puteți asculta și conținut audio direct prin difuzorul ceasului.

Conectarea de la un furnizor terț

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

Anumite opțiuni pentru furnizorii de muzică terți sunt deja instalate pe ceasul dvs.

Pentru mai multe opțiuni, puteți să descărcați aplicația Connect IQ pe telefon ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ](#), pagina 116).

1 De pe fața de ceas, apăsați pe .

2 Selectați **Connect IQ™ Store**.

3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a instala un furnizor terț de muzică.

4 Țineți apăsat  din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.

5 Selectați furnizorul de muzică.

NOTĂ: dacă doriți să selectați alt furnizor, țineți apăsat pe , selectați **Setări ceas > Muzică > Furnizori de muzică** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț

Pentru a putea descărca materiale audio de la un furnizor terț, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi](#), pagina 112).

1 Țineți apăsat  din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.

2 Mențineți apăsat .

3 Selectați **Furnizori de muzică**.

4 Selectați un furnizor conectat.

5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe ceas.

6 Dacă este necesar, apăsați pe  (ÎNAPOI) până când vi se solicită sincronizarea cu serviciul.

NOTĂ: descărcarea de conținut audio poate epuiza bateria. Este posibil să fie necesar să conectați ceasul la o sursă de alimentare externă dacă nivelul bateriei este redus.

Descărcarea de conținut audio personal

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

Puteți să încărcați fișiere audio personale, precum .mp3 și .m4a, pe un ceas Forerunner de pe computer. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/musicfiles.

1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB inclus.

2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați ceasul dvs. și apoi selectați **Muzică**.

SUGESTIE: pentru computerele Windows®, puteți să selectați  și să navigați la folderul cu fișierele dvs. audio. Pentru computerele Apple, aplicația Garmin Express utilizează biblioteca dvs. iTunes®.

3 În **Muzica mea** sau în lista din **Biblioteca iTunes**, selectați o categorie de fișiere audio, cum ar fi melodii sau liste de redare.

4 Bifați căsuțele pentru fișierele audio și selectați **Trimitere către dispozitiv**.

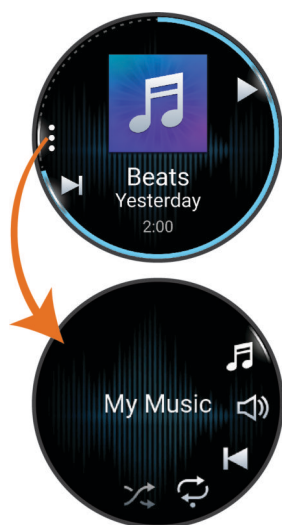
5 Dacă este necesar, în lista Forerunner, selectați o categorie, bifați căsuțele și selectați **Eliminare din dispozitiv** pentru a șterge fișierele audio.

Ascultare muzică

- 1 Țineți apăsat  din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat .
- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă acum ascultați muzică pentru prima dată, selectați **Setări > Muzică > Furnizori de muzică**.
 - Dacă acum ascultați muzică pentru prima dată, selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** și alegeți o opțiune ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 138](#)).
 - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului și o listă de redare.
 - Selectați **Control telefon**, pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
- 5 Dacă este necesar, conectați căștile Bluetooth ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 140](#)).
- 6 Selectați .

Comenzi de redare muzică

NOTĂ: comenzile de redare a muzicii pot să arate diferit, în funcție de sursa selectată pentru muzică.



⋮	Selectați pentru a vedea mai multe comenzi de redare a muzicii.
🎵	Selectați pentru a naviga prin fișierele audio și listele de redare pentru sursa selectată.
🔊	Selectați pentru a ajusta volumul.
▶	Selectați pentru a reda și a întrerupe fișierul audio curent.
▶	Selectați pentru a trece la următorul fișier audio din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula rapid înainte fișierul audio curent.
◀	Selectați pentru a relua fișierul audio curent. Selectați de două ori pentru a trece la fișierul audio anterior din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula fișierul audio curent.
↺↻	Selectați pentru a schimba modul de repetare.
↺↻	Selectați pentru a schimba modul de redare aleatorie.

Conectarea căștilor Bluetooth

- 1 Aduceți căștile la o distanță de maxim 2 m (6,6 ft.) de ceas.
- 2 Activați modul de asociere pe căști.
- 3 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 4 Selectați **Setări ceas** > **Muzică** > **leșire audio** > **Adăugare nou**.
- 5 Selectați căștile pentru a finaliza asocierea.

Schimbarea modului audio

Puteți modifica modul de redare a muzicii, de la stereo la mono.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Muzică** > **Audio**.
- 3 Selectați o opțiune.

Profil de utilizator

Vă puteți actualiza profilul de utilizator pe ceas sau în aplicația Garmin Connect.

Setarea profilului de utilizator

Vă puteți actualiza sexul, data nașterii, înălțimea, greutatea, încheietura, zona de puls, zona de putere și setările Viteză de înot critică (CSS) ([Înregistrarea unui test de viteză de înot critică, pagina 11](#)). Ceasul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Profil de utilizator**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setări gen

Când configurați ceasul pentru prima dată, trebuie să alegeți un sex. Majoritatea algoritmilor de fitness și antrenament sunt binari. Pentru rezultate precise, Garmin recomandă selectarea sexului atribuit la naștere. După configurarea inițială, puteți personaliza setările profilului din contul dvs. Garmin Connect.

Profil și confidențialitate: vă permite să personalizați datele din profilul dvs. public.

Setări utilizator: setează sexul. Dacă selectați Nespecificat, algoritmi care necesită date binare vor utiliza sexul specificat la configurarea inițială a ceasului.

Vizualizarea vârstei de fitness

Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu cea a unei persoane de același sex. Ceasul dvs. folosește informații, precum vârsta, indicele de masă corporală (IMC), date despre puls în repaus și istoricul activităților de intensitate ridicată pentru a vă furniza vârsta de fitness. Dacă aveți un cântar Index™, ceasul dvs. va folosi procentajul de grăsime corporală în locul indicelui de masă corporală pentru a stabili vârsta dvs. de fitness. Mișcarea și stilul de viață pot influența vârsta dvs. de fitness.

NOTĂ: pentru cea mai exactă vârstă de fitness, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 141](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Profil de utilizator** > **Vârsta de fitness**.

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 143](#)) 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.

Setarea zonelor de puls

Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite de puls. Puteți seta zone de puls separate pentru profiluri de sport, precum alergare, ciclism și înot. Pentru a obține datele cele mai precise privind kaloriile 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 ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Puls**.
- 3 Selectați **Puls maxim** și introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 143](#)).
- 4 Selectați **Puls PL** și introduceți-vă pulsul la pragul lactat ([Prag lactat, pagina 78](#)).
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul pentru lactat în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 143](#)).
- 5 Selectați **Puls în repaus > Setare personalizare** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de ceasul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 6 Selectați **Zone > Bazat pe**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Puls maxim** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **%RPULS** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
 - Selectați **Puls PL %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs., la pragul de lactat.
- 8 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 9 Selectați **Puls sport** și selectați un profil sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).
- 10 Repetați pașii pentru a adăuga zone de puls în timpul activităților sportive (opțional).

Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls

Setările implicite permit ceasului să detecteze pulsul dvs. maxim și să seteze zonele dvs. de puls ca procent din pulsul maxim.

- Asigurați-vă că setările profilului dvs. de utilizator sunt corecte ([Setarea profilului de utilizator, pagina 141](#)).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect.

