

GARMIN®



INSTINCT® 3 SOLAR SERIES

Manual de utilizare

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

Garmin®, sigla Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® și Xero® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, 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 LLC. iPhone® este o marcă comercială a Apple Inc., înregistrată în S.U.A. și în alte țări. Applied Ballistics® este marcă comercială înregistrată a Applied Ballistics, LLC. Marca verbală și siglele 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. 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. Overwolf™ este o marcă comercială înregistrată a Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) și Normalized Power™ (NP) sunt mărci comerciale înregistrate ale Peakware, LLC. USB-C® este o marcă comercială înregistrată a USB Implementers Forum. Vectronix® este o marcă comercială înregistrată în S.U.A. și deținută de Safran Vectronix AG Corporation. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ este o marcă comercială Zwift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.

M/N: A04882, A04883

Cuprins

Introducere..... 1

Inițiere.....	1
Butoane.....	1
Ștergerea datelor utilizatorului cu funcția Oprire de urgență.....	2
Personalizarea feței de ceas.....	2

Activități și aplicații..... 3

Lista de activități și aplicații.....	3
Începerea unei activități.....	4
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	4
Oprirea unei activități.....	4
Activități în aer liber.....	5
Golf.....	5
Partide de golf.....	5
Vizualizarea pericolelor.....	6
Meniul Golf.....	6
Mutarea steagului.....	7
Schimbarea găurilor.....	7
Vizualizarea loviturilor măsurate.....	7
Măsurarea manuală a unei lovituri.....	7
Ținerea scorului.....	8
Înregistrarea statisticilor.....	8
Înregistrarea unei activități de urcare.....	8
Inițierea unei expediții.....	9
Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare.....	9
Vizualizarea punctelor de pe traseu.....	9
Pescuit.....	9
Vânătoare.....	10
Rulează.....	10
Efectuarea unei alergări pe pistă.....	10
Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă.....	10
Efectuarea unei alergări virtuale.....	11
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	11
Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole.....	11
PacePro™ Antrenament.....	11

Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect.....	12
Inițierea unui plan PacePro.....	13
Ciclism.....	14
Utilizarea unui trainer de interior.....	14
Înot.....	14
Terminologie din domeniul înotului.....	14
Tipuri de mișcări.....	15
Sfaturi pentru activități de înot.....	15
Odihnă automată și Odihnă manuală.....	15
Antrenament cu jurnalul de exerciții.....	16
Sporturi multiple.....	16
Antrenament pentru triatlon.....	16
Crearea unei activități cu sporturi multiple.....	16
Activități în sala de sport.....	17
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	17
Înregistrarea unei activități HIIT.....	18
Înregistrarea unei activități de urcare în interior.....	18
Sporturi de iarnă.....	19
Vizualizarea coborârilor cu schiurile.....	19
Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei sau snowboarding.....	19
Sporturi acvatice.....	19
Surfing.....	19
Vizualizarea activităților sportive acvatice.....	20
Alte activităților și aplicații.....	20
Applied Ballistics®.....	20
Aplicația Applied Ballistics Quantum.....	20
Applied Ballistics Opțiuni.....	21
Editare rapidă condiții de tragere.....	21
Card interval.....	21
Personalizarea câmpurilor cardului intervalului.....	21
Editarea creșterii intervalului.....	22
Setarea distanței de bază.....	22
Card țintă.....	22
Adăugarea unei ținte.....	22

Editarea țintei.....	22	Despre calendarul de antrenament.....	34
Schimbarea țintei.....	22	Adaptive Training Plans.....	34
Ștergerea tuturor țăntelor.....	22	Utilizarea unei aplicații salvate.....	34
Setarea locației țintă cu ajutorul GPS-ului.....	23	Calcularea unei suprafețe.....	34
Mediu.....	23	Vizualizarea informațiilor despre maree.....	35
Editarea mediului.....	23	Setarea unei alerte de maree.....	35
Activarea funcției Auto Update.....	23	Personalizarea activităților și aplicațiilor.....	35
Profil.....	23	Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite.....	36
Adăugarea unui profil.....	23	Modificarea ordinii unei activități în lista de aplicații.....	36
Selectarea unui profil diferit..	24	Personalizarea ecranelor de date....	36
Personalizare ecran de date profil.....	24	Adăugarea unei hărți la activitate.....	36
Glosar de termeni Applied Ballistics.....	25	Crearea unei activități personalizate.....	37
Jocuri.....	28	Setări ale activităților și aplicației....	37
Utilizarea aplicației Garmin GameOn™.....	28	Alerte de activitate.....	39
Înregistrarea unei activități manuale de gaming.....	28	Setarea unei alerte.....	40
Jumpmaster.....	29	Activarea urcării automate.....	41
Tipuri de săritură.....	29	Setări satelit.....	41
Introducerea informațiilor despre săritură.....	29	Ceasuri.....42	
Introduceți informațiile despre vânt pentru săriturile HAHO și HALO...	30	Setarea unei alarme.....	42
Resetarea informațiilor despre vânt.....	30	Editarea unei alarme.....	42
Introducerea informațiilor despre vânt pentru o săritură statică.....	30	Utilizarea unui timer pentru numărătoare inversă.....	42
Setări constante.....	30	Adăugarea unei alerte de interval la un timer pentru numărătoare inversă...	43
Exerciții.....	31	Ștergerea unui timer de numărătoare inversă.....	43
Începerea unui exercițiu.....	31	Utilizarea cronometrului.....	44
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	31	Sincronizarea orei cu GPS-ul.....	44
Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic.....	32	Adăugarea unor fusuri orare alternative.....	44
Începerea unui exercițiu cu intervale.....	32	Editarea unui fus orar alternativ.....	45
Personalizarea unui exercițiu cu intervale.....	32	Setarea alertelor de timp.....	45
Utilizarea Virtual Partner®.....	33	Istoric.....45	
Setarea unei ținte a antrenamentului.....	33	Utilizarea istoricului.....	45
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	33	Istoric sporturi multiple.....	45
		Ștergerea istoricului.....	46
		Date personale.....	46
		Vizualizarea recordurilor personale.....	46

Restabilirea unui record personal....	46
Ștergerea recordurilor personale.....	46
Vizualizarea totalurilor de date.....	46
Utilizarea odometrului.....	47

Setările pentru notificări și alerte.... 47

Aspect..... 47

Informații rapide.....	47
Vizualizarea informațiilor rapide.....	50
Personalizarea buclei de informații rapide.....	50
Crearea folderelor de informații rapide.....	51
Body Battery.....	51
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	51
Măsurătorile performanțelor.....	52
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	52
Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare.....	53
Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism.....	53
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	53
Starea variabilității pulsului.....	53
Situția performanțelor.....	54
Vizualizarea nivelului de performanță.....	54
Afișarea estimării FTP.....	55
Prag lactat.....	55
Starea antrenamentului.....	56
Nivelurile de stare a antrenamentului.....	56
Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului.....	57
Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine.....	57
Nivelul imediat de solicitare.....	57
Despre efectul antrenamentului.....	58
Durata de recuperare.....	58
Pulsul de recuperare.....	59
Întreruperea și reluarea stării antrenamentului.....	59
Nivelul de pregătire pentru antrenament.....	60

Antrenarea pentru evenimente de alergare.....	60
Calendarul curselor și cursa principală.....	61
Se adaugă locațiile meteo.....	61
Comenzi.....	61
Personalizarea meniului de comenzi.....	64
Utilizarea lanternei.....	64
Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat.....	65
Garmin Pay.....	65
Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay.....	65
Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	65
Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay.....	65
Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay.....	66
Schimbarea codului de acces Garmin Pay.....	66
Raport de dimineată.....	66
Personalizarea raportului de dimineată.....	66

Senzori și accesorii..... 66

Puls la încheietura mâinii.....	66
Purtarea ceasului.....	67
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	67
Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....	68
Setarea unei alerte de puls anormal.....	68
Difuzarea datelor despre puls.....	68
Pulsoximetrul.....	69
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	69
Setarea modului Pulsoximetru.....	69
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	69
Busolă.....	69
Setări busolă.....	70
Calibrarea manuală a busolei.....	70
Setarea referinței nordice.....	70
Altimetru și barometru.....	70
Setări altimetru.....	70

Calibrarea altimetrului barometric.....	71
Setări barometru.....	71
Calibrarea barometrului.....	71
Setarea unei alerte de furtună.....	71
Senzori wireless.....	72
Asocierea senzorilor wireless.....	74
Accesoriu pentru măsurarea pulsului, ritmului de alergare și a distanței.....	74
Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței.....	75
Dinamica alergării.....	75
Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc.....	76
Putere de alergare.....	76
Setări putere de alergare.....	76
Telecomandă inReach.....	76
Utilizarea telecomenzii inReach...	77
Telecomandă VIRB.....	77
Controlul unei camere de acțiune VIRB.....	77
Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități.....	78
Setări locație laser Xero.....	78

Hartă..... 78

Panoramare și mărire pe hartă.....	79
Setări hartă.....	79

Caracteristici de conectare la telefon..... 79

Asocierea telefonului.....	79
Activarea notificărilor Bluetooth.....	80
Vizualizarea notificărilor.....	80
Primirea unui apel telefonic.....	80
Răspuns la un mesaj text.....	80
Administrarea notificărilor.....	81
Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune pentru telefon.....	81
Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului.....	81
Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer.....	81
Garmin Connect.....	82
Abonament Garmin Connect+.....	82
Utilizarea aplicației Garmin Connect.....	83

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	83
Starea antrenamentului unificată.....	83
Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor.....	83
Utilizarea Garmin Connect la computer.....	83
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	84
Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect.....	84
Funcțiile Connect IQ.....	84
Descărcarea funcțiilor Connect IQ.....	84
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	84
Garmin Explore™.....	84
Aplicația Garmin Messenger.....	85
Utilizarea funcției Messenger.....	85
Aplicația Garmin Golf™.....	86
Garmin Share.....	86
Partajarea datelor cu Garmin Share.....	86
Primirea datelor cu Garmin Share....	87

Profil de utilizator..... 87

Setarea profilului de utilizator.....	87
Setări gen.....	87
Vizualizarea vârstei de fitness.....	87
Despre zonele de puls.....	87
Obiective fitness.....	88
Setarea zonelor de puls.....	88
Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls.....	88
Calculul zonelor de puls.....	89
Setarea zonelor de putere.....	89
Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor.....	89

Funcții de siguranță și monitorizare..... 90

Adăugare contacte de urgență.....	90
Adăugare contacte.....	90

Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	91
Solicitarea de asistență.....	91

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine..... 92

Obiectiv automat.....	92
Utilizarea alertei de mișcare.....	92
Minute de exerciții.....	92
Acumularea de minute de activitate intensă.....	92
Monitorizarea somnului.....	93
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	93
Variații ale respirației.....	93

Navigare..... 93

Vizualizarea și editarea locațiilor salvate.....	93
Salvarea unei locații Grilă dublă.....	94
Setarea unui punct de referință.....	94
Navigarea către o destinație.....	94
Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități.....	94
Navigarea cu Sight 'N Go.....	95
Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă.....	95
Oprirea navigării.....	95
Trasee.....	95
Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv.....	96
Crearea unui traseu în Garmin Connect.....	96
Se trimite traseul către dispozitivul dvs.....	96
Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului.....	97
Proiectarea unui punct de trecere.....	97
Setările de navigare.....	97
Personalizarea ecranelor de date despre navigare.....	97
Setările pentru indicarea direcției....	98
Setarea alertelor de navigare.....	98

Setările pentru gestionarea alimentării..... 98

Personalizarea funcției de economisire a bateriei.....	98
Comutare modul Alimentare.....	99
Personalizarea modurilor de alimentare.....	99
Restabilirea unui mod de alimentare...	99

Setări de sistem..... 100

Setarea codului de acces al ceasului	100
Schimbarea codului de acces al ceasului.....	101
Setări pentru oră.....	101
Schimbarea setărilor ecranului.....	101
Personalizarea modului Repaus.....	102
Personalizarea tastelor rapide.....	102
Schimbarea unităților de măsură.....	102
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	102
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	102

Informații dispozitiv..... 103

Încărcarea ceasului.....	103
Încărcare solară.....	103
Sfaturi pentru încărcarea solară.	103
Specificații.....	104
Informații despre durata de viață a bateriei.....	104
Întreținerea dispozitivului.....	105
Curățarea ceasului.....	105
Schimbarea brățărilor de pe telescop.....	106

Depanare..... 107

Actualizări ale produsului.....	107
Cum obțineți mai multe informații.....	107
Dispozitiv în limba greșită.....	107
Este telefonul meu compatibil cu ceasul?.....	107
Telefonul meu nu se conectează la ceas.....	107
Ceasul meu nu afișează ora corectă.	108
Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?.....	108
Repornirea ceasului.....	108
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	108

Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei.....	109
Obținerea semnalelor de la sateliți....	109
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	109
Valoarea temperaturii pentru activitate nu este precisă.....	109
Monitorizarea activității.....	109
Contorul meu zilnic de pași nu apare.....	110
Contorul de pași pare imprecis.....	110
Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect nu corespund.....	110
Numărul de etaje urcate nu pare corect.....	110

Anexă..... 111

Câmpuri de date.....	111
Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	123
Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....	124
Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical.....	124
Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	125
Clasificările FTP.....	125
Dimensiunea și circumferința roții.....	126
Legendă simboluri.....	126

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.

Inițiere

Când utilizați ceasul pentru prima dată, trebuie să finalizați aceste acțiuni pentru a-l configura și pentru a vă familiariza cu funcțiile de bază.

- 1 Țineți apăsat **CTRL** pentru a porni ceasul ([Butoane, pagina 1](#)).
- 2 Urmați 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 79](#)).
- 3 Încărcați ceasul ([Încărcarea ceasului, pagina 103](#)).
- 4 Verificați actualizările software ([Setări de sistem, pagina 100](#)).
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.
- 5 Începeți o activitate ([Începerea unei activități, pagina 4](#)).

Butoane



① LIGHT CTRL	• Apăsați pentru a porni dispozitivul. • Apăsați pentru a ilumina ecranul. • Apăsați rapid de două ori pentru a activa sau dezactiva lanterna (<i>Utilizarea lanternei, pagina 64</i>). • Țineți apăsat timp de două secunde pentru a vizualiza meniul de comenzi (<i>Comenzi, pagina 61</i>). • Țineți apăsat timp de cinci secunde pentru a solicita asistență (<i>Solicitarea de asistență, pagina 91</i>).
② UP MENU	• Apăsați pentru a derula bucla de informații rapide și meniurile. • De pe fața de ceas, țineți apăsat pentru a accesa meniul principal. • Țineți apăsat pentru a accesa un meniu contextual, dacă este disponibil unul în acea zonă a interfeței.
③ DOWN ABC	• Apăsați pentru a derula bucla de informații rapide și meniurile (<i>Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 50</i>). • Țineți apăsat pentru a vizualiza ecranul altimetrului, barometrului și busolei (ABC).
④ GPS	• Apăsați pentru a alege o opțiune dintr-un meniu. • De pe fața de ceas, apăsați pentru a deschide meniul de aplicații și activități (<i>Activități și aplicații, pagina 3</i>). • Apăsați pentru a vizualiza lista de activități și pentru a începe sau a termina o activitate (<i>Începerea unei activități, pagina 4</i>). • Țineți apăsat pentru a vizualiza coordonatele GPS și a vă salva locația. NOTĂ: pe modelele Instinct 3 Solar - Tactical Edition țineți apăsat pentru a salva o locație Caroiă dublu.
⑤ BACK SET	• Apăsați pentru a reveni la ecranul anterior. • În timpul unei activități, apăsați pentru a înregistra o tură, o pauză de odihnă sau pentru a trece la următorul pas al antrenamentului. • Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul ceasului (<i>Ceasuri, pagina 42</i>).

Ștergerea datelor utilizatorului cu funcția Opre de urgență

NOTĂ: această caracteristică este disponibilă numai pe modelele Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Funcția Comutator ștergere șterge repede toate datele salvate ale utilizatorului și resetează toate setările la valorile implicite din fabrică.

Mentțineți apăsat pe **BACK** și **CTRL**.

SUGESTIE: puteți apăsa orice buton pentru a anula funcția Comutator ștergere în timpul unei numărări inverse de 10 secunde.

După 10 secunde, ceasul șterge toate datele introduse de utilizator.

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 84*).

1 Din fața ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Față ceas**.

3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru fața de ceas.

4 Selectați **Adăugare** pentru a crea o față de ceas personalizată.

5 Derulați la o față de ceas și apăsați pe **GPS**.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a activa fața ceasului, selectați **Aplicare**.
- Pentru a personaliza datele care apar pe cadran, selectați **Date**.
- Pentru a personaliza culoarea de fundal pentru fața ceasului, apăsați pe **Culoare**.

Activități și aplicații

Ceasul dvs. poate fi utilizat pentru activități de interior, de exterior, pentru sport de performanță și pentru fitness. La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului. Puteți crea activități personalizate sau noi pe baza activităților implicate. ([Crearea unei activități personalizate, pagina 37](#)). Când terminați activitățile, le puteți salva și distribui în comunitatea Garmin Connect™.

De asemenea, puteți adăuga activități și aplicații Connect IQ pe ceas utilizând aplicația Connect IQ ([Funcțiile Connect IQ, pagina 84](#)).

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

Lista de activități și aplicații

De pe fața de ceas, apăsați pe GPS și pe DOWN pentru a derula lista de activități și aplicații. Activitățile dvs. preferate apar în partea de sus a listei ([Personalizarea activităților și aplicațiilor, pagina 35](#)).

NOTĂ: unele activități apar în mai mult de o categorie. Anumite activități sunt disponibile doar pe ceasul Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Categorii	Activități
În aer liber	Călărie, Bouldering, Urcare, Golf cu discul, Expediție, Pescuit, Golf, Drumeție montană, Călărie, Vânătoare, Patinaj în linie, Rucking, Mers pe jos
Alergare	Pistă de interior, Alergare, Alergare pe pistă, Alerg. teren acc., Alergare pe bandă, Cursă cu obstacole, 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, Swimrun, Triatlon
Sală de sport	Box, Cardio, Cățărare în interior, Eliptic, Urcare etaje, HIIT, Sărit coarda, Arte marțiale mixte, Pilates, Canotaj în interior, Aparat de urcat scări, Forță, Mers pe jos în interior, Yoga
Sporturi de iarnă	Schi în afara pistei, Snowboarding în af. pistei, Patinaj pe gheață, Schi, Snowboard, Rachetă de zăpadă, Schi clasic XC, Schi și patinaj XC
Sporturi acvatice	Barcă, Caiac, Kiteboard, Canotaj, Snorkel, SUP, Surfing, Watertube, Wakeboard, Wakesurf, Schi nautic, Whitewater, Windsurfing
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, Snowmobil
Altele	Exerciții de respirație, Jocuri, Jumpmaster, Navigare, Altele, Tactic, Monitorizează-mă
Aplicații	ABC, Applied Ballistics, Calculare zonă, Transmitere puls, Calendar, Garmin Share, Health Snapshot™, Istoric, Messenger, Faza lunii, Comenzi pentru muzică, Notificări, Proiectare punct traseu, Pulsoximetrie, Punct de referință, Salvat, Setări, Timer etapă, RĂSĂRIT ȘI APUS, Maree, Portofel, Vreme, Antrenamente

Începerea unei activități

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

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe **GPS**.
- 2 Dacă aceasta este prima dată când începeți o activitate, bifați căsuța de lângă fiecare activitate pentru a o adăuga la favoritele dvs. și selectați **Finalizare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate din favoritele dvs.
 - Selectați  și selectați o activitate din lista extinsă de activități.
- 4 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului și așteptați până când ceasul este pregătit.

Ceasul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).
- 5 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.

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

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați ceasul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea ceasului, pagina 103](#)).
- Apăsați pe **SET** pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.
- Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.
- Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Mod alimentare** pentru a utiliza acest mod pentru a prelungi durata de viață a bateriei ([Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 99](#)).

Oprirea unei activități

- 1 Apăsați pe **GPS**.
 - 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă relua activitatea, selectați **Cont..**
 - Pentru a salva activitatea și a vedea detaliile, selectați **Salvare**, apăsați pe **GPS** și selectați o opțiune.
 - Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Contin. ulterior**.
 - Pentru a marca o tură, selectați **Tură**.

Puteți selecta  pentru a elimina o tură pentru anumite activități
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Înapoi la start > 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 start > 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 **Puls recuperare** și așteptați până la expirarea numărării inverse ([Pulsul de recuperare, pagina 59](#)).
 - Pentru a elimina activitatea, selectați **Renunțare**.
- NOTĂ:** după oprirea activității, ceasul o salvează automat după 30 de minute.

Activități în aer liber

Golf

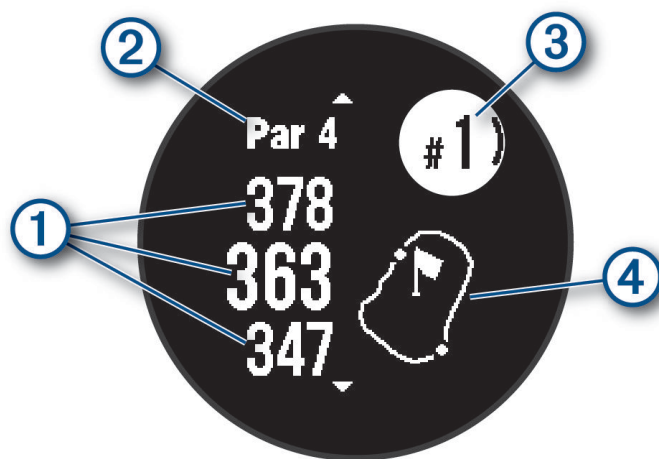
Partide de golf

Înainte de a juca pe un teren de golf pentru prima dată, trebuie să îl descărcați din aplicația Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [pagina 82](#)). Terenurile descărcate din aplicația Garmin Connect sunt actualizate automat.

