

GARMIN®

venu® SERIA 4

Ceas inteligent premium cu GPS, pentru
sănătate și fitness



Manual
de
utilizare

Cuprins

Introducere.....	6	Utilizarea informațiilor rapide pentru nivelul de stres.....	39
Inițiere.....	6	Înregistrare stil de viață.....	40
Prezentare generală.....	6	Sănătatea femeilor.....	40
Sfaturi pentru ecranul tactil.....	7	Personalizarea informațiilor rapide despre vreme.....	41
Blocarea și deblocarea dispozitivului.....	7	Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar.....	41
Prezentarea pictogramelor.....	7	Adăugarea unei cotații bursiere.....	42
Aplicații și activități.....	8	Comenzi.....	42
Aplicații.....	8	Personalizarea meniului de comenzi.....	44
Health Snapshot™.....	9	Utilizarea lanternei cu LED.....	44
Înregistrarea unei note vocale.....	9	Utilizarea comenzilor pentru lanternă.....	45
Utilizarea comenzilor vocale.....	10	Utilizarea modului Nu deranjați.....	45
Garmin Pay™.....	11	Antrenament.....	46
Utilizarea funcției Messenger.....	12	Monitorizarea activității.....	46
Activități.....	13	Obiectiv automat.....	46
Începerea unei activități.....	14	Monitorizarea somnului.....	46
Rulează.....	15	Move IQ®.....	47
Ciclism.....	17	Exerciții.....	47
Înot.....	18	Începerea unui exercițiu.....	47
Sporturi multiple.....	20	Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect™.....	48
Activități în sala de sport.....	21	Exerciții fracționate.....	48
Golf.....	23	Începerea unui exercițiu cu intervale.....	48
Activități în aer liber.....	28	Oprirea unui exercițiu pe intervale... ..	49
Sporturi de iarnă.....	28	Setarea unei ținte a antrenamentului.. ..	49
Alte activități.....	29	PacePro™ Antrenament.....	49
Personalizarea activităților și aplicațiilor.....	30	Descărcarea unui plan PacePro™ din Garmin Connect™.....	49
Personalizarea listei cu aplicații.....	30	Crearea unui plan PacePro™ pe ceas.....	50
Personalizarea listei de activități favorite.....	30	Inițierea unui plan PacePro™.....	50
Fixarea unei activități favorite în listă.....	30	Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	51
Personalizarea ecranelor de date....	31	Calendarul curselor și cursa principală.....	51
Crearea unei activități personalizate.....	31	Antrenarea pentru evenimente de alergare.....	52
Setări de activitate.....	31	Înregistrarea unui test de viteză de înot critică.....	52
Aspect.....	36	Utilizarea Virtual Partner®.....	52
Setările feței pentru ceas.....	36	Despre calendarul de antrenament.....	52
Personalizarea feței de ceas.....	36		
Informații rapide.....	36		
Vizualizarea informațiilor rapide.....	38		
Body Battery™.....	39		

Adaptive Training Plans.....	52	Adăugarea unui eveniment de numărătoare inversă.....	66
Activarea autoevaluării.....	53	Editarea unui eveniment cu numărătoare inversă.....	66
Măsurătorile performanțelor.....	53	Setările pentru notificări și alerte	67
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	53	Alerte privind sănătatea și starea de bine.....	67
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	54	Setarea unei alerte de puls anormal.....	67
Starea variabilității pulsului.....	55	Alertă mișcare.....	67
Situția performanțelor.....	56	Raport de dimineață.....	68
Afișarea estimării FTP.....	56	Personalizarea raportului de dimineață.....	68
Prag lactat.....	56	Raport de seară.....	68
Starea antrenamentului.....	57	Personalizarea raportului de seară..	68
Nivelurile de stare a antrenamentului.....	57	Setarea alertelor de timp.....	68
Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului.....	58	Setarea unei alerte de furtună.....	68
Nivelul imediat de solicitare.....	58	Activarea alertelor privind conexiunea la telefon.....	69
Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului.....	58	Setări Sunet și vibrație.....	70
Raport nivel de solicitare.....	59	Setări pentru afișaj și luminozitate.....	71
Despre efectul antrenamentului.....	59	Conectivitate.....	72
Nivelul de pregătire pentru antrenament.....	60	Senzori și accesorii.....	72
Durata de recuperare.....	61	Senzorii wireless.....	72
Pulsul de recuperare.....	61	Caracteristici de conectare la telefon.....	76
Istoric.....	62	Asocierea telefonului.....	76
Utilizarea istoricului.....	62	Apelarea din aplicația Telefon.....	76
Istoric sporturi multiple.....	62	Utilizarea asistentului telefonului....	76
Date personale.....	62	Activarea notificărilor prin Bluetooth.....	77
Vizualizarea recordurilor personale.....	62	Oprirea conexiunii Bluetooth® a telefonului.....	78
Restabilirea unui record personal....	62	Activarea și dezactivarea alertelor de localizare a telefonului.....	78
Ștergerea recordurilor personale....	63	Funcții de conectivitate Wi-Fi®.....	78
Vizualizarea totalurilor de date.....	63	Conectarea la o rețea Wi-Fi®.....	79
Aplicația Ceasuri.....	64	Garmin Share.....	79
Setarea unei alarme.....	64	Partajarea datelor cu Garmin Share.....	79
Editarea unei alarme.....	64	Primirea datelor cu Garmin Share...	79
Alarmă Trezire inteligentă.....	64	Setări Garmin Share.....	80
Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă.....	64		
Ștergerea unui timer de numărătoare inversă.....	65		
Utilizarea cronometrului.....	65		
Adăugarea unor fusuri orare alternative.....	65		
Editarea unui fus orar alternativ.....	65		

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer.....	80	Hartă.....	93
Garmin Connect™.....	80	Adăugarea ecranului de date pentru hărți.....	93
Funcțiile Connect IQ.....	82	Setări hartă.....	93
Aplicația Garmin Messenger™.....	82	Funcții de siguranță și monitorizare.....	94
Aplicația Garmin Golf™.....	83	Adăugare contacte de urgență.....	94
Moduri de concentrare.....	84	Adăugare contacte.....	94
Personalizarea unui mod de focalizare implicit.....	84	Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	94
Crearea unui mod de concentrare personalizat.....	84	Solicitarea de asistență.....	95
Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine.....	86	Mesagerie spectator.....	95
Puls la încheietura mâinii.....	86	Blocarea mesajelor spectatorilor....	95
Purtarea ceasului.....	86	Muzică.....	96
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	86	Conectarea de la un furnizor terț.....	96
Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....	87	Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț.....	96
Pulsoximetrul.....	87	Descărcarea de conținut audio personal.....	96
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	88	Ascultare muzică.....	96
Setarea modului Pulsoximetru.....	88	Comenzi de redare muzică.....	97
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	88	Conectarea căștilor Bluetooth®.....	97
Obiectiv automat.....	89	Schimbarea modului audio.....	97
Minute de exerciții.....	89	Profil de utilizator.....	98
Acumularea de minute de activitate intensă.....	89	Setarea profilului de utilizator.....	98
Monitorizarea somnului.....	89	Setări gen.....	98
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	89	Modul Scaun cu roțile.....	98
Navigare.....	90	Vizualizarea vârstei de fitness.....	98
Salvarea locației.....	90	Despre zonele de puls.....	98
Vizualizarea și editarea locațiilor salvate.....	90	Obiective fitness.....	98
Ștergerea unei locații.....	90	Setarea zonelor de puls.....	99
Navigarea către o destinație.....	90	Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls.....	99
Revenirea la punctul de pornire.....	90	Calculul zonelor de puls.....	99
Oprirea navigării.....	91	Setarea zonelor de putere.....	100
Trasee.....	91	Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor.....	100
Crearea unui traseu în Garmin Connect™.....	91	Setările pentru gestionarea alimentării.....	101
Urmarea unui traseu pe dispozitiv... ..	91	Personalizarea funcției de economisire a bateriei.....	101
		Accesibilitate.....	102

Setări de accesibilitate.....	102	Este telefonul meu compatibil cu ceasul?.....	112
Setări de sistem.....	103	Telefonul meu nu se conectează la ceas.....	112
Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor.....	103	Pot folosi senzorul Bluetooth® cu ceasul?.....	112
Setarea codului de acces al ceasului	103	Căștile mele nu se conectează la ceas.....	112
Schimbarea codului de acces al ceasului.....	103	Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate.....	112
Busolă.....	104	Difuzorul sau microfonul nu emite sunete după expunerea la apă.....	113
Setări busolă.....	104	Cum anulez apăsarea butonului Tură?.....	113
Altimetru și barometru.....	104	Obținerea semnalelor de la sateliți... Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	113
Setările altimetrului și barometrului.....	104	Pulsul de pe ceasul meu nu este corect.....	113
Setări pentru oră.....	105	Valoarea temperaturii pentru activitate nu este precisă.....	113
Sincronizarea orei.....	105	Se iese din Modul Demo.....	113
Setări avansate ale sistemului.....	105	Monitorizarea activității.....	113
Schimbarea unităților de măsură..	105	Contorul de pași pare imprecis.....	113
Setări pentru înregistrarea datelor.	105	Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect™ nu corespund.....	114
Restabiliți și reseați setările.....	106	Numărul de etaje urcate nu pare corect.....	114
Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect™	106	Anexă.....	115
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	106	Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	115
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	106	Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	115
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	107	Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....	115
Informații dispozitiv.....	108	Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical.....	116
Despre afișajul AMOLED.....	108	Clasificările FTP.....	116
Încărcarea ceasului.....	108	Dimensiunea și circumferința roții....	116
Întreținerea dispozitivului.....	108	Câmpuri de date.....	117
Curățarea ceasului.....	109		
Curățarea brățării din nailon.....	109		
Schimbarea brățărilor.....	109		
Specificații.....	109		
Informații privind bateria.....	110		
Depanare.....	111		
Actualizări ale produsului.....	111		
Cum obțineți mai multe informații....	111		
Dispozitiv în limba greșită.....	111		
Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei.....	111		
Repornirea ceasului.....	112		

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.

Luauți 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  pentru a porni ceasul.
- 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 76](#)). Dacă ați avut anterior un ceas compatibil, puteți migra setările ceasului, terenurile salvate și multe altele atunci când vă asociați noul ceas Venu® 4 cu telefonul.
- 3 Încărcați ceasul ([Încărcarea ceasului, pagina 108](#)).
- 4 Verificați actualizările software ([Setări de sistem, pagina 103](#)).
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 14](#)).

Prezentare generală



 Buton START	<ul style="list-style-type: none">• Țineți apăsat timp de 2 secunde pentru a porni ceasul.• Apăsați pentru a deschide meniul de activități și aplicații, inclusiv setările ceasului.• Țineți apăsat 2 secunde pentru a vizualiza meniul comenzilor, inclusiv alimentarea.• Menține apăsat până când ceasul vibrează de 3 ori pentru a solicita asistență (Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 94).
 Butonul ÎNAPOI	<ul style="list-style-type: none">• Apăsați pentru a reveni la pagina anterioară. <p>SUGESTIE: în timpul unei activități, pe ecran apar sfaturi pentru a explica comportamentul butoanelor neimplicite.</p> <ul style="list-style-type: none">• Țineți apăsat pentru a vizualiza funcția de comandă rapidă personalizată (Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor, pagina 103).• Țineți apăsat pentru a porni sau a opri lanterna.
 Ecran tactil	<ul style="list-style-type: none">• Glisați în sus, în jos, la stânga sau la dreapta pentru a derula prin informațiile rapide, funcții și meniuri (Sfaturi pentru ecranul tactil, pagina 7).• Atingeți pentru a selecta o opțiune dintr-un meniu.• Glisați la dreapta pentru a reveni la ecranul anterior.



Sfaturi pentru ecranul tactil

- Trageți în sus sau în jos pentru a derula încet prin liste și meniuri.
- Atingeți pentru a selecta un element.
- Apăsați pe ecran pentru a activa ceasul.
- De pe fața de ceas, glisați în sus pentru a derula prin informațiile rapide pe ceas.
- De pe fața de ceas, glisați la stânga pentru a vizualiza meniul de aplicații și activități, inclusiv setările ceasului.
- De pe fața de ceas, glisați în jos pentru a vizualiza centrul de notificări.
- Glisați la dreapta pentru a reveni la ecranul anterior.
- Țineți apăsat pe un element de pe fața de ceas pentru a afișa informațiile contextuale, precum informațiile rapide sau meniurile, dacă sunt disponibile.
- Din meniul de informații rapide sau aplicații, țineți apăsată fața ceasului pentru a reordona sau șterge opțiunile.
- Pe durata unei activități, glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza următorul ecran de date.
- În timpul unei activități, glisați la dreapta pentru a vizualiza meniul ceasului, fața de ceas și informațiile rapide.
- În timpul unei activități, glisați la stânga pentru a vizualiza music playerul.
- Acoperiți ecranul cu palma pentru a reveni la fața de ceas și a reduce luminozitatea ecranului.
- Atunci când este disponibil, selectați  sau glisați pentru a vizualiza opțiuni de meniu.
- Efectuați fiecare selecție de meniu ca o acțiune distinctă.

Blocarea și deblocarea dispozitivului

Puteți bloca dispozitivul pentru a preveni atingerile accidentale ale ecranului sau apăsările accidentale ale butoanelor.





NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 44*).

- 1 Țineți apăsat  pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați .
Dispozitivul nu răspunde la atingeri sau apăsări de butoane până când nu îl deblocați.
- 3 Țineți apăsat orice buton pentru a debloca dispozitivul.

Prezentarea pictogramelor

O pictogramă intermitentă indică faptul că ceasul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat. O pictogramă tăiată cu o linie înseamnă că funcția este oprită.

Pentru o listă completă a senzorilor compatibili, consultați *Senzorii wireless, pagina 72*.

	Starea conexiunii telefonului (<i>Activarea alertelor privind conexiunea la telefon, pagina 69</i>)
	Starea monitorului cardiac <i>Sfaturi pentru un puls neregulat, pagina 86</i>
	Starea LiveTrack (<i>Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 94</i>)
	Starea senzorului de viteză și cadență (<i>Asocierea senzorilor wireless, pagina 73</i>)

Aplicații și activități

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

Aplicații: aplicațiile oferă funcții interactive pentru ceas, precum vizualizarea locațiilor salvate sau apelarea unei persoane de pe ceas ([Aplicații, pagina 8](#)).

Activități: ceasul dvs. este livrat preîncărcat cu aplicații de activități pentru interior și în aer liber, precum alergare, ciclism, antrenament de rezistență, golf și multe altele. La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului, pe care le puteți salva și distribui către comunitatea Garmin Connect™.

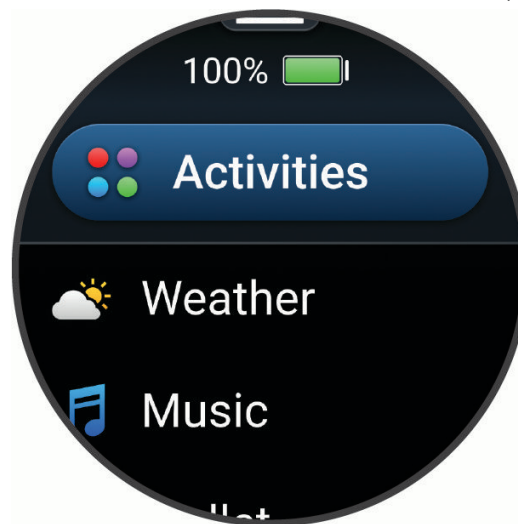
Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați garmin.com/ataccuracy.

Aplicații Connect IQ™: puteți adăuga funcții pe ceas instalând aplicații din magazinul Connect IQ ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ™, pagina 82](#)).

Aplicații

Puteți să personalizați ceasul utilizând meniul de aplicații, care vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Unele aplicații necesită o conexiune Bluetooth® la un telefon compatibil. Multe aplicații pot fi găsite și în informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 36](#)) sau comenzi ([Comenzi, pagina 42](#)).

De pe cadranul ceasului, glisați spre stânga pentru a vizualiza lista de aplicații.



Nume	Mai multe informații
Alarmer	Selectați pentru a seta o alarmă.
Alte fusuri orare	Afișează ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 65).
Altimetru	Selectați pentru a vizualiza informații despre altimetru.
Barometru	Selectați pentru a vizualiza informații despre barometru.
Transmitere puls	Selectați pentru a transmite datele despre puls către un dispozitiv asociat (Difuzarea datelor despre puls, pagina 87).
Calculator	Selectați pentru a utiliza calculatorul, inclusiv calculatorul științific.
Calendar	Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.
Ceasuri	Selectați pentru a seta o alarmă, un timer, un cronometru, un fus orar alternativ sau un eveniment de numărătoare inversă (Aplicația Ceasuri, pagina 64).
Busolă	Afișează o busolă electronică.
Numărători inverse	Afișează evenimentele de numărătoare inversă viitoare.
Garmin Share	Selectați pentru a trimite sau primi date cu alte dispozitive Garmin® (Garmin Share, pagina 79).
Health Snapshot™	Selectați pentru a înregistra mai mulți parametri principali privind starea de sănătate (Health Snapshot™, pagina 9).
Istoric	Selectați pentru a vizualiza istoricul activităților înregistrate, înregistrările și totalurile (Utilizarea istoricului, pagina 62).