Calculul zonelor de puls

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

Setarea zonelor de putere

Zonele de putere utilizează valori implicite în funcție de gen, greutate și capacitatea medie și nu poate să corespundă abilităților personale. Dacă vă cunoașteți valoarea puterii de prag funcționale (FTP) sau valoarea pragului de putere (TP), puteți introduce această valoare, lăsând software-ul să vă calculeze automat zonele de putere. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Putere**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Bazat pe**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Wați** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
 - Selectați **% din FTP** sau **% din TP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag.
- 6 Selectați **FTP** sau **Putere prag** și introduceți valoarea.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul de putere în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 143](#)).
- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Minimă** și introduceți o valoare a puterii minime.

Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor

Funcția de Detectare automată este activată implicit. Ceasul poate detecta automat pulsul dvs. maxim și pragul pentru lactat în timpul unei activități. Atunci când este asociat unui contor de putere compatibil, ceasul poate detecta automat puterea dvs. de prag funcțională (FTP) în timpul unei activități.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Detectare automată**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setările pentru gestionarea alimentării

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Gestionare alimentare**.

Economisire baterie: personalizează setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas (*Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 144*).

Moduri alimentare activitate: personalizează setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități (*Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 145*).

Procentaj baterie: afișează durata de viață rămasă a bateriei, ca valoare procentuală.

Estimări baterie: afișează durata de viață rămasă a bateriei ca număr estimat de zile sau de ore.

Alertă bat.desc.: vă anunță atunci când nivelul bateriei este redus.

Personalizarea funcției de economisire a bateriei

Funcția de economisire a bateriei vă permite să reglați rapid setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas.

Puteți activa funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 61*).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Gestionare alimentare > Economisire baterie**.
Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 3 Selectați **Stare** pentru a activa funcția de economisire a bateriei.
- 4 Selectați **Editare** și selectați o opțiune:
 - Selectați **Față ceas** pentru a activa un cadran de ceas cu un consum redus de energie, care se actualizează din minut în minut.
 - Selectați **Muzică** pentru a dezactiva funcția de ascultare a muzicii de pe ceas.
 - Selectați **Telefon** pentru a deconecta telefonul asociat.
 - Selectați **Wi-Fi** pentru a vă deconecta de la o Wi-Fi rețea.
 - Selectați **Puls încheietura mâinii** pentru a dezactiva monitorizarea pulsului la încheietura mâinii.
 - Selectați **Pulsoximetru** pentru a opri senzorul pulsoximetrului.
 - Selectați **Afișaj mereu pornit** pentru a dezactiva ecranul când nu este utilizat.
 - Selectați **Luminozitate** pentru a reduce luminozitatea ecranului.Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 5 Selectați **Alertă bat.desc.** pentru a primi o alertă când nivelul bateriei este redus.

Personalizarea modului de alimentare pentru o activitate

Puteți personaliza setările modului de alimentare pentru activități individuale.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Mod alimentare**.
- 6 Selectați o opțiune.
Ceasul afișează durata de viață disponibilă a bateriei, exprimată în ore, cu modul de alimentare selectat.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba modul de alimentare implicit pentru activitate, selectați **Modul implicit**.
 - Pentru a modifica momentul în care apare alerta de baterie descărcată pentru activitate, selectați **Alertă bat.desc..**
 - Pentru a modifica când are loc schimbarea automată a modului de alimentare atunci când bateria este descărcată, selectați **Timp activare automată**.
 - Pentru a schimba automat modul de alimentare atunci când apare alerta de baterie descărcată, selectați **Mod activare automată**.

Personalizarea modurilor de alimentare

Dispozitivul este livrat având preîncărcate mai multe moduri de alimentare, care vă permit să reglați rapid setările sistemului, setările activităților și setările GPS pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități. Puteți personaliza modurile de alimentare existente și puteți crea moduri de alimentare noi, personalizate.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Gestionare alimentare > Moduri alimentare activitate**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați un mod de alimentare pentru a-l personaliza.
 - Selectați **Adăugare nou** pentru a crea un mod de alimentare personalizat.
- 4 Dacă este necesar, introduceți un nume personalizat.
- 5 Selectați o opțiune pentru a personaliza anumite setări ale modului de alimentare.
De exemplu, puteți modifica setarea GPS sau puteți deconecta telefonul asociat.
Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Finalizare** pentru a salva și a utiliza modul de alimentare personalizat.

Setări de sistem

De pe fața de ceas, apăsați pe  și selectați **Setări ceas > Sistem**.

Comenzi rapide: atribuie comenzi rapide butoanelor ([Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor, pagina 146](#)).

Cod de acces: setează un cod de acces din patru cifre pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâini ([Setarea codului de acces al ceasului, pagina 146](#)).

Nu deranjați: activează modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactivează alertele și notificările.

Busolă: calibrează busola internă și personalizează setările ([Busolă, pagina 147](#)).

Altimetru și barometru: calibrează altimetru barometric intern și personalizează setările ([Altimetru și barometru, pagina 148](#)).

Oră: reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 149](#)).

Limbă text: setează limba afișată pe ceas.

Voce: setează dialectul vocal pentru ceas, tipul de voce și dialectul dvs. pentru comenzile vocale.

Avansat: deschide setările avansate ale sistemului pentru setarea unităților de măsură, a modului de înregistrare a datelor și a modului USB ([Setări avansate ale sistemului, pagina 149](#)).

Restabilire și resetare: configurează copiile de siguranță ale datelor ceasului și resetează datele și setările utilizatorului ([Restabiliți și resetați setările, pagina 150](#)).

Actualizare software: instalează actualizările software descărcate, activează actualizările automate și vă permite să verificați manual actualizările ([Actualizări ale produsului, pagina 155](#)).

Despre: afișează informații despre dispozitiv, software, licență și reglementările legale ([Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 151](#)).

Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor

Puteți personaliza funcțiile butoanelor individuale atunci când sunt ținute apăsat, precum și a combinațiilor de butoane.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Comenzi rapide**.
- 3 Selectați un buton sau o combinație de butoane de personalizat.
- 4 Selectați o funcție.

Setarea codului de acces al ceasului

ATENȚIONARE

Dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, ceasul se blochează temporar. După cinci încercări incorecte, ceasul se blochează până când resetați codul de acces în aplicația Garmin Connect. Dacă nu v-ați asociat ceasul cu telefonul, ceasul vă șterge datele și revine la setările implicite din fabrică după cinci încercări incorecte.

Puteți configura un cod de acces pentru ceas pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâinii. Dacă utilizați funcția Garmin Pay, ceasul va folosi același cod de acces din patru cifre necesar pentru a deschide portofelul ([Garmin Pay, pagina 16](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Cod de acces > Configurare cod de acces**.
- 3 Introduceți un cod de acces din patru cifre.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Schimbarea codului de acces al ceasului

Trebuie să cunoașteți codul de acces existent pentru a-l schimba. Dacă uitați codul de acces sau introduceți prea multe încercări incorecte, trebuie să îl resetați în aplicația Garmin Connect.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Cod de acces > Modificare cod de acces**.
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre existent.
- 4 Introduceți un cod de acces din patru cifre nou.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Busolă

Ceasul dispune de o busolă cu 3 axe cu calibrare automată. Caracteristicile și aspectul busolei se schimbă în funcție de activitatea dvs., dacă GPS-ul este activat și dacă navigați către o destinație. Puteți schimba manual setările busolei ([Setări busolă, pagina 147](#)). Puteți vizualiza busola din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 61](#)), lista de informații rapide ([Informații rapide, pagina 66](#)) sau un ecran de date în timpul unei activități ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 52](#)).

Setări busolă

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sistem > Busolă**.

Calibrare: calibrarea manuală a senzorului busolei ([Calibrarea manuală a busolei, pagina 147](#)).

Afișare: setează modul de afișare a direcției pe busolă la litere, grade sau miliradiani.

Referință nordică: setează referința nordică pe busolă ([Setarea referinței nordice, pagina 148](#)).

