

**GARMIN®**



# FORERUNNER® CEAS SERIA 570

---

Manual de utilizare

© 2025 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

M/N: A04909, A04911

# 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 |
| Înregistrarea unei note vocale.....                           | 13 |
| Utilizarea comenzilor vocale.....                             | 13 |
| Comenzi vocale ceas.....                                      | 14 |
| Garmin Pay.....                                               | 15 |
| Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay.....                | 15 |
| Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....        | 15 |
| Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay..... | 16 |
| Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay.....                   | 16 |

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

|                                                            |    |                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| Înregistrarea unei activități de antrenament de forță..... | 32 | Redarea alertelor vocale în timpul unei activități.....            | 50        |
| Înregistrarea unei activități de mobilitate.....           | 33 | Activarea urcării automate.....                                    | 51        |
| Înregistrarea unei activități HIIT... ..                   | 33 | Setări satelit.....                                                | 51        |
| Înregistrarea unei activități de urcare în interior.....   | 34 | <b>Comenzi.....</b>                                                | <b>52</b> |
| Activități în aer liber.....                               | 35 | Personalizarea meniului de comenzi... ..                           | 55        |
| Golf.....                                                  | 35 | Utilizarea ecranului Lanternă.....                                 | 55        |
| Partide de golf.....                                       | 35 | <b>Informații rapide.....</b>                                      | <b>56</b> |
| Meniul Golf.....                                           | 37 | Vizualizarea informațiilor rapide.....                             | 59        |
| Mutarea steagului.....                                     | 38 | Personalizarea listei cu informații rapide.....                    | 60        |
| Vizualizarea loviturilor măsurate.....                     | 38 | Crearea unui folder cu informații rapide.....                      | 60        |
| Ținerea scorului.....                                      | 39 | Body Battery.....                                                  | 60        |
| Vizualizarea direcției spre ac....                         | 40 | Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....                 | 60        |
| Salvarea Țintelor personalizate.....                       | 40 | Măsurătorile performanțelor.....                                   | 61        |
| Vizualizarea pericolelor.....                              | 41 | Despre estimarea volumelor VO2 max.....                            | 62        |
| Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg.....       | 41 | Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare.....           | 63        |
| Înregistrarea unei activități de urcare.....               | 42 | Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism.....           | 63        |
| Pescuit.....                                               | 42 | Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....                 | 63        |
| Vânătoare.....                                             | 43 | Starea variabilității pulsului.....                                | 64        |
| Sporturi de iarnă.....                                     | 43 | Situația performanțelor.....                                       | 65        |
| Vizualizarea coborârilor cu schiurile.....                 | 43 | Vizualizarea nivelului de performanță.....                         | 65        |
| Alte activități.....                                       | 44 | Prag lactat.....                                                   | 65        |
| Înregistrarea unei activități de respirație.....           | 44 | Vizualizarea curbei dvs. de putere... ..                           | 66        |
| Înregistrarea unei activități de meditație.....            | 44 | Starea antrenamentului.....                                        | 66        |
| Personalizarea activităților și aplicațiilor.....          | 44 | Nivelurile de stare a antrenamentului.....                         | 67        |
| Personalizarea listei cu aplicații... ..                   | 45 | Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului.....               | 67        |
| Personalizarea listei de activități favorite.....          | 45 | Nivelul imediat de solicitare.....                                 | 67        |
| Fixarea unei activități favorite în listă.....             | 45 | Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului..... | 68        |
| Personalizarea ecranelor de date.....                      | 46 | Raport nivel de solicitare.....                                    | 68        |
| Adăugarea ecranului de date pentru hărți.....              | 46 | Despre efectul antrenamentului... ..                               | 69        |
| Crearea unei activități personalizate.....                 | 46 | Durata de recuperare.....                                          | 69        |
| Setări de activitate.....                                  | 47 | Pulsul de recuperare.....                                          | 70        |
| Alerte de activitate.....                                  | 49 | Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine.....         | 70        |

|                                                                      |           |                                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Întreruperea și reluarea stării antrenamentului .....                | 70        | Personalizarea raportului de dimineată .....                                   | 82        |
| Nivelul de pregătire pentru antrenament .....                        | 71        | Raport de seară .....                                                          | 82        |
| Calendarul curselor și cursa principală .....                        | 72        | Personalizarea raportului de seară ..                                          | 82        |
| Antrenarea pentru evenimente de alergare .....                       | 72        | Setarea alertelor de timp .....                                                | 82        |
| Adăugarea unei cotații bursiere .....                                | 73        | Setarea unei alerte de furtună .....                                           | 83        |
| Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar ..... | 73        | Activarea alertelor privind conexiunea la telefon .....                        | 83        |
| Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect .....        | 73        |                                                                                |           |
| <b>Ceasuri .....</b>                                                 | <b>74</b> | <b>Setări pentru sunete și vibrații .....</b>                                  | <b>83</b> |
| Setarea unei alarme .....                                            | 74        | <b>Setări pentru afișaj și luminozitate .....</b>                              | <b>83</b> |
| Editarea unei alarme .....                                           | 74        | <b>Conectivitate .....</b>                                                     | <b>84</b> |
| Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă .....                | 75        | Senzori și accesorii .....                                                     | 84        |
| Ștergerea unui timer de numărătoare inversă .....                    | 75        | Senzorii wireless .....                                                        | 84        |
| Utilizarea cronometrului .....                                       | 76        | Asocierea senzorilor wireless .....                                            | 86        |
| Adăugarea unor fusuri orare alternative .....                        | 77        | Accesoriu pentru măsurarea pulsului, ritmului de alergare și a distanței ..... | 86        |
| Editarea unui fus orar alternativ .....                              | 77        | Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței .....         | 86        |
| Adăugarea unui eveniment de numărătoare inversă .....                | 78        | Dinamica alergării .....                                                       | 87        |
| Editarea unui eveniment cu numărătoare inversă .....                 | 78        | Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc ..... | 87        |
|                                                                      |           | Putere de alergare .....                                                       | 88        |
| <b>Istoric .....</b>                                                 | <b>78</b> | Pulsul măsurat la piept în timpul înotului .....                               | 88        |
| Utilizarea istoricului .....                                         | 79        | Utilizarea comenzilor pentru camera Varia .....                                | 89        |
| Istoric sporturi multiple .....                                      | 79        | Caracteristici de conectare la telefon ..                                      | 89        |
| Date personale .....                                                 | 79        | Asocierea telefonului .....                                                    | 89        |
| Vizualizarea recordurilor personale .....                            | 79        | Apelarea din aplicația Telefon .....                                           | 90        |
| Restabilirea unui record personal ....                               | 80        | Utilizarea asistentului telefonului .....                                      | 90        |
| Ștergerea recordurilor personale .....                               | 80        | Activarea notificărilor prin Bluetooth .....                                   | 91        |
| Vizualizarea totalurilor de date .....                               | 80        | Vizualizarea notificărilor .....                                               | 91        |
|                                                                      |           | Primirea unui apel telefonic .....                                             | 92        |
| <b>Setările pentru notificări și alerte ....</b>                     | <b>80</b> | Răspuns la un mesaj text .....                                                 | 92        |
| Alerte privind sănătatea și starea de bine .....                     | 81        | Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului .....                               | 92        |
| Setarea unei alerte de puls anormal .....                            | 81        | Activarea și dezactivarea alertelor de localizare a telefonului .....          | 92        |
| Alertă mișcare .....                                                 | 81        | Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS .....        | 92        |
| Personalizare alerte de mutare ....                                  | 81        |                                                                                |           |
| Raport de dimineată .....                                            | 82        |                                                                                |           |

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Funcții de conectivitate Wi-Fi.....                                    | 93 |
| Conectarea la o rețea Wi-Fi.....                                       | 93 |
| Garmin Share.....                                                      | 93 |
| Partajarea datelor cu Garmin Share.....                                | 94 |
| Primirea datelor cu Garmin Share....                                   | 94 |
| Setări Garmin Share.....                                               | 94 |
| Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer.....             | 94 |
| Garmin Connect.....                                                    | 95 |
| Abonament Garmin Connect+ .....                                        | 95 |
| Utilizarea aplicației Garmin Connect.....                              | 96 |
| Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....     | 96 |
| Starea antrenamentului unificată.....                                  | 96 |
| Utilizarea Garmin Connect la computer.....                             | 96 |
| Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....               | 97 |
| Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect.....                 | 97 |
| Funcțiile Connect IQ.....                                              | 97 |
| Descărcarea funcțiilor Connect IQ.....                                 | 97 |
| Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului..... | 97 |
| Aplicația Garmin Messenger.....                                        | 98 |
| Aplicația Garmin Golf.....                                             | 98 |

## **Moduri de concentrare..... 98**

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Personalizarea unui mod de focalizare implicit..... | 99  |
| Crearea unui mod de concentrare personalizat.....   | 100 |

## **Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine..... 100**

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Puls încheietura mâinii.....                                   | 100 |
| Purtarea ceasului.....                                         | 101 |
| Sfaturi pentru un puls neregulat....                           | 101 |
| Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii..... | 102 |
| Difuzarea datelor despre puls....                              | 102 |
| Pulsoximetrul.....                                             | 102 |

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....                           | 103 |
| Setarea modului Pulsoximetru.....                                   | 104 |
| Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.... | 104 |
| Obiectiv automat.....                                               | 104 |
| Minute de exerciții.....                                            | 104 |
| Acumularea de minute de activitate intensă.....                     | 104 |
| Monitorizarea somnului.....                                         | 105 |
| Utilizarea monitorizării automate a somnului.....                   | 105 |
| Variații ale respirației.....                                       | 105 |