Nume	Mai multe informații
Messenger	Selectați pentru a vizualiza și trimite mesaje din aplicația de telefon Garmin Messenger™ (<i>Aplicația Garmin Messenger™, pagina 82</i>).
Faza lunii	Selectați pentru a vedea ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
Muzică	Selectați pentru a controla redarea audio cu ajutorul ceasului (<i>Ascultare muzică, pagina 96</i>).
Notificări	Selectați pentru a vedea notificările de pe telefon (<i>Vizualizarea notificărilor, pagina 77</i>).
Nutriție	Selectați pentru a vă monitoriza nutriția zilnică, inclusiv caloriile și macronutrienții. De asemenea, puteți înregistra aportul alimentar. Trebuie să aveți un abonament Garmin Connect+™ activ pentru a monitoriza și vizualiza datele despre nutriție (<i>Abonament Garmin Connect+™, pagina 80</i>).
Telefon	Selectați pentru a deschide comenzile telefonului, cum ar fi contactele și tastatura (<i>Apelarea din aplicația Telefon, pagina 76</i>).
Asistent telefon	Selectați pentru a rosti o comandă pentru asistentul vocal al telefonului (<i>Utilizarea asistentului telefonului, pagina 76</i>).
Pulsoximetrie	Selectați pentru a efectua o măsurătoare cu pulsoximetrul (<i>Pulsoximetrul, pagina 87</i>).
Setări	Selectați pentru a deschide meniul de setări.
Scoruri sportive	Selectați pentru a urmări echipe de sport universitare sau profesionale cu scoruri și date în timp real.
Bursă	Selectați pentru a vizualiza o listă personalizabilă de cotații bursiere (<i>Adăugarea unei cotații bursiere, pagina 42</i>).
Cronometru	Selectați pentru a folosi cronometrul.
Răsărit și apus	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.
Timere	Selectați pentru a seta un timer.
Sfaturi	Selectați pentru a vedea sugestii interactive pe ceas și a scana un link direct către support.garmin.com pentru a accesa manualul de utilizare al ceasului.
Comandă vocală	Selectați pentru a rosti o comandă pe care ceasul să o execute ceasul (<i>Utilizarea comenzilor vocale, pagina 10</i>).
Note vocale	Selectați pentru a înregistra o notă vocală (<i>Înregistrarea unei note vocale, pagina 9</i>).
Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay™, pagina 11</i>).
Față ceas	Selectați pentru a personaliza fața de ceas (<i>Personalizarea feței de ceas, pagina 36</i>).
Vreme	Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo.
Antrenamente	Selectați pentru a vedea antrenamentele salvate (<i>Exerciții, pagina 47</i>).



Health Snapshot™

Funcția Health Snapshot 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. Puteți adăuga funcția Health Snapshot în lista de aplicații favorite (*Personalizarea activităților și aplicațiilor, pagina 30*).

Înregistrarea unei note vocale

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

1 Selectați o opțiune:

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

2 Selectați **Note vocale**.





3 Glisați la stânga.

4 Selectați o opțiune:



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

5 Selectați .

6 Rostiți nota vocală.

- 7 Selectați .
- 8 Selectați o opțiune:
- Selectați  pentru a reda nota vocală.
 - Glisați la stânga pentru a redenumi sau șterge nota vocală.
 - Apăsați pe  și selectați  pentru a vizualiza biblioteca de note vocale.

Utilizarea comenzilor vocale

- 1 Selectați o opțiune:
- De pe fața de ceas, apăsați pe  și selectați **Comandă vocală**.
 - Țineți apăsat pe  și selectați **Comandă vocală**.
- NOTĂ:** puteți personaliza meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 44*).
- 2 Rostiți o comandă pe care ceasul să o execute (*Comenzi vocale ceas, pagina 10*).

Comenzi vocale ceas

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

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

Funcțiile dispozitivului și ale ecranului

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

Funcții de ceas

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

Funcții pentru aplicații și activități

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

NOTĂ: aplicațiile și activitățile enumerate sunt exemple, dar puteți controla toate aplicațiile și activitățile implicite prin comenzi vocale (*Aplicații, pagina 8*), (*Activități, pagina 13*).

Funcții de navigare

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

Funcții media

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

Garmin Pay™

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



Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay™

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

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

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

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

- 1 Selectați o opțiune:
 - De pe fața ceasului, apăsați .
 - Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Portofel**.
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre.
NOTĂ: dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, portofelul dvs. se blochează și trebuie să vă resetați codul de acces din aplicația Garmin Connect™.
Apare ultimul card de plată utilizat.



- 4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay™, glisați pentru a alege un alt card (opțional).
- 5 În 60 de secunde, țineți ceasul în apropierea cititorului de plăți, cu ceasul orientat spre cititor.
Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.
- 6 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

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

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay™

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

- 1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Garmin Pay** > ⋮ > **Adăugare card**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

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

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay™

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

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

- 1 Din aplicația 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. Venu® 4.
 - 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. Venu® 4, 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 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Data viitoare când plătiți cu ceasul dvs. Venu 4, trebuie să introduceți codul de acces nou.

Utilizarea funcției Messenger

⚠️ ATENȚIE

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

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcția Messenger, ceasul dvs. Venu® 4 trebuie conectat la aplicația Garmin Messenger de pe telefonul compatibil utilizând tehnologia Bluetooth®.

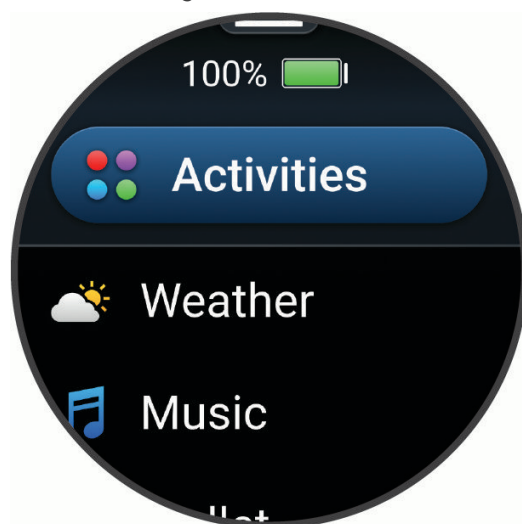
Funcția Messenger de pe ceasul dvs. vă permite să vizualizați, să compuneți și să răspundeți la mesaje din aplicația telefonului Garmin Messenger.

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

Activități

De pe fața de ceas, glisați la stânga și selectați **Activități**. Activitățile dvs. preferate apar în partea de sus a listei (*Personalizarea listei de activități favorite, pagina 30*).

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






Categorii	Activități
Alergare	Monitorizare în interior, Alergare, Alergare pe pistă, Alergare pe teren accidentat, Alergare pe bandă, Cursă cu obstacole, Alergare Ultra, Alergare virtuală
Ciclism	Bicicletă, Deplasare cu bicicleta, Ciclism în interior, Tur de bicicletă, Ciclocros, eBike, eMTB, Ciclism pe pietriș, Paraciclism, Paraciclism de interior, MTB, Bicicletă pentru șosea
Reprize de înot	Înot în aer liber, Înot în bazin
Sporturi multiple	Sesiune mixtă, Swimrun, Triatlon
Sală de sport	Box, Cardio, Urcare în interior, Eliptic, Urcare etaje, HIIT, Sărit coarda, Arte marțiale mixte, Mobilitate, Pilates, Canotaj în interior, Aparat de urcat scări, Forță, Mers pe jos în interior, Yoga
În aer liber	Cursă aventură, Tragere cu arcul, Bouldering, Golf cu discul, Pescuit, Golf, Drumeție montană, Călărie, Patinaj în linie, Alpinism, Rucking, Mers pe jos
Sporturi de iarnă	Patinaj pe gheață, Schi, Snowboard, Snowmobil, Rachetă de zăpadă, Schi clasic XC, Schi și patinaj XC
Sporturi acvatice	Barcă, Caiac, Vâsliț, Navigare, Snorkel, SUP



Categorii	Activități
Sporturi de echipă	Fotbal american, Baseball, Baschet, Cricchet, Hochei pe iarbă, Hochei pe gheață, Lacrosse, Rugby, Fotbal, Softball, Volei, Ultimate disc
Sporturi cu raketă	Badminton, Padel, Pickleball, Tenis platformă, Racquetball, Squash, Tenis de masă, Tenis
Sporturi cu motor	ATV, Motocros, Motocicletă, Overland
Altele	Exerciții de respirație, Jocuri, Meditație

Începerea unei activități

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




- De pe fața ceasului, apăsați .
- Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate fixată (*Personalizarea activităților și aplicațiilor, pagina 30*).
 - Selectați  sau **Activități** și selectați o activitate din lista dvs. de favorite sau o categorie de activitate.
- 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).
- Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când timerul de activitate este pornit.

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați ceasul înainte de începerea unei activități (*Încărcarea ceasului, pagina 108*).
- Pentru unele activități, apăsați  pentru a înregistra ture, a începe un nou set sau o nouă poziție, sau pentru a trece la următorul pas al antrenamentului.
Puteți selecta  pentru a elimina tura pentru anumite activități (*Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 113*).
- Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza ecrane de date suplimentare.
- În timpul unei activități, glisați la dreapta și selectați **Schimbare sport** pentru a trece la alt tip de activitate.
Atunci când activitatea include două sau mai multe sporturi, aceasta este înregistrată ca activitate multisport.

Oprirea unei activități

Nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

- Apăsați .
- Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
 - Pentru a comuta la următorul tip de activitate în timpul unei activități de **Sesiune mixtă**, selectați **Următoarea activitate** (*Înregistrarea unei activități de sesiuni mixte, pagina 20*).
 - Pentru a salva activitatea și a vedea detaliile, selectați **Salvare** și selectați o opțiune.
NOTĂ: după ce salvați activitatea, puteți introduce date de autoevaluare (*Evaluarea unei activități, pagina 15*).
 - Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Continuare ulterior**.
 - Pentru a marca o tură, selectați **Tură**.
Puteți selecta  pentru a elimina tura pentru anumite activități (*Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 113*).
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > TracBack**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > Linie dreaptă**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a măsura diferența dintre pulsul de la finalul activității și pulsul după două minute, selectați **Pulsul de recuperare** și așteptați până la expirarea numărătorii inverse (*Pulsul de recuperare, pagina 61*).
 - Pentru a renunța la o activitate, selectați **Renunțare** și apăsați .

NOTĂ: după oprirea activității, ceasul o salvează automat după 30 de minute.

Evaluarea unei activități

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

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

1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare** ([Oprirea unei activități, pagina 14](#)).

2 Selectați un număr care corespunde efortului perceput.

NOTĂ: puteți selecta **»** pentru a omite autoevaluarea.

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

Puteți personaliza evaluările din aplicația Garmin Connect™.

Schimbarea sporturilor în timpul unei activități

Puteți începe o activitate folosind un profil de sport și comuta manual la alt sport fără a opri timerul. De exemplu, puteți înregistra 10 minute de ciclism, 10 minute de caiac și încheia cu o plimbare în interior. această funcție nu este disponibilă pentru sporturile de echipă sau sporturi cu rachetă.

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați **Activități**.


3 Selectați o activitate.

4 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

5 Când sunteți pregătit pentru următorul sport, glisați la dreapta (timerul funcționează), și selectați **Schimbare sport**.

6 Selectați un sport.

Un timer cu numărătoare inversă afișează timpul rămas până la începerea următorului sport.

SUGESTIE: apăsați pe  pentru a renunța la începerea unui nou sport.

NOTĂ: dacă treceți de la un sport de interior la unul de exterior, acordați ceasului timpul necesar pentru a găsi sateliții.

7 După ce finalizați sportul, puteți repeta pașii 5-6 sau apăsa  pentru a opri timerul activității.

8 Selectați **Salvare** > .

9 Selectați o opțiune:

- Derulați pentru a vizualiza durata pentru fiecare sport și măsurătorile de performanță pentru întreaga activitate sportivă mixtă.
- Glisați la stânga pentru a vizualiza opțiuni suplimentare, cum ar fi datele activității pentru fiecare sport sau pentru a șterge întreaga activitate.

Rulează

Efectuarea unei alergări

Înainte de a utiliza un senzor wireless pentru alergare, trebuie să asociați senzorul cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 73](#)).


1 Montați-vă senzorii wireless, precum un monitor cardiac (opțional).

2 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

3 Selectați **Activități** > **Alergare**.

4 Când utilizați senzori wireless opționali, așteptați ca ceasul să se conecteze cu senzorii.

5 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.


6 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

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

7 Începeți alergarea.

8 Apăsați  pentru a înregistra ture (opțional).




9 Glisați în sus sau în jos pentru a naviga prin ecranele de date.

10 După finalizarea activității, apăsați  și selectați **Salvare**.

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 pistă în aer liber, inclusiv distanța în metri și timpii intermediari.

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



Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă

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

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


Efectuarea unei alergări virtuale

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

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



Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

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


- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Începerea unei activități, pagina 14](#)).¹
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul dvs. înregistrează cel puțin 2,4 km (1,5 mile).
- 3 După ce terminați activitatea, apăsați  pentru a opri timerul de activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Salvare**.
Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
 - Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Calibrare și salvare > ✓**.
- 5 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe ceasul dvs.

Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole

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

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

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

5 După finalizarea activității, apăsați  și selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități de alergare ultra

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați **Activități > Alergare > Alergare Ultra**.

3 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.


4 Începeți alergarea.

5 Apăsați  pentru a înregistra o tură și a porni timerul de odihnă.

SUGESTIE: puteți configura modul în care setarea Odihnă automată înregistrează sesiunile de odihnă și turele (*Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 17*).

6 După ce se termină pauza de odihnă, apăsați  pentru a relua alergarea.


7 Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza ecrane cu date suplimentare (opțional).

8 După finalizarea activității, apăsați  și selectați **Salvare**.

Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra


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

Stare: permite înregistrarea automată a sesiunilor de odihnă.

Începere repaus: pornește automat timerul de odihnă atunci când vă opriți din alergat. Puteți utiliza opțiunea Numai manual pentru a porni timerul de odihnă numai atunci când apăsați pe .

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

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

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

Ciclism

Plimbare cu bicicleta

Înainte de a utiliza un senzor wireless pentru alergare, trebuie să asociați senzorul cu ceasul (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 73*).

1 Asociați senzorii wireless, cum ar fi un monitor cardiac sau lumini pentru biciclete (opțional).

2 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

3 Selectați **Activități > Ciclism > Bicicletă**.

4 Când utilizați senzori wireless opționali, așteptați ca ceasul să se conecteze cu senzorii.


5 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.

6 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

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

7 Începeți activitatea.

8 Glisați în sus sau în jos pentru a naviga prin ecranele de date.

9 După finalizarea activității, apăsați  și selectați **Salvare**.

Utilizarea unui trainer de interior

Pentru a putea utiliza un trainer de interior compatibil, trebuie să asociați trainerul cu ceasul folosind tehnologia Bluetooth® sau ANT+® (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 73*).

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 de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați **Activități > Ciclism > Ciclism în interior**.

3 Glisați la dreapta.

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 47*).
- Selectați **Parcurgere traseu** pentru a parcurge un traseu salvat (*Trasee, pagina 91*).
- 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 Apăsati pentru a porni timerul de activitate.

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

Ghidul pentru putere



Puteți crea și utiliza o strategie pentru putere pentru a vă planifica efortul pe un traseu. Dispozitivul dvs. Venu® 4 utilizează FTP, altitudinea traseului și durata estimată pentru finalizarea traseului pentru a crea un Ghidul pentru putere personalizat.

Unul dintre cei mai importanți pași în planificarea unei strategii reușite pentru Ghidul pentru putere este alegerea nivelului de efort. Depunerea unui efort mai mare pe traseu va spori recomandările noastre privind puterea, iar alegerea unui efort mai ușor le va reduce (*Crearea și utilizarea unui Power Guide, pagina 18*). Principalul obiectiv al unui Ghidul pentru putere este să vă ajute să finalizați traseul pe baza informațiilor cunoscute despre aptitudinile dvs., nu pentru obținerea unui anumit timp țintă. Puteți ajusta nivelul de efort în timpul turei.

Ghidurile Ghidul pentru putere sunt asociate întotdeauna cu un traseu și nu pot fi utilizate fără antrenamente sau segmente. Puteți să vizualizați și să vă editați strategia în aplicația Garmin Connect™ și să o sincronizați cu dispozitive Garmin® compatibile. Această caracteristică necesită un contor de putere, care trebuie asociat cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 73*).

Crearea și utilizarea unui Power Guide

Pentru a putea crea un Power Guide, trebuie să asociați un contor de putere cu ceasul (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 73*). De asemenea, trebuie să aveți un traseu încărcat în contul Garmin Connect™ (*Crearea unui traseu în Garmin Connect™, pagina 91*).

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

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

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. Ceasul este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept, cum ar fi accesoriile seria HRM-Pro™.. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Utilizarea în bazinul de înot

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități > Reprize de înot > Înot în bazin**.
- 3 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.
- 4 Înainte să începeți să înotați, verificați setările activității (*Setări de activitate, pagina 31*).


De exemplu, setarea de blocare la atingere este activată implicit pentru activitățile de înot.

5 Apăsați .

Dispozitivul înregistrează date privind înotul numai când timerul de activitate este pornit.

6 Începeți să înotați.

Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile. Funcția **Odihnă automată** este activată în mod implicit (*Odihnă automată înot și Odihnă manuală*, pagina 19).

7 După finalizarea activității, apăsați  și selectați **Salvare**.

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

Interval: una sau mai multe lungimi consecutive. Un interval nou începe după ce vă odihniți.

Mișcare: o mișcare se execută de fiecare dată când brațul care poartă ceasul execută un ciclu complet.

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



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

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul în bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar în istoricul dvs. de înot și în contul dvs. Garmin Connect™. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 31).

Liber	Stil liber
Spate	Înot pe spate
Piept	Bras
Zbor	Fluture
Mixt	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Exercițiu	Utilizat împreună cu înregistrarea exercițiilor (<i>Antrenament cu jurnalul de exerciții</i> , pagina 20)


Sfaturi pentru activități de înot

- Înainte să începeți să înotați, verificați setările activității (*Setări de activitate*, pagina 31).
De exemplu, setarea de blocare la atingere este activată implicit pentru activitățile de înot.
- Apăsați  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 derula în jos pentru a selecta setările activității și 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. Opriiți timerul de activitate când vă odihniți.
- Apăsați  pentru a înregistra un interval în timpul înotului în aer liber (*Odihnă automată înot și Odihnă manuală*, pagina 19).
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 20).

Odihnă automată înot și Odihnă manuală

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




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

Puteți dezactiva funcția de odihnă automată din opțiunile activității pentru a utiliza odihna manuală (*Setări de activitate, pagina 31*). În timpul unei activități de înot în piscină sau în apă deschisă, puteți marca manual intervalul de odihnă apăsând pe . Datele activității de înot nu sunt înregistrate în timpul unui interval de odihnă.

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

Antrenament cu jurnalul de exerciții

Caracteristica jurnal de exerciții este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Puteți utiliza caracteristica jurnal de exerciții pentru a înregistra manual seturile de 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, derulați în sus sau în jos pentru a vizualiza ecranul jurnalului de exerciții.
- 2 Apăsați  pentru a porni cronometrul exercițiului.
- 3 După ce terminați un interval de exercițiu, apăsați .
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 exercițiu, apăsați .
 - Pentru a reveni la ecranele de date pentru înot, derulați în sus sau în jos.