Variație magnetică: setează variația magnetometrului pentru referința nordică dacă opțiunea **Referință nordică** este setată pe **Utilizator**.

Mod: setează busola să utilizeze o combinație între datele GPS și datele senzorului electronic în mișcare (Automat), doar date GPS sau doar magnetometru.

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Ceasul dvs. a fost deja calibrat în fabrică și utilizează implicit calibrarea automată. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Busolă > Calibrare**.
- 3 Mișcați-vă încheietura cu o mișcare ușoară în formă de opt până când apare un mesaj.

Setarea referinței nordice

Puteți seta referința de direcție utilizată la calcularea informațiilor despre direcție.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Busolă > Referință nordică**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta nordul geografic ca referință pentru direcție, selectați **Adevărat**.
 - Pentru a seta nordul magnetic ca direcție fără declinație, selectați **Magnetic**.
 - Pentru a seta nordul caroiului (000°) ca referință pentru direcție, selectați **Caroi**.
 - Pentru a seta manual valoarea variației magnetice, selectați **Utilizator > Variație magnetică**, introduceți variația magnetică și selectați **Finalizare**.

Altimetru și barometru

Ceasul conține un altimetru și un barometru interne. Ceasul adună continuu date despre altitudine și presiune, chiar și în modul de economisire a energiei. Altimetrul afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune. Barometrul afișează date de presiune a mediului înconjurător pe baza altitudinii fixe în care altimetrul a fost cel mai recent calibrat (*Setările altimetrului și barometrului, pagina 148*). Puteți vizualiza altimetrul și barometrul din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 61*), lista de informații rapide (*Informații rapide, pagina 66*) sau lista de aplicații (*Aplicații, pagina 6*).

Setările altimetrului și barometrului

De pe fața de ceas, țineți apăsat , selectați **Setări ceas > Sistem > Altimetru și barometru**.

Calibrare: calibrează manual senzorul altimetrului și al barometrului.

Calibrare automată: autocalibrează senzorul de fiecare dată când utilizați sistemele prin satelit.

Mod senzor: setează modul pentru senzor. Opțiunea Automat folosește altimetrul și barometrul în funcție de deplasarea dvs. Puteți folosi opțiunea Numai altimetru când activitatea dvs. implică schimbarea altitudinii sau opțiunea Numai barometru când activitatea nu implică modificări în altitudine.

Altitudine: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru altitudine.

Presiune: setează unitățile de măsură pentru presiune.

Barometru grafic: setează durata de timp care trebuie afișată pe grafic pentru informațiile rapide despre barometru.

Calibrarea altimetrului barometric

Ceasul a fost deja calibrat în fabrică și utilizează în mod implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual altimetrul barometric dacă știți altitudinea corectă.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem**.
- 3 Selectați **Altimetru și barometru**.
- 4 Selectați **Calibrare**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a introduce manual altitudinea curentă, selectați **Introducere manuală**.
 - Pentru a calibra automat din modelul de altitudine digital, selectați **Utilizare DEM**.
 - Pentru a calibra automat din locația dvs. GPS, selectați **Utilizare GPS**.

Setări pentru oră

De pe fața de ceas, mențineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sistem > Oră**.

Format oră: setează ceasul să afișeze ora în formatul de 12 ore, 24 de ore sau cel militar.

Format dată: setează ordinea de afișare pentru zi, lună și an, pentru date.

Setare oră: setează fusul orar pentru ceas. Opțiunea Automat setează automat fusul orar pe baza poziției dvs. indicate de GPS.

Oră: setează ora dacă opțiunea Setare oră este setată la Manual.

Sincronizare oră: sincronizează ora atunci când schimbați fusul orar și actualizează ora pentru ora de vară ([Sincronizarea orei, pagina 149](#)).

Sincronizarea orei

De fiecare dată când porniți ceasul și recepționați date de la sateliți sau deschideți aplicația Garmin Connect pe telefonul asociat, ceasul detectează automat fusul orar și ora curentă. Puteți să vă sincronizați ora manual la schimbarea fusului orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Oră > Sincronizare oră**.
- 3 Așteptați până când ceasul se conectează la telefonul asociat sau localizează sateliții ([Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 158](#)).

SUGESTIE: puteți apăsa  pentru a comuta sursa.

Setări avansate ale sistemului

De pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sistem > Avansat**.

Format: setează preferințe generale de format, precum unitățile de măsură, ritmul și viteza afișate în timpul activităților și începutul săptămânii ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 149](#)). De asemenea, puteți configura formatul poziției geografice și opțiunile pentru dată.

Înregistrare date: configurează modul în care ceasul înregistrează datele de activitate ([Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 150](#)).

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

Schimbarea unităților de măsură

Puteți personaliza unitățile de măsură pentru distanță, ritm, viteză și multe altele.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Avansat > Format > Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Setări pentru înregistrarea datelor

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sistem > Avansat > Înregistrare date**.

Frecvență: setează cât de des ceasul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare a frecvenței **Inteligent** (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare **Fiecare secundă** oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează mai mult. Acesta înregistrează punctele cheie în care schimbați direcția, viteza sau pulsul. Înregistrarea activității ocupă un volum mai mic, permițându-vă să stocați mai multe activități în memoria dispozitivului.

HRV jurnal: permite ceasului să înregistreze variabilitatea pulsului în timpul unei activități (*Starea variabilității pulsului, pagina 75*).

Îmbunătățirea poziției: permite ceasului să înregistreze mai multe detalii de poziționare pentru anumite activități, cum ar fi alergarea sau drumețiile.

Restabiliți și resetați setările

Puteți face backup setărilor de pe un ceas existent Garmin și puteți restabili acele setări pe un ceas Garmin diferit, compatibil, utilizând aplicația Garmin Connect (*Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect, pagina 150*). Setările includ profiluri sport, informații rapide, setări pentru utilizator, exerciții și multe altele,

De pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sistem > Restabilire și resetare**.

Backupuri automate: faceți backup periodic pentru setări în contul dvs. Garmin Connect.

Realizare backup acum: faceți backup manual pentru setări în contul dvs. Garmin Connect.

Vizualizare raport: afișează orice probleme apărute la ultima restabilire a setărilor ceasului dvs.

NOTĂ: această setare apare doar dacă anumite setări ale ceasului nu au fost restabilite corect.

Conținut de rezervă: afișează tipul de date salvat.

Resetare: resetează toate setările selectate la valorile implicite din fabrică (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 151*).

Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **...**.
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă ceasul.
- 3 Selectați **Sistem > Restabilire și resetare > Copii de siguranță dispozitive**.
- 4 Selectați o copie de rezervă din listă.
- 5 Selectați **Restaurați din copia de siguranță > Restabilire**.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 7 Așteptați ca ceasul să se sincronizeze cu aplicația.
- 8 De pe ceas, apăsați  și selectați .
- Ceasul repornește și vă restabilește setările și datele.
- 9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Înainte de a reseta toate setările implicite, trebuie să sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect pentru a încărca datele despre activitățile dvs.

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Restabilire și resetare > Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Resetare setări implicite**.
 - Pentru a șterge toate activitățile din istoric, selectați **Ștergere toate activitățile**.
 - Pentru a reseta toate totalurile cu distanțe sau durate, selectați **Resetare totaluri**.
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.
NOTĂ: dacă ați configurat un portofel Garmin Pay, această opțiune șterge portofelul de pe ceas. Dacă aveți muzică stocată pe ceas, această opțiune șterge muzica stocată.
 - Pentru a șterge toate fișierele temporare de pe ceas, selectați **Ștergere fișiere temporare**.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Despre**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

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

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Din meniul Setări, selectați **Sistem**.
- 3 Selectați **Despre**.

Informații dispozitiv

Despre afișajul AMOLED

Implicit, setările ceasului sunt optimizate pentru o durată de viață a bateriei și pentru performanță ([Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 156](#)).