## **Navigare..... 105**

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Salvarea locurilor.....                                                | 106 |
| Salvarea locației.....                                                 | 106 |
| Vizualizarea și editarea locațiilor salvate.....                       | 106 |
| Ștergerea unei locații.....                                            | 106 |
| Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect | 106 |
| Începerea unei activități cu GPS dintr-o locație partajată.....        | 107 |
| Navigarea către o locație partajată în timpul unei activități.....     | 107 |
| Navigarea către o destinație.....                                      | 107 |
| Revenirea la punctul de pornire.....                                   | 108 |
| Oprirea navigării.....                                                 | 108 |
| Trasee.....                                                            | 108 |
| Crearea unui traseu în Garmin Connect.....                             | 108 |
| Se trimite traseul către dispozitivul dvs.....                         | 109 |
| Urmarea unui traseu pe dispozitiv.....                                 | 109 |
| Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului.....                    | 109 |
| Setarea direcției pe busolă.....                                       | 110 |
| Altimetru și barometru.....                                            | 110 |

## **Hartă..... 110**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Adăugarea ecranului de date pentru hărți..... | 110 |
| Panoramare și mărire pe hartă.....            | 110 |
| Setări hartă.....                             | 111 |

## **Funcții de siguranță și monitorizare..... 111**

|                                                              |            |                                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Adăugare contacte de urgență.....                            | 111        | Setarea referinței nordice.....                                                                      | 121        |
| Adăugare contacte.....                                       | 112        | Altimetru și barometru.....                                                                          | 121        |
| Pornirea și oprirea detecției<br>incidentelor.....           | 112        | Setările altimetrului și<br>barometrului.....                                                        | 122        |
| Solicitarea de asistență.....                                | 112        | Calibrarea altimetrului<br>barometric.....                                                           | 122        |
| Mesagerie spectator.....                                     | 113        | Setări pentru oră.....                                                                               | 122        |
| Blocarea mesajelor spectatorilor...                          | 113        | Sincronizarea orei.....                                                                              | 122        |
| <b>Muzică.....</b>                                           | <b>113</b> | Setări avansate ale sistemului.....                                                                  | 123        |
| Conectarea de la un furnizor terț.....                       | 113        | Schimbarea unităților de măsură...                                                                   | 123        |
| Descărcarea de conținut audio de la<br>un furnizor terț..... | 114        | Setări pentru înregistrarea datelor.                                                                 | 123        |
| Descărcarea de conținut audio<br>personal.....               | 114        | Restabiliți și resetați setările.....                                                                | 123        |
| Ascultare muzică.....                                        | 114        | Restabilirea setărilor și datelor din<br>Garmin Connect.....                                         | 124        |
| Comenzi de redare muzică.....                                | 115        | Restabilirea tuturor setărilor<br>implicite.....                                                     | 124        |
| Conectarea căștilor Bluetooth.....                           | 115        | Vizualizarea informațiilor despre<br>dispozitiv.....                                                 | 124        |
| Schimbarea modului audio.....                                | 116        | Vizualizarea informațiilor de<br>reglementare și conformitate aferente<br>etichetei electronice..... | 124        |
| <b>Profil de utilizator.....</b>                             | <b>116</b> | <b>Informații dispozitiv.....</b>                                                                    | <b>125</b> |
| Setarea profilului de utilizator.....                        | 116        | Despre afișajul AMOLED.....                                                                          | 125        |
| Setări gen.....                                              | 116        | Încărcarea ceasului.....                                                                             | 125        |
| Vizualizarea vârstei de fitness.....                         | 116        | Întreținerea dispozitivului.....                                                                     | 126        |
| Despre zonele de puls.....                                   | 116        | Curățarea ceasului.....                                                                              | 126        |
| Obiective fitness.....                                       | 117        | Schimbarea brățărilor.....                                                                           | 127        |
| Setarea zonelor de puls.....                                 | 117        | Specificații.....                                                                                    | 127        |
| Puteți lăsa ceasul să seteze zonele<br>dvs. de puls.....     | 117        | Informații despre durata de viață a<br>bateriei.....                                                 | 128        |
| Calculul zonelor de puls.....                                | 118        | <b>Depanare.....</b>                                                                                 | <b>128</b> |
| Setarea zonelor de putere.....                               | 118        | Actualizări ale produsului.....                                                                      | 128        |
| Detectarea automată a măsurărilor<br>performanțelor.....     | 118        | Cum obțineți mai multe informații.....                                                               | 128        |
| <b>Setările pentru gestionarea<br/>alimentării.....</b>      | <b>119</b> | Dispozitiv în limba greșită.....                                                                     | 128        |
| Personalizarea funcției de economisire a<br>bateriei.....    | 119        | Sfaturi pentru maximizarea duratei de<br>viață a bateriei.....                                       | 129        |
| <b>Setări de sistem.....</b>                                 | <b>119</b> | Repornirea ceasului.....                                                                             | 129        |
| Personalizarea comenzilor rapide ale<br>butoanelor.....      | 120        | Este telefonul meu compatibil cu<br>ceasul?.....                                                     | 129        |
| Setarea codului de acces al ceasului                         | 120        | Telefonul meu nu se conectează la<br>ceas.....                                                       | 129        |
| Schimbarea codului de acces al<br>ceasului.....              | 120        | Pot folosi senzorul Bluetooth cu<br>ceasul?.....                                                     | 130        |
| Busolă.....                                                  | 120        | Căștile mele nu se conectează<br>la ceas.....                                                        | 130        |
| Setări busolă.....                                           | 121        |                                                                                                      |            |
| Calibrarea manuală a busolei.....                            | 121        |                                                                                                      |            |

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate.....               | 130 |
| Difuzorul sau microfonul nu emite sunete după expunerea la apă.....        | 130 |
| Cum anulez apăsarea butonului Tură?.....                                   | 130 |
| Obținerea semnalelor de la sateliți....                                    | 131 |
| Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....                              | 131 |
| Pulsul de pe ceasul meu nu este corect.....                                | 131 |
| Valoarea temperaturii pentru activitate nu este precisă.....               | 131 |
| Se iese din Modul Demo.....                                                | 131 |
| Monitorizarea activității.....                                             | 131 |
| Contorul de pași pare imprecis.....                                        | 131 |
| Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect nu corespund..... | 132 |
| Numărul de etaje urcate nu pare corect.....                                | 132 |

## **Anexă..... 132**

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....  | 132 |
| Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....    | 133 |
| Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical..... | 133 |
| Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....         | 134 |
| Clasificările FTP.....                                        | 134 |
| Dimensiunea și circumferința roții.....                       | 135 |

## **Câmpuri de date..... 135**

# 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 89](#)). 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 125](#)).
- Verificați actualizările software ([Setări de sistem, pagina 119](#)).  
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 93](#)).
- Configurați funcțiile de siguranță ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 111](#)).
- Configurați muzica ([Muzică, pagina 113](#)).
- Configurați-vă portofelul Garmin Pay™ ([Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay, pagina 15](#)).
- Efectuați o alergare ([Efectuarea unei alergări, pagina 21](#)).

## 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 120).

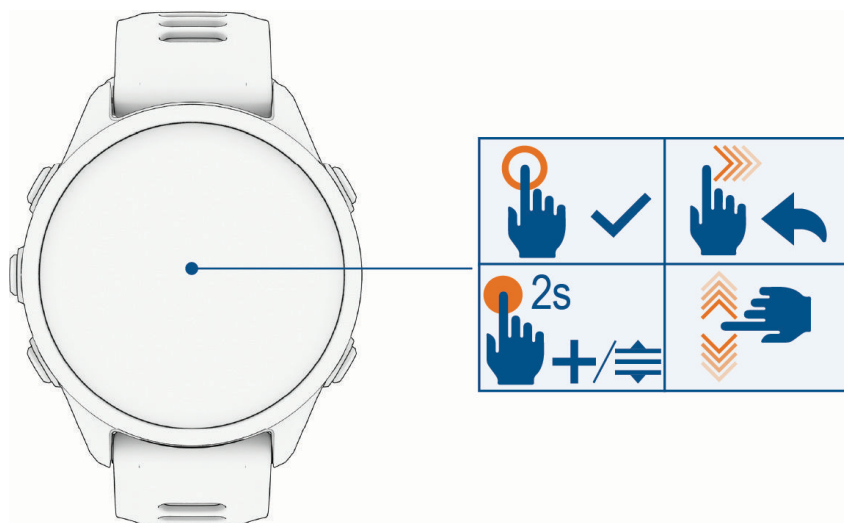
|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>①</b></p>  <p>Butonul din stânga sus</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apăsați pentru a ilumina ecranul.</li> <li>• Apăsați rapid de două ori pentru a aprinde sau stinge lanterna (<a href="#">Utilizarea ecranului Lanternă</a>, pagina 55).</li> <li>• țineți apăsat timp de două secunde pentru a vizualiza meniul de comenzi (<a href="#">Comenzi</a>, pagina 52).</li> <li>• țineți apăsat timp de trei secunde pentru a porni dispozitivul.</li> <li>• țineți apăsat timp de cinci secunde pentru a solicita asistență (<a href="#">Solicitarea de asistență</a>, pagina 112).</li> </ul> |
| <p><b>②</b></p>  <p>Butonul din stânga mijloc</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De pe fața de ceas, apăsați pentru a vizualiza centrul de notificări (<a href="#">Vizualizarea notificărilor</a>, pagina 91).</li> <li>• Apăsați pentru a derula meniurile sau ecranele de date.</li> <li>• De pe fața de ceas, țineți apăsat pentru a accesa meniul principal.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>③</b></p>  <p>Butonul din stânga jos</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De pe fața de ceas, apăsați pentru a derula lista de informații rapide (<a href="#">Vizualizarea informațiilor rapide</a>, pagina 59).</li> <li>• Apăsați pentru a derula meniurile sau ecranele de date.</li> <li>• țineți apăsat pentru a vizualiza comenzile pentru muzică (<a href="#">Ascultare muzică</a>, pagina 114).</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>④</b></p>  <p>Butonul din dreapta sus</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apăsați pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.</li> <li>• De pe fața de ceas, apăsați pentru a deschide meniul de aplicații și activități (<a href="#">Aplicații și activități</a>, pagina 5).</li> <li>• Apăsați pentru a începe sau a opri o activitate (<a href="#">Începerea unei activități</a>, pagina 19).</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>⑤</b></p>  <p>Butonul din dreapta jos</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apăsați pentru a reveni la ecranul anterior.</li> <li>• În timpul unei activități, apăsați pentru a înregistra o tură, o pauză de odihnă sau pentru a trece la următorul pas al antrenamentului.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 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                            |
|    | 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™                  |

## 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 47](#)) și pentru fiecare mod de concentrare ([Moduri de concentrare, pagina 98](#)).