Sporturi multiple

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

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

Antrenament pentru triatlon


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




- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități > Sporturi multiple > Triatlon**.
- 3 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
NOTĂ: prima dată când începeți o activitate de tip triatlon, puteți activa funcția **Modificare automată sport** pentru ca ceasul să detecteze automat schimbările de sport și să treacă la următoarea tranziție sau la următorul sport (*Setări de activitate, pagina 31*).
- 4 Dacă este necesar, apăsați  la începutul și la sfârșitul fiecărei tranziții (*Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 113*).
Funcția de tranziție este activată în mod implicit și durata tranziției este înregistrată separat de durata activității. Funcția de tranziție poate fi activată sau dezactivată pentru setările activității de triatlon. Dacă tranzițiile sunt dezactivate, apăsați pe  pentru a schimba sportul.
- 5 După finalizarea activității, apăsați  și selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități de sesiuni mixte

Puteți utiliza activitatea de sesiuni mixte pentru a înregistra mai multe sporturi consecutiv, fără a fi nevoie să încheiați un sport și să începeți altul.

nu toate activitățile sunt disponibile în timpul unei sesiuni mixte.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități > Sporturi multiple > Sesiune mixtă**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

- 5 După completarea activității, apăsați  pentru a opri timerul de activitate.
- 6 Selectați **Următoarea activitate**.
- 7 Selectați următoarea activitate.
- 8 Repetați pașii 4-7 până când activitatea de sesiune mixte este completă.
În timp ce timerul activității rulează, puteți glisa la dreapta pentru a reveni la activitatea anterioară.
- 9 Apăsați  pentru a opri timerul de activitate.
- 10 Selectați **Salvare** > .
- 11 Selectați o opțiune:
 - Derulați pentru a vizualiza durata pentru fiecare etapă a activității și măsurătorile de performanță pentru întreaga activitate de sesiuni mixte.
 - Glisați la stânga pentru a vizualiza opțiuni suplimentare, cum ar fi datele activității pentru fiecare etapă sau pentru a șterge activitatea.

Crearea unei activități cu sporturi multiple

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

Activități în sala de sport

Ceasul poate fi utilizat pentru antrenamente în interior, precum alergarea pe pistă în interior sau utilizarea unei biciclete ergonomice ori a unui trainer de interior. GPS-ul este oprit pentru activitățile în interior ([Setări de activitate, pagina 31](#)).

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



SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia.





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

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

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

SUGESTIE: în timpul antrenamentului de forță, apăsați  pentru mai multe opțiuni.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități** > **Sală de sport** > **Forță**.
Prima dată când înregistrați activitățile de antrenament de forță, trebuie să selectați pe ce încheietură veți purta ceasul.
- 3 Dacă este prima dată când înregistrați o activitate de antrenament de forță, selectați **Antrenamente** > **Navigare în antrenamente** și urmați instrucțiunile de pe ecran ([Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect™, pagina 48](#)).
- 4 Selectați un exercițiu.
NOTĂ: dacă nu aveți niciun antrenament de forță descărcat pe ceas, selectați **Liber** >  și mergeți la pasul 7.
- 5 Derulați în jos pentru a vizualiza detaliile exercițiului.
- 6 Selectați **Efectuare antrenament**.
Puteți selecta Mai multe pentru a vizualiza opțiuni suplimentare pentru antrenament.
- 7 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.




- 8** Începeți primul set.
Implicit, ceasul contorizează repetițiile. Numărătoarea repetițiilor este afișată când finalizați cel puțin patru repetiții. Puteți dezactiva numărarea repetițiilor în setările activității (*Setări de activitate, pagina 31*). Dacă este disponibilă, ceasul afișează o animație a exercițiului.
SUGESTIE: ceasul poate număra numai repetițiile unei singure mișcări pentru fiecare set. Atunci când doriți să schimbați mișcărilor, trebuie să finalizați setul și să porniți altul nou.
- 9** Derulați în sus sau în jos pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.
- 10** Apăsați  pentru a finaliza setul.
Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set.
- 11** Dacă este necesar, editați numărul de repetiții, selectați  pentru a adăuga greutatea utilizată pentru set și selectați **Finalizare**.
- 12** Timerul de odihnă apare și numără invers până la următorul set.
SUGESTIE: puteți aștepta ca timpul să ajungă la final sau puteți apăsa  pentru a începe imediat următorul set.
- 13** Repetați fiecare set de antrenamente de forță până când activitatea dvs. este finalizată.
- 14** După finalizarea activității, apăsați  și selectați **Stop exercițiu**.

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță

- Nu priviți ceasul în timp ce efectuați repetiții.
Trebuie să interacționați cu ceasul la începutul și la finalul fiecărui set și în timpul perioadelor de repaus.
- Concentrați-vă asupra ținutei dvs. în timp ce efectuați repetițiile.
- Efectuați exerciții utilizând greutatea corporală sau greutăți liber alese.
- Efectuați repetițiile cu mișcări constante, utilizând o gamă largă de mișcări.
Fiecare repetiție este numărată când brațul care poartă ceasul revine în poziția inițială.
- **NOTĂ:** este posibil ca exercițiile pentru picioare să nu fie numărate.
- Porniți detectarea automată a seturilor pentru a porni și a opri seturile.
- Salvați și trimiteți activitățile de antrenament de forță în contul dvs. Garmin Connect™.
Puteți utiliza instrumentele din contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza și edita detaliile activităților.


Înregistrarea unei activități HIIT

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

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

Înregistrarea unei activități de mobilitate

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


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

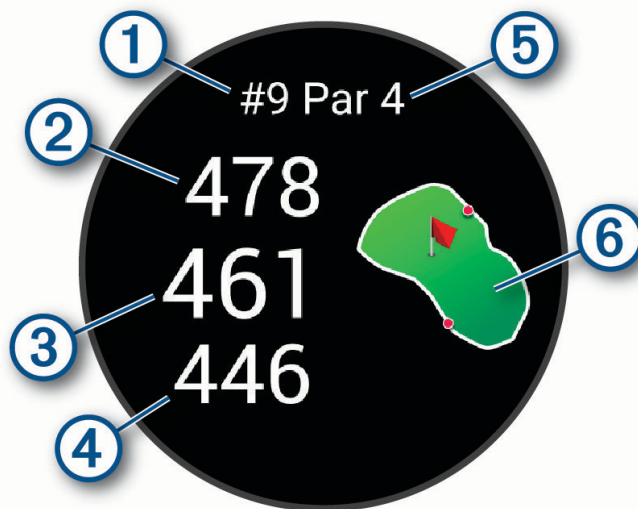
Golf

Partide de golf

Înainte să jucați golf prima data, trebuie să descărcați pe telefon aplicația Garmin Golf™ din magazinul de aplicații (*Aplicația Garmin Golf™*, pagina 83).

Înainte de a juca golf, încărcați ceasul (*Încărcarea ceasului*, pagina 108).


- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități** > **În aer liber** > **Golf**.
Dispozitivul localizează sateliții, vă calculează locația și selectează un teren dacă există unul singur în apropiere.
- 3 Dacă este afișată lista de terenuri, selectați un teren din listă.
Terenurile sunt actualizate automat.
- 4 Selectați  pentru a ține scorul.
- 5 Selectare Tee Box
Apare ecranul cu informații despre găuri.



①	Numărul găurii curente
②	Distanța până în spatele greenului
③	Distanța până în mijlocul greenului
④	Distanța până la partea frontală a greenului
⑤	Par pentru gaură
⑥	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.

6 Selectați o opțiune:

- Apăsați pe hartă pentru a vedea mai multe detalii sau a modifica locația acului (*Mutarea steagului, pagina 24*).
- Apăsați  pentru a deschide meniul golf (*Meniul Golf, pagina 24*).

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

Meniul Golf

În timpul unei runde, puteți apăsa  pentru a vizualiza funcții suplimentare în meniul de golf.

Vizualizare green: vă permite să schimbați locația acului pentru o măsurătoare mai precisă a distanței (*Mutarea steagului, pagina 24*).

Obstacole: arată gropile cu nisip și obstacolele cu apă pentru gaura curentă.

Layup-uri: arată opțiunile de layup și distanță pentru gaura curentă (doar găurile de la par 4 și par 5).

Modificare gaură: vă permite să schimbați manual gaura.

Fișă de scor: deschide fișa de scor pentru rundă (*Ținerea scorului, pagina 26*).

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

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

Informații rundă: în timpul unei runde, vedeți scorul, statisticile și informațiile despre pași.

Măsurare lovitură: indică distanța loviturii anterioare înregistrate cu ajutorul funcției Garmin AutoShot™ (*Vizualizarea loviturilor măsurate, pagina 25*). Puteți înregistra manual o lovitură (*Măsurarea manuală a unei lovituri, pagina 26*).

Ult lov: vedeți informații despre ultima dvs. lovitură.

puteți vedea distanțele pentru toate loviturile detectate în timpul runde curente. Dacă este necesar, puteți adăuga manual o lovitură (*Adăugarea manuală a unei lovituri, pagina 26*).

Răsărit și apus: afișează orele pentru răsărit, apus și asfințit pentru ziua curentă.

Setări: vă permite să personalizați setările activității de golf (*Setări Golf, pagina 24*).

Închidere rundă: încheie runda curentă.

Setări Golf

În timpul unei runde, apăsați  și selectați Setări pentru a personaliza setările și funcțiile de golf.

Stabilire scor: vă permite să setați preferințele pentru scor și să activați monitorizarea statisticilor (*Setările de scor, pagina 26*).

Distanța loviturii: setează distanța medie pe care o parcurge mingea din caseta pentru lovitură tee, în urma loviturii dvs.

Modul Turneu: dezactivează funcțiile pentru distanță PinPointer și PlaysLike. Aceste funcții nu sunt permise în timpul turneele aprobate sau rundelor de calculare a handicapului.

Distanță golf: setează unitatea de măsură pentru distanță.

Solicitare crosă: afișează o solicitare care vă permite să introduceți ce crosă ați utilizat după fiecare lovitură detectată.

Sateți: setează sistemul de sateliți care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă (*Setări satelit, pagina 35*).

Înregistrare activitate: activează înregistrarea fișierului FIT pentru golf. Fișierele FIT înregistrează informațiile privind condiția fizică, personalizate pentru aplicația Garmin Connect™.

Senzori de crose: vă permite să configurați senzorii de urmărire a croselor Approach® CT10 compatibili.

Mutarea steagului


Puteți vizualiza mai îndeaproape zona verde și muta locul acului.

1 Din ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .

2 Selectați **Vizualizare green**.

3 Atingeți și trageți acul în locația corectă.

 indică locul acului.


4 Apăsați  pentru a accepta locația acului.

Distanțele de pe ecranul cu informațiile despre găuri sunt actualizate pentru a reflecta noile locații ale acelor. Locul acelor este salvat numai pentru runda curentă.

Vizualizarea direcției spre ac


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

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

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 2 Selectați **Pin Pointer**.
Săgeata indică locația acului.

Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg

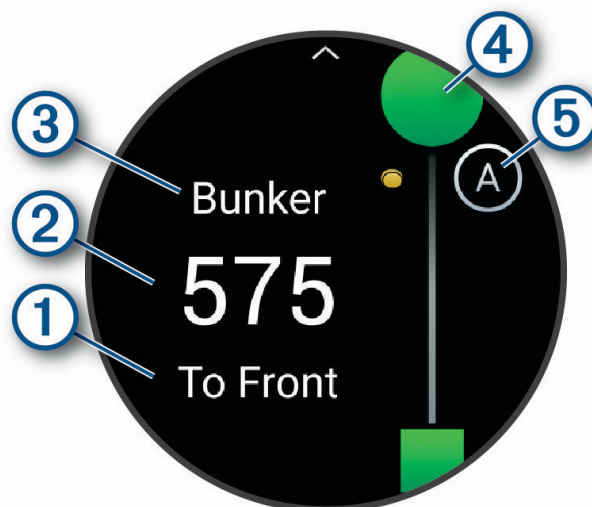
Puteți vizualiza o listă a distanțelor de tip layup și dogleg pentru găurile de la par 4 și par 5.

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Layup-uri**.
NOTĂ: distanțele și locațiile sunt eliminate de pe listă pe măsură ce le parcurgeți.

Vizualizarea pericolelor

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

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




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


Vizualizarea loviturilor măsurate

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

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



- 1 În timp ce jucați golf, apăsați pe .
- 2 Selectați **Măsurare lovitură**.
Apare distanța ultimei lovituri.

NOTĂ: distanța se resetează automat atunci când loviți din nou mingea, putt pe green sau mergeți la următoarea gaură.

- 3 Apăsați pe  și selectați **Lovituri anterioare** pentru a vedea toate distanțele loviturilor înregistrate. Distanța față de cea mai recentă lovitură este afișată, de asemenea, în partea de sus a ecranului cu informații despre găuri.

Măsurarea manuală a unei lovituri




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

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




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

Adăugarea manuală a unei lovituri

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

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Ult lov >  > Adăugare lovitură**.
- 3 Selectați  pentru a începe o lovitură nouă din locația curentă.

Ținerea scorului

- 1 În timp ce jucați golf, apăsați .
- 2 Selectați **Fișă de scor**.
- 3 Selectați o gaură.
- 4 Selectați  sau  pentru a seta scorul.

Setările de scor

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

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

Scor handicap: activează scorul cu handicap.

Afișare scor: afișează scorul total al runde în partea de sus a clasamentului ([Ținerea scorului, pagina 26](#)).


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

Penalități: permite urmărirea loviturilor de pedeapsă în timpul unui meci de golf ([Înregistrarea statisticilor de golf, pagina 27](#)).

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

Setarea metodei de scor

Puteți schimba metoda pe care o utilizează ceasul pentru a ține scorul.

- 1 În timpul unei runde, apăsați .
- 2 Selectați **Setări > Stabilire scor > Metodă de stabilire a scorului**.
- 3 Selectați o metodă de scor.

Despre scorul Stableford

Atunci când selectați metoda de scor Stableford ([Setarea metodei de scor, pagina 26](#)), se vor acorda puncte pe baza numărului de lovituri efectuate în raport cu par. La finalul unei runde, cel mai mare scor învinge. Dispozitivul acordă puncte conform specificațiilor Asociației de Golf din Statele Unite.

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

Puncte	Lovituri efectuate în raport cu par
0	2 sau mai multe peste
1	1 peste

Puncte	Lovituri efectuate în raport cu par
2	Par
3	1 sub
4	2 sub
5	3 sub

Urmărirea statisticilor de golf

Atunci când activați urmărirea statisticilor pe ceas, puteți vizualiza statisticile dvs. pentru runda curentă ([Vizualizarea rezumatului runde dvs.](#), pagina 27). Puteți să comparați rundele și să urmăriți îmbunătățirile utilizând aplicația Garmin Golf™.

- De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- Selectați **Golf**.
Dispozitivul localizează sateliții, vă calculează locația și selectează un teren dacă există unul singur în apropiere.
- Dacă este afișată lista de terenuri, selectați un teren din listă.
Terenurile sunt actualizate automat.
- Selectați [] > **Setări** > **Stabilire scor** > **Monitorizare statistici**.

Înregistrarea statisticilor de golf

Înainte de a putea să înregistrați statisticile, trebuie să activați urmărirea statisticilor ([Urmărirea statisticilor de golf](#), pagina 27).

- De pe fișa de scor, selectați o gaură.
- Setați numărul de lovituri efectuate, inclusiv lovituri putt, și selectați **Salvare**.
- Setați numărul de lovituri putt efectuate și selectați **Salvare**.
NOTĂ: numărul de lovituri putt efectuate este utilizat numai pentru monitorizarea statisticilor și nu vă crește scorul.
- Selectați o opțiune:
 - Dacă mingea dvs. a ajuns pe fairway, selectați ⬆.
 - Dacă mingea nu a ajuns pe fairway, selectați ⬅ sau ➡.
- Selectați **Salvare**.

Vizualizați istoricul de lovituri

- După ce jucați la o gaură, apăsați pe ⦿.
- Selectați **Ult lov** pentru a vedea informații despre ultima lovitură.

Vizualizarea rezumatului runde dvs.

În timpul unei runde, puteți vizualiza scorul, statisticile și informațiile despre pași.

- Apăsați ⦿.
- Selectați **Informații rundă**.
- Glisați în sus sau în jos pentru a vedea mai multe informații.

Încheierea unei runde

- Apăsați ⦿.
- Selectați **Închidere rundă**.
- Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva runda și pentru a reveni la modul ceas, selectați **Salvare**.
 - Pentru a edita fișa dvs. de scor, selectați **Editare punctaj**.
 - Pentru a renunța la rundă și pentru a reveni la modul ceas, selectați **Renunțare**.
 - Pentru a întrerupe runda și pentru a o relua la un moment ulterior, selectați **Întrerupere rundă**.

Personalizarea listei de crose de golf

După ce vă asociați ceasul de golf compatibil cu telefonul prin aplicația Garmin Golf™, puteți să utilizați aplicația pentru a personaliza lista de crose de golf implicite.





- Deschideți aplicația Garmin Golf pe telefon.
- Selectați **Profil** > **Geanta mea**.

- 3 Selectați o opțiune pentru a adăuga, edita, șterge sau marca o crosă ca inactivă.
- 4 Sincronizați-vă ceasul de golf Garmin® compatibil cu aplicația Garmin Golf.
Lista actualizată de crose de golf apare pe ceasul de golf.




Activități în aer liber

Înregistrarea unei activități de urcare

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

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

Pescuit

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități** > **În aer liber** > **Pescuit**.
- 3 Apăsați .
- 4 Apăsați  și selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga captura la numărul peștilor și a salva locația, selectați **Înregistrare captură**.
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a seta un cronometru de interval, ora de încheiere sau memento pentru ora de încheiere a activității, selectați **Timere pescuit**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității, selectați **Înapoi la punctul de pornire** și selectați o opțiune.
 - Pentru a vizualiza locațiile salvate, selectați **Locații salvate**.
 - Pentru a naviga la o destinație, selectați **Navigare** și alegeți o opțiune.
 - Pentru a edita setările activității, selectați **Setări** și alegeți o opțiune (*Setări de activitate, pagina 31*).
- 5 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Terminare pescuit**.

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 Glisați la dreapta.
- 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 4 Glisați în sus pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor.
Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.





Alte activități

Înregistrarea unei activități de respirație

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

Înregistrarea unei activități de meditație


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


- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități > Altele > Meditație**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate de meditație deschisă, nestructurată.
 - Selectați **Sesiune** pentru a urma o sesiune ghidată cu sunet.
 - Selectați **Personalizare** pentru a crea o sesiune personalizată cu sunet.
- 4 Dacă este necesar, apăsați pe  sau urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Apăsați  pentru a porni timerul activității.
Ceasul afișează un cronometru cu numărătoare inversă sau o intenție.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a asculta sunetul de meditație prin difuzorul extern și pentru a seta volumul acestuia.
 - Conectați căștile pentru a asculta sunetul de meditație (*Conectarea căștilor Bluetooth®*, pagina 97).**NOTĂ:** notificările sunt dezactivate în timpul activității de meditație.
- 7 După finalizarea activității, apăsați  și selectați **Salvare**.