Remanența imaginii sau arderea pixelilor este ceva normal pentru dispozitivele AMOLED. Pentru a extinde durata de viață a afișajului, trebuie să evitați afișarea de imagini statice la niveluri înalte de luminozitate pentru perioade lungi de timp. Pentru a minimiza arderea, afișajul seria Forerunner se oprește după scurgerea timpului de expirare selectat ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 101](#)). Puteți întoarce încheietura mâinii, atingeți ecranul tactil sau apăsați butonul pentru a activa ceasul.

Încărcarea ceasului

⚠️ AVERTISMENT

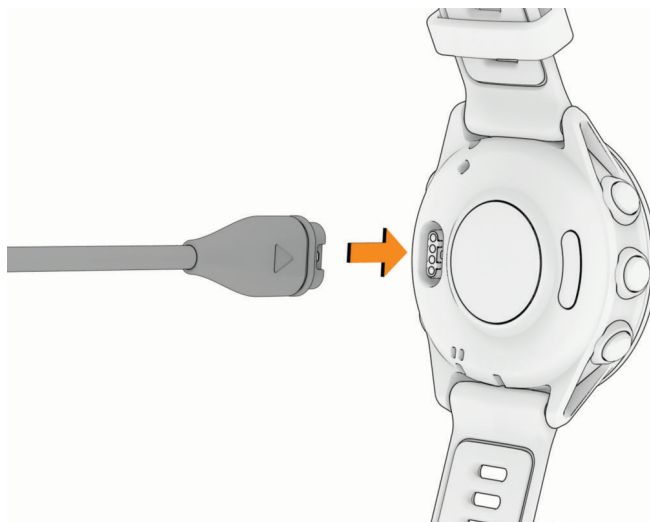
Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

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 (*Întreținerea dispozitivului, pagina 152*).

Ceasul dvs. vine cu un cablu de încărcare proprietar. Pentru accesorii opționale și piese de schimb, accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin.

- 1 Introduceți cablul (capătul ▲) în portul de încărcare a ceasului.



- 2 Conectați celălalt capăt al cablului USB-C® port computer sau adaptor pentru c.a. (Putere de ieșire minimă de 5 W).

Ceasul afișează nivelul curent de încărcare al bateriei.

- 3 Deconectați ceasul după ce nivelul de încărcare a bateriei ajunge la 100%.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

Nu expuneți deschiderile microfonului și difuzorului la cremă de protecție solară sau alte substanțe chimice. Acest lucru ar putea bloca sau afecta în mod negativ microfonul și difuzorul, reducând performanța acestora.

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.

Evitați apăsarea pe butoane sub apă.

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

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

Curățarea ceasului

ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii.

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.

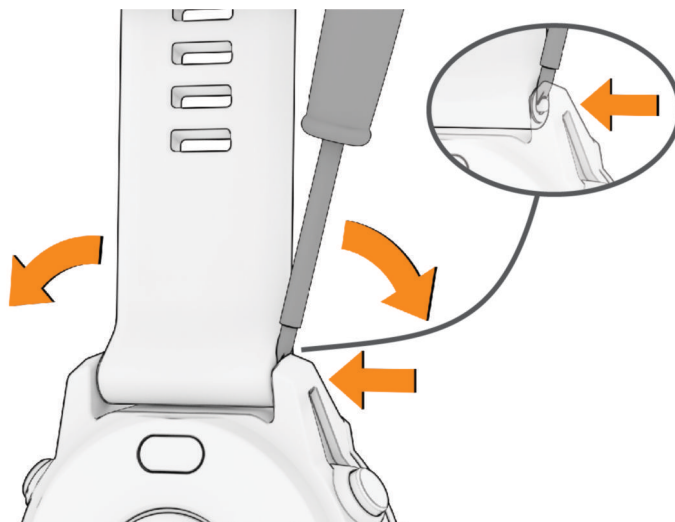
SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- 1 Clătiți cu apă sau utilizați o lavetă umedă, fără scame.
- 2 Lăsați ceasul să se usuce complet.

Schimbarea brățărilor

Puteți înlocui brățările cu noile brățări Forerunner sau cu 22 de brățări QuickFit® compatibile.

- 1 Utilizați instrumentul pin pentru a apăsa acul ceasului în interior.



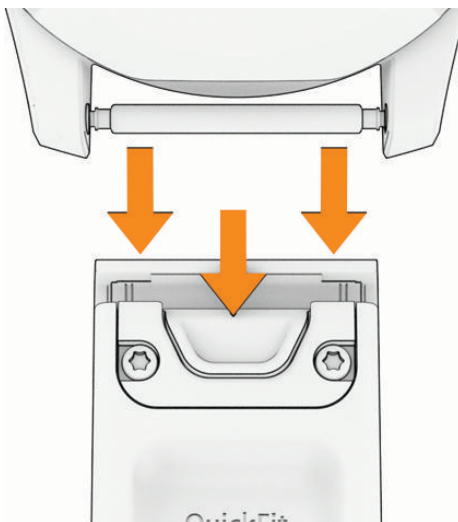
- 2 Scoateți brățara ceasului.

- 3 Selectați o opțiune:

- Pentru a instala brățările Forerunner, aliniați una din părțile brățării la găurile de pe dispozitiv, împingeți acul ceasului și fixați brățara la loc.

NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat cureaua. Acul ceasului trebuie să se potrivească cu găurile de pe dispozitiv.

- Pentru a instala brățările QuickFit 22, scoateți acul ceasului de pe brățara Forerunner, înlocuiți acum ceasul pe dispozitiv și fixați noua brățară.



NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat cureaua. Încuietoarea trebuie să se închidă peste acul ceasului.

- 4 Repetați pașii pentru a modifica cealaltă brățară.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Rezistență la apă	Înot, 5 ATM ¹
Stocare date media	Până la 32 GB
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60°C (de la -4° la 140°F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45°C (de la 32° la 113°F)
Frecvențe wireless (putere) din Uniunea europeană (UE)	2,4 GHz la 17 dBm maxim 13,56 MHz la 65 dBuA/m maxim
Valori SAR în UE	0,11 W/kg membru

Informații despre durata de viață a bateriei

Durata de viață reală a bateriei depinde de caracteristicile activate pe ceas, precum monitorizarea activității, puls măsurat la încheietură, notificări pe telefon, GPS și senzori conectați.

Mod	Autonomie baterie
Mod GNSSNumai GPS	Până la 26 de ore
Mod GNSS Selectare automată	Până la 23 de ore
Mod GNSS Toate + benzi multiple	Până la 21 de ore
Mod GNSNumai GPS, cu redare de muzică	Până la 14 ore
Mod GNSSselectare automată, cu redare de muzică	Până la 13 ore
Mod GNSS Toate + benzi multiple, cu redare de muzică	Până la 12 ore.
Mod ceas inteligent cu urmărirea activității, notificări pe telefon și pulsul măsurat la încheietura mâinii	Până la 15 z.

Depanare

Actualizări ale produsului

Dispozitivul dvs. verifică automat actualizările când este asociat cu un telefon folosind tehnologia Bluetooth sau când este conectat la Wi-Fi. Puteți căuta manual actualizări din setările de sistem (*Setări de sistem, pagina 146*). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software
- Actualizări hartă

NOTĂ: mai multe actualizări sunt disponibile doar prin intermediul Garmin Express.

- Actualizări ale traseelor
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

¹ Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

Cum obțineți mai multe informații

Puteți găsi mai multe informații despre acest produs pe site-ul web Garmin.

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
 - Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
 - Accesați www.garmin.com/ataccuracy pentru informații despre precizia funcțiilor.
- Acesta nu este un dispozitiv medical.