**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 55](#)).
- 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 97](#)).

- 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 18](#)). La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului, pe care le puteți salva și distribui către comunitatea Garmin Connect™.

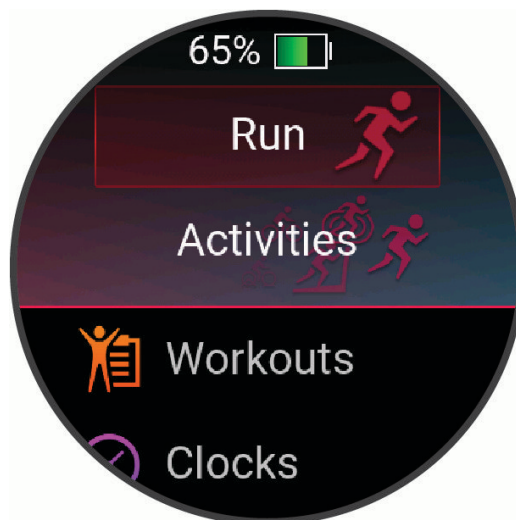
Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

**Aplicații Connect IQ:** puteți adăuga funcții pe ceas instalând aplicații din aplicația Connect IQ ([Funcțiile Connect IQ, pagina 97](#)).

## 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 56](#)) sau comenzi ([Comenzi, pagina 52](#)).

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 ( <i>Difuzarea datelor despre puls, pagina 102</i> ).                                                                                                                          |
| 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 ( <i>Ceasuri, pagina 74</i> ).                                                                                                   |
| <b>Connect IQ</b>       | Selectați pentru a folosi Connect IQ Magazinul pe ceas ( <i>Funcțiile Connect IQ, pagina 97</i> ).                                                                                                                                                         |
| Prognoză pentru pescuit | Selectați pentru a afișa estimările pentru cele mai bune zile și ore pentru pescuit în funcție de locația dvs., faza lunii și orele la care răsare și apune luna. Puteți vedea evaluarea zilei și orele de hrănire principale și secundare.                |
| Garmin Share            | Selectați pentru a trimite sau primi date cu alte dispozitive Garmin® ( <i>Garmin Share, pagina 93</i> ).                                                                                                                                                  |
| <b>Health Snapshot™</b> | 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 ( <i>Utilizarea istoricului, pagina 79</i> ).                                                                                                              |
| Messenger               | Selectați pentru a vizualiza și trimite mesaje utilizând Garmin Messenger™ aplicația de telefonie ( <i>Utilizarea funcției Messenger, pagina 17</i> ).                                                                                                     |
| 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 ( <i>Ascultare muzică, pagina 114</i> ).                                                                                                                                                    |
| Notificări              | Selectați pentru a vedea notificările de pe telefon ( <i>Vizualizarea notificărilor, pagina 91</i> ).                                                                                                                                                      |
| Telefon                 | Selectați pentru a deschide comenzile telefonului, cum ar fi contactele și tastatura telefonică ( <i>Apelarea din aplicația Telefon, pagina 90</i> ).                                                                                                      |
| Asistent telefon        | Selectați pentru a rosti o comandă pentru asistentul vocal al telefonului ( <i>Utilizarea asistentului telefonului, pagina 90</i> ).                                                                                                                       |
| Pulsoximetrie           | Selectați pentru a efectua o măsurătoare cu pulsoximetrul ( <i>Pulsoximetrul, pagina 102</i> ).                                                                                                                                                            |
| 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 <a href="https://support.garmin.com">support.garmin.com</a> pentru a accesa manualul de utilizare al ceasului.                                                       |
| Comandă vocală          | Selectați pentru a rosti o comandă pe care ceasul să o execute ( <i>Utilizarea comenzilor vocale, pagina 13</i> ).                                                                                                                                         |
| Note vocale             | Selectați pentru a înregistra o notă vocală ( <i>Înregistrarea unei note vocale, pagina 13</i> ).                                                                                                                                                          |
| Portofel                | Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay ( <i>Garmin Pay, pagina 15</i> ).                                                                                                                                                                        |
| Vreme                   | Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo.                                                                                                                                                                                                 |

| Nume         | Mai multe informații                                                                     |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Antrenamente | Selectați pentru a vedea antrenamentele salvate ( <a href="#">Exerciții, pagina 8</a> ). |

## 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 .

**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  pentru a porni timerul de activitate.

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 95).

- 1 Selectați o opțiune:
  - Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați ●●●.
  - Accesați [connect.garmin.com](https://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 62*).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 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 .
  - 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
  - 3 Derulare în jos.
  - 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 > Efectuare antrenament** pentru a utiliza un exercițiu cu intervale bazat pe distanță sau timp.
  - 6 Dacă este necesar, selectați  pentru a include o încălzire înainte de antrenament.
  - 7 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
  - 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 .
  - 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 .
- 2 Selectați **Activități > Reprize de înot > Înot în bazin**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Antrenament > Bibliotecă 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  pentru a porni timerul de activitate.
- 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 .
- 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 19*).
- 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 .
- 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 **Numai distanță** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
- 7 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

## 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 .
- 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  pentru a porni timerul de activitate.
- 9 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  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 95](#)) 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.

## Înregistrarea unei note vocale

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

- 1 Selectați o opțiune:
  - De pe fața ceasului, apăsați .
  - Țineți apăsat .
- 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 .
- 8 Selectați o opțiune:
  - 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

- 1 Selectați o opțiune:
  - 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 55](#)).
- 2 Rostiți o comandă pe care ceasul să o execute ([Comenzi vocale ceas, pagina 14](#)).

## 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](https://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 18](#)).

## 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](https://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 45](#)).

**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        | Călărie, Bouldering, Golf cu discul, Pescuit, Golf, Drumeție montană, Călărie, Vânătoare, Patinaj în linie, Alpinism, Rucking, Mers pe jos                                                               |
| Sporturi de iarnă   | Patinaj pe gheață, Schi, Snowboard, Snowmobil, Rachetă de zăpadă, Schi clasic XC, Schi și patinaj XC                                                                                                     |
| Sporturi acvatice   | Barcă, Caiac, Canotaj, Navigare, 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                                                                                                                                                                       |

## Începerea unei activități

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

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 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  pentru a porni timerul de activitate.

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 125](#)).
- 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 130](#)).
- 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.

## Oprirea unei activități

Nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

1 Apăsați .

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 20](#)).
  - 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 130](#)).
  - 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 > Linie dreaptă**.  
**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 70](#)).
  - 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 47](#)).

1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare** ([Oprirea unei activități, pagina 20](#)).

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 125](#)).

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

- 1 Apăsați pe  și selectați o activitate.
- 2 Leșiți 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 115](#)).

- 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 20](#).

### 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 ați finalizat activitatea, apăsați  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 .
- 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 ați finalizat activitatea, apăsați  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 19](#)).
- 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 .
- 2 Selectați **Activități > Alergare > Alergare Ultra**.
- 3 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 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 24](#)).
- 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 ați finalizat activitatea, apăsați  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 .
- 2 Selectați **Activități > Alergare > Cursă cu obstacole**.
- 3 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 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 ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

## PacePro™ Antrenament

Multor 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 95).

- 1 Selectați o opțiune:
  - Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați ●●●.
  - Accesați [connect.garmin.com](https://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

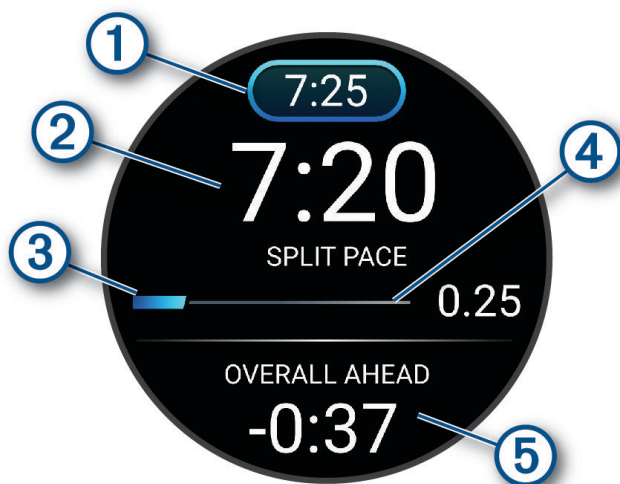
Înainte de a putea crea un plan PacePro pe ceas, trebuie să creați un traseu ([Crearea unui traseu în Garmin Connect, pagina 108](#)).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 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 25](#)).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 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 folosind tehnologia Bluetooth sau ANT+® ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 86](#)).

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 .
- 2 Selectați **Activități > Ciclism > Ciclism în interior**.
- 3 Mențineți 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 108](#)).
  - 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, atitudinea traseului și durata estimată pentru finalizarea traseului pentru a crea un ghid 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 în timpul traseului va spori recomandările noastre privind puterea, iar alegerea unui efort mai ușor le va reduce ([Crearea și utilizarea unui Power Guide, pagina 28](#)). Principalul obiectiv al unui ghid 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 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 Garmin Connect și să o sincronizați cu dispozitive Garmin compatibile. Această caracteristică necesită un contor de putere, care trebuie asociat cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 86](#)). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți să personalizați câmpurile de date opționale ([Câmpuri de date, pagina 135](#)).



## 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 86](#)). De asemenea, trebuie să aveți un traseu încărcat în contul Garmin Connect ([Crearea unui traseu în Garmin Connect, pagina 108](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Power Guide > Creare strategie Power Guide**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a crea Ghidul de putere.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați ceasul.
- 6 De pe fața de ceas, apăsați .
- 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 88*). 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 46*).

|           |                                                                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 31</i> ) |

## Sfaturi pentru activități de înot

- Apăsăți 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.
- Apăsăți pe  pentru a înregistra o pauză de odihnă în timpul înotului în bazin (*Odihnă automată înot și Odihnă manuală, pagina 30*).  
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 31*).