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  și selectați **Activități > Altele > 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 73*).





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 30*).

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 de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități** > **Altele** > **Jocuri**.
- 3 Selectați **Omitere**.
- 4 Selectați un tip de joc.
- 5 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 6 Apăsați  la sfârșitul meciului pentru a înregistra rezultatul meciului sau poziția în clasament.
- 7 Apăsați  pentru a începe un meci nou.
- 8 După finalizarea activității, apăsați  și selectați **Salvare**.

Personalizarea activităților și aplicațiilor



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

Personalizarea listei cu aplicații

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Editare**.
- 3 Selectați **Adăugare** și selectați una sau mai multe aplicații pentru a le adăuga în lista de aplicații.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba poziția unei aplicații în listă, selectați aplicația, derulați în sus sau în jos pentru a o muta și apăsați  pentru a selecta noua locație.
 - Pentru a elimina o aplicație din listă, selectați aplicația și apoi selectați .
- 5 Selectați **Finalizare**.


Personalizarea listei de activități favorite

Lista de activități favorite oferă acces rapid la activitățile pe care le folosiți cel mai des.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități**.
Dacă ați selectat deja activitățile favorite, acestea apar în partea de sus a listei.
- 3 Selectați **Editare**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba poziția unei activități în listă, selectați activitatea, derulați în sus sau în jos pentru a o muta și apăsați  pentru a selecta noua locație.
 - Pentru a elimina o activitate favorită, selectați activitatea și selectați .
 - Pentru a adăuga o activitate favorită, selectați **Adăugare** și selectați una sau mai multe activități.

Fixarea unei activități favorite în listă

Puteți fixa până la trei activități favorite în partea de sus a listei de aplicații și activități.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități** > **Editare**.
- 3 Derulați la activitatea favorită (*Personalizarea listei de activități favorite, pagina 30*).
- 4 Selectați  de lângă activitatea favorită.

Data viitoare când deschideți lista de aplicații și activități, activitatea fixată apare în partea de sus a listei.

Personalizarea ecranelor de date

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

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Derulați în jos și selectați setările activității.
- 4 Selectați **Ecrane de date**.
- 5 Derulați la ecranul de date pe care doriți să îl personalizați.
- 6 Atingeți un câmp de date.
- 7 Glisați în sus sau în jos și selectați o categorie de câmpuri de date.
- 8 Glisați în sus sau în jos și selectați datele care urmează să apară în câmp.

SUGESTIE: pentru o listă cu toate câmpurile de date disponibile, accesați [Câmpuri de date, pagina 117](#). Nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

- 9 Glisați la stânga.
- 10 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Aspect** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- 11 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Crearea unei activități personalizate

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

Setări de activitate

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

De pe fața ceasului, glisați la stânga, selectați **Activități**, alegeți o activitate, derulați în jos și selectați și setările pentru activitate.

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

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

Culoare accent: setează culoarea de accent pentru pictograma activității.

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

Alerte: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate ([Alerte de activitate, pagina 33](#)).

Ieșire audio: setează dispozitivul audio care va fi utilizat pentru alertele vocale ([Redarea alertelor vocale în timpul unei activități, pagina 34](#)).

Urcare automată: detectează schimbările de altitudine utilizând altimetrul încorporat și afișează automat datele relevante privind urcarea ([Activarea urcării automate, pagina 35](#)).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap® pentru a marca automat turele. Opțiunea **După distanță** marchează turele la o anumită distanță. Opțiunea **După poziție** marchează turele în locația în care anterior ați apăsat pe . Opțiunea **Selectare automată** declanșează alerte de tură la punctele de traseu marcate

la un anumit număr de mile sau kilometri când alergați pe un traseu cu puncte de cronometrare, cum ar fi la unele maratoane certificate, sau la distanța setată în opțiunea **Distanță automată**. 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 mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau în alte locații unde trebuie să vă opriți.

Odihnă automată: creează automat un interval de odihnă atunci când vă opriți din mișcare în timpul unei activități de înot în bazin (*Odihnă automată înot și Odihnă manuală, pagina 19*). De asemenea, puteți să activați această setare în timpul unei activități de alergare ultra (*Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 17*).

Coborâre automată: detectează automat coborârile cu schiurile sau cu placa de snoboarding utilizând accelerometrul încorporat (*Vizualizarea coborârilor cu schiurile, pagina 28*).

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

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

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

Pornire automată: pornește automat temporizatorul de activitate atunci când începeți să vă mișcați (de exemplu, **Motocros**).

Transmitere puls: transmite automat datele despre puls de la ceas către dispozitivele asociate atunci când începeți activitatea (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 87*).

Difuzare pe GameOn: transmite automat datele biometrice către aplicația Garmin GameOn™ când începeți o activitate de gaming (*Utilizarea aplicației Garmin GameOn™, pagina 29*).

Pornire numărătoare inversă: 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 31*).

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

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

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

Selecție echipament: după ce finalizați o activitate, vă solicita să selectați echipamentul sau accesoriile folosite în timpul activității. Puteți adăuga și șterge echipamente din contul Garmin Connect™ (*Garmin Connect™, pagina 80*).



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

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

Număr pistă: setează numărul culoarului pentru alergare pe traseu.

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

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

Tasta pentru tură: activează butonul  pentru înregistrarea unei ture sau a unei pauze în timpul unei activități. De asemenea, puteți defini comportamentul implicit pentru butonul  în timpul unei activități multisport.

Blocare dispozitiv: blochează ecranul tactil și butoanele în timpul unei activitate multisport pentru a preveni apăsarea accidentală a butoanelor și glisarea neintenționată pe ecran. Puteți ține apăsat orice buton pentru a debloca ceasul.

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

Monitorizare obstacole: salvează locațiile obstacolelor din prima tură a traseului. Pe buclele repetate ale traseului, ceasul utilizează locațiile salvate pentru a comuta între obstacole și intervalele de alergare (*Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole, pagina 16*).

Nivelul de performanță: activează funcția pentru nivelul de performanță în timpul unei activități (*Situația performanțelor, pagina 56*).

Greutatea rucsacului: setează masa rucsacului pe care îl cărați.

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

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

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

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

Înregistrare VO2 Max.: înregistrează o estimare de VO2 max. în timpul unei activități care, de obicei, nu este o activitate de performanță, cum ar fi **Alergare pe teren accidentat**.

Redenumire: setează numele activității.

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

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

Restabilire setări implicite: resetează setările de activitate.

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

Puterea de alergare: înregistrează datele privind puterea de funcționare și personalizează setările ([Setări putere de alergare, pagina 75](#)).

Coborâri: configurează setările pentru opțiunile **Tasta pentru tură** și **Alertă de tură**. De asemenea, puteți activa sau dezactiva **Coborâre automată**.

Sateți: setează sistemul de sateliți care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă ([Setări satelit, pagina 35](#)).

Autoevaluare: setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate ([Evaluarea unei activități, pagina 15](#)).

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

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

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

Tranziții: activează tranziții pentru activități multi-sport.

Unități: setează unitățile de măsură pentru activitate.

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

Videoclipuri exerciții: redă animațiile cu instrucțiuni pentru o activitate de forță, cardio, yoga sau Pilates. Animațiile sunt disponibile pentru exercițiile pre-instalate și cele descărcate din contul Garmin Connect.

Alerte de activitate

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

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

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

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

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 98 și Calculul zonelor de puls, pagina 99 .

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Ritm	Repetitiv	Puteți seta un ritm de înot țintă.
Pornire	Interval	Puteți seta nivelul de putere ridicat sau redus.
Proximitate	Eveniment	Puteți seta o rază în jurul unui loc salvat.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Putere de alergare	Eveniment, rază	Puteți seta valori minime și maxime ale zonei de putere.
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.
Monitorizare cronometru	Repetitiv	Puteți seta un interval de monitorizare în secunde.

Setarea unei alerte

- De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- Selectați **Activități** și selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- Derulați în jos și selectați setările activității.
- Selectați **Alerte**.
- Selectați o opțiune:
 - Selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
 - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
- Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.
- Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.
- Dacă este necesar, activați alerta.

Pentru alertele de evenimente și cele repetitive, un mesaj apare de fiecare dată când atingeți valoarea de alertă. Pentru alertele de interval, un mesaj apare de fiecare dată când depășiți sau sunteți sub intervalul specificat (valori minime și maxime).

Redarea alertelor vocale în timpul unei activități

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

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- Selectați **Setări > Moduri de concentrare > Activitate > Alerte vocale**.
- Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta alertele vocale să fie redade prin difuzorul ceasului, selectați **leșire audio > Vizionare**.
 - Pentru a seta alertele vocale să fie redade prin telefon sau căștile Bluetooth® conectate, dacă sunt disponibile, selectați **leșire audio > Dispozitive conectate**.
 - Pentru a asculta o alertă pentru fiecare tură, selectați **Alertă de tură**.
 - Pentru a personaliza alertele cu informații privind ritmul și viteza, selectați **Alertă de ritm/viteză**.
 - Pentru a personaliza alertele cu informații privind pulsul, selectați **Alertă puls**.
 - Pentru a personaliza alertele cu date privind alimentarea, selectați **Alertă putere**.
 - Pentru a asculta alerte la pornirea și oprirea timerului de activitate, incluzând funcția Auto Pause®, selectați **Evenimente timer**.
 - Pentru a asculta alertele de antrenament redade ca o alertă vocală, selectați **Alerte exerciții**.
 - Pentru a asculta alertele de activitate redade ca o alertă vocală, selectați **Alerte de activitate** (*Alerte de activitate, pagina 33*).
 - Pentru a auzi alertele de siguranță pentru ciclism de la senzorii radarului și luminii de bicicletă Varia™ conectați ca alertă vocală, selectați **Alerte de siguranță pentru ciclism** (*Senzorii wireless, pagina 72*).

Activarea urcării automate

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

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Derulați în jos și selectați setările activității.

4 Selectați **Urcare automată > Stare**.

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


6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Ecran alergare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul alergării.
- Selectați **Ecran urcare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul urcării.
- Selectați **Viteză verticală** pentru a seta rata de urcare în timp.
- Selectați **Comutare mod** pentru a seta cât de rapid schimbă modurile dispozitivului.

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

Setări satelit

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

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Dezactivat: dezactivează sistemele de sateliți GNSS pentru activitatea respectivă.

Utilizare implicit: permite ceasului să utilizeze setarea implicită a modului de concentrare pe activitate pentru sateliții GNSS (*Personalizarea unui mod de focalizare implicit, pagina 84*).

Numai GPS: activează sistemul de sateliți GPS.

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

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

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

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

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

Aspect

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

Setările feței pentru ceas

Puteți personaliza aspectul feței pentru ceas selectând dispunerea, culorile și datele suplimentare. De asemenea, puteți descărca fețe personalizate pentru ceas din magazinul Connect IQ™.

Personalizarea feței de ceas

Puteți personaliza informațiile și aspectul feței de ceas sau puteți activa o față de ceas Connect IQ™ instalată ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ™](#), pagina 82).

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Derulați pentru a previzualiza opțiunile pentru fața de ceas.
- 4 Selectați **Adăugare nou** pentru a alege dintre opțiunile disponibile de fețe de ceas.
- 5 Selectați o față de ceas și glisați la stânga.
- 6 Selectați o opțiune:

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

- Pentru a activa fața ceasului, selectați **Aplicare**.
- Pentru a adăuga sau schimba un accent de culoare pe fața ceasului, selectați **Culoare accent**.
- Pentru a schimba culoarea de fundal, selectați **Culoare fundal**.
- Pentru a modifica datele care apar pe cadran, selectați **Date**.
- Pentru a schimba culoarea datelor care apar pe fața de ceas, selectați **Culoare date**.
- Pentru a selecta un stil alternativ pentru fața de ceas, selectați **Stiluri**.
- Pentru a elimina fața de ceas, selectați **Ștergere**.

Informații rapide

Ceasul este furnizat cu informații rapide preîncărcate ce oferă detalii rapide ([Vizualizarea informațiilor rapide](#), pagina 38). Unele informații rapide necesită o conexiune Bluetooth® la un telefon compatibil.

În mod implicit, unele informații rapide nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual în lista de informații rapide ([Personalizarea listei de informații rapide](#), pagina 38). Unele informații rapide apar în grupări de parametrii asociați, cum ar fi sănătatea sau performanța activității.

SUGESTIE: de asemenea, puteți descărca informațiile rapide din Connect IQ™ Magazin ([Funcțiile Connect IQ](#), pagina 82).

Nume	Descriere
Fusuri orare alternative	Afișează ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative , pagina 65).
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.
Baterie	Afișează autonomia estimată a bateriei și datele recente privind utilizarea bateriei, inclusiv o defalcare a utilizării bateriei pentru fiecare activitate și funcție.
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 39).
Calendar	Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.
Calorii	Afișează informațiile privind caloriiile dvs. pentru ziua curentă.
Comenzi cameră	Vă permit să fotografiați și să înregistrați un videoclip atunci când este conectat la o cameră cu far sau o cameră pentru stop spate Varia™ compatibilă (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™ , pagina 75).
Busolă	Afișează o busolă electronică.
Numărători inverse	Afișează evenimentele de numărătoare inversă viitoare.


Nume	Descriere
Performanțe de ciclism	Afișează valorile performanțelor de ciclism înregistrate precum estimările nivelului VO2 maxim și FTP.
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 actual al condiției fizice, preferințele de antrenament și program, precum și la data cursei, dacă este cazul.
Golf	Afișează scorurile și statisticile pentru golf pentru ultima rundă.
Health Snapshot™	Începe o sesiune Health Snapshot pe ceasul dvs., care înregistrează mai multe statistici cheie privind sănătatea atunci când nu vă mișcați timp de două minute. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale. Ceasul înregistrează statistici precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie. Afișează rezumatele sesiunilor dvs. Health Snapshot salvate (<i>Health Snapshot™</i> , pagina 9).
Stare de sănătate	Afișează statistici privind sănătatea, precum respirația și temperatura pielii.
Puls	Afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).
Istoric	Afișează istoricul activităților dvs. și un grafic al activităților înregistrate (<i>Utilizarea istoricului</i> , pagina 62).
Stare HRV	Afișează media pentru șapte zile a variabilității pulsului dvs. de peste noapte (<i>Starea variabilității pulsului</i> , pagina 55).
Minute de activitate	Urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.
Comenzi inReach®	Trimite mesaje prin intermediul dispozitivului inReach asociat (<i>Utilizarea telecomenzii inReach®</i> , pagina 75).
Consultant pentru adaptarea la diferența de fus orar	Afișează ceasul dvs. intern în timpul călătoriei și oferă îndrumări pentru a vă ajuta să vă obișnuiți cu fusul orar al destinației dvs. (<i>Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar</i> , pagina 41).
Ultima activitate	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
Ultima cursă Ultima alergare Ultimul înot Ultima împingere	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate și un istoric al sportului specificat.
Jurnalizare stil de viață	Vă monitorizează comportamentele zilnice și vă permite să vedeți cum afectează acestea anumite statistici de sănătate în aplicația Garmin Connect (<i>Înregistrare stil de viață</i> , pagina 40).
Lumini	Furnizează comenzi pentru luminile de bicicletă când aveți o lumină Varia asociată cu ceasul Venu®.
Messenger	Afișează conversațiile în aplicația Garmin Messenger™ dvs. și vă permite să trimiteți răspunsuri la mesaje de pe ceasul dvs. (<i>Aplicația Garmin Messenger™</i> , pagina 82).
Faza lunii	Afișează ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
Muzică	Oferă comenzi pentru playerul muzical pentru muzica de pe telefonul sau ceasul dvs.
Pauze scurte de somn	Afișează durata totală a pauzei scurte de somn și creșterea nivelului Body Battery. Puteți porni timerul pentru pauza scurtă de somn și seta o alarmă care să vă trezească.
Notificări	Vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și altele, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (<i>Activarea notificărilor prin Bluetooth</i> , pagina 77).
Nutriție	Afișează prezentarea generală zilnică a nutriției, inclusiv kaloriile și macronutrienții. De asemenea, puteți înregistra aportul alimentar. Trebuie să aveți un abonament Garmin Connect+ activ pentru a monitoriza și vizualiza datele despre nutriție (<i>Abonament Garmin Connect+™</i> , pagina 80).
Cursa principală	Afișează evenimentul cursei pe care îl desemnați ca fiind cursa principală în calendarul dvs. Garmin Connect.

Nume	Descriere
Pulsoximetru	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 88). Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, măsurătorile nu sunt înregistrate.
Împingeri	În modul scaun cu roțile, urmărește numărul de împingeri zilnice, obiectivul de împingeri și datele din zilele anterioare (Modul Scaun cu roțile, pagina 98).
Calendarul curselor	Afișează evenimentul cursei viitoare setate în calendarul dvs. Garmin Connect.
Recuperare	Afișează timpul de recuperare. Durata maximă este de patru zile.
Respirație	Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.
Performanță de alergare	Afișează valorile performanțelor de alergare, precum estimările nivelului VO2 maxim și pragul de lactate.
Consilier de somn	Oferă recomandări pentru nevoia de somn în funcție de istoricul somnului și activităților, ritmul circadian, starea HRV și reprizele scurte de somn. NOTĂ: puteți vizualiza informații despre somn, activa modul de somn, seta alarme și actualiza setările pentru somn.
Scor de somn	Afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă. De asemenea, puteți vizualiza orice variații ale respirației pe parcursul nopții (Monitorizarea somnului, pagina 46).
Scoruri sportive	Urmărește echipe de sport universitare sau profesionale cu scoruri și date în timp real.
Pași	Monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.
Cotații bursiere	Afișează o listă personalizabilă de cotații bursiere (Adăugarea unei cotații bursiere, pagina 42).
Stres	Afișează nivelul curent de stres și un grafic cu nivelul dvs. de stres. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați. Dacă sunteți prea activ pentru ca ceasul să poată determina nivelul de stres, valorile pentru nivelul de stres nu sunt înregistrate.
Răsărit și apus	Afișează ora pentru răsărit, apus și de crepuscul civil.
Nivel pregătire antrenament	Afișează un punctaj și un mesaj scurt care vă ajută să stabiliți cât de pregătit sunteți pentru antrenament în fiecare zi.
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.
Meteo	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo.
Monitorizarea greutatei	Afișează tendințele recente privind greutatea și istoricul. Vă puteți introduce manual greutatea. Dacă aveți un cântar Index™ asociat cu contul Garmin Connect, datele privind greutatea apar în informațiile rapide.