Înainte de a juca golf, încărcați ceasul ([Încărcarea ceasului](#), [pagina 103](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Golf**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați un teren din lista de terenuri disponibile.
- 5 Selectați ☒ pentru a ține scorul.
- 6 Selectare Tee Box

Apare ecranul cu informații despre găuri.



①	Distanța până la zona din față, centrul și spatele greenului
②	Par pentru gaură
③	Numărul găurii curente
④	Harta greenului

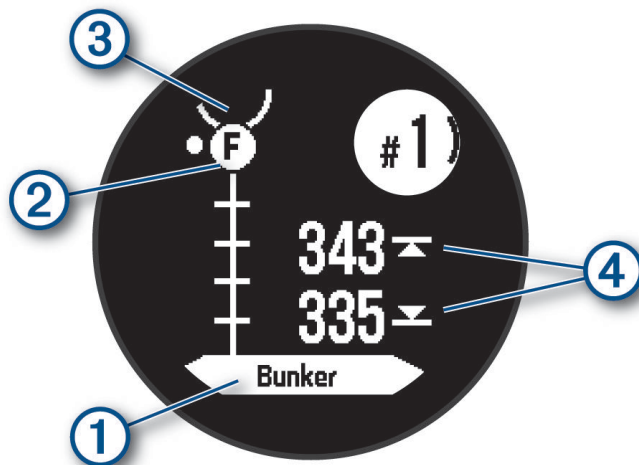
NOTĂ: deoarece locul acului se schimbă, ceasul calculează distanța până la zona din față, centrul și spatele greenului, nu și locul real al acului.

- 7 Selectați o opțiune:
 - Apăsați tasta **UP** sau **DOWN** pentru a vedea locația și distanța până la un layup sau până în față și spatele unui obstacol.
 - Apăsați pe **GPS** pentru a deschide meniul pentru golf ([Meniul Golf](#), [pagina 6](#)).

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 De pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vedea informațiile despre obstacole.



- Tipul de pericol (1) este enumerat pe ecran.
 - Pericolele (2) sunt indicate printr-o literă care reprezintă ordinea pericolelor de lângă gaură și sunt afișate sub green în locațiile aproximative din apropierea fairway-ului.
 - Green-ul este reprezentat ca un semicerc (3) în partea de sus a ecranului.
 - Pe ecran sunt afișate distanțele până la partea din față și din spate (4) a celui mai apropiat obstacol.
- 2 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza alte pericole pentru gaura curentă.

Meniul Golf

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

Închidere rundă: încheie runda curentă.

Întrerupere rundă: întrerupe runda curentă. Puteți relua runda oricând prin începerea unei activități de Golf.

Modificare gaură: vă permite să schimbați manual gaura.

Mutare steag: vă permite să schimbați locul acului pentru o măsurătoare mai precisă a distanței ([Mutarea steagului, pagina 7](#)).

Măsurare lovitură: indică distanța loviturii anterioare înregistrate cu ajutorul funcției Garmin AutoShot™ ([Vizualizarea loviturilor măsurate, pagina 7](#)). Puteți înregistra manual o lovitură ([Măsurarea manuală a unei lovituri, pagina 7](#)).

Fișă de scor: deschide fișa de scor pentru runda ([Ținerea scorului, pagina 8](#)).

Odometru: indică datele înregistrate pentru durată, distanță și numărul de pași făcuți. Odometrul pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei runde. Puteți să resetați odometrul în timpul unei runde.

Statistici crosă: afișează statisticile pentru fiecare crosă de golf, cum ar fi informații despre distanță și precizie. Apare când asociați senzorii Approach® CT10.

Setări: vă permite să personalizați setările activității de golf ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 37](#)).

Mutarea steagului

Puteti vizualiza mai indeaproape zona verde și muta locul acului.

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Mutare steag**.
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a muta locul acului.
- 4 Apăsați pe **GPS**.

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.

Schimbarea găurilor

Puteti schimba găurile manual, de pe ecranul de vizualizare a găurilor.

- 1 În timp ce jucați golf, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Modificare gaură**.
- 3 Selectați o gaură.

Vizualizarea loviturilor măsurate

Înainte ca dispozitivul să poată detecta și măsura automat loviturile, trebuie să activați punctajul.

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 **GPS**.
- 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 tasta de derulare în **DOWN**.
- 4 Selectați **Lov.anterioare** pentru a vizualiza toate distanțele loviturilor înregistrate.

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 **GPS**.
- 3 Selectați **Măsurare lovitură**.
- 4 Apăsați tasta de derulare în **DOWN**.
- 5 Selectați **Adăugare lovit.** > ✓.
- 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 **GPS**.
- 2 Selectați **Fișă de scor**.
Tabela de scor apare atunci când vă aflați pe gazon.
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a derula găurile.
- 4 Apăsați **GPS** pentru a selecta o gaură.
- 5 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a seta scorul.
Scorul total este actualizat.

Înregistrarea statisticilor

Înainte de a putea înregistra statistici, trebuie să activați monitorizarea statisticilor (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 37*).

- 1 De pe fișa de scor, selectați o gaură.
- 2 Introduceți numărul total de lovituri efectuate, inclusiv lovituri putt, și apăsați pe **GPS**.
- 3 Setati numărul de lovituri putt efectuate și apăsați pe **GPS**.
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 **Ratare la dreapta** sau **Ratare la stânga**.
- 5 Dacă este necesar, introduceți numărul loviturilor de pedeapsă.

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 ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Bouldering**.
- 3 Selectați un sistem de notare.
NOTĂ: când veți mai începe o activitate de urcare, ceasul va folosi acest sistem de notare. Puteți ține apăsat pe MENU, selectați setările activității și apoi selectați **Sistem de notare** pentru a modifica sistemul.
- 4 Selectați nivelul de dificultate a rutei.
- 5 Apăsați **GPS** pentru a porni timerul pentru rută.
- 6 Începeți prima rută
- 7 Apăsați **SET** pentru a încheia 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 După pauză, apăsați pe **SET** pentru a începe ruta următoare.
- 10 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.
- 11 După ultima rută, apăsați pe **GPS** pentru a opri timerul rutei.
- 12 Selectați **Salvare**.

Inițierea unei expediții

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

1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.

2 Selectați **Expediție**.

3 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.

Dispozitivul accesează modul de funcționare cu consum redus de energie și colectează punctele GPS ale traseului din oră în oră. Pentru a maximiza durata de viață a bateriei, dispozitivul dezactivează toți senzorii și toate accesoriile, inclusiv conexiunea la smartphone.

Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare

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

1 În timpul unei expediții, apăsați pe **GPS**.

2 Selectați **Adăugare punct**.

Vizualizarea punctelor de pe traseu

1 În timpul unei expediții, apăsați pe **GPS**.

2 Selectați **Vizualizați puncte**.

3 Selectați un punct de pe traseu din listă.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a începe să navigați la punctul de pe traseu, selectați **Deplasare la**.
- Pentru a vizualiza informații detaliate despre punctul de pe traseu, selectați **Detalii**.

Pescuit

1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.

2 Selectați **Pescuit**.

3 Apăsați pe **GPS > Începere pescuit**.

4 Apăsați pe **GPS** și selectați o opțiune:

- Pentru a adăuga captura la numărul peștilor și a salva locația, selectați **Înreg.capt..**
- 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 start** 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 de activitate, selectați **Setări** și alegeți o opțiune (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 37*).

5 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **GPS** 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 ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Vânătoare**.
- 3 Apăsați **GPS** și selectați **Începere vânătoare**.
- 4 Apăsați **GPS** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității, selectați **Înapoi la start** 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.
 - Pentru a edita setările de activitate, selectați **Setări** și alegeți o opțiune (*Setări ale activităților și aplicației*, pagina 37).
- 5 După finalizarea partidei de vânătoare, apăsați **GPS** și selectați **Încheiere vân**.

Rulează

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 ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 3 Selectați **Alergare pe pistă**.
- 4 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 5 Dacă alergați pe culoarul 1, treceți direct la pasul 11.
- 6 Apăsați pe **MENU**.
- 7 Selectați setările activității.
- 8 Selectați **Număr pistă**.
- 9 Selectați un număr de culoar.
- 10 Selectați **BACK** de două ori pentru a reveni la timerul de activitate.
- 11 Apăsați pe **GPS**.
- 12 Alergați pe pistă.
- 13 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **GPS** și selectați **Salvare**.

Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă

- Așteptați până când ceasul recepționează semnale de la sateliți înainte de a începe o alergare pe pistă.
- În timpul primei alergări pe o pistă nefamiliară, alergați 4 ture pentru a calibra distanța dvs. de monitorizare. 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 ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Alergare virtuală**.
- 3 Pe tabletă, laptop sau telefon, deschideți aplicația Zwift™ sau altă aplicație virtuală de antrenament.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a porni o activitate de alergare și pentru a asocia dispozitivele.
- 5 Apăsați **GPS** pentru a porni timerul de activitate.
- 6 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **GPS** 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 4](#)).Î
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul dvs. înregistrează cel puțin 2,4 km (1,5 mile).
- 3 După ce terminați activitatea, apăsați **GPS** 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 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 ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Cursă cu obstacole**.
- 3 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.
- 4 Apăsați **SET** pentru a marca manual începutul și sfârșitul fiecărui obstacol.

NOTĂ: puteți configura setarea **Monitorizare obstacole** pentru a salva locațiile obstacolelor din prima buclă a traseului. Pe buclele repetate ale traseului, ceasul utilizează locațiile salvate pentru a comuta între obstacole și intervalele de alergare.
- 5 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **GPS** și selectați **Salvare**.

PacePro™ Antrenament

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

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

Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect

Pentru a putea descărca un exercițiu din planul PacePro din Garmin Connect, trebuie să aveți cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 82).

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

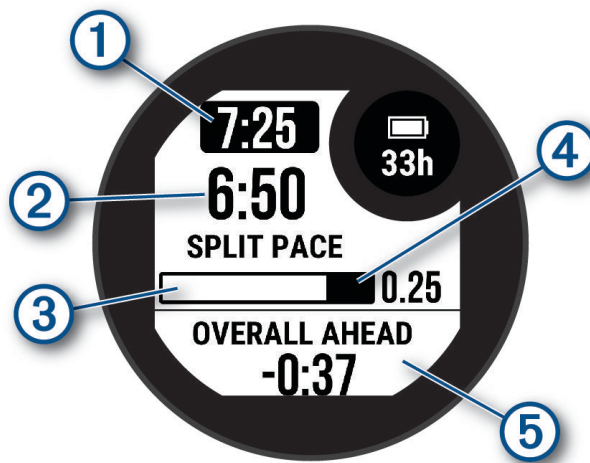
Inițierea unui plan PacePro

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Planuri PacePro**.
- 5 Selectați un plan.
- 6 Apăsați pe **GPS**.

SUGESTIE: puteți previzualiza timpii intermediari, graficul de altitudinile și harta înainte de a accepta planul PacePro.

- 7 Selectați **Acceptare plan** pentru a iniția planul.
- 8 Dacă este necesar, selectați **✓** pentru a permite navigarea pe traseu.
- 9 Apăsați **GPS** pentru a porni timerul activității.



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 pe **MENU** și selecta **Oprește PacePro > ✓** pentru a opri planul PacePro. Cronometrul activității continuă să meargă.

Ciclism

Utilizarea unui trainer de interior

Pentru a putea utiliza un trainer de interior compatibil, trebuie să asociați trainerul cu ceasul prin ANT+® ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 74](#)).

Puteți 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 ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Ciclism în interior**.
- 3 Țineți apăsat **MENU**.
- 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 31](#)).
 - Selectați **Parcurs traseu** pentru a parcurge un traseu salvat ([Trasee, pagina 95](#)).
 - 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 **GPS** pentru a porni timerul de activitate.
Antrenorul mărește sau reduce rezistența pe baza informațiilor privind altitudinea pentru traseul sau tura respective.

Înot

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.

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.

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 36](#)).

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 (Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 16)

Sfaturi pentru activități de înot

- Apăsați pe **SET** 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 **MENU**, selecta setările activității și apoi selecta **Dimensiune bazin** pentru a modifica dimensiunea.
- Pentru rezultate exacte, înotați pe toată lungimea bazinului și folosiți un singur tip de mișcare pe durata sa. Opriți timerul de activitate când vă odihniți.
- Apăsați pe **SET** pentru a înregistra o pauză de odihnă în timpul înotului în bazin ([Odihnă automată și Odihnă manuală, pagina 15](#)).
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 16](#)).

Odihnă automată și Odihnă manuală

NOTĂ: datele activității de înot nu sunt înregistrate în timpul unei pauze. Pentru a vedea alte ecrane de date, puteți să apăsați pe UP sau DOWN.

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. Puteți activa caracteristica de odihnă automată din opțiunile pentru activitate ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 37](#)).

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

În timpul unei activități de înot în piscină sau în apă deschisă, puteți marca manual intervalul de odihnă apăsând pe SET.

Antrenament cu jurnalul de exerciții

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

- 1 În timpul activității de înot în bazin, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza ecranul jurnalului de exerciții.
- 2 Apăsați pe **SET** pentru a porni cronometrul al exercițiului.
- 3 După ce finalizați un interval de exerciții, apăsați pe **SET**.
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 **SET**.
 - Pentru a începe un interval de înot, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.

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 ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Triatlon**.
- 3 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.
- 4 Selectați **SET** la începutul și la sfârșitul fiecărei tranziții.
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 SET pentru a schimba sportul.
- 5 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **GPS** și selectați **Salvare**.

Crearea unei activități cu sporturi multiple

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Adăugare > Sporturi multiple**.
- 3 Selectați un tip de activitate cu sporturi multiple sau introduceți un nume particularizat.
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.
- 6 Selectați  pentru adăugarea activității la lista de favorite.

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 ale activităților și aplicației, pagina 37](#)).

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.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Forță**.
- 3 Selectați un exercițiu ([Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect, pagina 31](#)).
- 4 Selectați **Detalii** pentru a vedea o listă cu etapele exercițiului (opțional).
- 5 Selectați .
- 6 Apăsați **GPS**, apoi selectați **Inițiere antren.** pentru a porni timerul de seturi.
- 7 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.

- 8 Apăsați **SET** pentru a finaliza setul și a trece la următorul exercițiu, dacă există.
Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set. După câteva secunde, apare cronometrul pentru pauză.
- 9 Dacă este necesar, apăsați pe **UP** sau pe **DOWN** pentru a edita numărul de repetiții.
SUGESTIE: puteți adăuga și greutatea utilizate pentru set.
- 10 După pauză, apăsați **SET** pentru a începe setul următor.
- 11 Repetați fiecare set de antrenamente de forță până când activitatea dvs. este finalizată.
- 12 După ultimul set, apăsați **GPS**, apoi selectați **Stop exercițiu** pentru a opri timerul de seturi.
- 13 Selectați **Salvare**.

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 ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **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 **GPS** pentru a începe prima rundă.
Ceasul afișează un timer pentru numărătoare inversă și pulsul dvs. curent.
- 6 Dacă este necesar, apăsați **SET** pentru a trece manual la următoarea rundă sau la următoarea pauză.
- 7 După ce terminați activitatea, apăsați **GPS** 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 ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Cățărare în interior**.
- 3 Selectați  pentru a înregistra statisticile rutei.
- 4 Selectați un sistem de notare.
NOTĂ: data viitoare când veți începe o activitate de escaladare în interior, dispozitivul va folosi acest sistem de notare. Puteți ține apăsat pe MENU, puteți selecta setările activității și apoi **Sistem de notare** pentru a schimba sistemul.
- 5 Selectați nivelul de dificultate a rutei.
- 6 Apăsați **GPS**.
- 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 SET 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 **SET** și începeți următoarea rută.
- 12 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.

13 Apăsați **GPS**.

14 Selectați **Salvare**.

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 **MENU**.
- 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 4 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor.

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

Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei sau snowboarding

Activitatea de schi în afara pistei sau snowboarding vă permite să comutați de la modul de monitorizare a urcării la cel de monitorizare a coborârii, astfel încât să vă monitorizați cu precizie statisticile. Puteți personaliza setarea Monitorizare mod pentru a comuta automat sau manual modurile de monitorizare ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 37](#)).

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

Sporturi acvatice

Surfing

Puteți folosi activitatea de surfing pentru a înregistra sesiunile de surfing. După sesiune, puteți vizualiza numărul de valuri, cel mai lung val și viteza maximă.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Surfing**.
- 3 Așteptați pe plajă până când ceasul obține semnalele GPS.
- 4 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.
- 5 După finalizarea activității, apăsați pe **GPS** pentru a opri cronometrul de activitate.
- 6 Selectați **Salvare** pentru a revedea rezumatul sesiunii de surfing.

Vizualizarea activităților sportive acvatice

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

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate tipurile de activități sportive în apă.

- 1 Începeți o activitate sportivă în apă.
- 2 Mențineți apăsat pe **MENU**.
- 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 4 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza detaliile ultimei alergări, ale alergării curente și un rezumat al tuturor alergărilor.

Ecranele cu date despre alergări includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă și viteza medie.

Alte activităților și aplicații

Applied Ballistics®

AVERTISMENT

Funcția Applied Ballistics are ca scop furnizarea de soluții precise pentru altitudine și deviația la vânt numai pe baza profilurilor de arme și gloanțe și a măsurării condițiilor curente. În funcție de mediul dvs., condițiile se pot modifica rapid. Modificările în condițiile de mediu, cum ar fi rafalele de vânt și vântul spre țintă, pot influența traiectoria. Soluțiile pentru altitudine și deviația la vânt reprezintă sugestii bazate numai pe datele introduse de dvs. Efectuați măsurători des și cu atenție și permiteți măsurătorilor să se stabilizeze după modificări semnificative ale condițiilor de mediu. Lăsați întotdeauna o marjă de siguranță pentru condițiile de mediu care se schimbă și erorile de citire.

Trebuie să conștientizați întotdeauna care este ținta și ce se află înaintea acesteia înainte de a trage. Dacă nu veți lua în considerare mediul de tragere, pot apărea deteriorarea proprietății, rănirea sau decesul.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pe modelele Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Funcția Applied Ballistics oferă soluții de ochire personalizate pentru tragerea pe distanțe mari, pe baza caracteristicilor armei, a calibrului glonțului și a diferitelor condiții de mediu. Puteți introduce parametri precum vânt, temperatură, umiditate, distanță și direcție de tragere.

Această funcție furnizează informațiile necesare pentru a trage proiectile pe distanțe mari, inclusiv altitudinea pentru ochirea la țintă, devierea la vânt și durata de deplasare. De asemenea, include modele de rezistență personalizate pentru tipul dvs. de glonț. Accesați appliedballisticsllc.com pentru mai multe detalii despre această funcție. Consultați *Glosar de termeni Applied Ballistics*, pagina 25 pentru descrierile termenilor și câmpurilor de date.

NOTĂ: poate fi necesar să actualizați soluția balistică din aplicația Applied Ballistics Quantum pentru a debloca toate funcțiile Applied Ballistics (*Aplicația Applied Ballistics Quantum*, pagina 20).

Aplicația Applied Ballistics Quantum

Aplicația Applied Ballistics Quantum vă permite să gestionați profilurile balistice pe ceasul dvs. Instinct 3 Solar - Tactical Edition să faceți upgrade la soluția balistică, dacă este necesar. Puteți descărca aplicația Applied Ballistics Quantum din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs.

Applied BallisticsOpțiuni

De pe fața de ceas, apăsați **GPS**, selectați **Applied Ballistics** și apăsați **GPS**.

Quick Edit: setează distanța, direcția de tragere și informațiile despre vânt (*Editare rapidă condiții de tragere, pagina 21*).

Range Card: afișează date pentru diferite distanțe pe baza parametrilor introduși. Puteți modifica câmpurile (*Personalizarea câmpurilor cardului intervalului, pagina 21*), edita creșterea intervalului (*Editarea creșterii intervalului, pagina 22*) și seta intervalul bazei (*Setarea distanței de bază, pagina 22*).

Target Card: setează condițiile de tragere pe distanță lungă pentru ținta curentă, inclusiv distanța, altitudinea și devierea vântului (*Editarea țintei, pagina 22*). Puteți schimba ținta selectată și personaliza condițiile pentru până la 26 de ținte (*Schimbarea țintei, pagina 22*).

Environment: setează condițiile atmosferice pentru mediul dvs. curent. Puteți introduce valori personalizate, utiliza valorile presiunii și latitudinii determinate de senzorul intern din dispozitiv sau de la un senzor wireless conectat (*Mediu, pagina 23*).

Profile: setează proprietățile pentru glonț, armă și lunetă pentru profilul dvs. curent (*Editarea unui profil, pagina 23*). Puteți modifica profilul selectat (*Selectarea unui profil diferit, pagina 24*) și adăuga profiluri suplimentare (*Adăugarea unui profil, pagina 23*).

Change Fields: personalizați câmpurile de date de pe ecranul cu datele profilului (*Personalizare ecran de date profil, pagina 24*).

Settings: setează unitățile de măsură, precizia la nivel de zecimale, etichetele țăntelor și opțiunile de control la tragere pentru devierea vântului și altitudine.

Editare rapidă condiții de tragere

Puteți edita intervalul, direcția de tragere și informațiile despre vânt.

1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.

2 Selectați **Quick Edit**.

SUGESTIE: puteți selecta DOWN sau UP pentru a edita fiecare valoare și apăsați GPS pentru a trece la următorul câmp.

3 Setati valoarea **RNG** la distanța țintă.

4 Setati valoarea **DOF** în direcția de tragere corespunzătoare (fie manual, fie utilizând busola).

5 Setati **W 1** la viteza redusă a vântului.

6 Setati **W 2** la o viteză mare a vântului.

7 Setati **DIR** în direcția din care provine vântul.

8 Apăsați **SET** pentru a salva setările.

Card interval

Personalizarea câmpurilor cardului intervalului

1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.