Dispozitiv în limba greșită

Puteți schimba limba ceasului dacă ați ales accidental limba greșită.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați .
- 3 Selectați .
- 4 Derulați până la al șaptelea element de pe listă și apăsați pe .
- 5 Selectați limba.

Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei

Pentru a prelungi durata de viață a bateriei, încercați aceste sfaturi.

- Modificați modul de alimentare în timpul unei activități (*Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 145*).
 - Activați funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 61*).
 - Reduceți temporizarea ecranului (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 101*).
 - Reduceți luminozitatea lanternei și editați setările stroboscopului (*Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat, pagina 65*).
 - Nu mai utilizați opțiunea de temporizare a ecranului **Afișaj mereu pornit** și selectați o temporizare mai scurtă (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 101*).
 - Reduceți luminozitatea ecranului (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 101*).
 - Utilizați modul de satelit UltraTrac pentru activitatea dvs. (*Setări satelit, pagina 59*).
 - Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Comenzi, pagina 61*).
 - Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Continuare ulterior** (*Oprirea unei activități, pagina 21*).
 - Utilizați o față de ceas care nu se actualizează în fiecare secundă.
De exemplu, utilizați o față de ceas fără secundar (*Personalizarea feței de ceas, pagina 5*).
 - Limitați notificările de pe telefon pe care le afișează ceasul (*Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 110*).
 - Opriti transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele asociate (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 121*).
 - Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 121*).
- NOTĂ:** monitorizarea pulsului măsurat la încheietură este utilizată pentru calculul minutelor de activități fizice de intensitate ridicată și al numărului de calorii arse.
- Activarea citirilor manuale ale pulsoximetrului (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 123*).

Repornirea ceasului

Dacă ceasul dvs. nu mai răspunde, puteți încerca acești pași pentru a-l reporni.

- Țineți apăsat pe  până când ceasul se oprește și pe  pentru a porni ceasul.
- Conectați ceasul la un port de încărcare USB-C cel puțin 30 de secunde, deconectați cablul și apoi reconectați-l.

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul Forerunner este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

Pentru informații despre compatibilitatea Bluetooth, accesați garmin.com/ble.

Pentru informații despre compatibilitatea cu funcțiile vocale, accesați garmin.com/voicefunctionality.

Telefonul meu nu se conectează la ceas

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

- Opriți telefonul și ceasul și apoi porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe telefon.
- Actualizați aplicația Garmin Connect la cea mai recentă versiune.
- Eliminați ceasul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe telefon pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un telefon nou, ștergeți ceasul din aplicația Garmin Connect de pe telefonul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați telefonul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de ceas.
- Pe telefon, deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați **•••** > **Dispozitive Garmin** > **Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- De pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas** > **Conectivitate** > **Telefon** > **Asociere telefon**.

Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?

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

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Conectivitate** > **Senzori și accesorii** > **Adăugare nou**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare în toate**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

Puteți particulariza câmpurile de date opționale (*[Personalizarea ecranelor de date, pagina 52](#)*).

Căștile mele nu se conectează la ceas

În cazul în care căștile dvs. Bluetooth au fost conectate anterior la telefon, acestea se pot conecta automat la telefon în loc să se conecteze la ceas. Puteți încerca aceste sfaturi.

- Dezactivați tehnologia Bluetooth pe telefon.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru mai multe informații.
- Rămâneți la o distanță de 10 m (33 ft.) de telefon în timp ce conectați căștile la ceas.
- Asociați căștile cu ceasul (*[Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 140](#)*).

Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate

Când folosiți un ceas Forerunner conectat la căștile Bluetooth, semnalul este cel mai puternic când există un câmp de vizibilitate directă între ceas și antena căștilor.

- Dacă semnalul trece prin corpul dvs., este posibil să experimentați pierderi de semnal sau să vi se întrerupă căștile.
- Dacă purtați un ceas Forerunner pe mâna stângă, asigurați-vă că purtați antena Bluetooth a căștilor în urechea stângă.
- Deoarece căștile variază în funcție de model, puteți încerca să purtați ceasul la cealaltă mână.
- Dacă utilizați brățări de ceas din metal sau piele, puteți trece la cele de silicon pentru a îmbunătăți puterea semnalului.

Difuzorul sau microfonul nu emite sunete după expunerea la apă

După înot, baie sau expunerea ceasului la apă, apa reziduală din porturile difuzorului și microfonului poate face ca ceasul să fie temporar mai silențios decât de obicei. Apa nu dăunează ceasului, dar poate dura până la 24 de ore până când se evaporă. Urmați instrucțiunile de îngrijire a dispozitivului atunci când curățați ceasul după expunerea la apă ([Întreținerea dispozitivului, pagina 152](#)). Puteți utiliza funcția de scoatere a apei pentru a ajuta la scoaterea apei din porturi ([Comenzi, pagina 61](#)).

Cum anulez apăsarea butonului Tură?

În timpul unei activități, puteți apăsa accidental butonul Tură. În cele mai multe cazuri, opțiunea  apare pe ecran lângă un buton, iar dvs. veți avea câteva secunde pentru a apăsa butonul și a anula cea mai recentă tură sau modificare de sport. Funcția Anulare tură este disponibilă pentru activitățile care acceptă turele manuale, modificările manuale și automate ale sportului. Funcția Anulare tură nu este disponibilă pentru activitățile care declanșează ture, alergări, repaus sau pauze automate, cum ar fi activitățile în sala de sport, înotul în bazin și exercițiile.

Obținerea semnalelor de la sateliți

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

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

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

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent ceasul cu contul dvs. Garmin:
 - Conectați-vă ceasul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect utilizând telefonul cu funcția Bluetooth activată.
 - Conectați ceasul la contul dvs. Garmin utilizând o rețea Wi-Fi wireless.

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

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

Pulsul de pe ceasul meu nu este corect

Pentru mai multe informații despre senzorul de puls, accesați garmin.com/hearttrate.

Valoarea temperaturii pentru activitate nu este precisă

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

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

Se iese din Modul Demo

Modul Demo afișează o previzualizare a funcțiilor pe ceasul dvs.

- 1 Apăsați rapid de opt ori .
- 2 Selectați .

Monitorizarea activității

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

Contorul de pași pare imprecis

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

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
- Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

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

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

Contorul de pași din contul dvs. Garmin Connect se actualizează la sincronizarea ceasului.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Express ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 115](#)).
 - Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 115](#)).

- 2 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

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

Numărul de etaje urcate nu pare corect

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

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

Câmpuri de date

NOTĂ: nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate. Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+ sau Bluetooth pentru afișarea datelor. Unele câmpuri de date apar în mai multe categorii pe ceas.

SUGESTIE: puteți personaliza câmpurile de date și din setările ceasului, în aplicația Garmin Connect.

Câmpuri cadență

Nume	Descriere
Cadență medie	Ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență medie	Alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență	Ciclism. Numărul de rotații ale brațului pedalier. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu pentru cadență.
Cadență	Alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).
Cadență tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență tură	Alergare. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență ultima tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.
Cadență ultima tură	Alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Diagrame

Nume	Descriere
Diagramă barometru	Un grafic care prezintă presiunea barometrică în timp.
Diagramă altitudine	Un grafic care prezintă elevația în timp.
Diagramă puls	Un grafic care prezintă pulsul dvs. pe durata unei activități.
Diagramă ritm	Un grafic care prezintă ritmul dvs. pe durata unei activități.
Diagramă putere	Un grafic care prezintă puterea dvs. pe durata unei activități.
Diagramă viteză	Un grafic care prezintă viteza dvs. pe durata unei activități.