Vizualizarea informațiilor rapide

- De pe fața ceasului, glisați în sus.
Ceasul derulează prin bucla de informații rapide.
- Selectați o informație rapidă pentru detalii suplimentare.
- Glisați la stânga pentru a vizualiza opțiuni și funcții suplimentare pentru un widget.

Personalizarea listei de informații rapide

- 1 De pe fața de ceas, glisați în sus.
Ceasul derulează prin lista de informații rapide.
- 2 Selectați **Editare**.
- 3 Selectați o informație rapidă.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a elimina un set de informații rapide din listă, selectați .
 - Pentru a modifica locația unui set de informații rapide în listă, selectați-l și trageți setul în locația dorită pe ecran.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Adăugare** pentru a adăuga o informație rapidă la listă.

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 39).

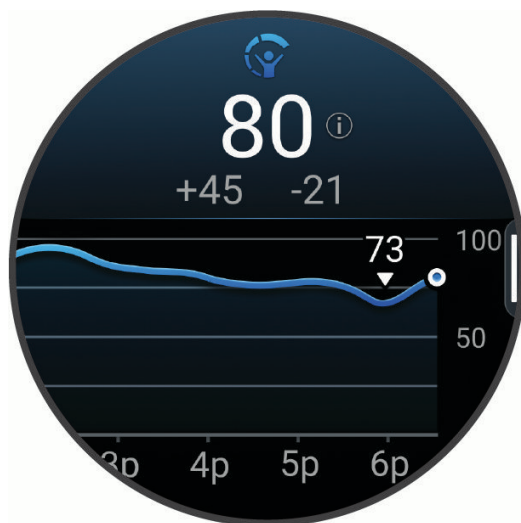
Vizualizarea informațiilor rapide pentru Body Battery™

Informațiile rapide pentru Body Battery indică nivelul curent Body Battery.

- 1 Glisați în sus pentru a vizualiza informațiile rapide Body Battery.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide la bucla de informații rapide ([Personalizarea listei de informații rapide](#), pagina 38).

- 2 Selectați informațiile rapide pentru a vizualiza un grafic al celor mai recente date Body Battery.



Pentru detalii suplimentare, puteți atinge ⓘ. Pentru opțiunile de meniu, puteți selecta ☰.

- 3 Glisați în sus pentru a vizualiza un grafic combinat cu Body Battery și nivelul de stres.
- 4 Glisați în sus pentru a vedea o listă de factori care impactează nivelul dvs. Body Battery. selectați fiecare factor pentru a vedea mai multe detalii.

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.

Utilizarea informațiilor rapide pentru nivelul de stres

Informațiile rapide pentru nivelul de stres afișează nivelul de stres actual și un grafic al nivelului dvs. de stres. Vă poate ghida și printr-un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

- 1 Atunci când stați sau sunteți inactiv, derulați pentru a vizualiza informațiile rapide pentru nivelul de stres.
SUGESTIE: dacă sunteți prea activ(ă), iar ceasul nu poate determina nivelul dvs. de stres, va apărea un mesaj în locul unui indicator numeric al nivelului de stres. Vă puteți verifica din nou nivelul de stres după câteva minute de inactivitate.
- 2 Atingeți informațiile rapide pentru a vizualiza un grafic al nivelului dvs. de stres din ultimele patru ore. Barele albastre indică perioadele de pauză. Barele galbene indică perioadele de stres. Barele gri indică perioadele în care ați fost prea activ(ă) pentru a determina nivelul de stres.
- 3 Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza detalii despre scorul de stres și scorul mediu zilnic de stres pentru ultimele șapte zile.
- 4 Pentru a începe o activitate de respirație, glisați la stânga și selectați ✓.

Înregistrare stil de viață

Folosiți informațiile rapide pentru înregistrarea stilului de viață de pe ceasul dvs. Venu® 4 pentru a descoperi cum comportamentele cotidiene afectează mai mulți indicatori de sănătate, cum ar fi scorul de somn, pulsul în repaus și multe altele. Puteți înregistra și urmări comportamente care reflectă obiceiurile și acțiunile dvs. zilnice, cum ar fi consumul de cafeină la ore târzii, băile reci sau cititul înainte de culcare, în aplicația Garmin Connect™ (*Monitorizarea comportamentelor din înregistrările stilului de viață, pagina 40*). Puteți chiar crea și urmări comportamente personalizate.

Monitorizarea comportamentelor din înregistrările stilului de viață

Înainte de a putea utiliza funcția de înregistrare a stilului de viață, trebuie să aveți un cont Garmin Connect™, să descărcați aplicația Garmin Connect și să vă asociați ceasul Garmin® cu aplicația Garmin Connect.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Statistici sănătate** > **Înregistrare stil de viață**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 4 Configurați mementouri de înregistrare (opțional).

Puteți vizualiza rapoarte detaliate de înregistrare a stilului de viață în aplicația Garmin Connect.

SUGESTIE: puteți activa ecranul de înregistrare a stilului de viață pe ceas pentru a vizualiza și înregistra comportamentele (*Personalizarea listei de informații rapide, pagina 38*).

Sănătatea femeilor

Monitorizare ciclul menstrual

Ciclul dvs. menstrual reprezintă un aspect important al sănătății dvs. Puteți folosi ceasul pentru a înregistra simptomele fizice, libidoul, activitatea sexuală, zilele de ovulație și multe altele (*Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual, pagina 40*). Puteți afla mai multe și configura această funcție în setările Statistici sănătate ale aplicației Garmin Connect™. Puteți instala aplicația pentru monitorizarea sănătății femeilor din aplicația Connect IQ™ (*Descărcarea funcțiilor Connect IQ™, pagina 82*).

- Monitorizare și detalii ciclul menstrual
- Simptome fizice și emoționale
- Estimările privind ciclul și fertilitatea
- Informații despre sănătate și nutriție

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau a șterge informații rapide.

Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual

Înainte de a putea înregistra informații despre ciclul menstrual de pe ceasul Venu® 4, trebuie să configurați monitorizarea ciclului menstrual în aplicația Garmin Connect™ și să instalați aplicația pentru monitorizarea sănătății femeilor din aplicația Connect IQ™ (*Descărcarea funcțiilor Connect IQ™, pagina 82*).

- 1 Glisați pentru a vedea informațiile rapide despre monitorizarea sănătății femeilor.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați +.
- 4 Dacă sunteți într-o zi de menstruație, selectați **Ziua menstruației** > ✓.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a evalua fluxul, de la redus la abundent, selectați **Flux**.
 - Pentru a înregistra simptomele fizice, precum acnee, dureri de spate și oboseală, selectați **Simptome**.
 - Pentru a vă înregistra dispoziția, selectați **Stare**.
 - Pentru a vă înregistra scurgerile, selectați **Secreții**.
 - Pentru a seta data curentă ca zi de ovulație, selectați **Ziua ovulației**.
 - Pentru a înregistra activitatea sexuală, selectați **Activitate sexuală**.
 - Pentru a vă evalua libidoul de la redus la ridicat, selectați **Libido**.
 - Pentru a seta data curentă ca zi de menstruație, selectați **Ziua menstruației**.

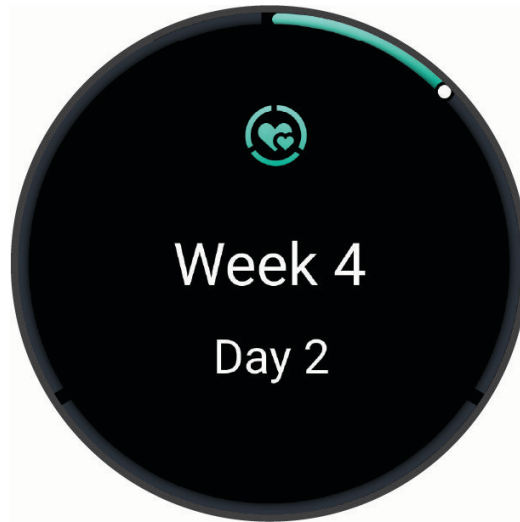
Monitorizarea sarcinii

Funcția de monitorizare a sarcinii afișează informații săptămânale despre sarcina dvs. și furnizează informații despre sănătate și nutriție. Puteți să utilizați ceasul pentru a înregistra simptome fizice și emoționale, pentru a citi glicemia și mișcările bebelușului (*Înregistrarea datelor despre sarcină, pagina 41*). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect™.

Înregistrarea datelor despre sarcină

Înainte de a putea înregistra informațiile, trebuie să configurați monitorizarea sarcinii în aplicația Garmin Connect™ și să instalați aplicația pentru monitorizarea sănătății femeilor din aplicația Connect IQ™ ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ™](#), pagina 82).

1 Glisați pentru a vedea informațiile rapide despre monitorizarea sănătății femeilor.



2 Atingeți ecranul tactil.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Simptome** pentru a înregistra simptomele fizice, dispoziția și multe altele.
- Selectați **Glicemia** pentru a înregistra nivelurile de glucoză înainte și după mese și înainte de culcare.
- Selectați **Mișcare** pentru a utiliza un temporizator sau un timer pentru a înregistra mișcările bebelușului.

4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Personalizarea informațiilor rapide despre vreme.

1 Glisați în sus sau pentru a vizualiza informațiile rapide despre vreme.

2 Selectați informația rapidă pentru a vizualiza vremea curentă pentru locația dvs.

3 Glisați la stânga.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a actualiza informațiile despre vreme pentru locația dvs. GPS curentă, selectați **Opțiuni vreme > Actualizare locație curentă**.
SUGESTIE: așteptați până când ceasul găsește sateliții ([Obținerea semnalelor de la sateliți](#), pagina 113).
- Pentru a modifica unitățile de măsură ale temperaturii, selectați **Opțiuni vreme > Temperatură** și selectați o unitate de măsură.

Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar

Înainte de a putea folosi informațiile rapide Consilier Jet Lag, trebuie să planificați o călătorie în aplicația Garmin Connect™ ([Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect™](#), pagina 41).

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

1 De pe fața ceasului, glisați în sus sau în jos pentru a vedea informațiile rapide **Consilier Jet Lag**.

2 Selectați informațiile rapide pentru a vedea detalii despre călătoria dvs. și starea curentă a diferenței de fus orar.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a vizualiza un mesaj informațional despre nivelul curent al diferenței de fus orar, apăsați pe ⓘ.
- Pentru a vizualiza o cronologie a acțiunilor recomandate pentru a ajuta la reducerea simptomelor cauzate de diferența de fus orar, glisați în sus.

Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect™

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.

2 Selectați **Antrenament și Planificare > Consilier Jet Lag > Adăugați o călătorie**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Adăugarea unei cotații bursiere

Înainte de a personaliza lista de cotații bursiere, trebuie să adăugați informațiile rapide despre cotațiile bursiere în lista de informații rapide ([Personalizarea listei de informații rapide, pagina 38](#)).

1

2 De pe fața de ceas, glisați în sus pentru a vizualiza informațiile rapide despre cotațiile bursiere.

3 Selectați informațiile rapide despre cotațiile bursiere.


4 Selectați **Editare > Adăugare**.

5 Introduceți numele companiei sau simbolul cotației bursiere pentru cotația pe care doriți să o adăugați și selectați ✓.

Ceasul afișează rezultatele căutării.


6 Selectați cotația bursieră pe care doriți să o utilizați.

7 Selectați cotația bursieră pentru a vedea mai multe informații.










SUGESTIE: pentru a afișa cotația bursieră în lista de informații rapide, puteți apăsa  și selecta **Setare ca favorită**.

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 44](#)).

De pe orice ecran, mențineți apăsat .






Pictogramă	Nume	Descriere
	ABC	Selectați pentru a deschide aplicația pentru altimetru, barometru și busolă.
	Mod avion	Selectați pentru a activa sau a dezactiva modul Avion pentru a opri toate comunicațiile wireless.
	Ceas deșteptător	Selectați pentru a deschide aplicația Ceasuri deșteptătoare (Setarea unei alarme, pagina 64).
	Alte fusuri orare	Selectați pentru a vedea ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 65).
	Altimetru	Selectați pentru a deschide ecranul altimetrului.
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (Solicitarea de asistență, pagina 95).
	Barometru	Selectați pentru a deschide ecranul barometrului.
	Economisire baterie	Selectați pentru a activa sau a dezactiva modul de economisire a bateriei (Comenzi, pagina 42).
	Luminozitate	Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului (Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 71).

Pictogramă	Nume	Descriere
	Transmitere puls	Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (<i>Difuzarea datelor despre puls, pagina 87</i>).
	Calculator	Selectați pentru a utiliza calculatorul, inclusiv calculatorul științific.
	Calendar	Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.
	Comenzi cameră	Selectați pentru a fotografia și înregistra un videoclip pe o cameră cu far Varia™ compatibilă (<i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™, pagina 75</i>).
	Ceasuri	Selectați pentru a deschide aplicația Ceasuri pentru a seta o alarmă, timerul, cronometrul sau pentru a afișa fusuri orare alternative (<i>Aplicația Ceasuri, pagina 64</i>).
	Schimbare culoare	Selectați pentru afișarea unor nuanțe de roșu, verde sau portocaliu pe ecran, pentru a utiliza ceasul în condiții de lumină slabă.
	Busolă	Selectați pentru a deschide ecranul busolei.
	Afișare	Selectați pentru a opri ecranul pentru alerte, gesturi și modul Afișaj mereu pornit (<i>Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 71</i>).
	Nu deranjați	Selectați pentru a activa sau a dezactiva 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 Venu® 4 și crește pe măsură ce vă apropiați de telefon. Selectați pentru a naviga la telefonul pierdut în timpul unei activități care utilizează GPS-ul (<i>Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS, pagina 78</i>).
	Lanteră	Selectați pentru a activa ecranul și a utiliza ceasul ca lanternă, stroboscop sau secvență pentru solicitarea de ajutor (<i>Utilizarea comenzilor pentru lanternă, pagina 45</i>).
	Mod concentrare	Selectați pentru a schimba modul de focalizare curent (<i>Moduri de concentrare, pagina 84</i>).
	Garmin Share	Selectați pentru a deschide aplicația Garmin Share (<i>Garmin Share, pagina 79</i>).
	Istoric	Selectați pentru a vizualiza istoricul activității, înregistrările și totalurile.
	Blocare dispozitiv	Selectați pentru a bloca butoanele și ecranul tactil pentru a preveni apăsările și glisările accidentale.
	Messenger	Selectați pentru a deschide aplicația Messenger (<i>Aplicația Garmin Messenger™, pagina 82</i>).
	Muzică	Selectați pentru a controla redarea muzicii pe ceas sau telefon.
	Notificări	Selectați pentru a vedea apelurile, mesajele text, actualizările de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (<i>Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 77</i>).
	Telefon	Selectați pentru a activa sau a dezactiva funcția Bluetooth și conexiunea la telefonul dvs. asociat.
	Asistent telefon	Selectați pentru a vă conecta la asistentul vocal al telefonului dvs. (<i>Utilizarea asistentului telefonului, pagina 76</i>).
	Oprire	Selectați pentru a opri ceasul.
	Pulsoximetru	Selectați pentru a realiza o citire manuală a pulsoximetrului (<i>Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 88</i>).
	Salvare locație	Selectați pentru a salva locația curentă, pentru a reveni la ea mai târziu.
	Setări	Selectați pentru a deschide meniul de setări.
	Cronometru	Selectați pentru a opri cronometrul.
	Alternare rapidă	Selectați pentru a porni stroboscopul lanternă cu LED. Puteți programa ceasul să lumineze intermitent într-o anumită secvență sau să creați o secvență stroboscopică personalizată (<i>Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat, pagina 44</i>).
	Răsărit și apus	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.

Pictogramă	Nume	Descriere
	Sincronizare	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.
	Sincronizare oră	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu ora indicată de telefon sau cu ajutorul sateliților.
	Timer	Selectați pentru a seta un timer cu numărătoare inversă.
	Blocare atingere	Selectați pentru a activa glisarea de sus în jos pe ecran, pentru a debloca ecranul tactil.
	Comandă vocală	Selectați pentru a deschide aplicația de comandă vocală și roștiți o comandă (<i>Utilizarea comenzilor vocale, pagina 10</i>).
	Note vocale	Selectați pentru a deschide aplicația de note vocale și înregistrați o notă (<i>Înregistrarea unei note vocale, pagina 9</i>).
	Volum	Selectați pentru a deschide comenzile de volum ale ceasului.
	Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay™ și a plăti cumpărăturile cu ceasul (<i>Garmin Pay™, pagina 11</i>).
	Vreme	Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo curente.
	Wi-Fi	Selectați pentru a activa sau a dezactiva comunicațiile Wi-Fi®.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea comenzilor rapide din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 42*).


- 1 Țineți apăsat .
Apare meniul de comenzi.
- 2 Glisare în jos.
- 3 Selectați **Editare**.
- 4 Selectați o comandă rapidă:
 - Pentru a modifica locația unei comenzi rapide în meniul de comenzi, trageți-o în locația dorită pe ecran și selectați .
 - Pentru a elimina comanda rapidă din meniul de comenzi, selectați .
- 5 Dacă este necesar, selectați **Adăugare** pentru a adăuga o comandă rapidă nouă la meniul de comenzi.

Utilizarea lanternei cu LED

AVERTISMENT







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

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

- 1 De pe orice ecran, mențineți apăsat .
- 2 Apăsați pe ecranul tactil pentru a regla lanterna.

Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat

Utilizarea stroboscopului cu lanternă reduce durata de viață a bateriei.






- 1 Țineți apăsat  și selectați .
- NOTĂ:** puteți personaliza meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 44*).
- 2 Apăsați  pentru a aprinde stroboscopul cu lanternă (opțional).
- 3 Atingeți pentru a vizualiza modurile stroboscop și selectați **Personalizare**.
- 4 Apăsați  pentru a vizualiza setările personalizate pentru stroboscop.
- 5 Atingeți pentru a modifica opțiunile de setare.
 - NOTĂ:** puteți selecta aprinderea intermitentă lentă pentru un impact mai redus asupra duratei de viață a bateriei.
- 6 Apăsați  pentru a salva.
 - Remember:** pentru a opri lanterna, de pe orice ecran, puteți ține apăsat .