2 Selectați **Range Card**.

SUGESTIE: puteți apăsa GPS pentru a vizualiza rapid diferite câmpuri de date pentru a treia coloană..

3 Țineți apăsat pe **GPS**.

4 Selectați **Change Fields**

5 Apăsați pe **GPS** pentru a derula până la un câmp.

6 Apăsați pe **DOWN** sau **UP** pentru a schimba câmpul.

7 Selectați **SET** pentru a salva modificările.

Editarea creșterii intervalului

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Range Card**.
- 3 Țineți apăsat pe **GPS**.
- 4 Selectați **Range Increment**.
- 5 Introduceți o valoare.

Setarea distanței de bază

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Range Card**.
- 3 Țineți apăsat pe **GPS**.
- 4 Selectați **Base Range**.
- 5 Introduceți o valoare.

Card țintă

Adăugarea unei ținte

Puteți să adăugați până la 26 de ținte.

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Target Card > Add**.
Ținta nouă apare în partea de jos a listei.

Editarea țintei

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați un **Target Card**.
- 3 Selectați o țintă.
- 4 Selectați o opțiune de editat.

Schimbarea țintei

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați un **Target Card**.
- 3 Selectați o țintă.
- 4 Selectare **Set as current**.

Ștergerea tuturor țintelor

Puteți șterge toate țintele salvate în același timp.

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Target Card**.
- 3 Țineți apăsat **GPS**.
- 4 Selectați **Delete All Targets**.

Setarea locației țintă cu ajutorul GPS-ului

- 1 Când vă aflați în locația țintă, mențineți apăsat pe **CTRL** și selectați **Salvare locație**.
- 2 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 3 Salvați locația țintă.
- 4 Mergeți în locația de tragere.
- 5 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.
- 6 Selectați **Target Card**.
- 7 Selectați o țintă.
- 8 Selectați **Use Saved Location Data**.
- 9 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 10 Selectați locația țintă.

Mediu

Editarea mediului

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Environment**.
- 3 Selectați o opțiune de editat.

Activarea funcției Auto Update

Puteți utiliza funcția de actualizare automată pentru a actualiza automat valorile privind latitudinea și presiunea. Atunci când este conectat la un senzor fără fir, cum ar fi un senzor de temperatură sau meteo, se actualizează și celelalte câmpuri de mediu ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 74](#)). Valorile se actualizează la fiecare minut.

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Environment > Auto Update > On**.

Profil

Adăugarea unui profil

Puteți adăuga un fișier .pro care conține informații de profil, creându-l folosind aplicația Applied Ballistics Quantum și transferând fișierul în folderul AB de pe dispozitiv. Puteți crea un profil și cu ajutorul dispozitivului Garmin®.

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Profile > Profile**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a crea un profil nou, selectați **+ Profile**
 - Pentru a crea un profil nou pe baza unui profil existent, alegeți profilul, selectați **Copy** și introduceți un nume.

Editarea unui profil

Înainte de a edita un profil, trebuie mai întâi să faceți acel profil profilul curent (*Selectarea unui profil diferit, pagina 24*).

1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.

2 Selectați **Profile**.

3 Dacă este necesar, selectați **Profile**, selectați un profil, selectați **Edit Name** și introduceți un nume nou.

4 Selectați **Bullet Data** și introduceți proprietățile glonțului.

SUGESTIE: puteți selecta Bullet Library pentru a introduce automat proprietățile gloanțelor din baza de date de gloanțe Applied Ballistics. Dacă introduceți manual proprietățile gloanțelor, puteți găsi informații pe site-ul web al producătorului.

5 Selectați **Gun Data** și selectați o opțiune.

NOTĂ: anumite opțiuni apar doar când activați opțiunea Sight in Condition.

6 Dacă este necesar, selectați **Gun Data > Advanced Settings** și selectați o opțiune:

- Pentru a calibra viteza la părăsirea țevii, pentru a oferi o soluție mai precisă în intervalul supersonic pentru arma de foc, selectați **Calibrate Muzzle Velocity** și selectați o opțiune.
- Pentru a calibra coeficientul de rezistență personalizat, selectați **Calibrate Custom Drag Factor** și selectați o opțiune.
- Pentru a calibra factorul de scalare la cădere, pentru a oferi o soluție mai precisă în intervalul supersonic pentru arma de foc, selectați **Calibrate DSF** și selectați o opțiune.

NOTĂ: Garmin vă recomandă calibrarea vitezei inițiale înainte de factorul de scalare cădere. După ce calibrați factorul de scalare la cădere, puteți selecta **View DSF Table** pentru a consulta tabelul pentru factorul de scalare la cădere. Dacă este necesar, puteți să țineți apăsat **MENU** și să selectați **Clear DSF Table** pentru a reseta tabelul pentru factorul de scalare la cădere la valorile implicite.

- Pentru a edita tabelul de temperaturi pentru viteza la părăsirea țevii, selectați **MV Temp Table**, țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Editare**, selectați o valoare de editat, apăsați **GPS** și introduceți valoarea.

NOTĂ: dacă este necesar, puteți să țineți apăsat **MENU** și să selectați **Clear MV-Temp** pentru a reseta tabelul de temperaturi pentru viteza la părăsirea țevii înapoi la valorile implicite.

7 Selectați **Output Units** și alegeți unitățile de măsură.

Ștergerea unui profil

1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.

2 Selectați **Profile > Profile**.

3 Selectați un profil.

4 Selectați **Delete Profile**.

Selectarea unui profil diferit

1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **GPS**.

2 Selectați **Profile > Profile**.

3 Selectați un profil.

4 Selectați **Change Profile**.

Personalizare ecran de date profil

1 În timpul unei activități Applied Ballistics, apăsați **DOWN** pentru a derula ecranul de date al profilului.

2 Apăsați **GPS** și selectați **Change Fields**.

3 Apăsați **DOWN** sau **UP** pentru a derula până la un câmp.

4 Apăsați **GPS** pentru a selecta un câmp de modificat.

5 Apăsați **DOWN** sau **UP** pentru a derula câmpurile.

6 Selectați un câmp.

7 Apăsați **BACK** pentru a salva modificările.

Glosar de termeni Applied Ballistics

NOTĂ: funcția Applied Ballistics este disponibilă doar pe modelele Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Câmpuri cu editare rapidă

DIR: direcția din care bate vântul. De exemplu, un vânt 9:00 bate de la stânga la dreapta dvs. Câmp de introducere date.

DOF: direcția de tragere, cu nordul la 0 grade și estul la 90 de grade. Câmp de introducere date.

Elevation: porțiunea verticală a soluției de țintire, afișată în inch, miliradiani (mrad/mil) sau minute de unghi (MOA).

RNG: distanța până la țintă, afișată în yarzi sau metri. Câmp de introducere date.

W 1: viteza vântului utilizată în soluția de tragere, afișată în mile pe oră (mph), kilometri pe oră (km/h) sau metri pe secundă (m/s). Câmp de introducere date.

W 2: o viteză suplimentară și opțională a vântului utilizată în soluția de tragere, afișată în mile pe oră (mph), kilometri pe oră (km/h) sau metri pe secundă (m/s). Câmp de introducere date.

SUGESTIE: puteți utiliza două viteze ale vântului pentru a calcula o soluție pentru abaterea provocată de vânt care conține o valoare superioară și una inferioară. Abaterea efectivă provocată de vânt la tragere trebuie să se încadreze în acest interval. Utilizarea atât a vitezei vântului 1, cât și a vitezei vântului 2 nu este o modalitate eficientă de a ține cont de diferențele viteze ale vântului, la diferite distanțe între dvs. și țintă.

Windage 1: porțiunea orizontală a soluției de țintire, pe baza vitezei vântului 1 și a direcției vântului, afișată în inch, miliradiani (mrad/mil) sau minute de unghi (MOA).

Windage 2: porțiunea orizontală a soluției de țintire, pe baza vitezei vântului 2 și a direcției vântului, afișată în inch, miliradiani (mrad/mil) sau minute de unghi (MOA).

Câmpuri card interval

Bullet Drop: deplasarea totală pe verticală a glonțului în cursul traiectoriei sale, afișată în inch, centimetri sau milimetri.

Elevation: porțiunea verticală a soluției de țintire, afișată în inch, miliradiani (mrad/mil) sau minute de unghi (MOA).

H. Cor. Effect: efectul Coriolis pe orizontală. Efectul Coriolis pe orizontală este valoarea abaterii provocate de vânt atribuită de soluție efectului Coriolis. Această valoare este întotdeauna calculată de dispozitiv, deși impactul poate fi minim dacă nu trageți la distanțe mari.

Lead: corecția pe orizontală necesară pentru a atinge o țintă care se deplasează la stânga sau la dreapta, cu o viteză dată.

SUGESTIE: când introduceți viteza țintei, dispozitivul introduce abaterea provocată de vânt necesară în valoarea totală a abaterii provocate de vânt.

Remaining Energy: energia rămasă a glonțului la impactul cu ținta, afișată în picioare-livre forță (ft. lbf) sau jouli (J).

Spin Drift: valoarea abaterii provocate de vânt atribuite abaterii prin rotație (abaterii giroscopice). De exemplu, în emisfera nordică, un glonț tras din țeava unei arme cu rotație spre dreapta va avea întotdeauna o ușoară abatere spre dreapta în timpul deplasării.

Time of Flight: durata de deplasare, care indică timpul necesar glonțului pentru a ajunge la țintă, pentru o distanță dată.

V. Cor. Effect: efectul Coriolis pe verticală. Efectul Coriolis pe verticală este valoarea înălțimii atribuită de soluție efectului Coriolis. Această valoare este întotdeauna calculată de dispozitiv, deși impactul poate fi minim dacă nu trageți la distanțe mari.

Velocity: viteza estimată a glonțului

Velocity Mach: viteza estimată a glonțului la impactul cu ținta, afișată ca un multiplu al vitezei sunetului (mach).

Windage 1: porțiunea orizontală a soluției de țintire, pe baza vitezei vântului 1 și a direcției vântului, afișată în inch, miliradiani (mrad/mil) sau minute de unghi (MOA).

Windage 2: porțiunea orizontală a soluției de țintire, pe baza vitezei vântului 2 și a direcției vântului, afișată în inch, miliradiani (mrad/mil) sau minute de unghi (MOA).

Câmpuri de mediu

Direction: direcția din care bate vântul. De exemplu, un vânt 9:00 bate de la stânga la dreapta dvs. Câmp de introducere date.

Humidity: procentul de umiditate din aer. Câmp de introducere date.

Latitude: locația pe orizontală pe suprafața Pământului. Valorile negative se află sub Ecuator. Valorile negative se află deasupra Ecuatorului. Această valoare este utilizată pentru a calcula abaterea Coriolis pe orizontală, respectiv pe verticală. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: puteți selecta opțiunea Use Current Position pentru a utiliza coordonatele GPS de pe dispozitivul dvs.

NOTĂ: Latitude se utilizează numai pentru calcularea efectului Coriolis. Dacă trageți la o țintă aflată la sub 1.000 de yarzi distanță, acest câmp de introducere a datelor este opțional.

Pressure: presiunea ambiantă (a stației). Presiunea ambiantă nu este reglată pentru a corespunde presiunii de la nivelul mării (barometrice). Presiunea ambiantă este necesară pentru opțiunea de tragere balistică. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: puteți introduce manual această valoare sau puteți selecta opțiunea Use Current Pressure pentru a utiliza valoarea presiunii de la senzorul interior din dispozitiv.

Temperature: temperatura de la locația dvs. curentă. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: puteți introduce manual valoarea temperaturii de la un senzor tempe™ conectat sau de la o altă sursă de temperatură. Acest câmp nu se conectează automat atunci când este conectat la un senzor tempe.

Wind Mode: vă permite să configurați setarea Direction fie în raport cu Direction of Fire (DOF), fie în raport cu nordul real (True Wind Dir).

NOTĂ: atunci când vizați ținte multiple cu direcții de tragere diferite, opțiunea True Wind Dir este utilă, deoarece trebuie să ajustați doar DOF, iar Direction rămâne aceeași.

Wind Speed 1: viteza vântului utilizată în soluția de tragere, afișată în mile pe oră (mph), kilometri pe oră (km/h) sau metri pe secundă (m/s). Câmp de introducere date.

Wind Speed 2: o viteză suplimentară și opțională a vântului utilizată în soluția de tragere, afișată în mile pe oră (mph), kilometri pe oră (km/h) sau metri pe secundă (m/s). Câmp de introducere date.

SUGESTIE: puteți utiliza două viteze ale vântului pentru a calcula o soluție pentru abaterea provocată de vânt care conține o valoare superioară și una inferioară. Abaterea efectivă provocată de vânt la tragere trebuie să se încadreze în acest interval

Câmpuri card țintă

Direction of Fire: direcția de tragere, cu nordul la 0 grade și estul la 90 de grade. Câmp de introducere date.

NOTĂ: Direction of Fire se utilizează numai pentru calcularea efectului Coriolis. Dacă trageți la o țintă aflată la sub 1.000 de yarzi distanță, acest câmp de introducere a datelor este opțional.

Inclination: unghiul de înclinare al tragerii. O valoare negativă indică o tragere în jos. O valoare pozitivă indică o tragere în sus. Soluția de tragere înmulțește porțiunea verticală a soluției cu cosinusul unghiului de înclinare pentru a calcula soluția ajustată pentru o tragere în sus sau în jos. Câmp de introducere date.

Range: distanța până la țintă, afișată în yarzi sau metri. Câmp de introducere date.

Speed: viteza unei ținte în mișcare, exprimată în mile pe oră (mph) sau în kilometri pe oră (km/h). O valoare negativă indică o țintă care se mișcă spre stânga. O valoare pozitivă indică o țintă care se mișcă spre dreapta. Câmp de introducere date.

Câmpuri de profil - Date glonț

Ballistic Coefficient: coeficientul balistic al producătorului aferent glonțului dvs. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: când utilizați una dintre curbele de rezistență Applied Ballistics personalizate, coeficientul balistic va afișa valoarea 1,000.

Diameter: diametrul glonțului, măsurat în inci. Câmp de introducere date.

NOTĂ: diametrul glonțului poate varia față de denumirea comună a cartușului. De exemplu, un glonț 300 Win Mag are, în realitate, un diametru de 0,308 inci.

Drag Curve: curba de rezistență personalizată Applied Ballistics sau modelele de proiectile standard G1 sau G7. Câmp de introducere date.

NOTĂ: majoritatea gloanțelor de pușcă cu bătaie lungă sunt mai apropiate de standardul G7.

Length: lungimea glonțului, măsurată în inci. Câmp de introducere date.

Weight: greutatea glonțului, măsurată în dramuri. Câmp de introducere date.

Câmpuri de profil - Date armă

Muzzle Velocity: viteza glonțului la părăsirea țevii, afișată în feet pe secundă (f/s) sau metri pe secundă (m/s). Câmp de introducere date.

NOTĂ: acest câmp este necesar pentru calcule precise efectuate de către soluția de tragere. Dacă se calibrează viteza la părăsirea țevii, acest câmp poate fi actualizat automat, pentru o soluție de tragere mai precisă.

Sight Height: distanța de la axa centrală a țevii armei la axa centrală a lunetei, afișată în inchi sau centimetri. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: puteți determina cu ușurință această valoare măsurând de la partea de sus a șurubului la centrul turelei de compensare a vântului și adăugând jumătate din diametrul șurubului.

SSF Elevation: un multiplicator liniar care ține cont de scalarea pe verticală Nu toate lunetele puștilor permit o urmărire perfectă, deci soluția balistică necesită o corecție a scalei în funcție de luneta respectivă. De exemplu, dacă turela se deplasează cu 10 mil, dar impactul este 9 mil, scala vizorului este de 0,9. Câmp de introducere date.

SSF Windage: un multiplicator liniar care ține cont de scalarea pe orizontală Nu toate lunetele puștilor permit o urmărire perfectă, deci soluția balistică necesită o corecție a scalei în funcție de luneta respectivă. De exemplu, dacă turela se deplasează cu 10 mil, dar impactul este 9 mil, scala vizorului este de 0,9. Câmp de introducere date.

Twist Direction: direcția în care se răsucesc ghinturile țevii. La majoritatea armelor, răsucirea este spre dreapta. Câmp de introducere date.

Twist Rate: distanța necesară părții ghintuite a țevii pentru a face o rotație completă. Valoarea de rotație a puștii este deseori furnizată de producătorul armei sau al țevii. Câmp de introducere date.

Zero Height: o modificare opțională pentru a influența înălțimea la distanță zero. Aceasta se utilizează deseori la adăugarea unui supresor sau la utilizarea unei sarcini subsonice. De exemplu, dacă adăugați un supresor și glonțul lovește ținta cu 1 inci mai sus decât se preconiza, Zero Height este de 1 inci. Trebuie să o setați la zero atunci când scoateți supresorul. Câmp de introducere date.

Zero Offset: o modificare opțională pentru a influența deviația produsă de vânt la distanță zero. Aceasta se utilizează deseori la adăugarea unui supresor sau la utilizarea unei sarcini subsonice. De exemplu, dacă adăugați un supresor și glonțul lovește ținta cu 1 inci mai la stânga zonei de impact dorite, Zero Offset este de 1 inci. Trebuie să o setați la zero atunci când scoateți supresorul. Câmp de introducere date.

Zero Range: distanța la care a fost inițializată arma, afișată în yarzi sau metri. Câmp de introducere date.

Câmpuri de profil - Date armă - Condiții de reglare câtare

Sight in Condition: condițiile de mediu la reglarea câtării armei. Acestea sunt modificări opționale, care sunt recomandate la reglarea câtării armei pentru distanțe de cel puțin 300 de yarzi. Comutați câmpul.

Zero Humidity: umiditatea la reglarea câtării armei. Aceasta este o modificare opțională, recomandată la reglarea câtării armei pentru distanțe de cel puțin 300 de yarzi. Câmp de introducere date.

Zero Pressure: presiunea ambiantă la reglarea câtării armei. Aceasta este o modificare opțională, recomandată la reglarea câtării armei pentru distanțe de cel puțin 300 de yarzi. Câmp de introducere date.

Zero Temperature: temperatura la reglarea câtării armei. Aceasta este o modificare opțională, recomandată la reglarea câtării armei pentru distanțe de cel puțin 300 de yarzi. Câmp de introducere date.

Câmpuri de profil - Date armă - Setări avansate - Calibrare viteză la părăsirea țevii

Range: distanța de la țeavă până la țintă, afișată în yarzi sau metri. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: trebuie să introduceți o valoare cât mai apropiată de distanța recomandată de soluția de tragere. Aceasta este distanța la care glonțul încetinește la Mach 1,2 și începe să intre în intervalul transonic.

True Drop: distanța reală de cădere a glonțului în timpul deplasării spre țintă, afișată în miliradiani (mrad/mil) sau minute de unghi (MOA). Câmp de introducere date.

Câmpuri de profil - Date armă - Setări avansate - Calibrare coeficient de rezistență personalizat

Range: distanța de la care se trage. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: în majoritatea cazurilor, coeficientul de rezistență personalizat calibrat nu trebuie să depășească corecția de 10%.

True Drop: distanța reală de cădere a glonțului atunci când se trage sub o anumită distanță, afișată în miliradiani (mrad/mil) sau minute de unghi (MOA). Câmp de introducere date.

Câmpuri de profil - Date armă - Setări avansate - Calibrare factor de scalare la cădere

Range: distanța de la care se trage. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: această distanță trebuie să nu scadă sub 90% din distanța recomandată de soluția de tragere. Valorile mai mici de 80% din distanța recomandată nu vor asigura o reglare validă.

True Drop: distanța reală de cădere a glonțului atunci când se trage sub o anumită distanță, afișată în miliradiani (mrad/mil) sau minute de unghi (MOA). Câmp de introducere date.

Câmpuri de unități de ieșire

Output Units: unitățile de măsură de ieșire. Un miliradian (mrad/mil) este egal cu 3,438 inci la 100 de yarzi. Un minut de unghi (MOA) este egal cu 1,047 inci la 100 de yarzi.

Jocuri

Utilizarea aplicației Garmin GameOn™

Când asociați ceasul și computerul, puteți să înregistrați o activitate de gaming pe ceas și să vedeți statistici de performanță în timp real pe computer.

- 1 Pe computer, accesați www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn și descărcați aplicația Garmin GameOn.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza instalarea.
- 3 Lansați aplicația Garmin GameOn.
- 4 Când aplicația Garmin GameOn vă solicită să asociați ceasul, apăsați **GPS** și selectați **Jocuri** pe ceas.
NOTĂ: când ceasul este conectat la aplicația Garmin GameOn, notificările și alte funcții Bluetooth® sunt dezactivate pe ceas.
- 5 Selectați **Asociați acum**.
- 6 Selectați ceasul din listă și urmați instrucțiunile de pe ecran.
SUGESTIE: puteți face clic pe  > **Setări** pentru a personaliza setările, reciti tutorialul sau elimina un ceas. Aplicația Garmin GameOn își va aminti ceasul dvs. și setările data următoare când o deschideți. Dacă este necesar, puteți să asociați ceasul cu alt computer (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 74*).
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pe computer, începeți un joc acceptat pentru a începe automat activitatea de gaming.
 - Pe ceas, începeți o activitate de gaming manuală (*Înregistrarea unei activități manuale de gaming, pagina 28*).

Aplicația Garmin GameOn vă arată statisticile de performanță în timp real. Când finalizați activitatea, aplicația Garmin GameOn afișează sumarul activității de gaming și informațiile despre meci.