### 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 47*). 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 bătaie 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 .
- 2 Selectați **Activități > Sporturi multiple > Triatlon**.
- 3 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.  
**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 47*).
- 4 Dacă este necesar, apăsați  la începutul și la sfârșitul fiecărei tranziții (*Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 130*).  
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 ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

## Crearea unei activități cu sporturi multiple

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 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 47](#)).

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 .
- 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 mișcările, 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 .
- 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 .
- 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 pe un teren de golf pentru prima dată, trebuie să îl descărcați din aplicația Garmin Golf™ ([Aplicația Garmin Golf, pagina 98](#)).

Înainte de a juca golf, încărcați ceasul ([Încărcarea ceasului, pagina 125](#)).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 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 Selectați  pentru a ține scorul.

## 5 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.

Selectați o opțiune:

6

- Apăsați pe hartă pentru a vedea mai multe detalii sau a modifica locația steagului ([Mutarea steagului, pagina 38](#)).
- Glisați în sus sau în jos pentru a derula printre găuri.
- Apăsați pe  pentru a deschide meniul de golf ([Meniul Golf, pagina 37](#)).
- Țineți apăsat  pentru a deschide meniul de golf ([Setări Golf, pagina 37](#)).

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 38](#)).

**Fișă de scor:** deschide fișa de scor pentru runda ([Ținerea scorului, pagina 39](#)).

**Obstacole:** vă permite să vizualizați distanțele până la obstacolele de pe fairway pentru găurile de la par 4 și 5 ([Vizualizarea pericolelor, pagina 41](#)).

**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 41](#)).

**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 38](#)). Puteți înregistra și manual o lovitură ([Măsurarea manuală a unei lovituri, pagina 38](#)).

**Ținte personalizate:** vă permite să salvați o locație, cum ar fi un obiect sau un obstacol, pentru gaura curentă ([Salvarea Țintelor personalizate, pagina 40](#)).

**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 37](#)).

**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 39](#)).

**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 39](#)).

**Sateți:** setează sistemul de sateliți care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă ([Setări satelit, pagina 51](#)).

**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 86](#)).

## Mutarea steagului

Puteti vizualiza mai indeaproape zona verde și muta locul acului.

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 2 Selectați **Vizualizare green**.
- 3 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a muta poziția pinului.
- 4 Apăsați pe .

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

Puteti 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 39](#)).

- 1 De pe fișa de scor, selectați o gaură.
- 2 Introduceți numărul total de lovituri efectuate, inclusiv lovituri putt, și apăsați pe .
- 3 Setați 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 39](#)).

**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 39](#)).

**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 47](#)), 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 distanțelor de tip layup și dogleg ([Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg, pagina 41](#)).

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 .

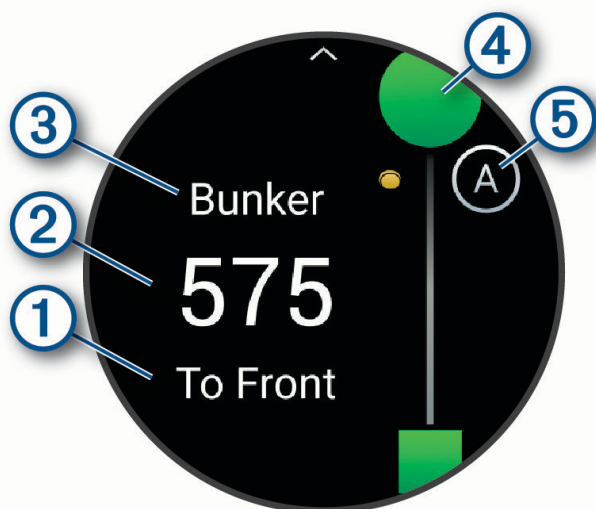
3 Selectați **Ținte personalizate**.

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.

## 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 .
- 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**.

## Pescuit

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 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 47](#)).
- 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 .
- 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.

## Alte activități

### Înregistrarea unei activități de respirație

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Altele > Exerciții de respirație**.
- 3 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Coerență** 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  pentru a porni activitatea.
- 6 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pe măsură ce ceasul vă ghidează prin exercițiile de respirație.
- 7 Apăsați  pentru a trece la pasul următor în faza de respirație.
- 8 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  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 .
- 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 115](#)).**NOTĂ:** notificările sunt dezactivate în timpul activității de meditație.
- 7 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  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 .
- 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 .
- 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 .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Derulați la activitatea favorită ([Personalizarea listei de activități favorite, pagina 45](#)).
- 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 disponerea și conținutul ecranelor de date pentru fiecare activitate.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 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 135](#).  
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 .
- 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 .
- 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 37](#)).

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 49](#)).

**Leșire audio:** setează dispozitivul audio care va fi utilizat pentru alertele vocale ([Redarea alertelor vocale în timpul unei activități, pagina 50](#)).

**Urcare automată:** detectează schimbările de altitudine utilizând altimetrul încorporat și afișează automat datele relevante privind urcarea ([Activarea urcării automate, pagina 51](#)).

**Auto Lap:** setează opțiunile pentru funcția Auto Lap pentru a marca automat turele. Opțiunea **Distanță automată** marchează turele la o anumită distanță. 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 30](#)). Setează opțiunile pentru pornirea și oprirea automată a timerul de odihnă pentru activitatea de alergare ultra ([Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 24](#)).

**Coborâre automată:** detectează automat coborârile cu schiurile sau utilizând accelerometrul încorporat ([Vizualizarea coborârilor cu schiurile, pagina 43](#)).

**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 102](#)).

**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 46](#)).

**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.

**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.

**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 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 24](#)).

**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 65](#)).

**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.

**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 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.

**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.

**Puterea de alergare:** înregistrează datele privind puterea de funcționare și personalizează setările ([Setări putere de alergare, pagina 88](#)).

**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 51](#)).

**Autoevaluare:** setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate ([Evaluarea unei activități, pagina 20](#)).

**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 <a href="#">Despre zonele de puls, pagina 116</a> și <a href="#">Calculul zonelor de puls, pagina 118</a> . |
| 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

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 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 **Alerte**.
- 5 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
  - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
- 6 Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.
- 7 Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.
- 8 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 .
- 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 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 49).

## 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 .

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 **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](https://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 99*).

**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.

## 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 55](#)).

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 ( <a href="#">Setarea unei alarme, pagina 74</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|            | Alte fusuri orare   | Selectați pentru a vedea ora curentă pe fusuri orare suplimentare ( <a href="#">Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 77</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|            | Altimetru           | Selectați pentru a deschide ecranul altimetrului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|            | Asistență           | Selectați pentru a trimite o cerere de asistență ( <a href="#">Solicitarea de asistență, pagina 112</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|            | Barometru           | Selectați pentru a deschide ecranul barometrului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|            | Economisire baterie | Selectați pentru a activa modul de economisire a bateriei ( <a href="#">Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 119</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|            | Luminozitate        | Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului ( <a href="#">Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 83</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|            | Transmitere puls    | Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat ( <a href="#">Difuzarea datelor despre puls, pagina 102</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|            | 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 ( <a href="#">Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 89</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|            | Ceasuri             | Selectați pentru a deschide aplicația Ceasuri pentru a seta o alarmă, timerul, cronometrul sau pentru a afișa fusuri orare alternative ( <a href="#">Ceasuri, pagina 74</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                             |
|            | Busolă              | Selectați pentru a deschide ecranul busolei.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|            | Afișare             | Selectați pentru a opri ecranul pentru alerte, gesturi și modul Afișaj mereu pornit ( <a href="#">Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 83</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|            | 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.<br>Selectați pentru a naviga la telefonul pierdut în timpul unei activități care utilizează GPS-ul ( <a href="#">Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS, pagina 92</a> ). |

| Pictogramă | Nume               | Descriere                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | Lanternă           | Selectați pentru a activa ecranul și a folosi ceasul ca lanternă ( <a href="#">Utilizarea ecranului Lanternă, pagina 55</a> ).                                                                                                                      |
|            | Mod concentrare    | Selectați pentru a schimba modul de focalizare curent ( <a href="#">Moduri de concentrare, pagina 98</a> ).                                                                                                                                         |
|            | Garmin Share       | Selectați pentru a deschide aplicația Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share, pagina 93</a> ).                                                                                                                                                     |
|            | Istoric            | Selectați pentru a vizualiza istoricul activității, înregistrările și totalurile.                                                                                                                                                                   |
|            | Blocare dispozitiv | Selectați pentru a bloca butoanele și ecranul tactil pentru a preveni apăsările și glisările accidentale.                                                                                                                                           |
|            | Messenger          | Selectați pentru a vizualiza și trimite mesaje utilizând aplicația Messenger ( <a href="#">Utilizarea funcției Messenger, pagina 17</a> ).                                                                                                          |
|            | Muzică             | 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. ( <a href="#">Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 91</a> ). |
|            | 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. ( <a href="#">Utilizarea asistentului telefonului, pagina 90</a> ).                                                                                                           |
|            | Oprire             | Selectați pentru a opri ceasul.                                                                                                                                                                                                                     |
|            | Pulsoximetru       | Selectați pentru a deschide aplicația pulsoximetru ( <a href="#">Pulsoximetrul, pagina 102</a> ).                                                                                                                                                   |
|            | Afișare în roșu    | Selectați pentru afișarea unor nuanțe de roșu pe ecran, pentru a utiliza ceasul în condiții de lumină slabă.                                                                                                                                        |
|            | Salvare locație    | Selectați pentru a salva locația curentă, pentru a naviga înapoi la ea mai târziu.                                                                                                                                                                  |
|            | Setări             | Selectați pentru a deschide meniul de setări.                                                                                                                                                                                                       |
|            | Cronometru         | Selectați pentru a porni cronometrul ( <a href="#">Utilizarea cronometrului, pagina 76</a> ).                                                                                                                                                       |
|            | RĂSĂRIT ȘI APUS    | Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.                                                                                                                                                                         |
|            | Sincronizare       | Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.                                                                                                                                                                                          |
|            | 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 ( <a href="#">Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă, pagina 75</a> ).                                                                                                              |

| Pictogramă                                                                        | Nume             | Descriere                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 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 13</i> ).  |
|  | Note vocale      | Selectați pentru a deschide aplicația de note vocale și înregistrați o notă ( <i>Înregistrarea unei note vocale, pagina 13</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 15</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 52*).