Câmpuri busolă

Nume	Descriere
Direcția pe busolă	Direcția în care vă deplasați pe baza busolei.
Direcție GPS	Direcția în care vă deplasați pe baza GPS-ului.
Direcție	Direcția în care vă deplasați.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Distanță	Distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.
Distanță int.	Distanța parcursă pentru intervalul curent.
Distanță tură	Distanța parcursă pentru tura curentă.
Distanță ultima tură	Distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.
Ultimul exercițiu - Dist.	Distanța parcursă pentru cea mai recentă deplasarea finalizată.
Distanță exercițiu	Distanța parcursă pentru mișcarea curentă.
Distanță nautică	Distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Urcare medie	Distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.
Coborâre medie	Distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.
Altitudine	Altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.
Raport planare	Raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.
Altitudine GPS	Altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.
Pantă	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%.
Tură urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.
Tură coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.
Ultima tură - urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Ultima tură - coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Ultimul exercițiu - ascensiune	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima deplasare finalizată.
Ultimul exercițiu - Coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima deplasare finalizată.
Urcare maximă	Rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Coborâre maximă	Rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Altitudine maximă	Elevația cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.
Altitudine minimă	Elevația cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.
Exercițiu - Ascensiune	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru deplasarea curentă.
Exercițiu - Coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru deplasarea curentă.
Ascensiune totală	Distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.

Nume	Descriere
Coborâre totală	Distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Câmpuri pentru etaje

Nume	Descriere
Numărul de etaje urcate	Numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.
Etaje coborâte	Numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.
Etaje pe minut	Număr de etaje urcate pe minut.

Force Fields

Nume	Descriere
Forță 3s	Media mobilă de 3 de secunde a forței aplicate platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță 10s	Media mobilă de 10 de secunde a forței aplicate platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță 30s	Media mobilă de 30 de secunde a forței aplicate platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță medie	Forța medie aplicată pe platformele pedalelor în timpul activității, în newtoni.
Forță	Forța aplicată platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță tură	Forța medie aplicată pe platformele pedalelor în timpul turei curente, în newtoni.
Forță normalizată în tură	Forța normalizată aplicată platformelor pedalei în timpul turei curente, în newtoni.
Forță în ultima tură	Forța medie aplicată pe platformele pedalelor în timpul turei anterioare, în newtoni.
Forță normalizată în ultima tură	Forța normalizată aplicată platformelor pedalelor în timpul turei anterioare, în newtoni.
Forță maximă	Forța maximă aplicată pe platformele pedalelor în timpul activității, în newtoni.
Forță maximă tură	Forța maximă aplicată platformelor pedalei în timpul turei curente, în newtoni.
Forță normalizată	Forța normalizată aplicată platformelor pedalelor, în newtoni.

Viteze

Nume	Descriere
Baterie Di2	Energia rămasă a bateriei unui senzor Di2.
Față	Transmisia față a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Baterie transmisie	Starea bateriei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Combinație poziție transmisie	Combinația curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Viteze	Transmisiile față și spate ale bicicletei, raportate de un senzor de poziție a transmisiei.
Raport de transmisie	Numărul de dinți ai transmisiilor față și spate ale bicicletei, care sunt detectați de un senzor de poziție a transmisiilor.
Spate	Transmisia spate a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Grafic

Nume	Descriere
Consultări widget	Alergare. Un grafic color care arată intervalul dvs. curent de cadență.
INDICATOR BUSOLĂ	Direcția în care vă deplasați pe baza busolei.
Indicator echilibru DCS	Un indicator color care arată echilibrul stânga/dreapta de pe durata de contact cu solul din timpul alergării.
Ind.pt.durata de contact cu solul	Un indicator color care arată durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde.
Indicator de puls	Un grafic colorat care arată zona dvs. curentă de puls.
Raport zone de puls	Un indicator colorat care prezintă raportul dintre timpul petrecut în fiecare zonă de puls.
Indicator PacePro	Alergare. Ritmul dvs. curent și ritmul țintă în funcție de split.
INDICATOR DE PUTERE	Un indicator color care arată zona dvs. curentă de putere.
Indicator stamina (Distanță)	Un indicator care prezintă distanța rămasă cu stamina curentă.
Indicator stamina (Timp)	Un indicator care prezintă timpul rămas cu stamina curentă.
Indicator pentru pierderea vitezei pe pas	Un indicator color care arată pierderea curentă de viteză a pașilor în timpul alergării.
Indicator % pierderea vitezei pe pas	Un indicator color care arată procentajul de pierdere medie a vitezei pașilor în timpul alergării.
Ind.asc./cob.totală	Distanțele totale coborâte și urcate în timpul activității sau de la ultima resetare.
Ind.ef.antren.	Impactul activității curente asupra condiției dvs. fizice aerobice și anaerobice.
Ind.osc. pe vert.	Un indicator color care arată numărul dvs. de oscilații pe verticală din timpul alergării.
Indi.raport de osc.vert.	Un indicator color care arată raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri puls

Nume	Descriere
% Rezervă puls	Procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
Efectul antrenamentului aerobic	Impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.
Efect antrenam. anaerobic	Impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.
%Puls mediu	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.
Puls mediu	Pulsul mediu pentru activitatea curentă.
Medie % Puls maxim	Procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.
Puls	Pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul trebuie să fie echipat cu funcția de monitorizare a pulsului la încheietura mâinii sau să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.
%Puls maxim	Procentul din pulsul maxim.
Zonă 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.).
Medie % puls interval	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
% puls maxim interval	Procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls mediu interval	Pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.
% puls maxim interval	Procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
%Puls maxim interval	Procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls maxim interval	Pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
%Puls tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.
Puls tură	Pulsul mediu pentru tura curentă.
% Puls maxim tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.
% Puls ultima tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.
Puls ultima tură	Puls mediu pentru ultima tură finalizată.
% Puls maxim tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.
Ultimul exercițiu - %RPULS	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultimul exercițiu finalizat.
Ultimul exercițiu - Puls	Puls mediu pentru ultima deplasare finalizată.
Ultimul exercițiu - Puls %Max.	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultimul exercițiu finalizat.
Exercițiu - %RPULS	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru exercițiul curent.

Nume	Descriere
Exercițiu - Puls	Pulsul mediu pentru exercițiul curent.
Exercițiu - Puls %Max.	Procentul mediu din pulsul maxim pentru deplasarea curentă.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de puls.

Câmpuri lungimi

Nume	Descriere
Lungimi interval	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.
Lungimi	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Câmpuri navigație

Nume	Descriere
Direcție de deplasare	Direcția de la locația curentă către o destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Traseu	Direcția de la locația de plecare la o destinație. Traseul poate fi vizualizat ca o rută planificată sau setată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Locație de destinație	Poziția destinației dvs. finale.
Punct de trecere stabilit ca destinație	Ultimul punct de pe ruta către destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță rămasă	Distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță până la următorul	Distanța rămasă până la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță totală estimată	Distanța estimată de la start până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
OES	Ora estimată la care veți ajunge la destinația finală (ajustată conform orei locale din locul de destinație). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
OES la următorul	Ora estimată la care veți ajunge la următorul punct de pe traseu (ajustată conform orei locale din punctul de pe traseu). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
TER	Timpul estimat rămas până la atingerea destinației finale. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Raport planare la destinație	Raportul de planare necesar pentru a coborî de la poziția curentă către altitudinea de destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Latitudine/Longitudine	Poziția curentă în latitudine și longitudine indiferent de setarea formatului poziției selectate.
Locație	Poziția curentă utilizând setarea formatului poziției selectate.
Bifurcația următoare	Distanța până la următoarea intersecție de pe traseu conform ghidului cartografic NextFork™.