Înregistrarea unei activități manuale de gaming

Puteți să înregistrați o activitate de gaming pe ceas și să introduceți manual statisticile pentru fiecare meci.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Jocuri**.
- 3 Apăsați **DOWN** și selectați un tip de joc.
- 4 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.
- 5 Apăsați **SET** la sfârșitul meciului pentru a înregistra rezultatul meciului sau poziția în clasament.
- 6 Apăsați **SET** pentru a începe un meci nou.
- 7 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **GPS** și selectați **Salvare**.

Jumpmaster

AVERTISMENT

Funcția jumpmaster este folosită numai de parașutiștii experimentați. Funcția jumpmaster nu trebuie folosită ca altimetru primar pentru parașutism. Introducerea eșuată a informațiilor corespunzătoare privind săriturile poate duce la vătămări corporale grave sau deces.

NOTĂ: această funcție este disponibilă doar pe modelele Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Funcția jumpmaster urmează un model de calcul militar pentru calcularea punctului de deschidere la altitudine mare (HARP). Ceasul detectează automat momentul săriturii pentru a începe navigarea spre punctul de impact dorit (DIP) cu ajutorul barometrului și a busolei electronice.

Tipuri de săritură

Funcția jumpmaster permite setarea tipului de săritură la una dintre cele trei valori: HAHO, HALO sau Static. Tipul de săritură selectat determină informațiile suplimentare de configurare necesare. Pentru toate tipurile de săritură, altitudinea de parașutare și altitudinea de deschidere a parașutei se măsoară în picioare deasupra nivelului solului (AGL).

HAHO: altitudine mare - altitudine de deschidere mare. Jumpmaster execută saltul de la o altitudine foarte mare și deschide parașuta la altitudine mare. Trebuie să setați o valoare pentru DIP și pentru altitudinea de parașutare de cel puțin 1.000 de picioare. Se consideră că altitudinea de parașutare coincide cu altitudinea de deschidere a parașutei. Valorile comune pentru altitudinea de parașutare variază între 12.000 și 24.000 de picioare AGL.

HALO: altitudine mare - altitudine de deschidere mică. Jumpmaster execută saltul de la o altitudine foarte mare și deschide parașuta la altitudine joasă. Informațiile necesare coincid cu cele necesare pentru tipul de salt HAHO, plus o altitudine de deschidere. Altitudinea de deschidere nu trebuie să depășească altitudinea de parașutare. Valorile comune pentru altitudinea de deschidere variază între 2.000 și 6.000 de picioare AGL.

Static: viteza și direcția vântului se consideră constante pe durata saltului. Altitudinea de parașutare trebuie să fie de minimum 1.000 de picioare.

Introducerea informațiilor despre săritură

- 1 Apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Jumpmaster**.
- 3 Selectați un tip de săritură (*Tipuri de săritură, pagina 29*).
- 4 Finalizați una sau mai multe acțiuni pentru a introduce informațiile despre săritură:
 - Selectați **DIP** pentru a seta un punct de trecere pentru locația preferată pentru aterizare.
 - Selectați **Altitudine de coborât** pentru a seta altitudinea de coborât în AGL (în picioare) atunci când săritorul jumpmaster iese din aeronavă.
 - Selectați **Altitudine deschisă** pentru a seta altitudinea deschisă în AGL (în picioare) atunci când săritorul jumpmaster deschide parașuta.
 - Selectați **Aruncare înainte** pentru a seta distanța orizontală parcursă (în metri) conform vitezei aeronavei.
 - Selectați **Traseu la punctul HARP** pentru a seta direcția parcursă (în grade) conform vitezei aeronavei.
 - Selectați **Vânt** pentru a seta viteza vântului (în noduri) și direcția (în grade).
 - Selectați **Constant** pentru a regla anumite informații pentru săritura planificată. În funcție de tipul de săritură, puteți selecta **Procent maxim**, **Factor de siguranță**, **K-Deschis**, **K-Cădere liberă** sau **K-Static** și introduceți informații suplimentare (*Setări constante, pagina 30*).
 - Selectați **Automat la punctul DIP** pentru a activa navigația la punctul DIP după ce săriți.
 - Selectați **Accesare punct HARP** pentru a începe navigarea către HARP.

Introduceți informațiile despre vânt pentru săriturile HAHO și HALO

- 1 Apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Jumpmaster**.
- 3 Selectați un tip de săritură (*Tipuri de săritură, pagina 29*).
- 4 Selectați **Vânt > Adăugare**.
- 5 Selectați o altitudine.
- 6 Introduceți viteza vântului în noduri și selectați **Finalizare**.
- 7 Introduceți direcția vântului în grade și selectați **Finalizare**.

Valoarea pentru vânt este adăugată la listă. Numai valorile pentru vânt incluse în listă sunt utilizate pentru calcule.

- 8 Repetați pașii 5-7 pentru fiecare altitudine disponibilă.

Resetarea informațiilor despre vânt

- 1 Apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Jumpmaster**.
- 3 Selectați **HAHO** sau **HALO**.
- 4 Selectați **Vânt > Resetare**.

Toate valorile despre vânt sunt șterse din listă.

Introducerea informațiilor despre vânt pentru o săritură statică

- 1 Apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Jumpmaster > Static > Vânt**.
- 3 Introduceți viteza vântului în noduri și selectați **Finalizare**.
- 4 Introduceți direcția vântului în grade și selectați **Finalizare**.

Setări constante

Selectați **Jumpmaster**, selectați un timp de săritură și selectați **Constant**.

Procent maxim: setează intervalul de sărituri pentru toate tipurile de sărituri. O setare cu o valoare mai mică de 100% scade distanța de derivă până la DIP și o setare mare de 100% mărește distanța de derivă. Săritorii jumpmaster mai experimentați pot dori să utilizeze numere mai mici, iar parașutiștii mai puțin experimentați pot utiliza numere mai mari.

Factor de siguranță: setați marja de eroare a unei sărituri (numai HAHO). Factorii de siguranță sunt de obicei valori întregi de două sau mai multe numere și sunt stabilite de săritorul jumpmaster pe baza specificațiilor pentru săritură.

K-Cădere liberă: setează valoarea de rezistență a vântului pentru o parașută în timpul căderii libere, pe baza clasificării cupolei parașutei (HALO). Fiecare parașută trebuie etichetată cu valoarea K.

K-Deschis: setează valoarea de rezistență la vânt pentru o parașută deschisă, pe baza pe baza clasificării cupolei parașutei (HAHO și HALO). Fiecare parașută trebuie etichetată cu valoarea K.

K-Static: setează valoarea de rezistență a vântului pentru o parașută în timpul săriturii statice, pe baza clasificării cupolei parașutei (Static). Fiecare parașută trebuie etichetată cu valoarea K.

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 activități pentru a afișa toate antrenamentele încărcate pe ceas la momentul respectiv (*Activități și aplicații, pagina 3*).

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 31*).

Puteți programa antrenamente.

Vă puteți actualiza și edita antrenamentele actuale.

Începerea unui exercițiu

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

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Antrenamente**.
- 5 Selectați un exercițiu.

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

- 6 Selectați **Vizualizare** pentru a vizualiza o listă cu etapele antrenamentului (opțional).
- 7 Selectați **Efectuare antrenament**.
- 8 Selectați **GPS** pentru a porni cronometrul activității.

După ce începeți un exercițiu, dispozitivul afișează fiecare etapă a exercițiului, note privind etapele (opțional), ținta (opțional) și datele exercițiului curent.

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 82*).

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

Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic

Înainte ca ceasul să poată sugera un exercițiu zilnic, trebuie să aveți o stare de antrenare și o estimare VO2 max. (*Starea antrenamentului*, pagina 56).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Alergare** sau **Bicicletă**.
Este afișat exercițiul sugerat zilnic.
- 3 Selectați **GPS** și selectați o opțiune:
 - Pentru a face exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.
 - Pentru a refuza exercițiul, selectați **Eliminare**.
 - Pentru a previzualiza etapele exercițiului, selectați **Pași**.
 - Pentru a actualiza setarea țintei exercițiului, selectați **Tipul targetului**.
 - Pentru a dezactiva notificările ulterioare privitoare la exerciții, selectați **Dezactivare indicație**.

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Intervale**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Deschidere repetări** pentru a marca manual intervalele și perioadele de repaus apăsând pe **SET**.
 - 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 exerciții.
- 7 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.
- 8 Când un exercițiu pe intervale conține o încălzire, apăsați pe **SET** pentru a începe primul interval.
- 9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 10 În orice moment, apăsați pe **SET** pentru a opri intervalul sau perioada de repaus curentă și a trece la următorul interval sau perioadă de repaus (opțional).

După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Personalizarea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Apăsați **DOWN**.
- 4 Selectați **Antrenament > Intervale > Repetări structurate**.
- 5 Apăsați pe **GPS** și selectați **Editare**.
- 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 **BACK**.

Ceasul salvează exercițiul fracționat personalizat, până când editați din nou exercițiul.

Utilizarea Virtual Partner®

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare > Virtual Partner**.
- 6 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.
- 7 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a schimba locația ecranului Virtual Partner (opțional).
- 8 Începeți activitatea (*Începerea unei activități, pagina 4*).
- 9 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a derula la ecranul Virtual Partner și a vedea cine conduce.

Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului funcționează împreună cu caracteristica Virtual Partner pentru a vă putea antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o distanță și o durată, o distanță și un ritm sau o distanță și o viteză. 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 ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Setări o țintă**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Numai distanță** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
 - 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.Obiectivul de antrenament apare și vă afișează ora de finalizare estimată. Durata de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.
- 6 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.

SUGESTIE: puteți ține apăsat pe **MENU** și selecta **Anulare țintă > ✓** pentru a anula ținta pentru antrenament.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

Puteți reitera o cursă dintr-o activitate înregistrată sau descărcată anterior. Această caracteristică funcționează împreună cu Virtual Partner pentru a putea vedea în ce măsură sunteți în avans sau în întârziere pe durata activității.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Part. comp.**
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Din istoric** pentru a selecta o activitate înregistrată anterior de pe dispozitiv.
 - Selectați **Descărcat** pentru a selecta o activitate pe care ați descărcat-o din contul dvs. Garmin Connect.
- 6 Selectați activitatea.

Ecranul Virtual Partner apare pentru a vă indica ora de finalizare estimată.
- 7 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.
- 8 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **GPS** 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.

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 Instinct 3.

Utilizarea unei aplicații salvate

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Salvat**.
- 3 Selectați un element salvat.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga către locație, selectați **Deplasare la**.
 - Pentru a naviga către traseu, selectați **Efectuare traseu**.
 - Pentru a naviga pe traseu în direcția inversă, selectați **Traseu în sens invers**.
 - Pentru a naviga la punctul de începere al activității, selectați **Înapoi la start**.
 - Pentru a vedea detaliile locației, selectați **Detalii**.
 - Pentru a edita numele locației sau traseului, selectați **Nume**.
 - Pentru a modifica pictograma locației, selectați **Pictogramă**.
 - Pentru a modifica coordonatele locației, selectați **Poziție**.
 - Pentru a modifica altitudinea locației, selectați **Altitudine**.
 - Pentru vedea grafic cu nivelul altitudinii, selectați **Diagrama altitudinilor**.
 - Pentru a edita traseul, selectați **Editare**.
 - Pentru a afișa traseul sau locația activității pe hartă, chiar și atunci când nu navigați, selectați **Hartă**.
 - Pentru a șterge locația sau traseul, selectați **Ștergere**.

Calcularea unei suprafețe

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Calculare zonă**.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Mergeți pe jos în jurul perimetrului zonei.

SUGESTIE: puteți menține apăsat pe MENU și puteți selecta Panoramare/Zoom pentru a ajusta harta ([Panoramare și mărire pe hartă, pagina 79](#)).
- 5 Apăsați **GPS** pentru a calcula zona.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a renunța fără a salva, selectați **Finalizare**.
 - Pentru a converti măsurătorile zonei la unități de măsură diferite, selectați **Modif. unități**.
 - Pentru a salva, selectați **Salv. activitate**.

Vizualizarea informațiilor despre maree

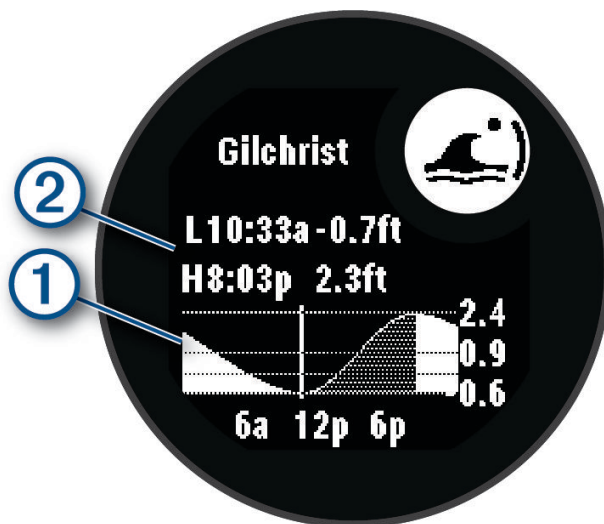
⚠️ AVERTISMENT

Informațiile despre maree au numai scop informativ. Este responsabilitatea utilizatorului să acorde atenție tuturor indicațiilor legate de navigația pe apă, pentru a rămâne conștient de împrejurimi și pentru a-și utiliza rațiunea atunci când navighează pe apă, în orice moment. Nerespectarea acestui avertisment ar putea avea drept consecință rănirea gravă sau moartea.

Atunci când vă asociați ceasul cu un telefon compatibil, puteți vizualiza informații despre o stație de măsurare a mării, inclusiv despre valorile fluxului și refluxului care se vor înregistra pe viitor.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Maree**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați o stație de măsurare a mării preferată sau utilizată recent.
 - Pentru a folosi locația curentă când sunteți lângă o stație de măsurare a mării, selectați **Adăugare > Locație curentă**.
 - Pentru a selecta o locație salvată, selectați **Adăugare > Salvat**.
 - Pentru a introduce coordonatele unei locații, selectați **Adăugare > Coordonate**.

Apare un grafic de 24 de ore pentru data curentă, cu înălțimea curentă a mării ① și informații despre următoarea maree. ②



- 4 Apăsați pe **DOWN** pentru a vizualiza informațiile privind marea pentru zilele următoare.
- 5 Apăsați **GPS** și selectați **Setare ca favorită** pentru a seta această locație ca stație preferată de măsurare a mării.

Stația dvs. preferată de măsurare a mării apare în partea de sus a listei din aplicație și în informațiile rapide.

Setarea unei alerte de maree

- 1 Din aplicația **Maree**, selectați o stație de măsurare a mării salvată.
- 2 Apăsați **GPS** și selectați **Setare alerte**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta o alarmă care să se declanșeze înainte de flux, selectați **Până la flux**.
 - Pentru a seta o alarmă care să se declanșeze înainte de reflux, selectați **Până la reflux**.

Personalizarea activităților și aplicațiilor

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

Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite

Lista activităților dvs. preferate apare atunci când apăsați pe **GPS** pe cadranul ceasului și oferă acces rapid la activitățile pe care le utilizați cel mai frecvent. Prima dată când apăsați pe **GPS** pentru a începe o activitate, ceasul vă solicită să vă selectați activitățile favorite. Puteți adăuga sau elimina activități favorite în orice moment.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
Activitățile dvs. favorite apar în partea de sus a listei.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Setare ca favorită**.
 - Pentru a elimina o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Eliminare din favorite**.

Modificarea ordinii unei activități în lista de aplicații

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Reordonare**.
- 5 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a ajusta poziția activității în lista de aplicații.

Personalizarea ecranelor de date

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date**.
- 6 Selectați un ecran de date de personalizat.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Aspect** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
 - Selectați un câmp pentru a schimba datele care apar pe câmp.
 - 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** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Adăugarea unei hărți la activitate

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare > Hartă**.

Crearea unei activități personalizate

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **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.
- 7 Selectați  pentru adăugarea activității la lista de favorite.

Setări ale activităților și aplicației

Aceste setări vă permit să personalizați fiecare aplicație de activitate preîncărcată pe baza nevoilor dvs. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date și puteți activa alerte și caracteristici de antrenament. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

De pe fața ceasului, țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Activități și aplicații**, alegeți o activitate și selectați setările activității.

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.

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

Alerte: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate ([Alerte de activitate, pagina 39](#)).

Urcare automată: detectează schimbările de altitudine utilizând altimetrul încorporat și afișează automat datele relevante privind urcarea ([Activarea urcării automate, pagina 41](#)).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap pentru a marca automat turele. Opțiunea Distanță automată marchează turele la o anumită distanță. Opțiunea Poziționare automată marchează turele în locația în care anterior ați apăsat pe SET. 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 și Odihnă manuală, pagina 15](#)).

Coborâre automată: detectează automat turele de schi și windsurfing automat utilizând accelerometrul încorporat. Pentru activitatea de windsurfing, puteți seta pragurile pentru viteză și distanță pentru începerea automată a unei ture.

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

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

Modificare automată 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.

Culoare fundal: setează culoarea de fundal la alb sau negru, pentru fiecare activitate.

Numere în font mare: modifică dimensiunea cifrelor de pe ecranele cu datele activității.

Transmitere puls: transmite automat datele despre puls de la ceas către dispozitivele asociate atunci când începeți activitatea (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 68*).

Difuzare pe GameOn: transmite automat datele biometrice către aplicația Garmin GameOn când începeți o activitate de gaming (*Utilizarea aplicației Garmin GameOn™, pagina 28*).

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 36*).

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

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

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.

Tasta pentru tură: activează butonul SET pentru a înregistra o tură, un set sau o pauză de odihnă în timpul unei activități.

Blocare dispozitiv: blochează butoanele în timpul unei activitate multisport pentru a preveni apăsarea accidentală a acestora.

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

Monitorizare mod: setează urmărirea pentru modul de urcare și coborâre la Automat sau Manual pentru schi în afara pistei și snowboarding.

Monitorizare obstacole: salvează locațiile obstacolelor din prima tură a traseului. Pe buclele repetate ale traseului, ceasul utilizează locațiile salvate pentru a comuta între obstacole și intervalele de alergare (*Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole, pagina 11*).

Greutatea rucsacului: setează masa rucsacului pe care îl cărați.

Penalități: permite urmărirea loviturilor de pedeapsă în timpul unui meci de golf (*Înregistrarea statisticilor, pagina 8*).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

Putere medie: controlează dacă ceasul include valorile zero pentru putere, înregistrate când nu edalați.

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

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

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

Înregistrare temperatură: înregistrează temperatura ambiantă din jurul ceasului în timpul anumitor activități.

Înregistrare VO2 Max.: activează înregistrarea VO2 max. pentru activități de alergare pe teren accidentat.

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

Redenumire: setează numele activității.

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

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

Restabilire setări implicite: resetează setările de activitate.

Statistici rută: activează statistici pentru rute pentru activitățile de urcare în interior.

Puterea de alergare: înregistrează datele privind puterea de funcționare și personalizează setările ([Setări putere de alergare, pagina 76](#)).

Sateți: setează sistemul de sateliți care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă ([Setări satelit, pagina 41](#)).

Stabilire scor: activează automat calcularea scorului când începeți o rundă de golf.

SpeedPro: permite măsurarea avansată a vitezei pentru turele de windsurfing.

Monitorizare statistici: permite urmărirea statisticilor pentru numărul de lovituri putt, zone „green” în regulament și lovituri fairway când jucați golf ([Înregistrarea statisticilor, pagina 8](#)).

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

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

Tranziții: activează tranziții pentru activități multi-sport.

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

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.
Distanță	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 87 și Calculul zonelor de puls, pagina 89 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
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 crono- metru	Repetitiv	Puteți seta un interval de monitorizare în secunde.

Setarea unei alerte

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Alerte**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
 - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
- 7 Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.
- 8 Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.
- 9 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).

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 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Urcare automată > Stare**.

6 Selectați **Întotdeauna** sau **Când nu navigați**.

7 Selectați o opțiune:

- Selectați **Ecran alergare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul alergării.
- Selectați **Ecran urcare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul urcării.
- Selectați **Inversare culori** pentru a inversa culorile afișajului când se schimbă modurile.
- Selectați **Viteză verticală** pentru a seta rata de urcare în timp.
- Selectați **Comutare mod** pentru a seta cât de rapid schimbă modurile dispozitivul.

NOTĂ: opțiunea Ecran curent vă permite să comutați automat la ultimul ecran pe care l-ați vizualizat înainte de trecerea la urcarea automată.

Setări satelit

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

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate, selectați setările activității și **Sateliți**.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Dezactivat: dezactivează sistemele de sateliți pentru o activitate.

Utilizare implicit: permite ceasului să utilizeze setarea implicită a sistemului pentru sateliți (*Setări de sistem, pagina 100*).

Numai GPS: activează sistemul de sateliți GPS.

Toate sistemele: activează mai multe sisteme de sateliți. Utilizarea mai multor sisteme de sateliți 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 poate reduce autonomia bateriei mai rapid decât dacă utilizați doar GPS-ul.

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

Ceasuri

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme. Puteți seta fiecare alarmă să sune o dată sau să se repete regulat.

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectați **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.

Editarea unei alarme

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectați **Alarme > Editare**.
- 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 alarma, selectați **Repetare** și selectați atunci când alarma trebuie să se repete.
 - Pentru a selecta tipul notificării alarmei, selectați **Sunet și vibrații**.
 - Pentru a aprinde sau stinge lanterna odată cu alarma, selectați **Lumină de fundal**.
 - Pentru a selecta o descriere a alarmei, selectați **Etichetă**.
 - Pentru a șterge alarma, selectați **Ștergere**.