- 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 ecranului Lanternă

Utilizarea lanternei poate reduce durata de viață a bateriei.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați .
- 3 Apăsați pe  sau  pentru a ajusta luminozitatea și culoarea.

**SUGESTIE:** puteți să apăsați rapid pe  de două ori pentru a aprinde lanterna folosind această setare în viitor.

## Informații rapide

Când este livrat, ceasul are preîncărcate seturi de informații rapide ([Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 59](#)). 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 60](#)). 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 97](#)).

| 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 77</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.                                                                                                                                                           |
| 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 60</i> ).                                                                                                                                                                                                                                     |
| Calendar                   | Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Calorii                    | Afișează informațiile privind kaloriile 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 89</i> ).                                                                                                                                                                        |
| Numărători inverse         | Afișează evenimentele de numărătoare inversă viitoare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Performanțe de ciclism     | Afișează valorile performanțelor de ciclism înregistrate precum estimările nivelului VO2 maxim și FTP ( <i>Măsurătorile performanțelor, pagina 61</i> ).                                                                                                                                                                                                                                         |
| Prognoză pentru pescuit    | Afișează estimările pentru cele mai bune zile și ore pentru pescuit în funcție de locația dvs., faza lunii și orele la care răsare și apune luna. Puteți vedea evaluarea zilei și orele de hrănire principale și secundare.                                                                                                                                                                      |
| 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).                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Istoric                    | Afișează istoricul activităților dvs. și un grafic al activităților înregistrate ( <i>Utilizarea istoricului, pagina 79</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Stare HRV                  | Afișează media pentru șapte zile a variabilității pulsului dvs. de peste noapte ( <i>Starea variabilității pulsului, pagina 64</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.                                                                                                                                                                                                                  |

| Nume                                                 | Descriere                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. ( <a href="#">Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar, pagina 73</a> )                                                 |
| Ultima activitate                                    | Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.                                                                                                                                                                                                               |
| Ultima cursă<br>Ultima alergare<br>Ultimul înot      | Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate și un istoric al sportului specificat.                                                                                                                                                                         |
| Messenger                                            | Afișează conversațiile în aplicația Garmin Messenger dvs. și vă permite să trimiteți răspunsuri la mesaje de pe ceasul dvs. ( <a href="#">Aplicația Garmin Messenger, pagina 98</a> ).                                                                                                |
| fază lună                                            | Afișează ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.                                                                                                                                                                                                |
| Muzică                                               | 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 ( <a href="#">Moduri de concentrare, pagina 98</a> ).                                                      |
| 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. ( <a href="#">Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 91</a> ).                                      |
| Cursa principală                                     | Afișează evenimentul pe care l-ați setat drept cursa principală în calendarul Garmin Connect ( <a href="#">Calendarul curselor și cursa principală, pagina 72</a> ).                                                                                                                  |
| Pulsoximetru                                         | Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului ( <a href="#">Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 103</a> ). 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 ( <a href="#">Calendarul curselor și cursa principală, pagina 72</a> ).                                                                                                                                                |
| 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.                                                                                                                                         |
| Performanță de alergare                              | Afișează valorile performanțelor de alergare, precum estimările nivelului VO2 maxim și pragul de lactate ( <a href="#">Măsurătorile performanțelor, pagina 61</a> ).                                                                                                                  |
| 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 ( <a href="#">Monitorizarea somnului, pagina 105</a> ).                                  |
| Pași                                                 | Monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.                                                                                                                                                                                          |
| Cotații bursiere                                     | Afișează o listă personalizabilă de cotații bursiere ( <a href="#">Adăugarea unei cotații bursiere, pagina 73</a> ).                                                                                                                                                                  |
| 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. |

| Nume                        | Descriere                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Răsărit și apus             | Afișează ora pentru răsărit, apus și de crepuscul civil.                                                                                                                                                                                      |
| Nivel pregătire antrenament | Afișează scorul și un scurt mesaj care vă ajută să determinați cât sunteți de pregătiți pentru fiecare zi de antrenament ( <i>Nivelul de pregătire pentru antrenament, pagina 71</i> ).                                                       |
| 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 ( <i>Starea antrenamentului, pagina 66</i> ). |
| Meteo                       | Afișează temperatura curentă și prognoza meteo.                                                                                                                                                                                               |

## 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 fi 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 60](#)).

## 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 60](#)).

## 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 60](#)).

## 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](https://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.

**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 64*).

**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 65*).

**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 63*).

**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 (*Situația performanțelor, pagina 65*).

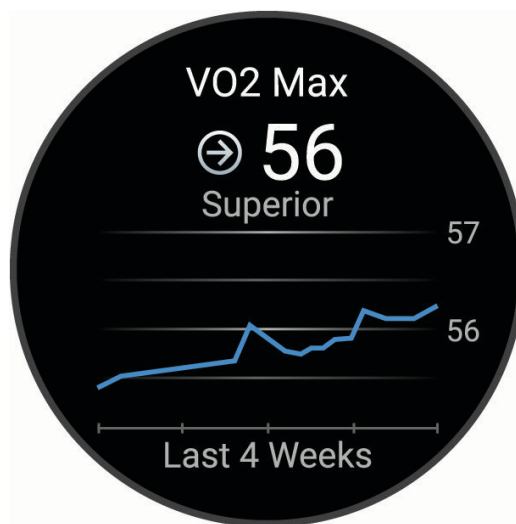
**Curbă de putere (ciclism):** curba de putere afișează randamentul de putere pe care îl puteți susține în timp. Puteți vizualiza curba de putere pentru luna anterioară, pe trei luni sau douăsprezece luni (*Vizualizarea curbei dvs. de putere, pagina 66*).

**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 62*).

## 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 134*) și accesați [www.CooperInstitute.org](http://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 86](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 116](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 117](#)). 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 47](#)).

- 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 Apăsăți 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 86](#)). 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 116](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 117](#)). 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 Apăsăți  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 116](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 117](#)).

Ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul antrenamentelor dvs., pentru a oferi o durată țintă a cursei. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 62](#)) Ceasul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

- 1 De pe fața de ceas, apăsăți  pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanța de alergare.
- 2 Apăsăți .
- 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<br>Nicio stare | Valorile dvs. HRV sunt, în medie, cu mult sub intervalul normal pentru vârsta dvs.<br>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 62](#)).

## 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 46](#)).
- 2 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.  
După 6-20 de minute, este afișat nivelul dvs. de performanță.
- 3 Derulați la ecranul de date pentru a vă vizualiza nivelul de performanță pe durata alergării sau a mersului pe bicicletă.

## Prag lactat

Pragul de lactat este acea intensitate a exercițiilor la care lactatul (acidul lactic) începe să se acumuleze în fluxul 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 117](#)). Puteți activa funcția **Detectare automată** pentru a vă înregistra automat pragul lactat în timpul unei activități.

## 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 86](#)).

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](https://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 62](#)). 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 70](#)).

**HRV:** hRV este starea variabilității pulsului din ultimele șapte zile ([Starea variabilității pulsului, pagina 64](#)).

**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 67](#)).

**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 68](#)).

**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 69](#)).

## 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 62](#)). 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 47](#)).

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 96](#)).
- 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 68*). 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 aerob 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](https://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 62](#)).

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<br>Cel mai mare posibil               |
|  Albastru   | 75 - 94  | Ridicat<br>Gata pentru provocări                  |
|  Verde      | 50 - 74  | Mediu<br>Gata de acțiune                          |
|  Portocaliu | 25 - 49  | Scăzută<br>E momentul să o luați mai ușor         |
|  Roșu      | 1 - 24   | Slab<br>Acordați timp pentru recuperarea corpului |



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

## 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 56](#)). 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 24](#)).

### 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 62](#)).

- 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 60](#)).

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

## 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 73](#)).

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 ceasului, țineți apăsat .
  - De pe fața ceasului, apăsați .
  - Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ceasuri > Cronometru**.
- 3 Apăsați  pentru a porni timerul.
- 4 Apăsați  pentru a reporni timerul pentru ture 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 pe .
  - Pentru a salva timpul măsurat de cronometru ca activitate, apăsați  și selectați **Salvare activitate**.
  - Pentru a reseta timerele și a închide cronometrul, apăsați  și selectați **Finalizare**.
  - Pentru a revizui timerele pentru ture, 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 60](#)).

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, apăsați .
- țineți apăsat .

**SUGESTIE:** de asemenea, puteți vizualiza fusurile orare alternative în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 60](#)).

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 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 60](#)).

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 60](#)).

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 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, kaloriile, 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 56](#)).

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

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 79](#)).
- Pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare, apăsați  și selectați **Totaluri** ([Vizualizarea totalurilor de date, pagina 80](#)).
- 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 .

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 .
- 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 .
- 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 .
- 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 91](#)).

**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 81](#)).

**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 82](#)). Puteți selecta **Raport de seară** pentru a configura programul raportului de seară ([Personalizarea raportului de seară, pagina 82](#)). Puteți selecta **Alegeți tema** pentru a personaliza tema de fundal a rapoartelor dvs.

**Alerte sistem:** setează ora ([Setarea alertelor de timp, pagina 82](#)), barometrul ([Setarea unei alerte de furtună, pagina 83](#)) sau alertele privind conexiunea la telefon ([Activarea alertelor privind conexiunea la telefon, pagina 83](#)).

**Centrul de notificări:** activează centrul de notificări pentru vizualizarea notificărilor noi ([Vizualizarea notificărilor, pagina 91](#)).

## 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 60).

**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 81).

**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 73).

**Alertă mișcare:** vă reamintește să faceți în continuare mișcare (*Personalizare alerte de mutare*, pagina 81).

**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 .
- 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 119). 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 82](#)).

### 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 .
- 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 82](#)).

### 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 .
- 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 98](#)).

## Setarea alertelor de timp

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 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 .
- 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 .
- 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 98](#)).