Utilizarea comenzilor pentru lanternă

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




- 1 Țineți apăsat  pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați .
- 3 Dacă este necesar, apăsați  pentru a aprinde lanterna.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a regla luminozitatea sau culoarea lanternei, apăsați pe ecran.
 - Pentru a programa lanterna să se aprindă intermitent într-o anumită secvență, selectați **Alternare rapidă**, alegeți un mod și apăsați .
 - Pentru a afișa informațiile de contact de urgență și a programa lanterna să se aprindă intermitent într-o secvență pentru solicitarea de ajutor, selectați **Model apel de ajutor** și apăsați .

ATENȚIE

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

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva vibrațiile și afișajul pentru alerte și notificări ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 71](#)). De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

- Pentru a activa sau dezactiva manual modul Nu deranjați, țineți apăsat  și selectați .
- Pentru a dezactiva automat notificările inteligente în timpul orelor dvs. de somn, apăsați , selectați **Setări > Moduri de concentrare > Somn > Notificări inteligente > Dezactivat**.

Antrenament

Monitorizarea activității

Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, distanța parcursă, numărul de minute de exerciții, etajele urcate, numărul de calorii arse și statisticile de somn pentru fiecare zi înregistrată. Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus kaloriile arse prin activitate.

Numărul de pași efectuați în timpul zilei apare în informațiile rapide pentru pași. Contorul de pași este actualizat periodic.

Când este activat modul Scaun cu roțile, ceasul înregistrează metrici diferite, precum împingeri în loc de pași (*Modul Scaun cu roțile, pagina 98*).

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

Obiectiv automat

Ceasul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, ceasul indică progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic ①. De asemenea, ceasul dvs. creează un obiectiv zilnic de etaje urcate.



Când este activat modul Scaun cu roțile, ceasul monitorizează împingerile în locul pașilor și creează un obiectiv zilnic de împingeri (*Modul Scaun cu roțile, pagina 98*).

Dacă alegeți să nu utilizați funcția de obiectiv automat, puteți seta un obiectiv de pași personalizat în contul dvs. Garmin Connect™.

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. 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, ritmul circadian, starea HRV și reprizele scurte de somn (*Informații rapide, pagina 36*). 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 (*Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 45*).

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 81*).

Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

Puteți vizualiza informațiile despre somn, inclusiv despre pauzele scurte de somn, pe ceasul dvs. Venu® 4 (*Informații rapide, pagina 36*).

Variații ale respirației

⚠️ AVERTISMENT

Dispozitivul Venu® 4 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 Venu 4 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.

trebuie să activați urmărirea somnului cu pulsoximetru pentru a detecta variațiile respiratorii (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 88*).

Vizualizarea scorului de somn afișează datele privind variațiile curente ale respirației.

poate fi necesar să adăugați informațiile rapide în lista de informații rapide (*Personalizarea listei de informații rapide, pagina 38*).

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

Move IQ®

Când mișcărilor 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.

Funcția Move IQ poate porni automat o activitate cronometrată de mers sau alergare, utilizând pragurile de timp pe care le setați în aplicația Garmin Connect™ sau în setările de sănătate și stare de bine (*Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine, pagina 86*). Activitățile respective sunt adăugate în lista dvs. de activități.

Exerciții

Ceasul dvs. vă poate ghida prin exercițiile cu etape multiple care includ obiective pentru fiecare etapă a exercițiului, cum ar fi distanța, timpul, repetițiile sau alte statistici. Ceasul dvs. include câteva exerciții preîncărcate pentru mai multe activități, inclusiv antrenamentul de rezistență, cardio, alergare și ciclism. Puteți să creați și să găsiți numeroase exerciții și planuri de antrenament utilizând aplicația Garmin Connect™ și să le transferați pe ceas.

Dacă ceasul este în modul Scaun cu roțile, ceasul include antrenamente cu împingeri, paraciclism și multe altele (*Profil de utilizator, pagina 98*).

Pe ceas: puteți deschide aplicația pentru antrenamente din lista de activități pentru a afișa toate antrenamentele încărcate pe ceas la momentul respectiv (*Personalizarea activităților și aplicațiilor, pagina 30*).

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 48*).

Puteți programa antrenamente.

Vă puteți actualiza și edita antrenamentele actuale.

Începerea unui exercițiu

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

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

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

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

3 Derulare în jos.

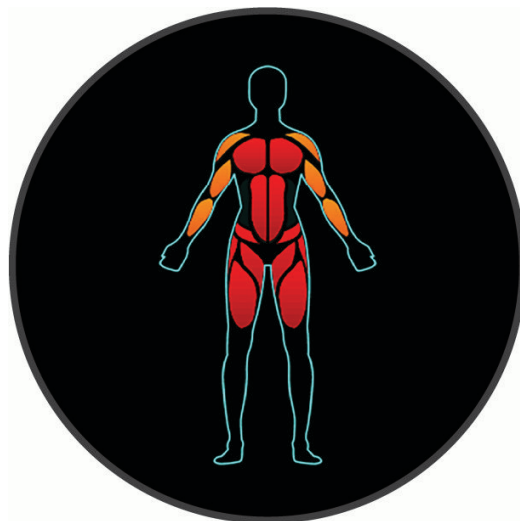
4 Selectați **Antrenament > Bibliotecă de antrenamente**.

5 Selectați un exercițiu.

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

6 Glisați în sus pentru a vedea etapele antrenamentului (opțional).

SUGESTIE: dacă este disponibilă, atingeți harta mușchilor pentru a vedea grupele musculare vizate.



7 Dacă este disponibil, selectați **Efectuare antrenament**.

8 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

După ce începeți un exercițiu, ceasul afișează fiecare etapă a exercițiului, notele privind etapele (opțional), obiectivul (opțional) și datele despre exercițiul curent. Pentru exercițiile de rezistență, yoga sau Pilates, apare o animație cu instrucțiuni.

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 80).

1 Selectați o opțiune:

- Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați **•••**.
- Accesați connect.garmin.com.

2 Selectați **Antrenament și Planificare > Antrenamente**.

3 Găsiți un exercițiu sau creați și salvați un exercițiu nou.

4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.

5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Exerciții fracționate

Exercițiile fracționate pot fi deschise sau structurate. Repetările structurate se pot face pe baza distanței sau a timpului. Dispozitivul salvează exercițiul fracționat personalizat, până când editați din nou exercițiul.

SUGESTIE: toate exercițiile fracționate includ un pas de relaxare cu final deschis.

Începerea unui exercițiu cu intervale

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.


1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.


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

3 Derulare în jos.

4 Selectați **Antrenament > Antrenament rapid > Intervale**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Deschidere repetări** pentru a marca intervalele și perioadele de odihnă manual apăsând .
- Selectați **Repetări structurate > Efectuare antrenament** pentru a utiliza un exercițiu cu intervale bazat pe distanță sau timp.

6 Dacă este necesar, selectați  pentru a include o încălzire înainte de antrenament.

7 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

8 Când un exercițiu cu intervale include o încălzire, apăsați  pentru a începe primul interval.

9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

10 În orice moment, apăsați pe  pentru a opri intervalul sau perioada de repaus curentă și a trece la următorul interval sau perioadă de odihnă (opțional).




După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Personalizarea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Derulare în jos.
- 4 Selectați **Antrenament** > **Antrenament rapid** > **Intervale** > **Repetări structurate** > **Mai multe** > **Editare exercițiu**.
- 5 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**.
- 6 Glisați la dreapta pentru a reveni la activitate.


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

Oprirea unui exercițiu pe intervale

- În orice moment, apăsați  pentru a opri intervalul sau pauza curentă și a trece la următorul interval sau următoarea pauză.
- După încheierea tuturor intervalelor și pauzelor, apăsați  pentru a încheia exercițiul pe intervale și a trece la un cronometru care poate fi folosit pentru relaxare.
- În orice moment, apăsați  pentru a opri cronometrul de activitate. Puteți relua cronometrul sau încheia exercițiul pe intervale.

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 ținte antrenamentului.

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

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 80).

- 1 Selectați o opțiune:

- Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați •••.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antrenament și Planificare** > **Strategii de stabilire a ritmului PacePro**.
 - 3 Uurmați instrucțiunile de pe ecran pentru a crea și a salva un plan PacePro.
 - 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.

Crearea unui plan PacePro™ pe ceas


Înainte de a putea crea un plan PacePro pe ceas, trebuie să creați un traseu (*Crearea unui traseu în Garmin Connect™, pagina 91*).


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

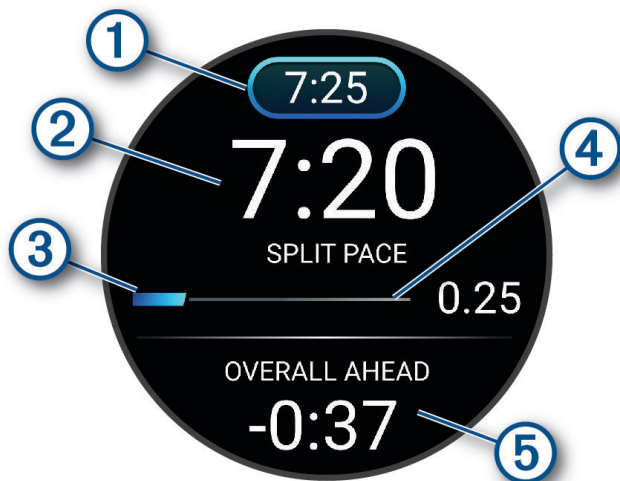
Inițierea unui plan PacePro™

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

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Derulare în jos.
- 4 Selectați **Antrenament** > **Planuri PacePro**.
- 5 Selectați un plan.

SUGESTIE: derulați în jos pentru a vizualiza banda personalizată pentru ritm și previzualizarea segmentelor.
- 6 Apăsați .

SUGESTIE: puteți selecta Hartă pentru a previzualiza harta înainte de a accepta planul PacePro.
- 7 Selectați **Utilizare plan** pentru a iniția planul.
- 8 Dacă este necesar, selectați pentru a activa navigarea pe traseu.
- 9 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.






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

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

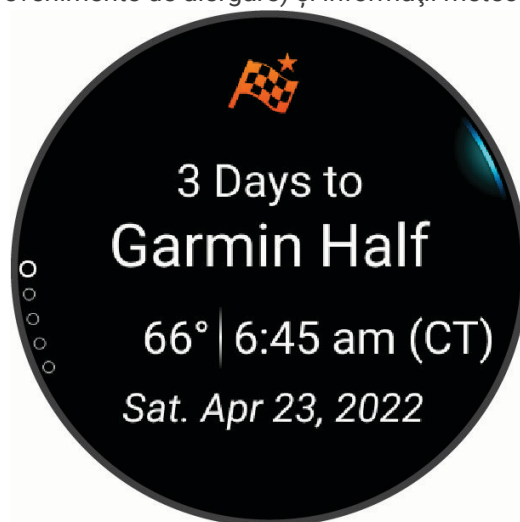
Puteți reitera o activitate înregistrată anterior sau durata unui traseu descărcat. Această funcție funcționează împreună cu Virtual Partner® pentru a putea vedea în ce măsură sunteți în avans sau în întârziere pe durata activității.

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate activitățile.

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

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 36*). 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 49*).



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 53).

- 1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antrenament și Planificare > Curse & evenimente > Găsiți un eveniment.**
- 3 Căutați un eveniment în zona dvs.
De asemenea, puteți selecta **Creați un eveniment** pentru a crea propriul dvs. eveniment.
- 4 Selectați **Adăugare la calendar.**
- 5 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.
- 6 Pe ceasul dvs., derulați la informațiile rapide principale ale cursei pentru a vedea o numărătoare inversă până la cursa principală.
- 7 De pe fața de ceas, apăsați pe  și selectați o activitate de alergare sau ciclism.
NOTĂ: dacă ați finalizat cel puțin o alergare în aer liber cu date despre puls sau o cursă cu date despre puls și putere, exercițiile sugerate zilnic vor fi afișate pe ceas.

Înregistrarea unui test de viteză de înot critică

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

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

Utilizarea Virtual Partner®

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Derulați în jos și selectați setările activității.
- 4 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Virtual Partner.**
- 5 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.
NOTĂ: puteți modifica ordinea ecranelor de date (opțional).
- 6 Începeți activitatea (*Începerea unei activități*, pagina 14).
- 7 Derulați la ecranul Virtual Partner pentru a vedea cine conduce.

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 Venu®.

Activarea autoevaluării

Atunci când salvați o activitate, puteți evalua efortul perceput și cum v-ați simțit în timpul activității. Informațiile despre autoevaluare pot fi vizualizate în contul Garmin Connect™.

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Selectați **Setări > Autoevaluare**.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a realiza autoevaluarea doar după exerciții, selectați **Doar exerciții**.
- Pentru a realiza autoevaluarea după fiecare activitate, selectați **Întotdeauna**.

Măsurătorile performanțelor

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

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

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

Pragul de putere funcțională (FTP): ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, introduse la configurarea inițială, pentru a estima valoarea FTP (*Afișarea estimării FTP, pagina 56*).

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 55*).

Prag lactat: pragul lactat este punctul în care musculatura începe să obosească rapid. Ceasul măsoară pragul lactat utilizând datele pulsului și ritmul (*Prag lactat, pagina 56*).

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 54*).

Nivel de performanță: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al condiției dvs. fizice (*Situația performanțelor, pagina 56*).

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 53*).

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Dispozitivul Venu® 4 necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max. Dispozitivul are estimări separate ale VO2 max. pentru alergare și ciclism. Trebuie să alergați fie în aer liber cu GPS-ul, fie să mergeți cu bicicleta cu un contor de putere compatibil la un nivel moderat de intensitate timp de mai multe minute pentru a obține o estimare precisă a valorii VO2 max.

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



Mov	Superior
Albastru	Excelent
Verde	Bun
Portocaliu	Suficient
Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics™. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 115*) 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 73*).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 98*) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 99*). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanța dvs. de alergare. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. (*Setări de activitate, pagina 31*).

- 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 Glisați în sus sau în jos prin 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 73*). 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 98*) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls, pagina 99*). 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 Glisați în sus sau în jos prin 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 98*) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 99*).

Ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul antrenamentelor dvs., pentru a oferi o durată țintă a cursei. (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 53*) Ceasul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

- 1 De pe fața de ceas, glisați în sus pentru a vizualiza informațiile rapide pentru performanța de alergare.
- 2 Selectați informațiile rapide pentru performanța de alergare.
- 3 Derulați pentru a vizualiza o durată estimată pentru cursă.





- 4 Apăsați  pentru a vizualiza estimările pentru alte distanțe.


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

Starea variabilității pulsului

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



Zonă color	Stare	Descriere
 Verde	Echilibrat	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile se încadrează în intervalul de referință.
 Portocaliu	Dezechilibrată	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile este peste sau sub intervalul de referință.

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

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

Situația performanțelor

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

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

NOTĂ: dispozitivul are nevoie de câteva alergări cu un monitor cardiac, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare sau de mers pe bicicletă (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 53*).

Vizualizarea nivelului de performanță

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

- 1 Adăugați **Nivelul de performanță** pe un ecran de date (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 31*).
- 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 73*) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. (*Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 54*).

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

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

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

 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Neantrenat

Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările FTP, pagina 116*).

Prag lactat

Pragul de lactat este acea intensitate a exercițiilor la care lactatul (acidul lactic) începe să se acumuleze în fluxul sangvin. 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 99*). 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 53*).

HRV: hRV este starea variabilității pulsului din ultimele șapte zile (*Starea variabilității pulsului, pagina 55*).

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 58*).

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului: ceasul dvs. analizează și distribuie nivelul de solicitare al antrenamentului pe baza intensității și structurii fiecărei activități înregistrate. Nivelul de solicitare al antrenamentului include nivelul total de solicitare acumulat per categorie și nivelul de concentrare pe antrenament. Ceasul dvs. afișează distribuția nivelului de solicitare în ultimele 4 săptămâni (*Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 58*).

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 61*).

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.

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

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

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

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

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

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

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin o măsurătoare VO2 max. pe săptămână (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 53*). Activitățile de alergare în interior nu generează o estimare a VO2 max. pentru a menține precizia tendinței privind nivelul condiției dvs. fizice. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. (*Setări de activitate, pagina 31*).

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 81*).
- Purtați ceasul constant când dormiți pentru a continua să generați o stare HRV actualizată. Cunoașterea stării HRV reale vă poate ajuta să mențineți o stare a antrenamentului validă când nu aveți prea multe activități cu măsurători ale volumului VO2 max.

Nivelul imediat de solicitare

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

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului

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

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

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

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

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

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

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


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

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

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

Raport nivel de solicitare

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

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

Despre efectul antrenamentului

Efectul antrenamentului măsoară impactul unei activități asupra condiției dvs. fizice aerobe și anaerobe. Efectul antrenamentului se acumulează în timpul activității. Pe măsură ce activitatea progresează, crește valoarea Efectului antrenamentului. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, istoricul de antrenamente și din datele despre puls, durata și intensitatea activității dvs. Există șapte etichete diferite cu efectul antrenamentului pentru a descrie principalele beneficii ale activității dvs. Fiecare etichetă este codată cromatic și corespunde punctului central al nivelului de solicitare al antrenamentului (*Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 58*). 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 Efect antrenam. aerobic și Efect antrenam. anaerobic sub forma unor câmpuri de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.






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

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

Nivelul de pregătire pentru antrenament

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

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

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



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

Durata de recuperare

Puteti 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.

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.

Istoric


Istoricul include durata, distanța, calorile, 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 36*).

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Istoric**.
Apare un grafic cu bare pentru activitățile dvs. recente.
- 3 Glisați la stânga pentru a vedea opțiunile.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a modifica perioada de timp pentru graficul cu bare, selectați **Opțiuni grafice**.
 - Pentru a vedea recordurile personale după sport, selectați **Recorduri** (*Date personale, pagina 62*).
 - Pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare, selectați **Totaluri** (*Vizualizarea totalurilor de date, pagina 63*).
- 5 Apăsăți  pentru a reveni la graficul de bare.
- 6 Derulați în jos pentru a vizualiza istoricul activității.
- 7 Selectați o activitate.
- 8 Glisați la stânga pentru a vedea opțiunile.

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 calorile.

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. Pentru activitățile în scaunul cu roțile, recordurile personale includ împingeri, ciclism cu bicicleta de mână și obiectivele atinse.

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

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Glisați la stânga pentru a vedea opțiunile.
- 4 Selectați **Recorduri**.
- 5 Selectați un sport.
- 6 Selectați un record.
- 7 Selectați **Vizualizare record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Glisați la stânga pentru a vedea opțiunile.
- 4 Selectați **Recorduri**.
- 5 Selectați un sport.