Utilizarea unui timer pentru numărătoare inversă

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectați **Timere**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta pentru prima dată un timer pentru numărătoare inversă, setați ora cu butoanele **UP** și **DOWN**.
 - Pentru a seta un timer pentru numărătoare inversă salvat, selectați timerul salvat.
 - 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 un timer nou pentru numărătoare inversă, selectați **Adăugare timer** și setați ora.
- 4 Dacă este necesar, apăsați pe **MENU** și selectați o opțiune:
 - Pentru a salva timerul, selectați **Salvare**.
 - Pentru a reporni automat timerul după ce expiră, selectați **Repornire automată**.
 - Pentru a personaliza notificarea de la timer, selectați **Sunet și vibrații**.
 - Pentru a personaliza alertele de interval pentru timer, selectați **Alerte de interval** (*Adăugarea unei alerte de interval la un timer pentru numărătoare inversă, pagina 43*).
- 5 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul.
- 6 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Pentru a opri timerul, apăsați pe **GPS**.
 - Pentru a reporni timerul, apăsați pe **ABC**.

Adăugarea unei alerte de interval la un timer pentru numărătoare inversă

Puteți adăuga alerte de interval pentru antrenamentele cu timer de etape din cadrul sporturilor de tir.

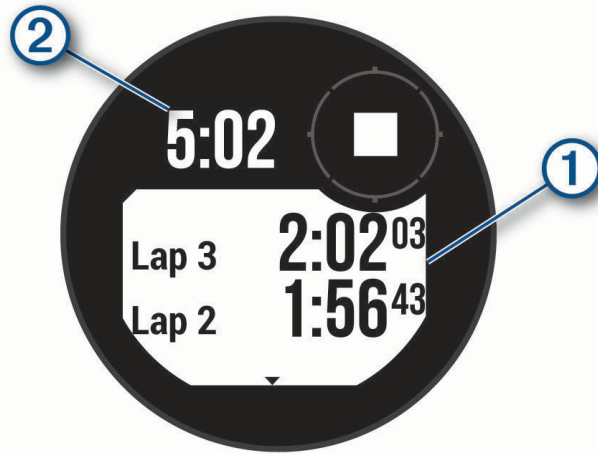
- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectați **Timere**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta pentru prima dată un timer pentru numărătoare inversă, setați ora cu butoanele **UP** și **DOWN** și apăsați pe **MENU**.
 - Pentru a adăuga o alertă de interval la un timer nou pentru numărătoare inversă, selectați **Adăugare timer**, introduceți ora și apăsați **MENU**.
 - Pentru a adăuga o alertă de interval la un timer existent pentru numărătoare inversă, selectați **Editare timer** și selectați timerul.
- 4 Selectați **Alerte de interval**.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Numărătoare inversă** pentru a vă alerta în fiecare secundă pentru numărul specificat de secunde înainte de finalul timerului.
- 6 Selectați **Adăugare alertă**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tip interval** pentru a seta frecvența notificării de interval în funcție de un timp prestabilit sau de un procent din timpul total.
 - Selectați **Alegere tip de alertă** pentru a seta frecvența notificării de alertă.
 - Selectați **Ștergere** pentru a șterge alerta de interval.
- 8 Apăsați pe **BACK**.
- 9 Dacă este necesar, repetați pașii de la 6 la 7.
- 10 Dacă este necesar, selectați **Editare alertă** pentru a modifica oricare dintre alertele de interval.

Ștergerea unui timer de numărătoare inversă

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectați **Timere**.
- 3 Selectați un timer.
- 4 Apăsați pe **MENU**.
- 5 Selectați **Ștergere**.

Utilizarea cronometrului

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectați **Cronometru**.
- 3 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul.
- 4 Apăsați pe **SET** pentru a reporni timerul pentru ture ①.



Timpul total al timerului ② continuă să ruleze.

- 5 Apăsați pe **GPS** pentru a opri ambele timere.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a reseta ambele cronometre, apăsați pe **DOWN**.
 - Pentru a salva timpul măsurat de cronometru ca activitate, apăsați pe **MENU** și selectați **Salv. activitate**.
 - Pentru a reseta cronometrele și a ieși din temporizator, apăsați pe **MENU** și selectați **Finalizare**.
 - Pentru a revizui cronometrele pentru ture, apăsați pe **MENU** și selectați **Vizualizare**.

NOTĂ: opțiunea **Vizualizare** apare numai atunci dacă au existat mai multe ture.

 - Pentru a reveni la fața ceasului fără a reseta cronometrele, apăsați pe **MENU** și selectați **Accesați fața ceasului**.
 - Pentru a activa și dezactiva înregistrarea turelor, apăsați pe **MENU** și selectați **Tasta pentru tură**.

Sincronizarea orei cu GPS-ul

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați sateliți, dispozitivul detectează automat fusul orar și ora curentă. Puteți să vă sincronizați ora manual cu GPS-ul la schimbarea fusului orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectare **Sincronizare oră**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul găsește sateliții (*Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 109*).

Adăugarea unor fusuri orare alternative

Puteți afișa ora curentă din zi în fusuri orare suplimentare. Puteți adăuga până la trei fusuri orare alternative. Puteți vizualiza fusurile orare alternative în lista de informații rapide (*Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 50*).

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectați **Alte fusuri orare > Adăugare zonă**.
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a evidenția o regiune și apăsați pe **GPS** pentru a o selecta.
- 4 Selectați un fus orar.

Editarea unui fus orar alternativ

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
SUGESTIE: puteți vizualiza fuserile orare alternative în lista de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 50](#)).
- 2 Selectați **Alte fuseri orare > Editare**.
- 3 Selectați un fus orar.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a introduce un nume personalizat pentru fusul orar, selectați **Redenumire zonă**.
 - Pentru a modifica fusul orar, selectați **Modificare zonă**.
 - Pentru a șterge fusul orar, selectați **Ștergere zonă**.

Setarea alertelor de timp

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectați **Alerte**.
- 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 **Oră în oră > Activat**.

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 47](#)).

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vedea istoricul de activități, apăsați **Activități** și selectați o activitate.
 - Pentru a vedea recordurile personale după sport, selectați **Recorduri** ([Date personale, pagina 46](#)).
 - Pentru a vedea totalurile săptămânale sau lunare, selectați **Totaluri** ([Vizualizarea totalurilor de date, pagina 46](#)).
 - Pentru a șterge datele anterioare, selectați **Opțiuni** ([Ștergerea istoricului, pagina 46](#)).

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.

Ștergerea istoricului

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
 - 2 Selectați **Istoric > Opțiuni**.
 - 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ștergere toate activitățile** pentru a șterge toate activitățile din istoric.
 - Selectați **Resetare totaluri** pentru a reseta toate totalurile cu distanțe și durate.
- NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

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 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **Vizualizare record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
 - 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
 - 3 Selectați un sport.
 - 4 Selectați un record pentru restabilire.
 - 5 Selectați **Anterior > ✓**.
- NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
 - 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
 - 3 Selectați un sport.
 - 4 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 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Totaluri**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Utilizarea odometrului

Odometrul înregistrează automat distanța totală parcursă, altitudinea câștigată și durata activităților.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Totaluri > Odometru**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza totalurile odometrului.

Setările pentru notificări și alerte

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

Notificări inteligente: personalizează notificările inteligente care apar pe ceas ([Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 80](#)).

Alerte sistem: setează alertele de timp ([Setarea alertelor de timp, pagina 45](#)), barometrul ([Setarea unei alerte de furtună, pagina 71](#)), conexiune telefonică ([Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune pentru telefon, pagina 81](#)), starea de sănătate și starea de bine ([Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine, pagina 92](#)), puls anormal ([Setarea unei alerte de puls anormal, pagina 68](#)) și baterie ([Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 98](#)).

Aspect

Puteți să personalizați aspectul feței de ceas și funcțiile de acces rapid în bucla de informații rapide și în meniul de comenzi.

Informații rapide

Ceasul este furnizat cu informații rapide preîncărcate ce oferă detalii rapide ([Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 50](#)). 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 buclei de informații rapide, pagina 50](#)).

Nume	Descriere
ABC	Afișează informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.
Fusuri orare alternative	Afișează ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 44).
Aclimatizare la altitudine	La altitudini de peste 800 m (2625 ft.), afișează grafice care indică valori corectate în funcție de altitudine pentru mediile citirilor pulsoximetrului, frecvenței respiratorii și pulsului în stare repaus din ultimele șapte zile.
Altimetru	Afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune.
Barometru	Afișează date despre presiunea mediului înconjurător pe baza altitudinii.
Body Battery™	Dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore (Body Battery, pagina 51).
Calendar	Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.
Calorii	Afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.
Busolă	Afișează o busolă electronică.
Monitorizarea câinilor	Afișează informații despre locația câinelui dvs. atunci când aveți un dispozitiv compatibil de monitorizare a câinilor asociat cu ceasul dvs. Instinct 3.
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.
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.
Statistici sănătate	Afișează un rezumat dinamic al statisticilor dvs. curente privind sănătatea. Măsurătorile includ pulsul, nivelul Body Battery, stresul și multe altele.
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 și un grafic cu activitățile dvs. înregistrate.
Stare HRV	Afișează media pentru șapte zile a variabilității pulsului dvs. de peste noapte (Starea variabilității pulsului, pagina 53).
Minute de activitate	Urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.
Comenzi inReach®	Vă permite să trimiteți mesaje pe dispozitivul dvs. inReach asociat (Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 77).
Ultima activitate	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
Ultima cursă Ultima alergare Ultimul înot	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate și un istoric al sportului specificat.

Nume	Descriere
Messenger	Afișează conversațiile în aplicația Garmin Messenger™ dvs. și vă permite să trimiteți răspunsuri la mesaje de pe ceasul dvs. (Aplicația Garmin Messenger, pagina 85).
fază lună	Afișează ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
Muzică	Oferă comenzi pentru playerul muzical al telefonului dvs.
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 (Personalizarea modului Repaus, pagina 102).
Notificări	Vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 80).
Performanță	Afișează măsurătorile performanțelor care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor (Măsurătorile performanțelor, pagina 52).
Cursa principală	Afișează evenimentul cursei pe care îl desemnați ca fiind cursa principală în calendarul dvs. Garmin Connect (Calendarul curselor și cursa principală, pagina 61).
Pulsoximetru	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 69). Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, măsurătorile nu sunt înregistrate.
Calendarul curselor	Afișează evenimentul cursei viitoare setată în calendarul dvs. Garmin Connect (Calendarul curselor și cursa principală, pagina 61).
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.
Scor de somn	Afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă.
Consilier de somn	Oferă recomandări pentru nevoia de somn în funcție de istoricul somnului și activităților, starea HRV și reprizele scurte de somn.
Intensitate solară	Afișează un grafic al intensității luminii solare la care a fost expus dispozitivul în ultimele 6 ore și media pentru săptămâna anterioară.
Pași	Monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.
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(ă) pentru ca ceasul să poată determina nivelul de stres, valorile pentru nivelul de stres nu sunt înregistrate.
Răsărit și apus	Afișează ora pentru răsărit, apus și de crepuscul civil.
Temperatură	Afișează date despre temperatură de la senzorul de temperatură interior.
Maree	Afișează informații de la stația de măsurare a mării, cum ar fi înălțimea mării și când vor surveni următoarele fluxuri și refluxuri (Vizualizarea informațiilor despre maree, pagina 35).
Nivel pregătire antrenament	Afișează un punctaj și un mesaj scurt care vă ajută să stabiliți cât de pregătit sunteți pentru antrenament în fiecare zi (Nivelul de pregătire pentru antrenament, pagina 60).

Nume	Descriere
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 56</i>).
Comenzi VIRB®	Furnizează comenzi pentru cameră când aveți un dispozitiv VIRB asociat cu ceasul Instinct 3 (<i>Telecomandă VIRB, pagina 77</i>).
Meteo	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo.
Dispozitiv Xero®	Afișează informațiile despre locație prin laser când ați asociat un dispozitiv Xero compatibil, asociat cu ceasul Instinct 3 (<i>Setări locație laser Xero, pagina 78</i>).

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 **UP** sau **DOWN** pentru a derula bucla de informații rapide.



2 Apăsați **GPS** pentru a vizualiza mai multe informații.

3 Selectați o opțiune:

- Apăsați **DOWN** pentru a vedea detalii despre un set de informații rapide.
- Apăsați **GPS** pentru a vedea opțiuni și funcții suplimentare pentru un set de informații rapide.

Personalizarea buclei de informații rapide

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Aspect > Info.rapide**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a schimba locația unor informații rapide în buclă, selectați un set de informații rapide, apoi apăsați pe **UP** sau **DOWN**.
- Pentru a elimina un set de informații rapide din buclă, selectați setul dorit și apoi selectați .
- Pentru a adăuga informații rapide în buclă, selectați **Adăugare** și selectați un set de informații rapide.

SUGESTIE: puteți selecta **Creare folder** pentru a crea foldere care conțin mai multe seturi de informații rapide (*Crearea folderelor de informații rapide, pagina 51*).

Crearea folderelor de informații rapide

Puteti personaliza bucla de informații rapide pentru a crea foldere cu informații rapide asociate.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Aspect > Info.rapide > Adăugare > Creare folder**.
- 3 Selectați informațiile rapide de inclus în folder și selectați **Finalizare**.
NOTĂ: dacă informațiile rapide sunt deja în bucla 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 la folderul din bucla de informații rapide și țineți apăsat pe **MENU**.
 - Pentru a edita informațiile rapide din folder, deschideți folderul și selectați **Editare** ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 50](#)).

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 51](#)).

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

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

Măsurătorile performanțelor

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

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

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

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 52*).

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 53*).

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 53*).

Performanțe: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al condiției dvs. fizice (*Situația performanțelor, pagina 54*).

Pragul de putere funcțională (FTP): ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, introduse la configurarea inițială, pentru a estima valoarea FTP (*Afișarea estimării FTP, pagina 55*).

Prag lactat: pragul lactat necesită un monitor cardiac. Pragul lactat este punctul în care musculatura începe să obosească rapid. Ceasul măsoară pragul lactat utilizând datele pulsului și ritmul (*Prag lactat, pagina 55*).

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 rezistenței cardiovasculare și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Ceasul Instinct 3 necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max. Ceasul 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 ceas, estimarea VO2 max. apare sub forma unui număr și a unei descrieri. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre estimarea VO2 max.

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 125*) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 74](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 87](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 88](#)). 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 ale activităților și aplicației, pagina 37](#)).

- 1 Începeți activitatea de alergare.
- 2 Alergați în aer liber cu o intensitate moderată sau ridicată, atingând cel puțin 70% din pulsul maxim.
- 3 După cel puțin 10 minute, selectați **Salvare**.
- 4 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** 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 74](#)). 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 87](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 88](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

- 1 Începeți o activitate de ciclism.
- 2 Pedalați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute.
- 3 La finalul turei, selectați **Salvare**.
- 4 Apăsați **UP** sau **DOWN** 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 87](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 88](#)).

Ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul antrenamentelor dvs., pentru a oferi o durată țintă a cursei. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 52](#)) Ceasul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza performanța generală.
- 2 Apăsați **GPS**.
- 3 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza o durată estimată pentru cursă.
- 4 Apăsați **GPS** pentru a vedea 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.

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

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

Situația performanțelor

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

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

NOTĂ: dispozitivul are nevoie de câteva alergări cu un monitor cardiac, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare sau de mers pe bicicletă ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 52](#)).

Vizualizarea nivelului de performanță

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

- 1 Adăugați **Nivel performanțe** pe un ecran de date ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 36](#)).
- 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.

Afișarea estimării FTP

Înainte de a obține estimarea puterii de prag funcționale (FTP), trebuie să asociați un contor de putere cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 74](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 53](#)).

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

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanță.
- 2 Apăsați pe **GPS**.
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vedea valoarea dvs. estimată pentru FTP.

Estimarea dvs. FTP apare ca o valoare măsurată în wați per kilogram, iar puterea produsă în wați. În aplicația Garmin Connect, datele dvs. FTP sunt afișate și pe un indicator color.

 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Neantrenat

Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările FTP, pagina 125](#)).

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 88](#)). Puteți activa funcția **Detectare automată** pentru a vă înregistra automat pragul lactat în timpul unei activități.

Starea antrenamentului

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

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

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

VO2 max.: VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 52*). 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 57*).

HRV: hRV este starea variabilității pulsului din ultimele șapte zile (*Starea variabilității pulsului, pagina 53*).

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 57*).

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 58*).

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 (,). 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 ale activităților și aplicației, pagina 37](#)).

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 83](#)).
- 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.

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 Instinct 3 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.

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.

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. 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 TE Aerob și TE Anaerob sub forma unor câmpuri de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

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

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

Durata de recuperare

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

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

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

Pulsul de recuperare

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

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

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

Înteruperea 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 52](#)).

- 1 Când doriți să întrerupeți starea antrenamentului, selectați o opțiune:
 - Din informațiile rapide despre starea antrenamentului, țineți apăsat **MENU** și selectați **Opțiuni > Într.fun.Starea antren..**
 - 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 **MENU** și selectați **Opțiuni > Rel.fun.Starea antren..**
 - 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)

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

Pentru a vedea tendințele privind nivelul de pregătire pentru antrenament în timp, accesați-vă contul Garmin Connect.

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 52](#)).

- 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 **GPS** 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.

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 47*). 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 11*).

Se adaugă locațiile meteo

- 1 De pe fața de ceas, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vedea informațiile rapide despre vreme.
- 2 Apăsați **GPS**.
- 3 Pe primul ecran cu informații rapide, apăsați pe **GPS**.
- 4 Selectați **Adăugare locație** și căutați o locație.
- 5 Dacă este necesar, repetați pașii 3 și 4 pentru a adăuga mai multe locații.
- 6 Apăsați pe **GPS** și selectați o locație pentru a afișa starea vremii pentru locația respectivă.

Comenzi

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

De pe orice ecran, țineți apăsat pe **CTRL**.



Pictogramă	Nume	Descriere
	ABC	Selectați pentru a deschide aplicația pentru altimetru, barometru și busolă.
	Ceas deșteptător	Selectați pentru a adăuga sau edita o alarmă (Setarea unei alarme, pagina 42).
	Altimetru	Selectați pentru a deschide ecranul altimetrului.
	Alte fusuri orare	Selectați pentru a vedea ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 44).
	Applied Ballistics	Selectați pentru a deschide aplicația Applied Ballistics (Applied Ballistics®, pagina 20). NOTĂ: această funcție este disponibilă doar pe modelele Instinct 3 Solar - Tactical Edition.
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (Solicitarea de asistență, pagina 91).
	Barometru	Selectați pentru a deschide ecranul barometrului.
	Economisire baterie	Selectați pentru a activa modul de economisire a bateriei (Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 98).
	Lumină de fundal	Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului (Schimbarea setărilor ecranului, pagina 101).
	Transmitere puls	Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (Difuzarea datelor despre puls, pagina 68).
	Calendar	Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.
	Ceasuri	Selectați pentru a deschide aplicația Ceasuri pentru a seta o alarmă, timerul, cronometrul sau pentru a afișa fusuri orare alternative (Ceasuri, pagina 42).
	Busolă	Selectați pentru a deschide ecranul busolei.
	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 Instinct și se mărește pe măsură ce vă apropiați de telefon.
	Garmin Share	Selectați pentru a deschide aplicația Garmin Share (Garmin Share, pagina 86).
	Istoric	Selectați pentru a vizualiza istoricul activității, înregistrările și totalurile.
	Blocare taste	Selectați pentru a bloca butoanele pentru a preveni apăsarea accidentală.
	Messenger	Selectați pentru a deschide aplicația Messenger (Utilizarea funcției Messenger, pagina 85).

Pictogramă	Nume	Descriere
	Faza lunii	Selectați pentru a vedea ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
	Comenzi pentru muzică	Selectați pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
	Ved.noapte	Selectați pentru a regla ecranul pentru compatibilitate cu ochelarii pentru vederea pe timp de noapte și pentru a dezactiva monitorul cardiac de la încheietura mâinii. NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele de produse.
	Notificări	Selectați pentru a vedea apelurile, mesajele text, actualizările de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (<i>Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 80</i>).
	Telefon	Selectați pentru a activa funcția Bluetooth și conexiunea la telefonul asociat.
	Oprire	Selectați pentru a opri ceasul.
	Pulsoximetrie	Selectați pentru a deschide aplicația pulsoximetru (<i>Pulsoximetrul, pagina 69</i>).
	Punct de referință	Selectați pentru a seta un punct de referință pentru navigare (<i>Setarea unui punct de referință, pagina 94</i>).
	Salvare locație	Selectați pentru a salva locația curentă, pentru a naviga înapoi la ea mai târziu (<i>Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 34</i>).
	Setări	Selectați pentru a deschide meniul de setări.
	Mod somn	Selectați pentru a activa sau dezactiva Mod somn (<i>Personalizarea modului Repaus, pagina 102</i>).
	Modul Disimulare	Selectați pentru a activa modul Disimulare pentru a opri comunicațiile wireless și a preveni stocarea și partajarea poziției GPS. NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele de produse.
	Cronometru	Selectați pentru a porni cronometrul (<i>Utilizarea cronometrului, pagina 44</i>).
	Alternare rapidă	Selectați pentru a porni stroboscopul lanternă cu LED. Puteți să creați un mod Stroboscop personalizat (<i>Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat, pagina 65</i>).
	RĂSĂRIT ȘI APUS	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.
	Sincronizare	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.
	Sincronizare oră	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu ora indicată de telefon sau cu ajutorul sateliților.
	Timere	Selectați pentru a seta o numărătoare inversă (<i>Utilizarea unui timer pentru numărătoare inversă, pagina 42</i>).

Pictogramă	Nume	Descriere
	Lanternă	Selectați pentru a activa lanterna LED (<i>Utilizarea lanternei, pagina 64</i>).
	Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay™ și a plăti cumpărăturile cu ceasul (<i>Garmin Pay, pagina 65</i>).
	Vreme	Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo curente.