**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 98](#)).

**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 125](#)).

**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.

**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 89](#)). Funcțiile suplimentare sunt disponibile când conectați ceasul la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 93](#)).

### 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 86](#)). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 46](#)). 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](http://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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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 ( <a href="#">Dinamica alergării, pagina 87</a> ) ( <a href="#">Putere de alergare, pagina 88</a> ).                                                                          |
| 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 ( <a href="#">Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 115</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 ( <a href="#">Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 89</a> ).                                                                                                                                                                                        |
| 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. ( <a href="#">Setarea zonelor de putere, pagina 118</a> ) sau să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată ( <a href="#">Setarea unei alerte, pagina 50</a> ). |
| 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 ( <a href="#">Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 89</a> ).                                                                                                           |
| Dispozitiv RD Pod  | Puteți utiliza un Running Dynamics Pod pentru a înregistra datele despre dinamica alergării și a le afișa pe ceas ( <a href="#">Dinamica alergării, pagina 87</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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 ( <a href="#">Utilizarea unui trainer de interior, pagina 27</a> ).                                                                                                                                                                                                                    |
| 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 ( <a href="#">Dimensiunea și circumferința roții, pagina 135</a> ).                                                                                                                                                                                                                             |
| 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](https://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 .

- 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 46](#)).

## 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**. Accesoriul 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 86](#)).

**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 23](#)).

## Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. Forerunner ([Actualizări ale produsului, pagina 128](#)).
- 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 23](#)).
- 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 23](#)).

## 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](https://garmin.com/performance-data/running).

| Parametru                                        | Tip de senzor                 | Descriere                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cadență</b>                                   | Ceas sau accesoriu compatibil | Cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).                                                                                                                                |
| <b>Lungimea pasului</b>                          | Ceas sau accesoriu compatibil | Lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pașiri succesive. Este măsurată în metri.                                                                                                                                    |
| <b>Oscilație pe verticală</b>                    | 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.                                                                       |
| <b>Raport vertical</b>                           | 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.                         |
| <b>Durată de contact cu solul</b>                | Ceas sau accesoriu compatibil | Durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde.<br><b>NOTĂ:</b> parametrii pentru contactul cu solul nu sunt disponibili în timpul mersului pe jos.       |
| <b>Echilibrul pe durata contactului cu solul</b> | 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. |

## 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](https://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 87).

## 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](https://garmin.com/performance-data/running).

Puterea de alergare poate fi măsurată folosind 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 135). Puteți configura alerte pentru putere pentru a primi notificări când ajungeți într-o anumită zonă de putere (*Alerte de activitate*, pagina 49).

Zonele de putere utilizează valori implicite în funcție de gen, greutate și capacitatea medie și nu poate să corespundă abilităților personale. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect (*Setarea zonelor de putere*, pagina 118).

### 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 46).

**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 86](#)).

1 Selectați o opțiune:

- Adăugați comanda **Comenzi cameră** pe ceas ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 55](#)).
- Adăugați comanda **Comenzi cameră** pe ceas ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 60](#)).

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.

## Caracteristici de conectare la telefon

Funcțiile de conectare la telefon sunt disponibile pentru ceasul Forerunner când îl asociați prin aplicația Garmin Connect ([Asocierea telefonului, pagina 89](#)).

- Funcțiile aplicației din aplicația Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 95](#))
- Funcțiile aplicației din aplicația Connect IQ și multe altele ([Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer, pagina 94](#))
- Informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 56](#))
- Caracteristicile meniului de comenzi ([Comenzi, pagina 52](#))
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 111](#))
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările ([Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 91](#))

## 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:

- 1 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  și selectați **Setări ceas > Conectivitate > Asociere telefon**.
  - Dacă doriți să asociați un telefon nou, de pe fața de ceas, țineți apăsat  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 .
  - 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 112](#)).
    - 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 89](#)). Accesați [garmin.com/voicefunctionality](https://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](https://garmin.com/voicefunctionality/tips) pentru sfaturi despre configurarea asistentului telefonului.

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

**NOTĂ:** puteți personaliza meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 55](#)).
- 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 98](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
  - 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 55](#)).

- 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 .
- 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.

Pentru mai multe informații, consultați [garmin.com/findmyphonewithgps](https://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Începeți o activitate cu GPS.
- 2 Când vi se solicită să navigați la ultima locație cunoscută a dispozitivului, selectați .
- 3 Navigați către locația de pe hartă.
- 4 Apăsați pe  pentru a vedea o busolă care indică spre locație (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 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 .
- 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 94*). 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 .
- 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 .
- 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.

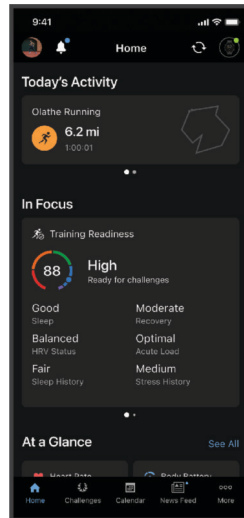
## Garmin Connect

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](https://garmin.com/connectapp)) sau accesați [connect.garmin.com](https://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](https://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (AI):** primiți informații AI despre datele și activitățile dvs.

**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.

**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 89](#)), 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 89](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 96](#)).

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.

**Accesorii 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 96](#)).

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 114](#)). 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](http://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 55*).

- 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](http://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 89*).

- 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](http://apps.garmin.com) și conectați-vă.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

## Aplicația Garmin Messenger

### AVERTISMENT

Funcțiile inReach® ale aplicației Garmin Messenger, inclusiv cele de SOS, monitorizare și Meteo inReach™ nu sunt disponibile fără un dispozitiv de comunicare prin satelit inReach și un abonament activ la satelit. Întotdeauna testați aplicația în aer liber înainte de a o utiliza într-o călătorie.

### 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

Aplicația funcționează atât prin internet (utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon), cât și prin rețeaua de sateliți Iridium®. 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 abonament activ la satelit pentru ca dispozitivul dvs. de comunicare prin satelit inReach să utilizeze rețeaua de sateliți Iridium.

Puteți utiliza aplicația pentru a trimite mesaje altor utilizatori ai aplicației Garmin Messenger, inclusiv prieteni și familie, 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 abonamentul prin satelit. Se pot percepe taxe pentru mesajele primite dacă se încearcă trimiterea mesajelor atât prin rețeaua de sateliți Iridium, 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](http://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.

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](http://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 .

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 47](#)).

- Selectați **Alerte vocale** pentru a activa alertele vocale în timpul activităților ([Redarea alertelor vocale în timpul unei activități, pagina 50](#)).
- 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 80](#)).
- În secțiunea **Sunet și vibrație**, selectați o opțiune pentru a configura tonurile de alertă și setările de vibrații ([Setări pentru sunete și vibrații, pagina 83](#)).
- În secțiunea **Afișaj și luminozitate**, selectați o opțiune pentru a configura setările ecranului ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 83](#)).
- 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 .
- 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 80](#)).
  - Selectați **Adăugare > Sunet și vibrație** pentru a configura setările pentru tonuri, volum și vibrații ([Setări pentru sunete și vibrații, pagina 83](#)).
  - Selectați **Adăugare > Afișaj și luminozitate** pentru a configura setările de ecran ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 83](#)).
- 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 102](#)).

**Pulsoximetru:** setează modul Pulsoximetru ([Setarea modului Pulsoximetru, pagina 104](#)).

**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 59](#)).

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.

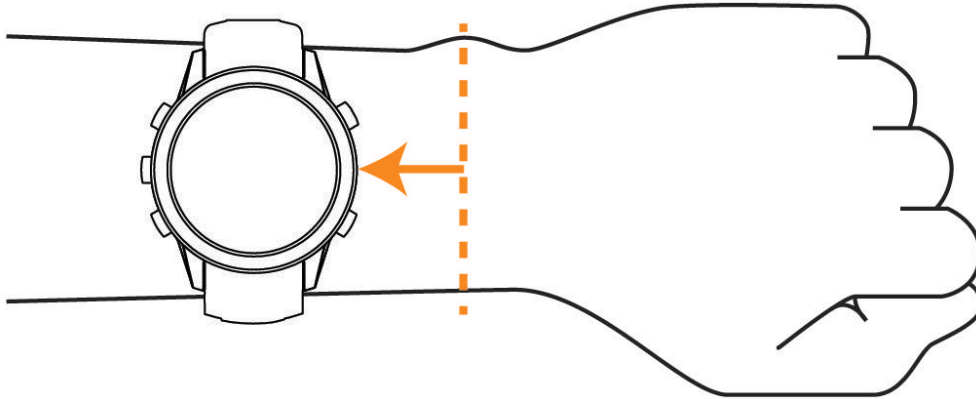
## Purtarea ceasului

### ⚠ 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](https://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 101 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 104 pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați [garmin.com/fitandcare](https://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, mențineți 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/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Transmitere puls:** transmite datele privind pulsul către un dispozitiv asociat (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 102*).

### 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 47*). De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un computer pentru ciclism Edge 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  pentru a deschide meniul de comenzi și selectați .

**NOTĂ:** puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 55*).

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  pentru a opri transmiterea datelor despre puls.

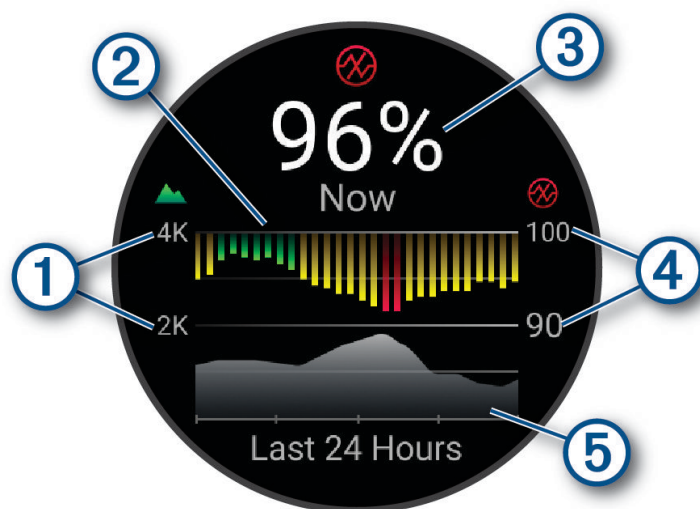
## Pulsoximetrul

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.