Nume	Descriere
Următorul punct inter-mediar	Următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
În afara traseului	Distanța către stânga sau dreapta deviată de la ruta originală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Timp până la următorul	Durata estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Viteza efectivă către destinație	Viteza cu care ajungeți la o destinație pe o rută. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță verticală până la destinație	Elevația dintre poziția curentă și destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Viteză pe verticală până la obiectiv	Raportul de urcare sau de coborâre până la altitudine predeterminată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Alte câmpuri

Nume	Descriere
Calorii active	Caloriile arse în timpul unei activități.
Presiune ambiantă	Presiunea atmosferică necalibrată.
Presiune barometrică	Presiunea atmosferică curentă calibrată.
Ore baterie	Numărul de ore rămase până la consumarea puterii bateriei.
Nivel baterie	Energia rămasă a bateriei.
COG	Direcția reală de deplasare, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Distanță la linia de start	Distanța rămasă până la linia de start a cursei. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Baterie eBike	Nivelul rămas al bateriei unei biciclete electrice eBike.
Distanță rămasă eBIKE	Distanța rămasă estimată pe care bicicleta electrică eBike poate oferi asistență.
GPS	Puterea semnalului satelitului GPS.
Intervale	Numărul de intervale finalizate în cadrul activității curente.
Ture	Numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.
Repetări în ultima rundă	Numărul de repetări din ultima rundă a activității.
Ridicare	Durata de ridicare în timpul unei activități de navigare cu barca.
Solicitare	Nivelul de solicitare al antrenamentului pentru activitatea curentă. Nivelul de solicitare al antrenamentului reprezintă consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC), ceea ce indică efortul depus în timpul exercițiului.
Mișcări	Numărul total de mișcări finalizate în cadrul activității curente.
Nivelul de performanță	Scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.
Rep.	În timpul unei activități la sală, numărul de repetări dintr-un set de exerciții.

Nume	Descriere
Rata respiratorie	Rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).
Runde	Numărul de grupuri de exerciții efectuate într-o activitate, cum ar fi sărit coarda.
Pași	Numărul de pași efectuați în cadrul activității curente.
Stres	Nivelul curent de stres.
Răsărit	Ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Apus	Ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Asistența pentru direcție	Un indicator care vă ajută să stabiliți dacă ambarcațiunea este cârmuită sau ridicată.
Momentul zilei	Ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).
Total calorii	Numărul total de calorii arse într-o zi.

Câmpuri ritm

Nume	Descriere
Ritm 500 m	Ritmul curent de vâslire pe 500 m.
Ritm mediu 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru activitatea curentă.
Ritm mediu	Ritmul mediu pentru activitatea curentă.
Ritm ajustat pantă	Ritmul mediu ajustat în funcție de înclinația terenului.
Ritm interval	Ritmul mediu pentru intervalul curent.
Ritm tură 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru tura curentă.
Ritm tură	Ritmul mediu pentru tura curentă.
Ritm 500 m în ultima tură	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru ultima tură.
Ritm ultima tură	Ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.
Ritm ultima lungime	Ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.
Ultimul exercițiu - Ritm	Ritmul mediu pentru cea mai recentă mișcare finalizată.
Exercițiu - Ritm	Ritmul mediu pentru mișcarea curentă.
Ritm	Ritmul curent.

Câmpuri PacePro

Nume	Descriere
Urm. dist.segm.	Alergare. Distanța totală pentru split-ul următor.
Țintă ur.dis.seg.	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul următor.
Distanță split	Alergare. Distanța totală pentru split-ul curent.
Distanță segmentată rămasă	Alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.
Ritm split	Alergare. Ritmul pentru split-ul curent.
Ritm țintă distanță segmentată	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul curent.

Câmpuri pentru putere

Nume	Descriere
% FTP	Puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.
Echilibru mediu 3s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 3 secunde.
Putere 3 s	Media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.
Putere per greutate 3 s	Puterea medie timp de 3 secunde, măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.
Echilibru mediu 10s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.
Putere 10 s	Media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.
Putere per greutate 10 s	Puterea medie timp de 10 secunde, măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.
Echilibru mediu 30s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.
Putere 30 s	Media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.
Putere per greutate 30 s	Puterea medie timp de 30 secunde, măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.
Echilibru mediu	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.
Fază putere medie stânga	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
PUTERE MEDIE	Puterea medie produsă pentru activitatea curentă.
Vârf fază putere medie dreapta	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
S - Vârf fază putere medie	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
DCP mediu	Decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.
Putere medie per greutate	Puterea medie măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.
D - Vârf fază putere medie	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
Echilibru	Echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.

Nume	Descriere
Echilibru în tură	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.
S - Vârf fază putere tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
S - Fază putere tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
Putere maximă în tură	Puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.
Lap NP	Normalized Power™ medie pentru tura curentă.
DCP în tură	Decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.
Putere tură	Puterea medie produsă pentru tura curentă.
Putere per greutate tură	Puterea medie măsurată în wați per kilogram pentru tura curentă.
D - Vârf fază putere tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
D - Fază putere tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
Putere maximă în ultima tură	Puterea maximă produsă pentru ultima tură finalizată.
Last Lap NP	Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.
Putere în ultima tură	Puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.
Fază de putere de vârf stânga	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.
Fază de putere stânga	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.
Putere max.	Puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.
NP	Normalized Power pentru activitatea curentă.
Constantă de pedalare	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forță pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.
DCP	Decalajul de la centrul platformei. Decalajul în centrul platformei este locul de pe platforma pedalei în care este aplicată forța.
Putere	Putere curentă generată în wați. Pentru activități de schi, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.
Putere per greutate	Puterea curentă măsurată în wați per kilogram.
Zonă de putere	Intervalul curent de putere produsă, în funcție de FTP sau de setările personalizate.
FPV dreapta	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.
FP dreapta	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.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de putere.

Nume	Descriere
Timp așezat	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp așezat în tură	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.
Timp în picioare	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp în picioare în tură	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.
TSS	Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.
Eficiența cuplului	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.
Efort	Lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Câmpuri odihnă

Nume	Descriere
Repetare pornită	Timerul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).
Timer de odihnă	Timerul pentru pauza curentă (înot în bazin).

Dinamica alergării

Nume	Descriere
Echilibru mediu DCS	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.
Dur.med.de cont.cu solul	Durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.
Pierdere vitezei pe pas medie	Valoarea medie a pierderii de viteză a pașilor pentru activitatea curentă.
Procent pierdere vitezei pe pas medie	Raportul mediu dintre pierdere vitezei pașilor și viteza pentru activitatea curentă.
Lungime medie pas	Lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.
Oscilație medie pe verticală	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.
Raport mediu pe verticală	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.
DCS echilibru	Echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.
Durată de contact cu solul	Durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în mili-secunde. Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.
Echilibru DCS în tură	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.
Dur cont cu solul în tură	Durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.
Pierdere vitezei pe pas pe tură	Valoarea medie a pierderii de viteză a pașilor pentru tura curentă.
Procent a pierderii vitezei pe pas pe tură	Raportul mediu dintre pierdere vitezei pașilor și viteza pentru tura curentă.
Lungime pas în tură	Lungimea medie a pasului pentru tura curentă.
Oscilație pe verticală în tură	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.
Raport pe verticală în tură	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.