Personalizarea meniului de comenzi

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Aspect > Comenzi**.
- 3 Selectați comanda rapidă pe care doriți să o personalizați.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul comenzii rapide din meniul de comenzi.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina comanda rapidă din meniul de comenzi.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o comandă rapidă nouă la meniul de comenzi.

Utilizarea lanternei

AVERTISMENT

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

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

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

ATENȚIE

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

Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat

- 1 Mențineți apăsat **CTRL**.
- 2 Selectați  > **Personalizare**.
- 3 Apăsați pe **GPS** pentru a porni stroboscopul cu lanternă (opțional).
- 4 Selectați .
- 5 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a derula la setarea unui stroboscop.
- 6 Apăsați pe **GPS** pentru a derula opțiunile de setări.
- 7 Apăsați pe **BACK** pentru salvare.

Garmin Pay

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

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay

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

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

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

Înainte de a vă putea utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile, trebuie să configurați cel puțin un card de plată.

Puteți utiliza ceasul pentru a plăti pentru cumpărături dintr-o locație participantă.

- 1 Țineți apăsat pe **CTRL**.
- 2 Selectați .
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre.
NOTĂ: dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, portofelul dvs. se blochează și trebuie să vă resetati codul de acces din aplicația Garmin Connect.
Apare ultimul card de plată utilizat.
- 4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, selectați **DOWN** pentru a modifica la 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 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteti 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. Instinct 3.
 - 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. Instinct 3, 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. Instinct 3, trebuie să introduceți codul de acces nou.

Raport de dimineață

Ceasul afișează un raport de dimineață în funcție de ora de trezire normală. Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea raportul, care include date despre vreme, somn, starea variabilității pulsului peste noapte și multe altele ([Personalizarea raportului de dimineață, pagina 66](#)).

Personalizarea raportului de dimineață

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Aspect > Raport de dimineață**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Indicare raport** pentru a activa sau dezactiva raportul de dimineață.
 - Selectați **Editare raport** pentru a personaliza ordinea și tipul datelor care apar în raportul de dimineață.

Senzori și accesorii

Ceasul Instinct 3 are mai mulți senzori interni și puteți asocia senzori wireless suplimentari pentru activități.

Puls la 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 50](#)).

Ceasul este compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept când începeți o activitate, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

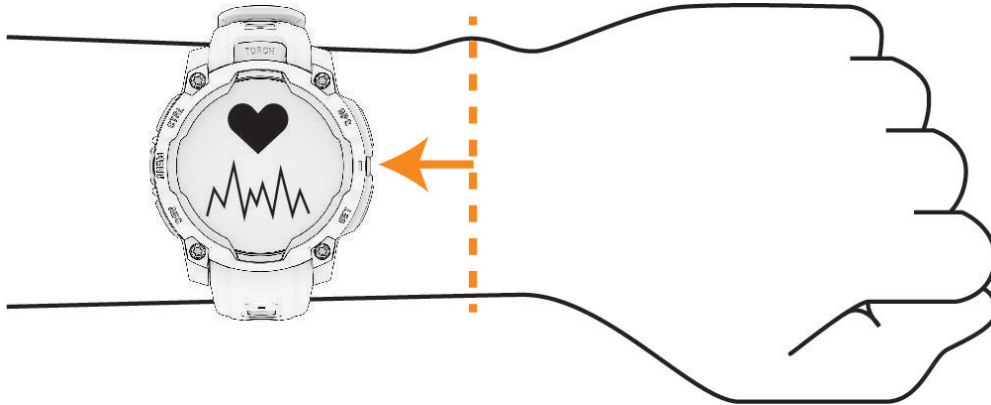
Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, ceasul nu trebuie să se miște în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcat(ă).



NOTĂ: senzorul optic este localizat pe partea din spate a ceasului.

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat*, pagina 67 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 69 pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați garmin.com/fitandcare.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Așteptați până când pictograma cu ❤ luminează continuu până la începerea activității dvs.
- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.

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

- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare antrenament.

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Puls la încheietura mâinii**.

Stare: activează sau dezactivează 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.

În timpul înotului: activează sau dezactivează monitorul cardiac de la încheietura mâinii în timpul înotului.

Alerte de puls anormal: vă permite să setați ceasul să vă alerteze când pulsul depășește sau scade sub valoarea țintă (*Setarea unei alerte de puls anormal, pagina 68*).

Transmitere puls: vă permite să începeți transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 68*).

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 perioadă 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 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Puls la încheietura mâinii > Alerte de puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Setați valoarea de prag a pulsului.

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

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 ale activităților și aplicației, pagina 37*). De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un Edge® dispozitiv în timp ce practicați ciclismul.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Puls la încheietura mâinii > Transmitere puls**.
 - Țineți apăsat pe **CTRL** pentru a deschide meniul de comenzi și a selecta .

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

- 2 Apăsați pe **GPS**.
Ceasul începe să transmită datele despre pulsul dvs.
- 3 Asociați ceasul cu dispozitivul dvs. compatibil.
NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.
- 4 Apăsați pe **GPS** pentru a opri transmiterea datelor despre puls.

Pulsoximetrul

Ceasul Instinct 3 dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge. Cunoașterea saturației oxigenului din sânge poate fi importantă pentru înțelegerea stării generale de sănătate și vă poate ajuta să stabiliți cum se adaptează corpul dvs. la altitudine. Ceasul măsoară nivelul de oxigen din sânge emițând lumină pe piele și verificând cantitatea de lumină absorbită. Valoarea măsurată este cunoscută ca SpO₂.

Pe ceas, citirile pulsoximetrului apar ca procentaj de SpO₂. În contul Garmin Connect, puteți vedea detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile ([Setarea modului Pulsoximetru, pagina 69](#)). Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți începe citirea manuală a pulsoximetrului prin vizualizarea informațiilor rapide despre pulsoximetru. Informațiile rapide indică cel mai recent procent de saturație a oxigenului în sânge.

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre pulsoximetru.
- 2 Așteptați până când ceasul începe citirea pulsoximetrului.
- 3 Rămâneți nemișcat timp de până la 30 de secunde.

NOTĂ: dacă sunteți prea activ pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, în locul valorii procentuale este afișat un mesaj. Puteți încerca din nou după câteva minute de inactivitate. Pentru rezultate optime, țineți mâna pe care purtați ceasul la nivelul inimii în timp ce acesta măsoară saturația de oxigen din sânge.

Setarea modului Pulsoximetru

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Pulsoximetrie > Modul Pulse Ox**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a dezactiva măsurătorile automate, selectați **Verificare manuală**.
 - 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 porni măsurătorile în timpul zilei, când sunteți inactiv(ă), selectați **Toată ziua**.

NOTĂ: activarea modului **Toată ziua** scade durata de viață a bateriei.

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.

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 70](#)).

Setări busolă

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Busolă**.

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul busolei ([Calibrarea manuală a busolei, pagina 70](#)).

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 70](#)).

Mod: setează busola la utilizarea exclusivă a datelor senzorului electronic (Activat), o combinație între datele GPS și datele senzorului electronic în mișcare (Automat) sau la utilizarea exclusivă a datelor GPS (Dezactivat).

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 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Senzori și accesorii > Busolă > Calibrare > Pornire**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

SUGESTIE: 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 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Senzori și accesorii > Busolă > Referință nordică**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta nordul geografic ca referință pentru direcție, selectați **Adevărat**.
- Pentru a seta automat declinația magnetică pentru locația dvs., selectați **Magnetic**.
- Pentru a seta nordul carioajului (000°) ca referință pentru direcție, selectați **Carioaj**.
- Pentru a seta manual valoarea variației magnetice, selectați **Utilizator > Variație magnetică** **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 ([Setări altimetru, pagina 70](#)).

Setări altimetru

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Altimetru**.

Calibrare: vă permite să calibrați automat senzorul altimetrului.

Calibrare automată: permite altimetrului să se calibreze automat de fiecare dată când utilizați sistemele de sateliți.

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.

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 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Altimetru**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Calibrare automată**.
 - Pentru a introduce manual altitudinea curentă, selectați **Calibrare > Introd. manuală**.
 - Pentru a introduce altitudinea curentă pe baza modelului digital al altitudinii, selectați **Calibrare > Utilizare DEM**.

NOTĂ: anumite ceasuri necesită o conexiune telefonică pentru a utiliza DEM pentru calibrare.

 - Pentru a introduce altitudinea curentă din locația dvs. GPS, selectați **Calibrare > Utilizare GPS**.

Setări barometru

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Barometru**.

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul barometrului.

Grafic: setează scala de timp pentru graficul din informațiile rapide ale barometrului.

Alertă furtună: setează valoarea de schimbare a presiunii barometrice care declanșează o alertă de furtună.

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.

Presiune: setează modul în care ceasul afișează datele de presiune.

Calibrarea barometrului

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 barometrul dacă știți altitudinea corectă sau presiunea corectă de la nivelul mării.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Barometru > Calibrare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a introduce altitudinea curentă sau presiunea corectă de la nivelul mării (opțional), selectați **Introd. manuală**.
 - Pentru a calibra automat din modelul de altitudine digital, selectați **Utilizare DEM**.

NOTĂ: anumite ceasuri necesită o conexiune telefonică pentru a utiliza DEM pentru calibrare.

 - Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Utilizare GPS**.

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 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Notificări și alerte > Alerte sistem > Barometru > Alertă furtună**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva alerta.
 - Selectați **Raport** pentru a actualiza rata de schimbare a presiunii barometrice care declanșează o alertă de furtună.

Senzori wireless

Ceasul poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless prin ANT+ sau tehnologia Bluetooth (*[Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 74*). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale (*[Personalizarea ecranelor de date](#), pagina 36*). Dacă ceasul este echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

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

Tip de senzor	Descriere
Applied Ballistics	Puteți utiliza dispozitive Applied Ballistics, cum ar fi sisteme de stabilire a distanței sau senzori de vânt și puteți vizualiza informații balistice suplimentare pe ceasul dvs.
Senzori de croșe	Puteți utiliza senzorii Approach CT10 pentru croșe de golf, pentru a monitoriza automat loviturile de golf, inclusiv locația, distanța și tipul de croșă.
DogTrack	Vă permite să primiți date de la un dispozitiv de mână compatibil pentru monitorizarea câinilor.
eBike	Puteți utiliza ceasul cu eBike-ul dvs. și puteți vedea date despre aceasta, precum informațiile despre baterie și raza de acțiune, în timpul tururilor.
Afișaj extins	Puteți utiliza modul Afișaj extins pentru a afișa ecrane de date de pe ceasul dvs. 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 unul din seria HRM-Pro™ sau monitorul cardiac HRM-Fit™, pentru a vizualiza datele privind pulsul în timpul activităților.
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.
inReach	Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați navigatorul inReach utilizând ceasul Instinct (Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 77).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia™ pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională.
RITM	Puteți să jucați jocuri video pe computer și să vedeți statistici în timp real pe dispozitiv (Utilizarea aplicației Garmin GameOn™, pagina 28).
Putere	Puteți utiliza Rally™ sau Vector™ pedalele de bicicletă ale contorului de putere pentru a vizualiza datele despre alimentare pe ceasul dvs. Puteți să ajustați zonele de putere pentru a corespunde obiectivelor și abilităților dvs. (Setarea zonelor de putere, pagina 89) sau să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată. (Setarea unei alerte, pagina 40).
Radar	Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie.
Dispozitiv RD Pod	Puteți utiliza un Running Dynamics Pod pentru a înregistra date despre dinamica alergării și a le afișa pe ceas (Dinamica alergării, pagina 75).
Trainer inteligent	Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior cu bicicletă inteligentă pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu (Utilizarea unui trainer de interior, pagina 14).
Viteză/Cadență	Puteți să atașați senzori de viteză sau cadență pe bicicletă și să vedeți datele în timpul cursei. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții (Dimensiunea și circumferința roții, pagina 126).
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.
Vectronix	Puteți utiliza sisteme de stabilire a țintei Vectronix® și puteți vizualiza informații suplimentare privind balistica pe ceasul dvs.
VIRB	Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB utilizând ceasul. (Telecomandă VIRB, pagina 77)

Tip de senzor	Descriere
Locații lase XERO	Puteți vizualiza și distribui informații despre locație prin laser de pe un dispozitiv Xero (Setări locație laser Xero, pagina 78).

Asocierea senzorilor wireless

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

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

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

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

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

3 Țineți apăsat pe **MENU**.

4 Selectați **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 36](#)).

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 Instinct 3 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 Instinct 3.

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 75](#)).

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 11](#)).

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. Instinct 3 ([Actualizări ale produsului, pagina 107](#)).
- 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 11](#)).
- 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 11](#)).

Dinamica alergării

Dinamica alergării reprezintă un feedback în timp real despre forma de alergare. Ceasul Instinct 3 are un accelerometru pentru a calcula cinci parametri pentru forma de alergare. Pentru toți cei șase parametri pentru forma de alergare, trebuie să asociați ceasul Instinct 3 cu accesoriul HRM-Fit, HRM-Pro sau alt accesoriu pentru dinamica alergării care măsoară mișcarea trunchiului. Pentru informații suplimentare, garmin.com/performance-data/running.

Parametru	Tip de senzor	Descriere
Cadență	Ceas sau accesoriu compatibil	Cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).
Oscilație pe verticală	Ceas sau accesoriu compatibil	Oscilația pe verticală este mișcarea pe verticală din timpul alergării. Afișează mișcarea pe verticală a torsului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Durată de contact cu solul	Ceas sau accesoriu compatibil	Durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde. NOTĂ: durata contactului cu solul și echilibrul nu sunt disponibile în timpul mersului.
Echilibrul pe durata contactului cu solul	Doar accesoriu compatibil	Echilibrul pe durata contactului cu solul afișează balanța stânga/dreapta de pe durata contactului cu solul din timpul alergării. Acesta afișează un procent. De exemplu, 53,2 cu o săgeată orientată spre stânga sau spre dreapta.
Lungimea pasului	Ceas sau accesoriu compatibil	Lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pașiri succesive. Este măsurată în metri.
Raport vertical	Ceas sau accesoriu compatibil	Raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. De obicei un număr mai mic indică faptul că sunteți într-o formă mai bună pentru alergare.

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-Fit sau HRM-Pro.
- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu ceasul dvs., conform instrucțiunilor.
- 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: durata de contact cu solul și echilibrul sunt afișate numai în timpul alergării. Aceasta nu este calculată în timpul mersului.

NU UITAȚI: echilibrul pe durata contactului cu solul nu este calculat prin intermediul dinamicii de alergare măsurată la încheietura mâinii.

Putere de alergare

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

Puterea de alergare poate fi măsurată utilizând un accesoriu compatibil pentru dinamica alergării sau senzorii ceasului. Puteți personaliza câmpurile de date pentru puterea de alergare pentru a vizualiza puterea generată și pentru a vă ajusta antrenamentul (*Câmpuri de date, pagina 111*). Puteți configura alerte pentru putere pentru a primi notificări când ajungeți într-o anumită zonă de putere (*Alerte de activitate, pagina 39*).

Zone de putere pentru alergare sunt similare cu cele pentru ciclism. Valorile pentru zone sunt valori implicite bazate pe sex, greutate și abilitățile medii și poate să nu corespundă abilităților dvs. personale. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect (*Setarea zonelor de putere, pagina 89*).

Setări putere de alergare

Mențineți apăsat pe **MENU**, selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate de alergare, selectați setările activității 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 viteza, direcția și datele barometrului de pe ceasul dvs. și datele despre vânt disponibile, de pe telefonul dvs.

Telecomandă inReach

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

Utilizarea telecomenzii inReach

Pentru a putea utiliza funcția inReach la distanță, trebuie să adăugați informațiile rapide despre inReach în lista de informații rapide (*Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 50*).

- 1 Porniți navigatorul inReach.
- 2 De pe fața de ceas Instinct, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vedea informațiile rapide despre inReach.
- 3 Apăsați **GPS** pentru a căuta dispozitivul de comunicare prin satelit inReach.
- 4 Apăsați **GPS** pentru a asocia dispozitivul de comunicare prin satelit inReach.
- 5 Apăsați **GPS** și selectați o opțiune:
 - Pentru a trimite un mesaj SOS, selectați **Inițiere SOS**.
NOTĂ: funcția SOS trebuie utilizată doar într-o situație de urgență reală.
 - Pentru a trimite un mesaj text nou, selectați **Mesaje > Mesaj nou**, selectați contactele pentru mesaj și introduceți mesajul text sau selectați o opțiune mesaj text rapid.
 - Pentru a trimite un mesaj presetat, selectați **Trimitere presetat** și selectați un mesaj din listă.
 - Pentru a vizualiza cronometrul și distanța parcursă în timpul unei activități, selectați **Monitorizare**.

Telecomandă VIRB

Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de la distanță utilizând dispozitivul dvs.

Controlul unei camere de acțiune VIRB

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

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Instinct (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 74*).
Informațiile rapidă VIRB sunt adăugate automat la buclă.
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** de pe fața de ceas pentru a vizualiza informațiile rapide VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra clipuri video, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Instinct.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri înregistrarea video, apăsați pe **GPS**.
 - Pentru a face o fotografie, selectați **Realizare fotografie**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.
 - Pentru a modifica setările pentru clip video și fotografie, selectați **Setări**.

Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități

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

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Instinct (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 74*).
Când camera este asociată, la activități este adăugat automat un ecran de date VIRB.
- 3 Pe durata unei activități, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de date VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Mențineți apăsat **MENU**.
- 6 Selectați **VIRB**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul temporizatorului de activitate, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Pornire/Opre timer**.
NOTĂ: înregistrarea imaginilor pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei activități.
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul opțiunilor de meniu, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Manual**.
 - Pentru a înregistra clipuri video manual, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Instinct.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri manual înregistrarea video, apăsați pe **GPS**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.

Setări locație laser Xero

Înainte de a putea personaliza setările locației laser, trebuie să asociați un dispozitiv compatibil Xero (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 74*).

Mențineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Locații lase XERO > Locații laser**.

În timpul activității: activează afișarea informațiilor despre locație prin laser, de pe un dispozitiv compatibil, asociat Xero în timpul unei activități.

Mod pentru partajare: vă permite să partajați public informațiile despre locație prin laser sau să le transmiteți privat.

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 79*)
- Setări hartă (*Setări hartă, pagina 79*)

Panoramare și mărire pe hartă

- 1 În timp ce navigați, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza harta.
- 2 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 3 Selectați **Panoramare/Zoom**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comuta între panoramare în sus sau în jos, panoramare la stânga sau la dreapta și mărire, apăsați pe **GPS**.
 - Pentru a panorama sau a mări/micșora harta, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN**.
 - Pentru a părăsi meniul, apăsați pe tasta **BACK**.

Setări hartă

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

De pe fața de ceas, mențineți apăsat pe **MENU** și selectați **Hartă**.

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 locațiile salvate pe hartă.

Orașe: afișează numele localităților pe hartă.

Linii de grilă: afișează liniile grilei 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.

Caracteristici de conectare la telefon

Caracteristicile de conectare la telefon sunt disponibile pentru ceasul Instinct când îl asociați prin aplicația Garmin Connect ([Asocierea telefonului, pagina 79](#)).

- Caracteristicile pentru aplicații din aplicația Garmin Connect, aplicația Connect IQ și multe altele ([Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer, pagina 81](#))
- Informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 47](#))
- Caracteristicile meniului de comenzi ([Comenzi, pagina 61](#))
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 90](#))
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările ([Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 80](#))

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 În timpul configurării inițiale a ceasului, selectați  atunci când vi se solicită asocierea cu telefonul.
NOTĂ: dacă ați omis anterior procesul de asociere, puteți menține apăsat pe **MENU** și selecta **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.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 79](#)).

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Conectivitate > Telefon > Notificări inteligente > Stare > Activat**.
- 3 Selectați **Utilizare generală** sau **În timpul activității**.
- 4 Selectați un tip de notificare.
- 5 Selectați preferințele pentru stare, ton și vibrații.
- 6 Apăsați pe **BACK**.
- 7 Selectați preferințele pentru confidențialitate și temporizare.
- 8 Apăsați pe **BACK**.
- 9 Selectați **Semnătură** pentru a adăuga o semnătură în mesajele text de răspuns.

Vizualizarea notificărilor

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre notificări.
- 2 Apăsați pe **GPS**.
- 3 Selectați o notificare.
- 4 Pentru mai multe opțiuni, apăsați tasta **GPS**.
- 5 Pentru a reveni la ecranul anterior, apăsați tasta **BACK**.

Primirea unui apel telefonic

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

- Pentru a primi apelul, selectați **Acceptare**.
NOTĂ: pentru a vorbi cu apelantul, trebuie să utilizați telefonul conectat.
- Pentru a respinge apelul, selectați **Respingere**.
- 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 **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre notificări.
- 2 Selectați o notificare prin mesaj text.
- 3 Apăsați **GPS**.
- 4 Selectați **Răspuns**.
- 5 Selectați un mesaj din listă.
Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text SMS.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza telefonul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe ceasul dvs. Instinct 3.

Selectați o opțiune:

- Dacă folosiți un iPhone®, accesați setările de notificare iOS® și selectați notificările pe care doriți să le afișați pe telefon și ceas.

NOTĂ: de asemenea, toate notificările pe care le activați pe iPhone, vor apărea pe ceasul dvs.

- Dacă folosiți un telefon Android, din aplicația Garmin Connect selectați **•• > **Setări** > **Notificări** > **Notificări aplicație** și selectați notificările pe care doriți să le afișați pe ceas.

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune pentru telefon

Puteți seta ceasul Instinct 3 să vă alerteze atunci când telefonul asociat se conectează și se deconectează prin tehnologia Bluetooth.

NOTĂ: alertele de conexiune pentru telefon sunt dezactivate implicit.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Conectivitate** > **Telefon** > **Alerte**.

Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

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

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

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer

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

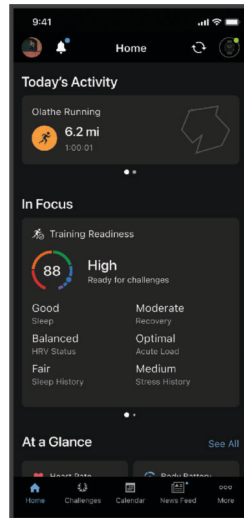
Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii dvs. pe Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, sesiuni de triatlon și altele. Pentru a vă înscrie pentru un cont gratuit, puteți descărca aplicația din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/connectapp) sau accesați connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

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

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

Abonament Garmin Connect+

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

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

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.

Îndrumare în timpul antrenamentelor: beneficiați de sfaturi și îndrumare suplimentare de la experți pentru anumite planuri de antrenament de la Antrenorul Garmin.

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 79](#)), 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 79](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 83](#)).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către ceasul dvs. Actualizarea este aplicată când nu folosiți ceasul în mod activ. Când actualizarea este completă, ceasul dvs. repornește.

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 Instinct 3 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 Instinct 3.

Sincronizați ceasul seria Instinct 3 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 83](#)).

Activitățile recente și măsurătorile performanțelor de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe ceasul seria Instinct 3.

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, instala actualizări ale software-ului ceasului și gestiona aplicațiile Connect IQ.

1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.

2 Vizitați garmin.com/express.

3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.

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

5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

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

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

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

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

- 1 Țineți apăsat **CTRL** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați **Sincronizare**.

Funcțiile Connect IQ

Puteți adăuga pe ceas aplicații Connect IQ, câmpuri de date, informații rapide și fețe de ceas folosind magazinul Connect IQ de pe ceas sau telefon (garmin.com/connectiqapp).

Fețe pentru ceas: personalizați aspectul ceasului.

Aplicații dispozitiv: adăugați funcții interactive la ceasul dvs., precum informații rapide și tipuri noi de activități în aer liber și de tip fitness.

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

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul Instinct 3 cu telefonul (*Asocierea telefonului, pagina 79*).

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

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

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

Garmin Explore™

Site-ul web și aplicația Garmin Explore vă permite să creați trasee, puncte de trecere și colecții, să planificați călătorii, să sincronizați trasee, să încărcați activități și să utilizați spațiul de stocare în cloud. Acestea oferă planificare avansată atât online cât și offline, permițându-vă să partajați și să sincronizați date cu dispozitivul dvs. compatibil Garmin. Puteți utiliza aplicația pentru a descărca hărți pentru acces offline și a naviga apoi oriunde, fără a utiliza serviciul mobil.

Puteți descărca aplicația Garmin Explore din magazinul de aplicații pe telefon (garmin.com/exploreapp) sau puteți accesa explore.garmin.com.

Aplicația Garmin Messenger

⚠️ AVERTISMENT

Funcțiile inReach ale aplicației Garmin Messenger, 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).

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. Instinct 3 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 **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre **Messenger**.
SUGESTIE: funcția Messenger este disponibilă ca opțiune de informații rapide, aplicație sau meniu de comenzi pe ceasul dvs.
- 2 Apăsați **GPS** pentru a deschide 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 vedea o conversație, apăsați **UP** sau **DOWN** și selectați o conversație.
 - Pentru a răspunde la un mesaj, selectați o conversație, selectați **Răspuns** sau selectați un mesaj predefinit sau compuneți unul propriu.

Aplicația Garmin Golf™

Aplicația Garmin Golf vă permite să încărcați fișe de scor de pe dispozitivul Instinct 3 pentru a vizualiza statistici detaliate și analize ale loviturilor. Jucătorii de golf pot concura între ei pe diferite trasee utilizând aplicația Garmin Golf. Mai mult de 43.000 de trasee beneficiază de clasamente la care puteți participa. Puteți organiza un turneu și invita jucători să participe. Cu un abonament Garmin Golf, puteți vizualiza date despre contururile green pe telefon.

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).

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. Instinct poate trimite și primi date când este conectat la alt dispozitiv Garmin compatibil (*Primirea datelor cu Garmin Share, pagina 87*). 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 ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Garmin Share > Distribuie**.
- 3 Selectați o categorie, apoi selectați un element.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Distribuie**.
 - Selectați **Adăugare mai multe > Distribuie** 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 ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 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**.

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 mâinii, zona de puls și zona de putere. Ceasul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **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 87](#)).

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Vâr. 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 89](#)) 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 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Puls**.
- 3 Selectați **Puls max.** 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 89](#)).
- 4 Selectați **Puls PL** și introduceți-vă pulsul la pragul lactat ([Prag lactat, pagina 55](#)).
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul pentru lactat în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 89](#)).
- 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 87](#)).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Încercați câteva planuri de antrenare a pulsului dvs., disponibile în contul dvs. Garmin Connect.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect.

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 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **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 **% FTP** sau **Putere de prag %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag.
- 6 Selectați **FTP** sau **Putere prag** și introduceți valoarea.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul de putere în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 89](#)).
- 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. Atunci când este asociat unui contor de putere compatibil, ceasul poate detecta automat puterea dvs. de prag funcțională (FTP) în timpul unei activități.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Detectare automată**.
- 3 Selectați o opțiune.

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 Instinct 3 trebuie conectat la aplicația Garmin Connect prin tehnologia Bluetooth. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați garmin.com/safety.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

Detectie incidente: când ceasul Instinct 3 detectează un incident în timpul unor anumite activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

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

Live Event Sharing: vă permite să trimiteți mesaje către prieteni și familie în timpul unui eveniment, oferind actualizări în timp real.

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

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 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 90](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Contacte**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pe dispozitivul Instinct 3 ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 83](#)).

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 90](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Siguranță > 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 Instinct 3 și telefonul dvs. este conectat, aplicația Garmin Connect poate trimite un mesaj text automat și un e-mail cu numele și locația GPS (dacă aceasta este disponibilă), 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 90](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Țineți apăsat pe **CTRL**.
- 2 Atunci când simțiți trei vibrații, eliberați butonul pentru a activa funcția de asistență.

Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.

SUGESTIE: puteți selecta **Anulare** înainte de finalizarea numărătorii inverse, pentru a anula mesajul.

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Sănătate și stare de bine**.

Puls: vă permite să personalizați setările monitorului cardiac de la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 68*).

Modul Pulse Ox: vă permite să selectați un mod de pulsoximetru (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 69*).

Rezumat zilnic: activează rezumatul zilnic Body Battery care apare 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 51*).

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.

Alertă mișcare: activează sau dezactivează funcția Alertă mișcare (*Utilizarea alertei de mișcare, pagina 92*).

Alerte privind obiectivele: vă permite să porniți și să opriți alertele privind obiectivele sau să le dezactivați doar în timpul activităților. Alertele privind obiectivele se afișează pentru obiectivul zilnic de pași, obiectivul zilnic pentru etaje urcate și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Move IQ: permite activarea și dezactivarea evenimentelor 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.

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.

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Mișcați-vă! și bara de mișcare. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 100*).

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

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. Instinct 3 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 (*Personalizarea modului Repaus, pagina 102*). 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 47*). Reprizele scurte de somn sunt adăugate la statisticile de somn și vă pot influența și recuperarea. Puteți vizualiza statisticile detaliate privind somnul în contul Garmin Connect.

NOTĂ: Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Comenzi, pagina 61*).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați ceasul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele despre monitorizarea somnului în contul dvs. Garmin Connect (*Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 83*).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.
Puteți vizualiza informațiile despre somn, inclusiv despre pauzele scurte de somn, pe ceasul dvs. Instinct 3 (*Informații rapide, pagina 47*).

Variații ale respirației

AVERTISMENT

Dispozitivul Instinct 3 nu este un dispozitiv medical și nu este destinat utilizării pentru diagnosticarea sau monitorizarea oricărei afecțiuni medicale. Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Senzorul optic pentru puls de pe dispozitivul Instinct 3 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 69*).

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 buclei de informații rapide, pagina 50*).

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

Navigare

Vizualizarea și editarea locațiilor salvate

SUGESTIE: puteți salva o locație din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 61*).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Navigare > Locații salvate**.
- 3 Selectați o locație salvată.
- 4 Selectați o opțiune pentru vizualizarea și editarea detaliilor locației.

Salvarea unei locații Grilă dublă

Vă puteți salva locația curentă utilizând coordonate cu grilă dublă pentru a naviga înapoi către aceeași locație mai târziu.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Țineți apăsat **GPS**.
NOTĂ: tasta rapidă **Caroiaj dublu** este implicită doar pe modelele Instinct 3 Solar - Tactical Edition.
 - Personalizați o tastă rapidă pentru funcția **Caroiaj dublu** (*Personalizarea tastelor rapide, pagina 102*) și țineți apăsat butonul sau combinația de butoane personalizată.
- 2 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 3 Apăsați pe **GPS** pentru a salva locația.
- 4 Dacă este necesar, apăsați pe **DOWN** pentru a edita detaliile despre locație.

Setarea unui punct de referință

Puteți seta un punct de referință pentru a oferi direcția și distanța către o locație sau un relevment.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Mențineți apăsat **CTRL**.
SUGESTIE: puteți seta un punct de referință în timp ce înregistrați o activitate.
 - De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Punct de referință**.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Apăsați pe **GPS** și selectați **Adăugare punct**.
- 5 Selectați o locație sau un relevment de utilizat ca punct de referință pentru navigare.
Se afișează săgeata busolei și distanța până la destinație.
- 6 Orientați partea de sus a ceasului în direcția dorită.
Când vă abateți de la direcție, busola afișează direcția deviată comparativ cu direcția corectă și unghiul abaterii.
- 7 Dacă este necesar, apăsați pe **GPS** și selectați **Schimbare punct** pentru a seta alt punct de referință.

Navigarea către o destinație

Vă puteți utiliza ceasul pentru a naviga la o destinație sau a urma un traseu.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Navigare**.
 - Selectați o activitate, țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Navigare**.
- 3 Selectați o categorie.
- 4 Răspundeți la solicitările de pe ecran pentru a alege o destinație.
- 5 Selectați **Deplasare la**.
- 6 Apăsați pe **GPS** pentru a începe navigarea.

Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități

Puteți naviga înapoi la punctul de pornire al activității dvs. curente, în linie dreaptă sau pe calea pe care ați parcurs-o. Această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

- 1 În timpul unei activități, apăsați **GPS**.
- 2 Selectați **Înapoi la start** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă, selectați **Linie dreaptă**.

Pe hartă sunt afișate locația dvs. curentă, traseul de urmat și destinația.

Navigarea cu Sight 'N Go

Puteți orienta ceasul către un obiect la distanță, precum un turn de apă, îl puteți fixa pe direcția respectivă și apoi puteți naviga către obiect.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Navigare > Sight 'N Go**.
 - Selectați o activitate, mențineți apăsat pe **MENU** și selectați **Navigare > Sight 'N Go**.
- 3 Orientați partea de sus a ceasului către un obiect și apăsați pe **GPS**.
Apar informațiile despre navigare.
- 4 Apăsați pe **GPS** pentru a începe navigarea.

Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă

Puteți salva o locație Om la apă (OLA) și începe automat navigarea înapoi la aceasta.

SUGESTIE: puteți personaliza funcția butoanelor când sunt ținute apăsat pentru a accesa funcția OLA ([Personalizarea tastelor rapide, pagina 102](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Navigare > Ultima locație MOB**.
 - Selectați o activitate, țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Navigare > Ultima locație MOB**.Apar informațiile despre navigare.

Oprirea navigării

- 1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Oprire navigare**.

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 și urmărirea unui traseu pe dispozitiv

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Trasee > Creare Nou**.
- 5 Introduceți un nume pentru traseu și selectați .
- 6 Selectați **Adăugare locație**.
- 7 Selectați o opțiune.
- 8 Dacă este necesar, repetați pașii 6 și 7.
- 9 Selectați **Finalizare > Efectuare traseu**.
Apar informațiile despre navigare.
- 10 Apăsați pe **GPS** pentru a începe navigarea.

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 82](#)).

- 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 96](#)).

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 96](#)).

- 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.

Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Trasee**.
- 5 Apăsați pe **GPS** pentru a selecta un traseu.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe navigarea, selectați **Efectuare traseu**.
 - Pentru a crea o bandă de ritm personalizată, selectați **PacePro**.
 - Pentru a vizualiza traseul pe hartă și pentru a panorama și mări harta, selectați **Hartă**.
 - Pentru a începe traseul în direcția inversă, selectați **Traseu în sens invers**.
 - Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pe traseu, selectați **Diagrama altitudinilor**.
 - Pentru a schimba numele traseului, selectați **Nume**.
 - Pentru a edita traseul, selectați **Editare**.
 - Pentru a șterge traseul, selectați **Ștergere**.

Proiectarea unui punct de trecere

Puteți crea o locație nouă prin proiectarea distanței și a orientării de la locația dvs. curentă la o locație nouă.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați aplicația Proiectare punct traseu (Proiectare punct traseu) la lista de activități și aplicații.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Proiectare punct traseu** (Proiectare punct traseu).
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a stabili direcția.
- 4 Apăsați pe **GPS**.
- 5 Apăsați tasta de derulare în **DOWN** pentru a selecta o unitate de măsură.
- 6 Apăsați tasta de derulare în **UP** pentru a introduce distanța.
- 7 Apăsați **GPS** pentru a salva.

Punctul de trecere proiectat este salvat cu un nume implicit.

Setările de navigare

Puteți personaliza caracteristicile și aspectul hărții când navigați către o destinație.

Personalizarea ecranelor de date despre navigare

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Navigare > Ecrane de date**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hartă > Stare** pentru a activa sau dezactiva harta.
 - Selectați **Hartă > Câmp de date** pentru a activa sau dezactiva un câmp de date care afișează informații despre rute pe hartă.
 - Selectați **Înainte pe rută** pentru a activa sau dezactiva informații despre următoarele puncte de pe traseu.
 - Selectați **Diagrama altitudinilor** pentru a activa sau dezactiva graficul de altitudine.
 - Selectați un ecran de adăugat, de eliminat sau de personalizat.

Setările pentru indicarea direcției

Puteți seta comportamentul indicatorului care apare în timpul navigării.

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Navigare > Tip**.

Direcție de deplasare: indică direcția destinației.

Traseu: indică unde vă aflați în raport cu linia cursului care duce la destinație.

Setarea alertelor de navigare

Puteți seta alerte pentru a vă ajuta să navigați până la destinație.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Navigare > Alerte**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta o alertă pentru o anumită distanță de la destinația dvs. finală, selectați **Distanță finală**.
 - Pentru a seta o alertă pentru timpul rămas estimat până la destinația finală, selectați **ETE destinație**.
 - Pentru a seta o alertă atunci când deviați de la traseu, selectați **În afara traseului**.
 - Pentru a permite solicitări de navigare pas cu pas, selectați **Indicații pentru viraje**.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Stare** pentru a porni alerta.
- 5 Dacă este necesar, introduceți o valoare pentru distanță sau timp și selectați ✓.

Setările pentru gestionarea alimentării

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Gestionare alimentare**.

Economisire baterie: vă permite să personalizați setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas ([Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 98](#)).

Moduri alimentare: vă permite să personalizați setările sistemului, setările activității și setările GPS pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități ([Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 99](#)).

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.

Personalizarea funcției de economisire a bateriei

Funcția de economisire a bateriei vă permite să reglați rapid setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas.

Puteți activa funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 61](#)).

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Gestionare alimentare > Economisire baterie**.
- 3 Selectați **Stare** pentru a activa funcția de economisire a bateriei.
- 4 Selectați **Editare** și selectați o opțiune:
 - Selectați **Față ceas** pentru a activa un cadran de ceas cu un consum redus de energie, care se actualizează din minut în minut.
 - Selectați **Telefon** pentru a deconecta telefonul asociat.
 - Selectați **Puls la încheietura mâinii** pentru a dezactiva monitorizarea pulsului la încheietura mâinii.
 - Selectați **Pulsoximetrie** pentru a opri senzorul pulsoximetrului.
 - Selectați **Lumină de fundal** pentru a dezactiva iluminatul de fundal automat.

Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 5 Selectați **Alertă bat.desc.** pentru a primi o alertă atunci când nivelul bateriei este redus.

Comutare modul Alimentare

Puteți modifica modul Alimentare pentru a extinde durata de viață a bateriei în timpul unei activități.

1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Mod alimentare**.

3 Selectați o opțiune.

Ceasul afișează durata de viață disponibilă a bateriei, exprimată în ore, cu modul de alimentare selectat.

Personalizarea modurilor de alimentare

Dispozitivul este livrat având preîncărcate mai multe moduri de alimentare, care vă permit să reglați rapid setările sistemului, setările activităților și setările GPS pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități. Puteți personaliza modurile de alimentare existente și puteți crea moduri de alimentare noi, personalizate.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Gestionare alimentare > Moduri alimentare**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați un mod de alimentare pentru a-l personaliza.
- Selectați **Adăugare** pentru a crea un mod de alimentare personalizat.

4 Dacă este necesar, introduceți un nume personalizat.

5 Selectați o opțiune pentru a personaliza anumite setări ale modului de alimentare.

De exemplu, puteți modifica setarea GPS sau puteți deconecta telefonul asociat.

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

6 Dacă este necesar, selectați **Finalizare** pentru a salva și a utiliza modul de alimentare personalizat.

Restabilirea unui mod de alimentare

Puteți reseta un mod de alimentare preîncărcat la setările implicite din fabrică.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Gestionare alimentare > Moduri alimentare**.

3 Selectați un mod de alimentare preîncărcat.

4 Selectați **Restabilire > ✓**.

Setări de sistem

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Sistem**.

Limbă text: setează limba afișată pe ceas.

Oră: reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 101](#)).

Lumină de fundal: reglează setările ecranului ([Schimbarea setărilor ecranului, pagina 101](#)).

Sateți: setează sistemul implicit de sateliți care trebuie utilizat pentru activități. Dacă este necesar, puteți personaliza setările sateliților pentru fiecare activitate ([Setări satelit, pagina 41](#)).

Sunet și vibrații: setează sunetele ceasului, precum tonurile butoanelor, alertele și vibrațiile.

Mod somn: setează orele de somn și preferințele pentru modul de somn ([Personalizarea modului Repaus, pagina 102](#)).

Ved.noapte: setează preferințele de afișare pentru modul de vedere pe timp de noapte.

Nu deranjați: activează modul Nu deranjați. Puteți să vă editați preferințele pentru ecran, notificări, alerte și gesturile din încheietura mâinii.

Taste rapide: alocă comenzi rapide butoanelor ([Personalizarea tastelor rapide, pagina 102](#)).

Blocare automată: blochează butoanele automat pentru a preveni apăsarea accidentală a acestora. Folosiți opțiunea În timpul activității pentru a bloca butoanele în timpul unei activități cronometrate. Folosiți opțiunea Utilizare generală pentru a bloca butoanele când nu înregistrați o activitate cronometrată.

Format: setează preferințe generale de format, precum unitățile de măsură, ritmul și viteza afișate în timpul activităților, începutul săptămânii și formatul poziției geografice, precum și opțiunile pentru dată ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 102](#)).

Cod de acces: setează un cod de acces din patru cifre pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâinii ([Setarea codului de acces al ceasului, pagina 100](#)).

Nivel de perform.: activează funcția pentru nivelul de performanță în timpul unei activități ([Situția performanțelor, pagina 54](#)).

Înregistrare date: setează modul în care ceasul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare 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.

Mod USB: setează ceasul să folosească modul MTP (protocol de transfer media) sau modul Garmin atunci când este conectat la un computer.

Resetare: resetează datele și setările utilizatorului ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 108](#)).

Actualizare software: instalează actualizări pentru software-ul descărcat, activează actualizări automate sau verifică manual dacă există actualizări ([Actualizări ale produsului, pagina 107](#)).

Despre: afișează informații despre dispozitiv, software, licență și reglementările legale.

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 65](#)).

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **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 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **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.

Setări pentru oră

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **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: vă permite să ajustați ora dacă opțiunea Setare oră este setată la Manual.

Alerte: vă permite să setați declanșarea alertelor din oră în oră, precum și declanșarea alertelor pentru răsărit și apus, cu emiterea unor semnale sonore cu un anumit număr de minute sau de ore înainte de răsăritul sau apusul propriu-zis (*Setarea alertelor de timp, pagina 45*).

Sincronizare oră: vă permite să sincronizați manual ora la care schimbați fusul orar și să actualizați dispozitivul la ora de vară (*Sincronizarea orei cu GPS-ul, pagina 44*).

Schimbarea setărilor ecranului

- 1 Mențineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Lumină de fundal**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ved.noapte**.
 - Selectați **În timpul activității**.
 - Selectați **Utilizare generală**.
 - Selectați **În timpul somnului**.
- 4 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate modurile.

- Selectați **Luminozitate** pentru a seta nivelul de luminozitate al ecranului.
- Selectați **Taste** pentru a activa ecranul pentru apăsări de butoane.
- Selectați **Alerte** pentru a activa ecranul pentru alerte.
- Selectați **Gest** pentru a activa ecranul ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
- Selectați **Pauză** pentru a seta durata până la dezactivarea ecranului.

Personalizarea modului Repaus

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Mod somn**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Planificare**, selectați o zi și introduceți orele normale de somn.
 - Selectați **Față ceas** pentru a utiliza fața de ceas pentru somn.
 - Selectați **Lumină de fundal** pentru a configura setările ecranului.
 - Selectați **Alarmă repriză de somn** pentru a seta alarmele pentru pauzele de somn să redea un ton, vibrații sau ambele.
 - Selectați **Nu deranjați** pentru a activa sau a dezactiva modul Nu deranjați.
 - Selectați **Economisire baterie** pentru a activa sau a dezactiva modul de economisire a bateriei ([Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 98](#)).