Puteți începe manual o măsurătoare cu pulsoximetrul vizualizând informațiile rapide despre pulsoximetru (*Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 103*). De asemenea, puteți activa modul de măsurare pe parcursul întregii zile (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 104*). 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](http://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. Ar trebui să ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.

1 Când stați jos sau sunteți inactiv, glisați în sus de pe fața ceasului.

2 Derulați la informațiile rapide pentru pulsoximetru.

3 Selectați informațiile rapide pentru pulsoximetru.

Ceasul începe o citire a pulsoximetrului.

4 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.

5 Derulați în jos pentru a vizualiza un grafic al valorilor pulsoximetriei dvs. din ultimele șapte zile.

## Setarea modului Pulsoximetru

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 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 98*). 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 istoricului dvs. de somn și activități, starea HRV și reprizele scurte de somn (*Informații rapide, pagina 56*). 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 52*).

### 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 96*).  
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 56*).

### 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](https://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 104*).

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 60*).

În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre variațiile respirației, inclusiv tendințe pe mai multe zile.

## Navigare

Puteți utiliza caracteristicile de navigare GPS ale ceasului pentru a salva locații, naviga spre locații și pentru a vă găsi drumul înapoi spre casă.

## Salvarea locurilor

### Salvarea locației

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

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Salvare locație**.

**NOTĂ:** poate fi posibil să adăugați acest element la meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 55](#)).

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

### Vizualizarea și editarea locațiilor salvate

**SUGESTIE:** puteți salva o locație din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 52](#)).

1 De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați o activitate.

3 Derulați în jos și selectați **Navigare > Locații salvate**.

4 Selectați o locație salvată.

5 Selectați o opțiune pentru vizualizarea și editarea detaliilor locației.

### Ștergerea unei locații

1 Apăsați .

2 Selectați o activitate care utilizează GPS, de exemplu, **Alergare**.

3 Derulați în jos și selectați **Navigare > Locații salvate**.

4 Selectați o locație salvată.

5 Selectați **Ștergere**.

### 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 107](#)).

## 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 106](#)).

- 1 Atunci când primiți notificarea despre locație pe ceasul dvs., selectați .
- Ceasul dvs. afișează informații despre locație.

**SUGESTIE:** locația va fi salvată pe ceasul dvs. Pentru a vizualiza locația mai târziu, apăsați pe  și selectați **Navigare > Locații salvate**.

- 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 va fi salvată pe ceasul dvs. Pentru a vizualiza locația mai târziu, apăsați pe  și selectați **Navigare > Locații salvate**.

Puteți primi locațiile partajate pe ceasul dvs. și puteți naviga către acele locații ([Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 106](#)).

- 1 Începeți o activitate prin GPS ([Începerea unei activități, pagina 19](#)).  
Ceasul dvs. afișează o notificare care indică numele unei locații partajate.
- 2 Selectați  pentru a naviga către locație partajată.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinația dvs.

## Navigarea către o destinație

Vă puteți utiliza dispozitivul pentru a naviga la o destinație anterioară sau la o locație salvată.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați o activitate GPS.
- 3 Derulați în jos și selectați **Navigare**.
- 4 Selectați o opțiune.
  - Selectați **Activități anterioare**, selectați o activitate și selectați **Deplasare**.
  - Selectați **Locații salvate**, selectați o locație și selectați **Deplasare la**.

**SUGESTIE:** puteți salva o locație din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 52](#)).
- 5 Apăsați pe  pentru a începe navigarea.

## Revenirea la punctul de pornire

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

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

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați o activitate care utilizează GPS, de exemplu, **Alergare**.
- 3 În timpul activității, mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Navigare > Înapoi la punctul de pornire**.
- 5 Selectați **TracBack** sau **Linie dreaptă**.  
Va apărea ecranul de navigare
- 6 Deplasați-vă înainte.  
Săgeata indică punctul dvs. de pornire.  
**SUGESTIE:** pentru o navigare mai precisă, orientați ceasul în direcția în care mergeți.

## Oprirea navigării

- 1 În timpul navigării în timpul unei activități, țineți apăsat .
  - 2 Selectați destinația.  
Apar detaliile destinației.
  - 3 Apăsați .
  - 4 Selectați **Oprire navigare**.
- Navigarea către destinație se oprește, dar activitatea dvs. rămâne activă.

## 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 95](#)).

- 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 109*).

## 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 108](#)).

- 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.

## Urmarea unui traseu pe dispozitiv

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați o activitate GPS.
- 3 Derulați în jos și selectați **Navigare > Trasee**.
- 4 Selectați un traseu.
- 5 Apăsați .
- 6 Selectați **Efectuare traseu** sau **Parcurgeți traseul în sens invers**.
- 7 Apăsați pe  pentru a începe navigarea.

## Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului

Puteți vizualiza sau edita detaliile traseului înainte de a naviga pe un traseu.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați o activitate GPS.
- 3 Derulați în jos și selectați **Navigare > Trasee**.
- 4 Selectați un traseu.
- 5 Apăsați .
- 6 Selectați o opțiune:
  - Pentru a începe navigarea, selectați **Efectuare traseu**.
  - Pentru a crea o bandă de ritm personalizată, selectați **PacePro** ([PacePro™ Antrenament, pagina 24](#)).
  - Pentru a vizualiza traseul pe hartă și pentru a panora și mări harta, selectați **Hartă**.
  - Pentru a începe traseul în direcția inversă, selectați **Parcurgeți traseul în sens invers**.
  - Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pe traseu, selectați **Diagrama altitudinilor**.
  - Pentru a schimba numele traseului, selectați **Nume**.
  - Pentru a șterge traseul, selectați **Ștergere**.

## Setarea direcției pe busolă

1 Selectați o opțiune:

- 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.

## 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 122*). Puteți vizualiza altimetrul și barometrul din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 52*), lista de informații rapide (*Informații rapide, pagina 56*) sau lista de aplicații (*Aplicații, pagina 6*).

## Hartă

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

- Navigare pe hartă (*Panoramare și mărire pe hartă, pagina 110*)
- Setări hartă (*Setări hartă, pagina 111*)

## 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 .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate GPS.
- 3 Derulați în jos și selectați setările activității.
- 4 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Hartă**.

## Panoramare și mărire pe hartă

- 1 În timpul navigării, apăsați  sau  pentru a vizualiza harta.

**NOTĂ:** poate fi necesar să adăugați ecranul de date al hărții pentru activitate (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 46*).

- 2 Mențineți apăsat .

3 Selectați **Comenzi hartă**.

Selectați o opțiune:

- 4
  - Pentru a comuta între panoramarea în sus și în jos, panoramarea la stânga și la dreapta sau mărire, apăsați .
  - Pentru a panorama sau a mări harta, apăsați  or .
  - Pentru a ieși, apăsați .

## Setări hartă

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

Țineți apăsat , selectați **Setări ceas > Hartă și navigare**.

**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.

**Locațiile utilizatorului:** afișează sau ascunde locațiile utilizatorului pe hartă.

**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.

## 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 seria 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](https://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 seria Forerunner detectează un incident în timpul anumitor 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.

## Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare. Un număr de telefon al unuia dintre contactele dvs. de urgență sau un număr al unui serviciu de urgență, cum ar fi 112, poate fi utilizat ca numărul de apelare în caz de urgență.

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.

2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.

3 Urmăriți 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 111](#)).

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 96](#)).

## 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 111](#)). 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 .

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 111](#)). 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 .

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.

## Mesagerie spectator

**NOTĂ:** 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.

Mesageria spectator este o funcție care permite urmăritorilor dvs. LiveTrack să trimită mesaje audio și de tip text în timpul activității dvs. de alergare. Puteți configura această funcție în setările LiveTrack ale aplicației Garmin Connect. Pentru a primi mesaje audio, trebuie să aveți căști Bluetooth conectate la ceas.

## Blocarea mesajelor spectatorilor

Dacă doriți să blocați mesajele spectatorilor, Garmin recomandă oprirea înainte de începerea activității.

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas > Siguranță și monitorizare > LiveTrack > Mesagerie spectator**.

**SUGESTIE:** dacă ați început deja o activitate, puteți apăsa pe  și selecta Dezactivare pentru a bloca mesajele spectatorilor din mesajele primite.

## 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.

Pentru mai multe opțiuni, puteți să descărcați aplicația Connect IQ pe telefon ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ, pagina 97](#)).

1 De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Connect IQ™ Store**.

3 Urmați 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 93](#)).

- 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](http://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](http://garmin.com/musicfiles).

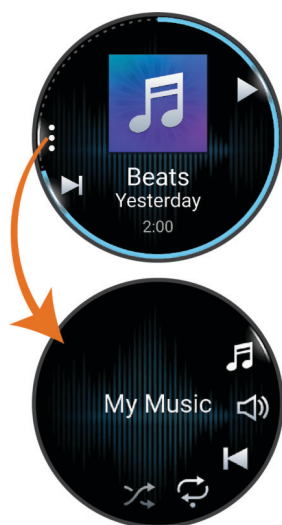
- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB inclus.
- 2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați ceasul dvs. și apoi selectați **Muzică**.  
**SUGESTIE:** pentru computerele Windows®, puteți să selectați  și să navigați la folderul cu fișierele dvs. audio. Pentru computerele 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 Dacă este necesar, conectați căștile Bluetooth ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 115](#)).
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Furnizori de muzică** și selectați o opțiune.
  - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 114](#)).
  - Selectați **Control telefon**, pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
  - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului și o listă de redare.
- 5 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.<br>Țineți apăsat pentru a derula rapid înainte fișierul audio curent.                                                   |
| ◀ | Selectați pentru a relua fișierul audio curent.<br>Selectați de două ori pentru a trece la fișierul audio anterior din lista de redare.<br>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 .
- 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 .
- 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 .
- 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 116](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 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 118](#)) 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 .
- 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 118](#)).
- 4 Selectați **Puls PL** și introduceți-vă pulsul la pragul lactat ([Prag lactat, pagina 65](#)).  
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul pentru lactat în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 118](#)).
- 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 116](#)).
- 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 .
- 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.
- 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 vă poate detecta automat pulsul maxim și pragul pentru lactat în timpul unei activități.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 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 119](#)).