Nume	Descriere
Pierdere vitezei pe pas	Măsurarea pierderii de viteză a pașilor în centimetri pe secundă în timpul alergării.
Procent a pierderii vitezei pe pas	Raportul dintre pierdere vitezei pașilor și viteza în timpul alergării.
Lungime pas	Lungimea pasului pe care îl faceți între două pași succesive, măsurată în metri.
Oscilație pe verticală	Numărul de oscilații din timpul alergării. Mișcarea pe verticală a trunchiului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Raport oscilație verticală	Raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri viteză

Nume	Descriere
Viteză medie de deplasare	Viteza medie în timpul deplasării pentru activitatea curentă.
Viteză medie generală	Viteza medie pentru activitatea curentă, inclusiv vitezele de deplasare și oprite.
Viteză medie	Viteza medie pentru activitatea curentă.
SOG mediu	Viteza de deplasare medie pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
SOG tură	Viteza de deplasare medie pentru tura curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză tură	Viteza medie pentru tura curentă.
SOG ultima tură	Viteza de deplasare medie pentru ultima tură finalizată, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză ultima tură	Viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.
Viteză ultimul exercițiu	Viteza medie pentru cea mai recentă mișcare finalizată.
SOG maximă	Viteza de deplasare maximă pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză maximă	Viteza de vârf pentru activitatea curentă.
Viteză exercițiu	Viteza medie pentru mișcarea curentă.
Viteză	Viteza curentă de deplasare.
SOG	Viteza reală de deplasare, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză verticală	Viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Câmpuri stamina

Nume	Descriere
Stamina	Stamina curentă rămasă.
Distanță rămasă	Distanța rămasă cu stamina curentă la nivelul actual de efort.
Stamina potențială	Stamina potențială rămasă.
Timp rămas	Timpul rămas cu stamina curentă la nivelul actual de efort.

Câmpuri mișcări

Nume	Descriere
Distanță medie per pedalare	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Distanță medie per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Raport mișcări în medie	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.
Medie mișcări per lungime	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.
Distanță per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.
Mișcări per lungime interval	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.
Tip mișcări interval	Tipul de mișcare curent pentru interval.
Distanță per mișcare în tură	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Distanță per mișcare în tură	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Raport mișcări în tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Raport mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Mișcări în tură	Înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Dist.miș.u.tr.	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Dist per ped ut	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Raport mișcări în ultima tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Raport mișcări în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Mișcări în ultima tură	Înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări pe ultima lungime	Numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.
Tip mișcări pe ultima lungime	Tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.
Raport mișcări	Înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).

Nume	Descriere
Raport mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Mișcări	Înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.
Mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Câmpuri Swolf

Nume	Descriere
Swolf mediu	Punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (<i>Terminologie din domeniul înotului, pagina 30</i>). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.
Swolf interval	Punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.
Tură Swolf	Punctajul SWOLF pentru tura curentă.
Swolf în ultima tură	Punctajul SWOLF pentru cea mai recentă tură finalizată.
Swolf pe ultima lungime	Punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Câmpuri temperatură

Nume	Descriere
Maxima din 24 de ore	Temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Minima din 24 de ore	Temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Temperatură	Temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Puteți asocia un senzor tempe la dispozitiv pentru a asigura o sursă constantă de temperaturi precise.

Câmpuri timer

Nume	Descriere
Timp activ	Timpul total de mișcare activă pentru activitatea curentă.
Timp mediu în tură	Timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.
Timp mediu exercițiu	Timpul mediu al mișcării pentru activitatea curentă.
Timp mediu de menț.a poz.	Timpul mediu de menținere a poziției pentru activitatea curentă.
Timp scurs	Timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți timerul și alergați 10 minute, opriți timerul pentru 5 minute, apoi porniți timerul și alergați 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.
Durată estimată până la finish	Durată estimată până la finish pentru activitatea curentă.
Timp interval	Timpul cronometrat pentru intervalul curent.
Timp tură	Timpul cronometrat pentru tura curentă.
Timp ultima tură	Timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.
Timp ultimul exercițiu	Timpul cronometrat pentru ultima mișcare finalizată.
Timp ultima poziție	Timpul cronometrat pentru ultima poziție finalizată.
Timp deplasare	Timpul cronometrat pentru deplasarea curentă.
Timp deplasare	Timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.
Avans total în față/spate	Timpul cu care sunteți în general în avans sau în întârziere față de ritmul sau viteza țintă.
Timp menținerea poziției	Timpul cronometrat pentru poziția curentă.
Timer cursă	Timpul scurs pentru cursa de ambarcațiuni cu vele curentă.
Timer de set	În timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.
Durată opriri	Timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.
Timpul de înot	Timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.
Cronometru	Ora curentă pentru timerul de activitate.

Câmpuri exercițiu

Nume	Descriere
Repetiții rămase	În timpul unui exercițiu, repetițiile rămase.
Durată etapă	Timpul sau distanța rămasă pentru etapa din exercițiu.
Ritm pași	Ritmul curent în timpul etapei exercițiului.
Viteză pași	Viteza curentă în timpul etapei exercițiului.
Timp etapă	Timpul scurs pentru etapa din exercițiu.

Anexă

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

Ecranul pentru dinamica de alergare afișează un indicator color pentru sistemul de măsurare primar. Puteți personaliza metrica principală. Indicatorul color vă arată în ce mod datele despre dinamica alergării se compară cu cele ale altor alergători. Zonele color se bazează pe procente.

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

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

Zonă color	Procent din zonă	Interval de cadență	Intervalul duratei de contact cu solul	Interval pentru pierderea vitezei pașilor
 Mov	>95	>185 ppm	<218 ms	<8,2 cm/s
 Albastru	70–95	174-185 ppm	218–248 ms	8,2-12,1 cm/s
 Verde	30-69	163-173 ppm	249-277 ms	12,2-19,7 cm/s
 Portocaliu	5-29	151-162 ppm	278-308 ms	19,8-25,9 cm/s
 Roșu	<5	<151 ppm	>308 ms	>25,9 cm/s

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

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

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

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

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

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical

Intervalele de date pentru oscilația pe verticală și raportul vertical diferă ușor în funcție de senzor și de poziționarea acestuia pe piept (accesoriile din seria HRM 600, HRM-Fit sau HRM-Pro) sau la talie (accesoriul Running Dynamics Pod).

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

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Procent	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	Procent	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.

Evaluări pentru economia alergării

Zonă color	Evaluare	Bărbați	Femei
 Roz	Elită	<185	<190
 Mov	Superior	185 - 189	190 - 194
 Albastru	Expert	190 - 194	195 - 199
 Verde	Bine antrenat	195 - 204	200 - 209
 Galben	Antrenat	205 - 214	210 - 219
 Portocaliu	Intermediar	215 - 224	220 - 229
 Roșu	Recreațional	> 224	> 229

Clasificările FTP

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

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

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

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

Evaluările scorului de anduranță

Aceste tabele includ clasificări pentru estimările de scoruri de anduranță în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Recreațional	Intermediar	Antrenat	Bine antrenat	Expert	Superior	Elită
18-20	Sub 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	Minimum 8300
21-39	Sub 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	Minimum 8800
40-44	Sub 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	Minimum 8600
45-49	Sub 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	Minimum 8400
50-54	Sub 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	Minimum 8000
55-59	Sub 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	Minimum 7300
60-64	Sub 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	Minimum 6700
65-69	Sub 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	Minimum 6200
70-74	Sub 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	Minimum 5700
75-80	Sub 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	Minimum 5300
80 de ani și peste	Sub 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	Minimum 5000

Femei	Recreațional	Intermediar	Antrenat	Bine antrenat	Expert	Superior	Elită
18-20	Sub 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	Minimum 6900
21-39	Sub 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	Minimum 7300
40-44	Sub 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	Minimum 7200
45-49	Sub 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	Minimum 7100
50-54	Sub 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	Minimum 6800
55-59	Sub 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	Minimum 6400
60-64	Sub 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	Minimum 6100
65-69	Sub 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	Minimum 5700
70-74	Sub 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	Minimum 5500
75-80	Sub 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	Minimum 5200
80 de ani și peste	Sub 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	Minimum 4700

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat Analytics.

Dimensiunea și circumferința roții

Când este utilizat pentru ciclism, senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului pentru ciclism este marcată pe ambele părți ale pneului. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