Personalizarea tastelor rapide

Puteți personaliza funcțiile butoanelor individuale atunci când sunt ținute apăstate, precum și a combinațiilor de butoane.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Taste rapide**.
- 3 Selectați un buton sau o combinație de butoane de personalizat.
- 4 Selectați o funcție.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți personaliza unitățile de măsură pentru distanță, ritm, viteză și multe altele.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Format > Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza informații despre dispozitiv, precum ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **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 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Din meniul sistemului, selectați **Despre**.

Informații dispozitiv

Încărcarea ceasului

⚠ AVERTISMENT

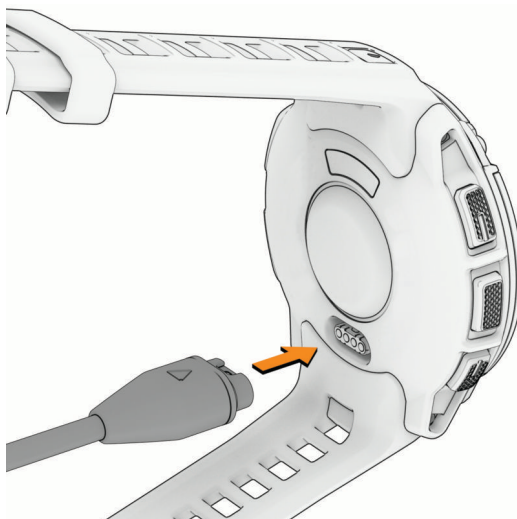
Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

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 105*).

Ceasul dvs. vine cu un cablu de încărcare proprietar. Pentru accesorii opționale și piese de schimb, accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin.

- 1 Introduceți cablul (capătul cu ▲) în portul de încărcare al 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%.

Încărcare solară

Funcția de încărcare solară vă permite să vă încărcați ceasul în timpul utilizării acestuia.

Sfaturi pentru încărcarea solară

Pentru a maximiza durata de viață a bateriei ceasului, urmați aceste sfaturi.

- Când purtați ceasul, evitați să-l acoperiți cu mâneca hainei.
- Utilizarea regulată în aer liber, când vremea este însorită poate prelungi autonomia bateriei.

NOTĂ: ceasul își poate proteja bateria de temperaturi extreme și poate limita sau opri încărcarea în mod automat.

NOTĂ: ceasul nu se încarcă de la lumina solară când este conectat la o sursă de alimentare externă sau când bateria ceasului este complet încărcată.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Rezistență la apă	10 ATM ¹
Interval de temperaturi de funcționare și depozitare	De la -20° la 60°C (de la -4° la 140°F)
Interval de temperatură de încărcare USB	De la 0° la 45°C (de la 32° la 113°F)
Frecvențe wireless și putere de transmisie în UE	Instinct 3 Solar - 45mm: 2,4 GHz la maxim -1.72 dBm; Instinct 3 Solar - 50mm: 2,4 GHz la maxim 0,83 dBm

Informații despre durata de viață a bateriei

Durata de viață reală a bateriei depinde de funcțiile activate pe ceas, precum monitorizarea activității, pulsul măsurat la încheietură, notificările pe telefon, GPS, senzori interni și senzori conectați (*Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 109*).

Mod	Autonomie baterie Instinct 3 Solar - 45mm	Autonomie baterie Instinct 3 Solar - 50mm
Modul Ceas inteligent	Până la 28 de zile de utilizare tipică Nelimitată cu încărcarea solară ²	Până la 40 de zile de utilizare tipică Nelimitat cu încărcare solară ²
Mod ceas pentru economisirea bateriei	Până la 65 de zile de utilizare tipică Nelimitat cu încărcare solară ²	Până la 100 de zile de utilizare tipică Nelimitat cu încărcare solară ²
Modul Doar GPS	Până la 40 de ore de utilizare tipică Până la 130 de ore cu încărcare solară ³	Până la 60 de ore de utilizare tipică Până la 260 de ore cu încărcare solară ³
Modul Toate sistemele de sateliți	Până la 28 de ore de utilizare tipică Până la 50 de ore cu încărcare solară ³	Până la 40 de ore de utilizare tipică Până la 80 de ore cu încărcare solară ³
Modul Toate sistemele de sateliți plus mai multe benzi	Până la 24 de ore de utilizare tipică Până la 40 de ore cu încărcare solară ⁴	Până la 34 de ore de utilizare tipică Până la 60 de ore cu încărcare solară ⁴
Baterie maximă mod GPS	Până la 100 de ore de utilizare tipică Nelimitată cu încărcare solară ³	Până la 150 de ore de utilizare tipică Nelimitată cu încărcare solară ³
Mod de activitate Expediție cu GPS	Până la 36 de zile de utilizare tipică Nelimitat cu încărcare solară ²	Până la 60 de zile de utilizare tipică Nelimitat cu încărcare solară ²

¹ Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 100 m. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

² Presupunând purtarea pe parcursul întregii zile timp de 3 ore pe zi în aer liber, în condițiile unei luminozități de 50.000 de lucși

³ Presupunând utilizarea în aer liber în condiții de luminozitate de 50.000 de lucși

⁴ Presupunând utilizarea în aer liber în condiții de luminozitate de 50.000 de lucși cu tehnologia SatIQ

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

Evitați apăsarea pe butoane sub apă.

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

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

Curățarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii.

ATENȚIONARE

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

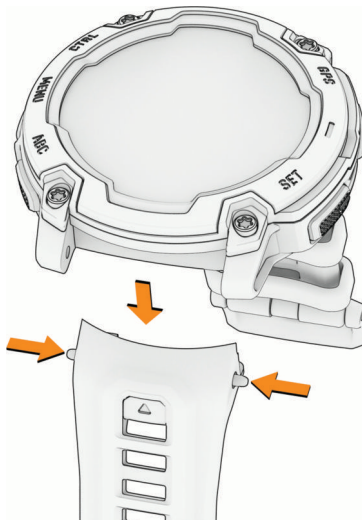
SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

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

Schimbarea brățărilor de pe telescop

Puteți înlocui brățelele cu noile brățări de ceas Instinct 3 sau cu brățelele QuickFit® compatibile. Pentru informații despre brățelele de ceas și dimensiunile compatibile, accesați pagina de produs pentru ceasul Instinct 3 de pe site-ul buy.garmin.com.

1 Apăsați pe telescopul ceasului și scoateți brățara acestuia.

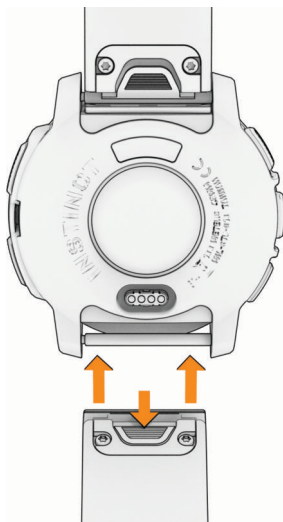


2 Selectați o opțiune:

- Pentru a instala brățări Instinct 3, aliniați brățara nouă cu găurile de pe ceas, împingeți telescopul și apăsați brățara în poziție.

NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat bine brățara. Telescopul trebuie să se potrivească cu găurile de pe ceas.

- Pentru a instala brățări QuickFit compatibile, fixați un telescop compatibil pe ceas și apăsați noua brățară în poziție.



NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat bine brățara. Încuietoarea trebuie să se închidă peste acul ceasului.

3 Repetați pașii pentru a modifica cealaltă brățară.

Depanare

Actualizări ale produsului

Dispozitivul caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth. Puteți căuta manual actualizări din setările de sistem (*Setări de sistem, pagina 100*). Pe computer, instalați Garmin Express (garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

Cum obțineți mai multe informații

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

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

Acesta nu este un dispozitiv medical.

Dispozitiv în limba greșită

Puteți schimba limba dispozitivului dacă ați ales accidental limba greșită.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Derulați la ultimul element din listă și apăsați **GPS**.
- 3 Apăsați pe **GPS**.
- 4 Selectați limba.
- 5 Apăsați pe **GPS**.

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul Instinct 3 este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

Pentru informații despre compatibilitatea Bluetooth, accesați garmin.com/ble.

Telefonul meu nu se conectează la ceas

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

- Opriți telefonul și ceasul și apoi porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe telefon.
- Actualizați aplicația Garmin Connect la cea mai recentă versiune.
- Eliminați ceasul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe telefon pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un telefon nou, ștergeți ceasul din aplicația Garmin Connect de pe telefonul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați telefonul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de ceas.
- Pe telefon, deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați **••• > Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- De pe fața ceasului, mențineți apăsat pe **MENU** și selectați **Telefon > Asociere telefon**.

Ceasul meu nu afișează ora corectă

Ceasul actualizează data și ora atunci când îl sincronizați. Trebuie să vă sincronizați ceasul pentru a primi ora corectă atunci când schimbați fusul orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 Confirmați că ora este setată la automat ([Setări pentru oră, pagina 101](#)).
- 2 Verificați dacă ora afișată de computer sau de telefon este corectă.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Sincronizați ceasul cu un computer ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 83](#)).
 - Sincronizați ceasul cu un telefon ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 83](#)).
 - Sincronizați ceasul cu GPS-ul ([Sincronizarea orei cu GPS-ul, pagina 44](#)).

Data și ora sunt actualizate automat.

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 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **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 36](#)).

Repornirea ceasului

- 1 Mențineți apăsat pe **CTRL** până când se oprește ceasul.
- 2 Mențineți apăsat pe **CTRL** pentru a porni ceasul.

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 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a reseta toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică, inclusiv datele din profilul de utilizator, dar să salvați istoricul activităților și aplicațiile și fișierele descărcate, selectați **Resetare setări implicite**.
 - 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.

Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei

Pentru a prelungi durata de viață a bateriei, încercați aceste sfaturi.

- Modificați modul de alimentare în timpul unei activități (*Comutare modul Alimentare, pagina 99*).
 - Activați funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 61*).
 - Reduceți temporizarea ecranului (*Schimbarea setărilor ecranului, pagina 101*).
 - Reduceți luminozitatea ecranului (*Schimbarea setărilor ecranului, pagina 101*).
 - Utilizați modul de satelit UltraTrac pentru activitatea dvs. (*Setări satelit, pagina 41*).
 - Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Comenzi, pagina 61*).
 - Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Contin. ulterior** (*Oprirea unei activități, pagina 4*).
 - 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 2*).
 - Limitați notificările de pe telefon pe care le afișează ceasul (*Administrarea notificărilor, pagina 81*).
 - Opriti transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele asociate (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 68*).
 - Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 68*).
- 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 69*).

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a recepționa semnale de la sateliți. Ora și data sunt setate automat pe baza poziției GPS.

SUGESTIE: pentru mai multe informații despre GPS, vizitați garmin.com/aboutGPS.

- 1 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.
- 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.

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.

Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați garmin.com/ataccuracy.

Contorul meu zilnic de pași nu apare

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

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

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 83](#)).
- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 83](#)).

2 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

NOTĂ: reîmprospătarea aplicației Garmin Connect sau a aplicației Garmin Express nu vă sincronizează datele și nu vă actualizează contorul de pași.

Numărul de etaje urcate nu pare corect

Ceasul dvs. utilizează un barometru intern pentru a măsura modificările de înălțime pe măsură ce urcați etajele.

Înălțimea unui etaj urcat este de 3m (10 ft.).

- Evitați să vă țineți de balustradă sau să săriți trepte când urcați scările.
- În medii expuse la vânt, acoperiți ceasul cu mâneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

Anexă

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 pedaliier. 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.

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.
Ult. exercițiu - Distanță	Distanța parcursă pentru cea mai recentă deplasarea finalizată.
Distanță ultima tură	Distanța parcursă pentru mișcarea curentă.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Ascensiune med.	Distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.
Coborâre med.	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.
Ultim. ex. - ascensiune	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima deplasare finalizată.
Ult. ex. - Coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima deplasare finalizată.
Ascensiune maximă	Rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Coborâre max.	Rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Altitudine maximă	Altitudinea cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.
Altitudine minimă	Altitudinea 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.
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.

Câmpuri puls

Nume	Descriere
% RPULS	Procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
TE Aerob	Impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.
TE Anaerob	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 implicate 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 ultima tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.
Ult. exercițiu - %RPULS	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima deplasare.
Ultimul exercițiu - Puls	Puls mediu pentru ultima deplasare finalizată.
Ult. exercițiu - Puls %Max.	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima deplasare.
Exercițiu - Rez. de puls %	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru exercițiul curent.
Puls max.	Pulsul mediu pentru deplasarea curentă.

Nume	Descriere
Exercițiu - Puls %Max.	Procentul mediu din pulsul maxim pentru deplasarea curentă.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de puls.

Câmpuri lungimi

Nume	Descriere
Lungimi interval	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.
Lungimi	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Câmpuri navigație

Nume	Descriere
Direcție de deplasare	Direcția de la locația curentă către o destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Traseu	Direcția de la locația de plecare la o destinație. Traseul poate fi vizualizat ca o rută planificată sau setată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Locație de destinație	Poziția destinației dvs. finale.
Punct de trecere dest.	Ultimul punct de pe ruta către destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanța rămasă	Distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță până la următorul	Distanța rămasă până la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță totală estimată	Distanța estimată de la start până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
OES	Ora estimată la care veți ajunge la destinația finală (ajustată conform orei locale din locul de destinație). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
OES la următorul	Ora estimată la care veți ajunge la următorul punct de pe traseu (ajustată conform orei locale din punctul de pe traseu). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
TER	Timpul estimat rămas până la atingerea destinației finale. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Raport planare la destinație	Raportul de planare necesar pentru a coborî de la poziția curentă către altitudinea de destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Latitudine/Longitudine	Poziția curentă în latitudine și longitudine indiferent de setarea formatului poziției selectate.
Locație	Poziția curentă utilizând setarea formatului poziției selectate.
Următorul punct intermediar	Următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
În afara traseului	Distanța către stânga sau dreapta deviată de la ruta originală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Nume	Descriere
Timp până la următorul	Durata estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
VMG	Viteza cu care ajungeți la o destinație pe o rută. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Dist. vert. până la dest.	Altitudinea dintre poziția curentă și destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Vit. vert. până la țintă	Raportul de urcare sau de coborâre până la altitudine predeterminată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Alte câmpuri

Nume	Descriere
Calorii active	Caloriile arse în timpul unei activități.
Presiune ambiantă	Presiunea atmosferică necalibrată.
Presiune barometrică	Presiunea atmosferică curentă calibrată.
Ore baterie	Numărul de ore rămase până la consumarea puterii bateriei.
Nivel baterie	Nivelul de baterie al ceasului.
Calorii active	Caloriile arse pe durata întregii zile.
GPS	Puterea semnalului satelitului GPS.
Ture	Numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.
Solicit.	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 de mișcări finalizate în cadrul activității curente.
Nivel performanțe	Scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.
Repet.	În timpul unei activități de antrenament de forță, numărul de repetiții dintr-un set de exerciții.
Rata respiratorie	Rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).
Set.timer	În timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.
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.
Momentul zilei	Ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

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 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.
Avans total în față/spate	Alergare. Timpul cu care sunteți în general în avans sau în întârziere față de ritmul țintă.
Distanță split	Alergare. Distanța totală pentru split-ul curent.
Dist.seg.răm.	Alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.
Ritm split	Alergare. Ritmul pentru split-ul curent.
Țintă dis.seg.	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul curent.

Câmpuri pentru putere

Nume	Descriere
% FTP	Puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.
Echilibru mediu 3s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 3 secunde.
Putere medie 3s	Media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.
Echilibru mediu 10 s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.
Putere medie 10s	Media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.
Echilibru mediu 30 s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.
Putere medie 30s	Media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.
Echilibru mediu	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.
Fază de putere medie stânga	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
Putere medie	Puterea medie produsă pentru activitatea curentă.
FP medie dreapta	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
FPV medie stânga	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
DCP mediu	Decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.
FPV medie dreapta	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
Echilibru	Echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.
Echilibru în tură	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.
FPV stânga în tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
Fază de putere stânga în tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
Lap NP	Normalized Power™ medie pentru tura curentă.
DCP în tură	Decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.
Putere tură	Puterea medie produsă pentru tura curentă.
FPV dreapta în tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
FP dreapta în tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
Last Lap NP	Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.
Putere în ultima tură	Puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.
Fază de putere de vârf stânga	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
Fază de putere stânga	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.

Nume	Descriere
Putere maximă în ultima tură	Puterea maximă produsă pentru ultima tură finalizată.
Putere maximă în tură	Puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.
Putere maximă	Puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.
NP	Normalized Power pentru activitatea curentă.
Constantă de pedalare	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forță pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.
DCP	Decalajul de la centrul platformei. Decalajul în centrul platformei este locul de pe platforma pedalei în care este aplicată forța.
Putere	Putere curentă generată în wați.
Putere per greutate	Puterea curentă măsurată în wați per kilogram.
Zonă de putere	Intervalul curent de putere produsă, în funcție de FTP sau de setările personalizate.
FPV dreapta	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
FP dreapta	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul drept. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de putere.
Timp așezat	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp așezat în tură	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.
Timp în picioare	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp în picioare în tură	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.
TSS	Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.
Eficiență putere liniară	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.
Efort	Lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Câmpuri odihnă

Nume	Descriere
Repetare pornită	Timerul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).
Timer de odihnă	Timerul pentru pauza curentă (înot în bazin).

Dinamica alergării

Nume	Descriere
DCS medie echilibru	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.
DCS mediu	Durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.
Lungime medie pas	Lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.
Oscilație verticală medie	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.
Raport oscilație verticală medie	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.
DCS	Durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde. Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.
DCS echilibru tură	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.
DCS tură	Durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.
Lungime pas tură	Lungimea medie a pasului pentru tura curentă.
Oscilație verticală tură	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.
Raport oscilație verticală 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 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 medie nautică	Viteza de deplasare medie, în noduri, 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 mișcare	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 mediu mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.
Medie mișcări/lungime	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.
Distanță per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.
Raport mișcări interval	Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.
Mișcări/lungime interval	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.
Tip mișcare interval	Tipul de mișcare curent pentru interval.
Distanță tură per mișcare	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Distanță tură per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Raport mișcări tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Raport mișcări 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.
DistPerMișUltTură	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
DistPerMișUT	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Raport mișcări ultima lungime	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Raport mișcări ultima lungime	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Mișcări ultima lungime	Înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări ultima lungime	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Raport mișcări ultima lungime	Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.
Mișcări ultima lungime	Numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.
Tip mișcări ultima lungime	Tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.
Rap. mișc.	Înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Rap.mișc.	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 14</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 ultima tură	Punctajul SWOLF pentru cea mai recentă tură finalizată.
Swolf ultima lungime	Punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Câmpuri temperatură

Nume	Descriere
Maxim în 24 ore	Temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Minim în 24 ore	Temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Temperatură	Temperatura mediului în timpul activității. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Puteți asocia un senzor tempe la dispozitiv pentru a asigura o sursă constantă de temperaturi precise.

Câmpuri timer

Nume	Descriere
Timp mediu tură	Timpul mediu pe tură 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.
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 deplasare	Timpul cronometrat pentru deplasarea curentă.
Timp deplasare	Timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.
Durată multi-sport	Durata totală pentru toate sporturile într-o activitate multi-sport, inclusiv tranzițiile.
Avans total în față/spate	Alergare. Timpul total în avans sau în întârziere față de ritmul țintă.
Durată opriri	Timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.
Timpul de înot	Timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.
Cron.	Ora curentă pentru timerul cu numărătoare inversă.

Câmpuri exercițiu

Nume	Descriere
Repet.	În timpul unui exercițiu, repetițiile rămase.
Distanță pas	Timpul sau distanța rămasă pentru etapa din exercițiu.
Ritm pași	Ritmul curent în timpul etapei exercițiului.
Viteză pași	Viteza curentă în timpul etapei exercițiului.
Durată pași	Timpul scurs pentru etapa din exercițiu.

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

În activitatea Garmin Connect, datele despre dinamica alergării sunt afișate ca grafice colorate. Zonele color se bazează pe percentile și vă arată în ce mod datele despre dinamica alergării dvs. se compară cu cele ale altor alergători.

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

Accesați garmin.com/runningdynamics pentru mai multe informații despre dinamica alergării. Pentru teorii și interpretări suplimentare ale datelor despre dinamica alergării, puteți consulta publicații și site-uri web de prestigiu consacrate alergării.

Zonă color	Procent din zonă	Interval de cadență	Intervalul duratei de contact cu solul
 Mov	>95	>183 ppm	<218 ms
 Albastru	70–95	174–183 ppm	218–248 ms
 Verde	30-69	164-173 ppm	249-277 ms
 Portocaliu	5-29	153-163 ppm	278-308 ms
 Roșu	<5	<153 ppm	>308 ms

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

NOTĂ: în activitatea Garmin Connect, datele despre dinamica alergării sunt afișate ca grafice colorate.

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

NOTĂ: în activitatea Garmin Connect, datele despre dinamica alergării sunt afișate ca grafice colorate.

Intervalele de date pentru oscilația pe verticală și raportul de oscilație verticală diferă ușor în funcție de senzor și de poziționarea acestuia pe piept (accesorii seria HRM-Fit sau HRM-Pro) sau la talie (accesoriu Running Dynamics Pod).

Zonă color	Procent din zonă	Interval de oscilații pe verticală la piept	Interval de oscilații pe verticală la talie	Raport vertical la piept	Raport vertical la talie
 Mov	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Albastru	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Verde	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Portocaliu	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Roșu	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex.

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

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

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

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

Senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului este marcată pe ambele părți ale pneului. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Legendă simboluri

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



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