**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 52](#)).

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas > Gestionare alimentare > Economisire baterie**.

Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.

## 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 120](#)).

**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 120](#)).

**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 120](#)).

**Altimetru și barometru:** calibrează altimetrul barometric intern și personalizează setările ([Altimetru și barometru, pagina 110](#)).

**Oră:** reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 122](#)).

**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 123](#)).

**Restabilire și resetare:** configurează copiile de siguranță ale datelor ceasului și resetează datele și setările utilizatorului ([Restabiliți și resetați setările, pagina 123](#)).

**Actualizare software:** instalează actualizările software descărcate, activează actualizările automate și vă permite să verificați manual actualizările ([Actualizări ale produsului, pagina 128](#)).

**Despre:** afișează informații despre dispozitiv, software, licență și reglementările legale ([Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 124](#)).

## 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 .
- 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 15](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 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 .
- 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 121](#)). Puteți vizualiza busola din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 52](#)), lista de informații rapide ([Informații rapide, pagina 56](#)) sau un ecran de date în timpul unei activități ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 46](#)).

## 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 121](#)).

**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 121](#)).

**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 .
- 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 .
- 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 carioajului (000°) ca referință pentru direcție, selectați **Caroiaj**.
  - 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 122](#)). Puteți vizualiza altimetrul și barometrul din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 52](#)), lista de informații rapide ([Informații rapide, pagina 56](#)) 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 .
- 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 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 122](#)).

### 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 .
- 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 131](#)).

**SUGESTIE:** puteți apăsa  pentru a schimba sursa.

## Setări avansate ale sistemului

De pe fața de ceas, țineți apăsat  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 123](#)).

**Înregistrare date:** configurează modul în care ceasul înregistrează datele de activitate ([Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 123](#)).

**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 .
- 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 64](#)).

**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 124](#)). 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 124](#)).

## 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 .
- 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 .
- 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 marcajele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 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 129](#)).

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 83](#)). Puteți întoarce încheietura mâinii, atingeți ecranul tactil sau apăsați butonul pentru a activa ceasul.

## Încărcarea ceasului

### ⚠ AVERTISMENT

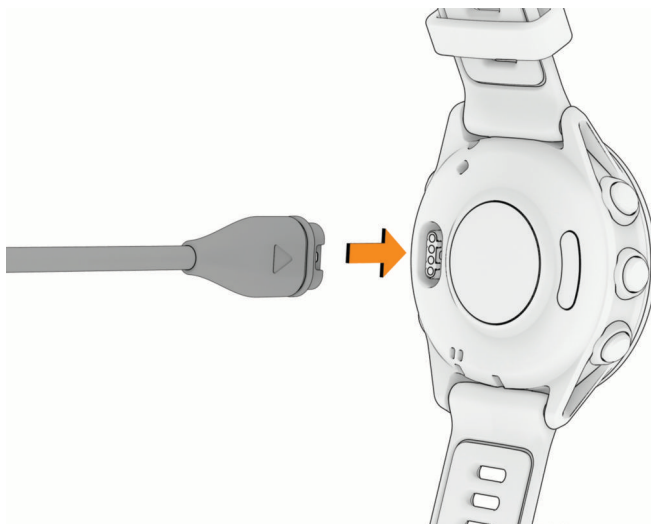
Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

### 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 126](#)).

Ceasul dvs. vine cu un cablu de încărcare proprietar. Pentru accesorii opționale și piese de schimb, accesați [buy.garmin.com](http://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.

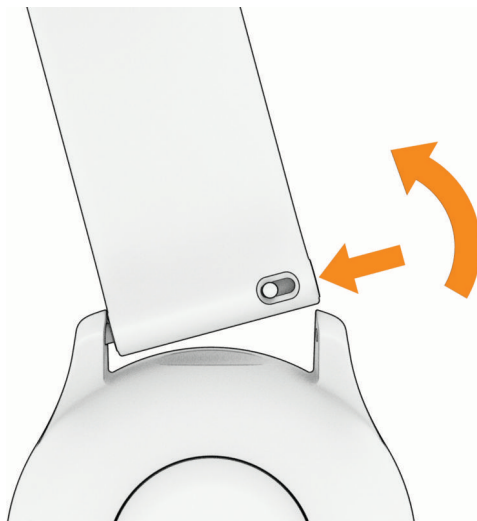
**SUGESTIE:** pentru mai multe informații, accesați [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Clătiți cu apă sau utilizați o lavetă umedă, fără scame.
- 2 Lăsați ceasul să se usuce complet.

## Schimbarea brățarilor

Ceasul este compatibil cu brățările standard care se scot rapid. Forerunner 570 - 42 mm are brățări cu o lățime de 20 mm, iar Forerunner 570 - 47 mm are brățări cu o lățime de 22 mm.

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



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

## Specificații

|                                                 |                                                           |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Tip baterie                                     | Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată           |
| Rezistență la apă                               | Înot, 5 ATM <sup>1</sup>                                  |
| Stocare date media                              | Până la 8 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)                     |
| Frecvență radio/protocol Forerunner 570 - 47 mm | 2,4 GHz la 17,0 dBm maxim<br>13,56 MHz la 65 dBuA/m maxim |
| Frecvență radio/protocol Forerunner 570 - 42 mm | 2,4 GHz la 17,5 dBm maxim<br>13,56 MHz la 65 dBuA/m maxim |
| EU SAR, Forerunner 570 - 47 mm                  | 0,18 W/kg membru                                          |
| EU SAR, Forerunner 570 - 42 mm                  | 0,27 W/kg membru                                          |

<sup>1</sup> Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru mai multe informații, accesați [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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 a bateriei<br>Forerunner 570 - 42 mm | Autonomie a bateriei<br>Forerunner 570 - 47 mm |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Mod GNSSNumai GPS                                                                                           | Până la 18 ore                                 | Până la 18 ore                                 |
| Mod GNSS Selectare automată                                                                                 | Până la 14 ore                                 | Până la 16 ore                                 |
| Mod GNSS Toate + benzi multiple                                                                             | Până la 13 ore                                 | Până la 14 ore                                 |
| Mod GNSNumai GPS, cu redare de muzică                                                                       | Până la 9 ore                                  | Până la 9 ore                                  |
| Mod GNSSselectare automată, cu redare de muzică                                                             | Până la 8 ore                                  | Până la 8 ore                                  |
| Mod GNSS Toate + benzi multiple, cu redare de muzică                                                        | Până la 8 ore                                  | Până la 8 ore                                  |
| Mod ceas inteligent cu urmărirea activității, notificări pe telefon și pulsul măsurat la încheietura mâinii | Până la 10 z.                                  | Până la 11 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 119*). Pe computer, instalați Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software
- Datele se încarcă în aplicația Garmin Connect de pe telefonul dvs.
- Înregistrarea produsului

### Cum obțineți mai multe informații

Puteți găsi mai multe informații despre acest produs pe site-ul web Garmin.

- Accesați [support.garmin.com](http://support.garmin.com) pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
  - Accesați [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
  - Accesați [www.garmin.com/ataccuracy](http://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 .
- 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.

- Activați funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 52](#)).
  - Reduceți temporizarea ecranului ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 83](#)).
  - Nu mai utilizați opțiunea de temporizare a ecranului **Afișaj mereu pornit** și selectați o temporizare mai scurtă ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 83](#)).
  - Reduceți luminozitatea ecranului ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 83](#)).
  - Utilizați modul de satelit UltraTrac pentru activitatea dvs. ([Setări satelit, pagina 51](#)).
  - Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate ([Comenzi, pagina 52](#)).
  - Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Continuare ulterior** ([Oprirea unei activități, pagina 20](#)).
  - 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 91](#)).
  - Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele asociate ([Difuzarea datelor despre puls, pagina 102](#)).
  - Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii ([Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 102](#)).
- 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 104](#)).

## 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](https://garmin.com/ble).

Pentru informații despre compatibilitatea cu funcțiile vocale, accesați [garmin.com/voicefunctionality](https://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 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 .

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 46](#)).

## 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 115](#)).

## 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 126](#)). Puteți utiliza funcția de scoatere a apei pentru a ajuta la scoaterea apei din porturi ([Comenzi, pagina 52](#)).

## 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](http://garmin.com/aboutGPS).

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

Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.

2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze 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/heartrate](http://garmin.com/heartrate).

## 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](http://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 96](#)).
- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 96](#)).

### 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 măneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

## 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](https://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 O<sub>2</sub>

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO<sub>2</sub> 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](http://www.CooperInstitute.org).

## Clasificările FTP

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

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

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

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

## 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.

## 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.                            |

## 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.                                                         |
| 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. |

#### 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.                                                                                                                                                                                                               |
| 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.                                                                                                                                                                                      |
| 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.                                                                                                                                                        |
| 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.                                                                                                                                                                                        |

| Nume           | Descriere                                                                                       |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.                    |
| 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.  |
| 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. |
| 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. |
| PUTERE MEDIE                 | Puterea medie produsă pentru activitatea curentă.                                           |
| Putere medie per greutate    | Puterea medie măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.                     |
| Putere maximă în tură        | Puterea cea mai mare produsă 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.                            |
| Putere maximă în ultima tură | Puterea maximă produsă pentru ultima tură finalizată.                                       |
| Putere în ultima tură        | Puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.                                        |
| Putere max.                  | Puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.                                    |
| 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.       |
| Durata pe zone               | Timpul scurs pe fiecare zonă de putere.                                                     |
| 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.                                                                                         |
| 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 milise-cunde. 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.                                                                                                |
| 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.                                                                 |
| Lungime pas                    | Lungimea pasului pe care îl faceți între două pașiri 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 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).                                                      |
| 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 29</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 teme 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 finis | Durată estimată până la finis 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 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.               |