6 Selectați un record pentru restabilire.

7 Selectați **Anterior** > ✓.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea recordurilor personale

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați **Istoric**.

3 Glisați la stânga pentru a vedea opțiunile.

4 Selectați **Recorduri**.

5 Selectați un sport.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a șterge o înregistrare, selectați-o și selectați **Ștergere record** > ✓.

- Pentru a șterge toate înregistrările pentru sport, selectați **Ștergere toate recordurile** > ✓.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Vizualizarea totalurilor de date

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

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați **Istoric**.

3 Glisați la stânga pentru a vedea opțiunile.

4 Selectați **Totaluri**.

5 Selectați o activitate.

6 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Aplicația Ceasuri

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Ceasuri > Alarme**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta și salva o alarmă pentru prima dată, introduceți ora alarmei.
 - Pentru a seta și salva alarme suplimentare, selectați **Adăugare alarmă** și introduceți ora alarmei.
- 4 Derulați în jos pentru mai multe opțiuni.
- 5 Selectați **Salvare**.

Editarea unei alarme




- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Ceasuri > Alarme**.
- 3 Selectați o alarmă.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a activa sau dezactiva alarma, selectați **Stare**.
 - Pentru a modifica ora alarmei, selectați **Oră**.
 - Pentru a seta o alarmă care să vă trezească ușor în intervalul de 30 de minute înainte de ora programată a alarmei, pe baza momentului optim de somn, selectați **Trezire inteligentă**.
NOTĂ: alarma va suna întotdeauna la ora selectată, pe lângă alarmele anterioare. De exemplu, dacă setați alarma pentru ora 8:00, aceasta vă poate trezi ușor între 7:30 și 8:00.
 - Pentru a seta alarma, selectați **Repetare** și selectați atunci când alarma trebuie să se repete.
 - Pentru a selecta tipul de notificare a alarmei, selectați **Sunet și vibrație**.
NOTĂ: de asemenea, puteți previzualiza sunetul alarmei, puteți regla volumul și puteți selecta opțiunile pentru vibrații. Puteți selecta **Start lent** dacă doriți ca alarma să înceapă încet și apoi să crească în volum.
 - Pentru a selecta o descriere a alarmei, selectați **Etichetă**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva modificările, selectați **Finalizare**.
 - Pentru a șterge alarma, selectați **Ștergere**.

Alarmă Trezire inteligentă

Alarma Trezire inteligentă creează un interval de 30 de minute în care ceasul Venu® 4 va încerca să vă trezească la momentul optim, în funcție de somnul dvs. De exemplu, dacă setați alarma pentru ora 8:00, aceasta vă poate trezi ușor între 7:30 și 8:00. Puteți alege să transformați orice alarmă într-o alarmă de trezire inteligentă ([Setarea unei alarme, pagina 64](#)).

Alarma se va declanșa întotdeauna la ora selectată.

Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă




- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Ceasuri > Timere**.
- 3 Dacă nu ați salvat niciodată un timer, introduceți ora.
- 4 Dacă ați salvat anterior un timer, selectați o opțiune:
 - Pentru a seta un timer nou pentru numărătoare inversă fără a-l salva, selectați **Timer cu accesare rapidă** și setați ora.
 - Pentru a seta și a salva o nouă numărătoare inversă, selectați **Editare > Adăugare timer** și introduceți ora.
 - Pentru a seta un timer pentru numărătoare inversă salvat, selectați timerul salvat.
- 5 Apăsăți  pentru a porni timerul.
- 6 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Pentru a opri timerul cu timpul rămas, selectați .
 - Pentru a reporni timerul, selectați .
 - Pentru a opri timerul și a-l reseta, glisați la stânga și selectați **Anulare timer**.
 - Pentru a salva timerul, glisați la stânga și selectați **Salvare timer**.

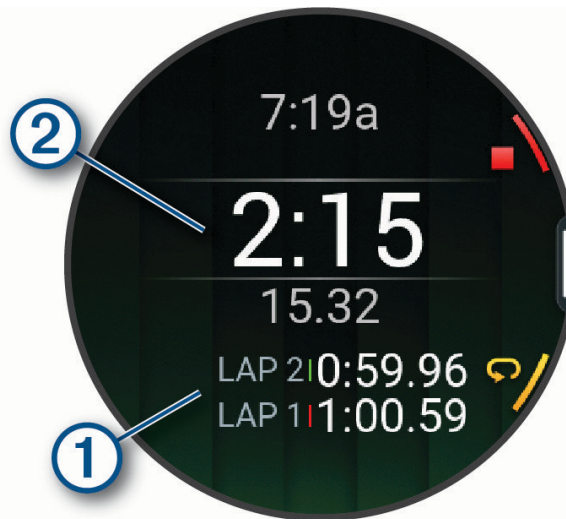
- Pentru a reporni automat timerul după ce expiră, glisați la stânga și selectați **Repornire automată**.
- Pentru a personaliza notificările timerului, glisați spre stânga și selectați **Sunet și vibrație**.


Ștergerea unui timer de numărătoare inversă



- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Ceasuri > Timere > Editare**.
- 3 Selectați un timer.
- 4 Selectați **Ștergere**.

Utilizarea cronometrului

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Ceasuri > Cronometru**.
- 3 Apăsați  pentru a porni timerul.
- 4 Apăsați  pentru a reporni timerul pentru ture .




Timpul total al timerului  continuă să ruleze.

- 5 Apăsați  pentru a opri ambele timere.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a reseta ambele timere, selectați .
 - Pentru a salva timpul măsurat de cronometru ca activitate, glisați la stânga și selectați **Salvare activitate**.
 - Pentru a activa și dezactiva înregistrarea turelor, glisați la stânga și selectați **Tasta pentru tură**.

Adăugarea unor fusuri orare alternative

Puteți afișa ora curentă din zi în fusuri orare suplimentare.


- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza fusurile orare alternative în lista de informații rapide ([Personalizarea listei de informații rapide, pagina 38](#)).
- 2 Selectați **Ceasuri > Alte fusuri orare > Adăugare zonă**.
- 3 Glisați la stânga sau la dreapta pentru a evidenția o regiune.
- 4 Pentru a selecta regiunea, apăsați .
- 5 Selectați un fus orar.

Editarea unui fus orar alternativ

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza fusurile orare alternative în lista de informații rapide ([Personalizarea listei de informații rapide, pagina 38](#)).
- 2 Selectați **Ceasuri > Alte fusuri orare**.
- 3 Selectați un fus orar.

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


Adăugarea unui eveniment de numărătoare inversă

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Ceasuri > Numărători inverse > Adăugare**.
- 3 Introduceți un nume.
- 4 Selectați un an, o lună și o zi.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Toată ziua**.
 - Selectați **Timp specific** și introduceți o oră.
- 6 Selectați o pictogramă.

Editarea unui eveniment cu numărătoare inversă

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Ceasuri > Numărători inverse**.
- 3 Selectați un eveniment cu numărătoare inversă.
- 4 Glisați la stânga și selectați **Setare ca favorită** pentru a afișa evenimentul cu numărătoare inversă în lista de informații rapide (opțional).
- 5 Glisați la stânga și selectați **Editare numărătoare inversă**.
- 6 Selectați o opțiune de editat:
 - Pentru a redenumi evenimentul, selectați **Nume**.
 - Pentru a schimba data, selectați **Data**.
 - Pentru a schimba ora, selectați **Oră**.
 - Pentru a modifica pictograma, selectați **Pictogramă**.
 - Pentru a adăuga un nume abreviat pentru eveniment, selectați **Abreviere**.
 - Pentru a adăuga mementouri pentru eveniment, selectați **Memento-uri**.
 - Pentru a repeta evenimentul în fiecare an, selectați **Repetăți anual**.
 - Pentru a elimina evenimentul, selectați **Ștergere numărătoare inversă**.

Setările pentru notificări și alerte

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

Notificări inteligente: personalizează notificările inteligente care apar pe ceas (*Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 77*).

Sănătate și stare de bine: personalizează alertele privind sănătatea și starea de bine care apar pe ceas (*Alerte privind sănătatea și starea de bine, pagina 67*).

Setări raport: activează rapoartele și personalizează datele și tema raportului. Puteți selecta **Raport de dimineață** pentru a crea și edita mesaje zilnice în raportul de dimineață (*Personalizarea raportului de dimineață, pagina 68*). Puteți selecta **Raport de seară** pentru a configura programul raportului de seară (*Personalizarea raportului de seară, pagina 68*). Puteți selecta **Alegeți tema** pentru a personaliza tema de fundal a rapoartelor dvs.

Alerte sistem: setează ora (*Setarea alertelor de timp, pagina 68*), barometrul (*Setarea unei alerte de furtună, pagina 68*) sau alertele privind conexiunea la telefon (*Activarea alertelor privind conexiunea la telefon, pagina 69*).

Centrul de notificări: activează centrul de notificări pentru vizualizarea notificărilor noi (*Vizualizarea notificărilor, pagina 77*).

Alerte privind sănătatea și starea de bine

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

Rezumat zilnic: apare rezumatul zilnic Body Battery™ cu câteva ore înainte de începutul intervalului de somn. Rezumatul zilnic oferă detalii despre impactul pe care l-a avut istoricul zilnic al stresului și activităților asupra nivelului Body Battery (*Body Battery™, pagina 39*).

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

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

Alerte de puls anormal: vă anunță când pulsul depășește sau scade sub valoarea țintă (*Setarea unei alerte de puls anormal, pagina 67*).

Consilier Jet Lag: oferă sfaturi privind simptomele diferenței de fus orar pentru o călătorie, precum recomandări privind somnul și exercițiile fizice (*Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar, pagina 41*).

Alertă mișcare: vă reamintește să faceți în continuare mișcare (*Personalizare alerte de mutare, pagina 67*).

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

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

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

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

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

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

Alertă mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, apare un mesaj. Ceasul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări Sunet și vibrație, pagina 70*). Puteți personaliza alerta de mișcare astfel încât să fie respinsă prin mers sau alte tipuri de mișcare.

Personalizare alerte de mutare

- 1 Apăsați .

2 Selectați **Setări > Notificări și alerte > Sănătate și stare de bine > Alertă mișcare > Activat**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Tip de alertă** pentru a seta alerta pe baza pașilor sau a altor tipuri de mișcare.
- Selectați **Mișcări** pentru a permite mișcări după inactivitate sau mișcări libere pentru a șterge alerta.
- Selectați **Durata mișcării** pentru a seta alerta să fie ștearsă după 30, 45 sau 60 de secunde.

Raport de dimineață

Ceasul afișează un raport de dimineață în funcție de ora de trezire normală. Apăsăți pentru a vedea raportul, care include date despre vreme, somn, starea variabilității pulsului peste noapte și multe altele ([Personalizarea raportului de dimineață, pagina 68](#)).

Personalizarea raportului de dimineață

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

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați **Setări > Notificări și alerte > Setări raport > Raport de dimineață**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a activa sau dezactiva raportul de dimineață, selectați **Afișare raport**.
- Selectați **Editare raport** pentru a personaliza ordinea și tipul datelor care apar în raportul de dimineață.
- Pentru a scrie și adăuga mesaje personalizate în raportul dvs. de dimineață, selectați **Personalizați mesajele zilnice > Editați mesajele**.

Raport de seară

Ceasul dvs. afișează un raport de seară înainte de ora de culcare. Derulați pentru a vizualiza raportul, care include detaliile dvs. Body Battery™ antrenamentul de mâine și vremea, recomandări de la consilierul de somn și multe altele ([Personalizarea raportului de seară, pagina 68](#)).

Personalizarea raportului de seară

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

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați **Setări > Notificări și alerte > Setări raport > Raport de seară**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Afișare raport** pentru a activa sau dezactiva raportul de seară.
- Selectați **Editare raport** pentru a personaliza ordinea și tipul datelor care apar în raportul de seară.
- Selectați **Programați raportul** pentru a seta intervalul de timp dintre raport și începutul perioadei de somn.

Setarea alertelor de timp

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați **Setări > Notificări și alerte > Alerte sistem > Oră**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de apusul efectiv al soarelui, selectați **Până la apus > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
- Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de răsăritul efectiv, selectați **Până la răsărit > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
- Pentru a seta o alertă să sune la fiecare oră, selectați **Alertă la fiecare oră > Activat**.

Setarea unei alerte de furtună

AVERTISMENT

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

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați **Setări > Notificări și alerte > Alerte sistem > Barometru > Alertă furtună**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva alerta.

- Selectați **Calibrare busolă** pentru a actualiza rata de schimbare a presiunii barometrice care declanșează o alertă de furtună.

Activarea alertelor privind conexiunea la telefon

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

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

Setări Sunet și vibrație

De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Setări > Sunet și vibrație**.


Volum: dezactivează toate sunetele sau ajustează volumul difuzorului.

Tonuri de alertă: redă un ton pentru alerte.

Ton de apel: redă un ton atunci când apăsați un buton.

Vibrații: setează vibrațiile ceasului pentru alerte și apăsarea butoanelor.

Setări pentru afișaj și luminozitate

De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Setări > Afișaj și luminozitate**.

Luminozitate: setează nivelul de luminozitate al ecranului.

Afișaj mereu pornit: setează datele de pe fața de ceas pentru a rămâne vizibile și reduce luminozitatea și fundalul. Această opțiunea afectează durata de viață a bateriei și a afișajului (*Despre afișajul AMOLED, pagina 108*).

Secunde pe fața de ceas: setează frecvența cu care apar secunde pe fața de ceas atunci când este activată setarea Afișaj mereu pornit. Această opțiunea afectează durata de viață a bateriei și a afișajului (*Despre afișajul AMOLED, pagina 108*).

Dim.text: ajustează dimensiunea textului de pe ecran.

Schimbare culoare: comută ecranul la nuanțe de roșu, verde sau portocaliu, astfel încât să puteți utiliza ceasul în condiții de lumină scăzută și pentru a vă ajuta să vă păstrați vederea pe timp de noapte sau să reduceți oboseala ochilor. Puteți selecta **Mod > Filtru de lumină albastră** pentru a reduce cantitatea de lumină albastră emisă de ceas. Selectați **Planificare** pentru a seta momentul aplicării filtrelor, cum ar fi **Înainte de începerea somnului**.

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

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

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

Blocare atingere: blochează ecranul pentru a preveni atingerile accidentale. Activarea acestei opțiuni necesită să glisați în jos din partea superioară a ecranului pentru a debloca ecranul tactil.

Conectivitate

Funcțiile de conectare sunt disponibile pentru ceas când îl asociați cu telefonul compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 76](#)). Funcțiile suplimentare sunt disponibile când conectați ceasul la o rețea Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi®, pagina 79](#)).

Senzori și accesorii

Ceasul Venu® 4 are mai mulți senzori interni și puteți asocia senzori wireless suplimentari pentru activități.

Senzorii wireless

Ceasul poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless prin ANT+® sau tehnologia Bluetooth® ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 73](#)). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 31](#)). Dacă ceasul este echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

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

Tip de senzor	Descriere
Senzori de crose	Puteți utiliza senzorii Approach® CT10 pentru crose de golf, pentru a monitoriza automat loviturile de golf, inclusiv locația, distanța și tipul de crosă.
eBike	Puteți utiliza ceasul cu eBike-ul dvs. și puteți vedea date despre aceasta, precum informațiile despre baterie și raza de acțiune, în timpul turelor.
Afișaj extins	Puteți utiliza modul Afișaj extins pentru a afișa ecrane de date de pe ceasul dvs. Venu® 4 pe un computer pentru ciclism Edge® compatibil, în timpul unei curse sau al unui triatlon.
Puls	Puteți utiliza un senzor extern, cum ar fi monitorul cardiac din seria HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ sau HRM-Pro™ pentru a vizualiza datele privind pulsul în timpul activităților dvs. Unele monitoare cardiace pot să stocheze și date sau să furnizeze date avansate despre alergare (Dinamica alergării, pagina 74) (Putere de alergare, pagina 74).
Senzor de talpă	Puteți utiliza un senzor de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab.
Căști	Puteți utiliza căștile Bluetooth pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul Venu 4 (Conectarea căștilor Bluetooth®, pagina 97).
inReach	Funcția la distanță inReach® vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând ceasul Venu 4 (Utilizarea telecomenzii inReach®, pagina 75).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia™ pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Cu o cameră cu far Varia, puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™, pagina 75).
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 100) sau să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată (Setarea unei alerte, pagina 34).
Radar	Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie. Cu un stop spate cu cameră de radar Varia, puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™, pagina 75).
Dispozitiv RD Pod	Puteți utiliza un Running Dynamics Pod pentru a înregistra datele despre dinamica alergării și a le afișa pe ceas (Dinamica alergării, pagina 74).
Schimbare viteză	Puteți să utilizați schimbătoare electronice pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul Venu 4 afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.
Shimano Di2	Puteți să utilizați schimbătoarele electronice Shimano® Di2™ pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul Venu 4 afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.
Trainer inteligent	Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior cu bicicletă inteligentă pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu (Utilizarea unui trainer de interior, pagina 17).

Tip de senzor	Descriere
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 116). Puteți și să atașați senzori de viteză sau cadență pe scaunul cu rotile și să vedeți datele în timpul activității. Când senzorul este atașat, ceasul creează și salvează o activitate în contul Garmin Connect™ de fiecare dată când împingeți scaunul.
tempe	Puteți atașa senzorul de temperatură tempe™ pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât să asigure o sursă constantă de date precise despre temperatură.

Asocierea senzorilor wireless

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

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac, instalați senzorul sau apăsați butonul pentru a activa senzorul.
NOTĂ: consultați manualul de utilizare a senzorului wireless pentru informații despre asociere.
- 2 Aduceți ceasul la 3 m (10 ft.) distanță de senzor.
NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.
- 3 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 4 Selectați **Setări > Conectivitate > Senzori ceas > 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 31](#)).

Accesorii 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 Venu® 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 Venu.

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 73](#)).

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 16](#)).

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. Venu® ([Actualizări ale produsului, pagina 111](#)).
- 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 16](#)).
- 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 16](#)).

Dinamica alergării

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

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

Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

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

- Asigurați-vă că aveți un accesoriu pentru dinamica alergării, cum ar fi accesoriul seria HRM 600, HRM-Fit™ sau HRM-Pro™.
- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu ceasul dvs., conform instrucțiunilor.
- Dacă utilizați un accesoriu HRM 600, asociați-l cu ceasul utilizând conexiunea securizată Bluetooth®, nu o conexiune deschisă.

Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați garmin.com/hrm_connection_types.

- Dacă utilizați un accesoriu seria HRM-Fit sau HRM-Pro, asociați-l cu ceasul utilizând tehnologia ANT+® mai degrabă decât tehnologia Bluetooth.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că accesoriul este purtat cu partea corectă orientată în sus.

NOTĂ: unele metrice nu apar în timpul mersului pe jos (*Dinamica alergării*, pagina 74).



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 folosind un accesoriu compatibil pentru dinamica alergării sau senzorii ceasului. Puteți personaliza câmpurile de date pentru puterea de alergare pentru a vizualiza puterea generată și pentru a vă ajusta antrenamentul (*Câmpuri de date*, pagina 117). Puteți configura alerte pentru putere pentru a primi notificări când ajungeți într-o anumită zonă de putere (*Alerte de activitate*, pagina 33).

Zonele de putere utilizează valori implicite în funcție de gen, greutate și capacitatea medie și nu poate să corespundă abilităților personale. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect™ (*Setarea zonelor de putere*, pagina 100).

Setări putere de alergare

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

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

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

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

Pulsul măsurat la piept în timpul înotului

Accesoriile HRM 600, seria HRM-Pro™, HRM-Swim™ și HRM-Tri™ pentru măsurarea pulsului înregistrează și stochează date privind pulsul dvs. în timp ce înotați. Pentru a vizualiza datele despre puls, puteți adăuga câmpuri de date despre puls ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 31](#)).

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

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

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

Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™

ATENȚIONARE





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

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 73](#)).

1 Selectați o opțiune:

- Adăugați comanda **Comenzi cameră** pe ceas ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 44](#)).
- Adăugați comanda **Comenzi cameră** pe ceas ([Personalizarea listei de informații rapide, pagina 38](#)).

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



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


Telecomandă inReach®

Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând ceasul Venu® 4. Pentru mai multe informații despre dispozitivele compatibile, accesați buy.garmin.com.

Utilizarea telecomenzii inReach®

Pentru a putea utiliza funcția inReach la distanță, trebuie să adăugați informațiile rapide despre inReach în lista de informații rapide ([Personalizarea listei de informații rapide, pagina 38](#)).

- 1 Porniți dispozitivul de comunicare prin satelit inReach.
- 2 Pe ceasul Venu® 4, glisați în jos de pe fața de ceas pentru a vedea inReach informațiile rapide.
- 3 Apăsați  pentru a căuta comunicatorul prin satelit inReach.
- 4 Apăsați  pentru a asocia comunicatorul prin satelit inReach.

5 Apăsați  și selectați o opțiune:

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

Caracteristici de conectare la telefon




Funcțiile de conectare la telefon sunt disponibile pentru ceasul Venu® 4 când îl asociați prin aplicația Garmin Connect™ (*Asocierea telefonului, pagina 76*).

- Funcțiile aplicației din aplicația Garmin Connect (*Garmin Connect™, pagina 80*)
- Funcțiile aplicației din aplicația Connect IQ™ și multe altele (*Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer, pagina 80*)
- Informațiile rapide (*Informații rapide, pagina 36*)
- Caracteristicile meniului de comenzi (*Comenzi, pagina 42*)
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare (*Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 94*)
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările (*Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 77*)

Asocierea telefonului

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

1 Selectați o opțiune:

- În timpul configurării inițiale a ceasului, selectați  atunci când vi se solicită asocierea cu telefonul.
- Dacă anterior ați omis procesul de asociere, de pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Setări > Conectivitate > Asociere telefon**.
- Dacă doriți să asociați un telefon nou, de pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Setări > Conectivitate > Telefon > Asociere telefon**.

2 Scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea și procesul de configurare.




Apelarea din aplicația Telefon

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

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați **Telefon**.




3 Selectați o opțiune:

- Pentru a apela un număr de telefon folosind tastatura, selectați , apăsați numărul de telefon și selectați .
- Pentru a apela un număr de telefon din contacte, selectați , alegeți numele unui contact și numărul de telefon (*Adăugare contacte, pagina 94*).
- Pentru a vedea apelurile recente efectuate sau primite pe ceas, glisați în sus.
NOTĂ: ceasul nu se sincronizează cu lista de apeluri recente de pe telefon.

4 Așteptați ca apelul să se conecteze.

5 Glisați în sus pentru opțiunile de apel.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a dezactiva microfonul ceasului, selectați .
- Pentru a regla volumul difuzorului ceasului, selectați .
- Pentru a transfera apelul de pe ceas pe telefonul conectat, selectați .


7 Selectați  pentru a încheia apelul.

Utilizarea asistentului telefonului

Pentru a utiliza asistentul telefonului, ceasul dvs. trebuie să fie conectat la un telefon compatibil utilizând tehnologia Bluetooth® (*Asocierea telefonului, pagina 76*). Accesați garmin.com/voicefunctionality pentru informații despre telefoanele compatibile.

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

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- Țineți apăsat .

NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 44*).

2 Selectați **Asistent telefon**.

Atunci când sunteți conectat la asistentul vocal al telefonului, apare simbolul .

3 Rostiți o frază de comandă, cum ar fi *Apelare mama* sau *Trimite un mesaj text*.

NOTĂ: comunicarea de la asistentul telefonului este doar audio.

Activarea notificărilor prin Bluetooth

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

NOTĂ: puteți personaliza notificările primite în timpul somnului sau al activităților din setările pentru Moduri de concentrare (*Moduri de concentrare, pagina 84*).

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

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

3 Selectați o opțiune:

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

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

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



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

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

Vizualizarea notificărilor

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

1 Selectați o opțiune:

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

2 Selectați o notificare.




3 Selectați o opțiune:

- Glisați spre stânga pentru a selecta **Reapelare** sau **Ștergere**.
- Glisați în jos pentru a respinge notificarea.

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

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul Venu® 4 afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați  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, glisați în jos pentru a vizualiza centrul de notificări.
- 2 Selectați o notificare prin mesaj text.
- 3 Apăsati .
- 4 Selectați **Răspuns**.
- 5 Selectați un mesaj din listă.
Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text SMS.

Oprirea conexiunii Bluetooth® a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 44](#)).

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

Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru a dezactiva tehnologia Bluetooth pe telefon.


Activarea și dezactivarea alertelor de localizare a telefonului

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Conectivitate > Telefon > Alerte Localizare telefon**.

Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS

Ceasul Venu® 4 stochează automat o locație GPS când telefonul asociat este deconectat în timpul unei activități cu GPS. Puteți utiliza această funcție pentru a localiza un telefon pierdut în timpul unei activități.

Pentru mai multe informații, consultați garmin.com/findmyphonewithgps.

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

Funcții de conectivitate Wi-Fi®

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

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

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

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

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

Conectarea la o rețea Wi-Fi®

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

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

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

Garmin Share

ATENȚIONARE

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

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

Partajarea datelor cu Garmin Share

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

Ceasul dvs. Venu® 4 poate trimite și primi date când este conectat la alt dispozitiv Garmin compatibil (*Primirea datelor cu Garmin Share, pagina 79*). De asemenea, puteți să vă transferați datele între diferite dispozitive. De exemplu, puteți partaja un traseu preferat de pe computerul pentru ciclism Edge® pe ceasul dvs. Garmin compatibil.

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

Primirea datelor cu Garmin Share

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

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

Setări Garmin Share

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

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

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

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer

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

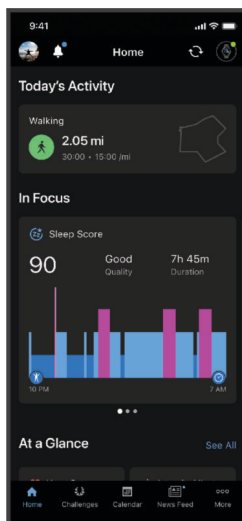
Garmin Connect™

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

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

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

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



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

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

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

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

Abonament Garmin Connect+™

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

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

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

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

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

Înregistrare nutrițională: urmăriți nutriția zilnică folosind baze de date extinse de alimente și vizualizați rapoarte detaliate privind macronutrienții și calorii consumate. De pe ceasul dvs. Garmin compatibil, puteți vizualiza cu ușurință prezentarea generală a nutriției zilnice, puteți înregistra manual alimentele și puteți primi rapoarte nutriționale dimineața și seara. Din aplicația Garmin Connect, puteți scana codul UPC, înregistra alimente noi, crea obiective nutriționale și multe altele.

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

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

Utilizarea aplicației Garmin Connect™

După ce vă asociați ceasul cu telefonul (*Asocierea telefonului, pagina 76*), 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 76*).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect (*Utilizarea aplicației Garmin Connect™, pagina 81*).

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

Starea antrenamentului unificată

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

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

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

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

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

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin® pe ceasul seria Venu® 4 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 Venu 4.

Sincronizați ceasul seria Venu 4 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 81*).

Activitățile recente și măsurătorile performanțelor de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe ceasul seria Venu 4.

Utilizarea Garmin Connect™ la computer

Aplicația Garmin Express™ conectează ceasul la contul dvs. Garmin Connect pe un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe ceasul dvs. Puteți, de asemenea, adăuga muzică pe ceasul dvs. (*Descărcarea de conținut audio personal, pagina 96*). 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.
dacă ați configurat deja dispozitivul cu conectivitate Wi-Fi, Garmin Connect poate descărca automat pe dispozitiv actualizările de software disponibile, când acesta se conectează folosind Wi-Fi.

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect™

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 44*).

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

Funcțiile Connect IQ

Puteți adăuga pe ceas aplicații Connect IQ™, informații rapide, furnizori de muzică, fețe de ceas și multe altele, folosind magazinul Connect IQ de pe ceas sau telefon (garmin.com/connectiqapp).

Fețe pentru ceas: personalizați aspectul ceasului.

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

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

Muzică: adăugați furnizori de muzică pe ceas.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ™

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul Venu® 4 cu telefonul (*Asocierea telefonului, pagina 76*).

- 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.

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).

Aplicația Garmin Golf™

Aplicația Garmin Golf vă permite să încărcați fișe de scor de pe dispozitivul Venu® 4 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 accesa funcții suplimentare, precum datele de contur ale green-urilor și altele.

Aplicația Garmin Golf sincronizează datele cu contul dvs. Garmin Connect™. Puteți descărca aplicația Garmin Golf din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/golfapp).

Moduri de concentrare

Modurile de concentrare ajustează setările și comportamentul ceasului pentru diferite situații, cum ar fi în timpul somnului și activităților. Atunci când modificați setările cu ajutorul unui mod de concentrare activat, setările sunt actualizate numai pentru acel mod de concentrare.

Personalizarea unui mod de focalizare implicit

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați **Setări** > **Moduri de concentrare**.

3 Selectați un mod de focalizare.

4 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu sunt disponibile toate opțiunile pentru toate modurile de focalizare.

- Selectați **Stare** pentru a activa sau dezactiva modul de focalizare.
- Selectați **Planificare** pentru a configura programul.
- Selectați **Față ceas** pentru a schimba fața de ceas.
- Selectați **Sateți** pentru a seta sistemele GNSS prin satelit care urmează să fie utilizate pentru toate activitățile.

SUGESTIE: puteți personaliza setarea **Sateți** pentru activități individuale (*Setări de activitate, pagina 31*).

- Selectați **Alerte vocale** pentru a activa alertele vocale în timpul activităților (*Redarea alertelor vocale în timpul unei activități, pagina 34*).
- În secțiunea **Notificări și alerte**, selectați o opțiune pentru a configura notificările telefonului, alertele de sănătate și bunăstare sau alertele de sistem (*Setările pentru notificări și alerte, pagina 67*).
- În secțiunea **Sunet și vibrație**, selectați o opțiune pentru a configura tonurile de alertă și setările de vibrații (*Setări Sunet și vibrație, pagina 70*).
- În secțiunea **Afișaj și luminozitate**, selectați o opțiune pentru a configura setările ecranului (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 71*).
- Pentru a adăuga mai multe personalizări, selectați **Adăugare**.
- Pentru a elimina modul de focalizare, selectați **Ștergere focus**.
- Pentru a restaura setările implicite, selectați **Setări implicite**.

Crearea unui mod de concentrare personalizat

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați **Setări** > **Moduri de concentrare** > **Adăugare**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Standard** pentru a crea un mod de concentrare personalizat care să fie utilizat în orice moment.
- Selectați **Activitate** pentru a configura un mod de concentrare pentru o anumită activitate.

4 Introduceți un nume pentru modul de concentrare și selectați ✓.

5 Selectați o pictogramă și o culoare.

6 Selectați noul mod de concentrare personalizat.

7 Selectați o opțiune:

nu toate opțiunile sunt disponibile atât pentru modul de concentrare Standard, cât și pentru modul de concentrare Activitate.

- Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva modul de concentrare personalizat.
- Selectați **Planificare** pentru a configura programul.
- Selectați **Declanșat automat** pentru a alege ce activitate va declanșa modul de concentrare a activității personalizate.
- Selectați **Nume** pentru a edita numele modului de concentrare personalizat.
- Selectați **Pictogramă** pentru a edita simbolul și culoarea pictogramei modului de concentrare personalizat.
- Selectați **Adăugare** > **Notificări și alerte** pentru a configura notificările și alertele pentru telefon și ceas (*Setările pentru notificări și alerte, pagina 67*).
- Selectați **Adăugare** > **Sunet și vibrație** pentru a configura setările pentru tonuri, volum și vibrații (*Setări Sunet și vibrație, pagina 70*).
- Selectați **Adăugare** > **Afișaj și luminozitate** pentru a configura setările de ecran (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 71*).

8 Selectați Finalizare.

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine

De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Setări > Sănătate și stare de bine**.

Puls la încheietura mâinii: personalizează setările monitorului cardiac de la încheietura mâinii ([Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 87](#)).

Pulsoximetru: setează modul Pulsoximetru ([Setarea modului Pulsoximetru, pagina 88](#)).

Move IQ: activează evenimentele Move IQ®. Când mișcările dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

Pornire automată activitate: permite ceasului să creeze și să salveze automat activități cronometrate atunci când funcția Move IQ detectează că mergeți pe jos sau alergați. Puteți seta limita minimă de timp pentru alergare și mers pe jos.

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 38](#)).

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.

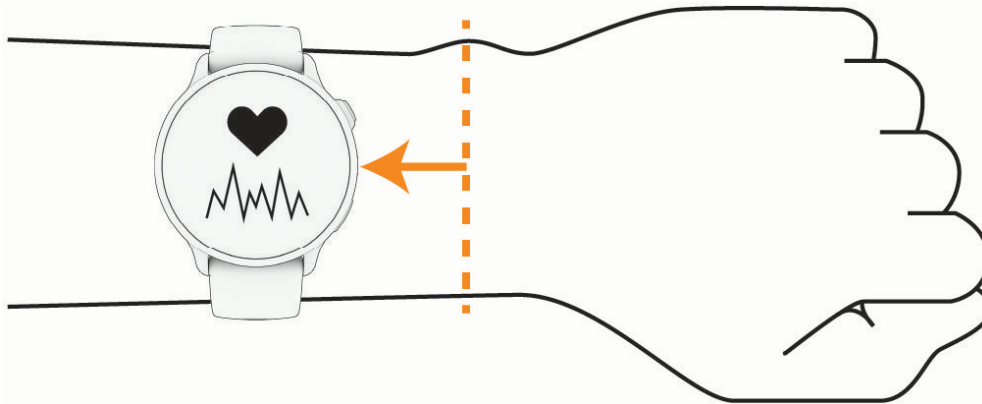
Purtarea ceasului

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 86](#) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați [Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 88](#) 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 pune 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.

- 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 sesiune de exerciții.

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Setări > Sănătate și stare de bine > Puls la încheietura mâinii**.

Stare: activează monitorul cardiac de la încheietura mâinii. Valoarea implicită este Automat, care utilizează automat monitorul cardiac de la încheietura mâinii dacă nu asociați un monitor cardiac extern.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac de la încheietura mâinii dezactivează și senzorul pulsoximetru de la încheietură. Puteți realiza o citire manuală din informațiile rapide ale pulsoximetrului.

Comutare sursă: selectează cea mai bună sursă pentru datele despre puls atunci când purtați ceasul și un monitor cardiac extern. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.




Transmitere puls: transmite datele privind pulsul către un dispozitiv asociat (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 87*).

Difuzarea datelor despre puls

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe ceasul dvs. și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate. Transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

SUGESTIE: puteți să personalizați setările activităților pentru a transmite automat datele despre puls când începeți o activitate (*Setări de activitate, pagina 31*). De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un computer pentru ciclism Edge® în timp ce practicați ciclismul.

1 Selectați o opțiune:

- Apăsați  și selectați **Setări > Sănătate și stare de bine > Puls la încheietura mâinii > Transmitere puls**.
- Țineți apăsat  pentru a deschide meniul de comenzi și selectați .

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 44*).

2 Apăsați .

Ceasul începe să transmită datele despre pulsul dvs.

3 Asociați ceasul cu dispozitivul dvs. compatibil.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin® în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

4 Apăsați  pentru a opri transmiterea datelor despre puls.

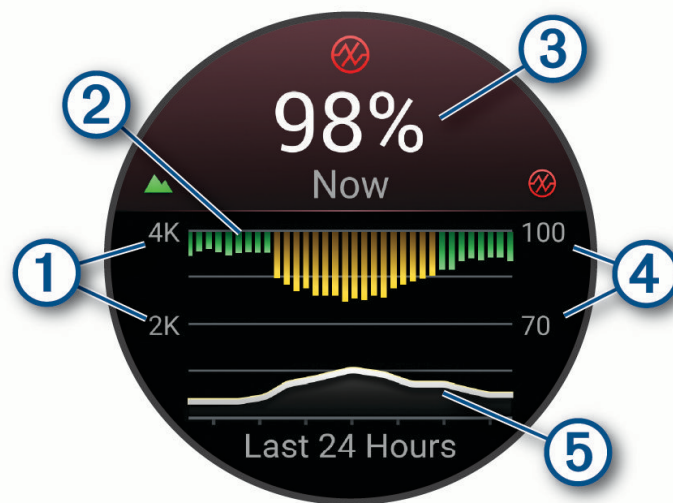
Pulsoximetrul

Ceasul are un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului periferic din sânge (SpO2). Pe măsură ce altitudinea crește, nivelul de oxigen din sânge poate scădea. Cunoscând saturația oxigenului puteți determina cum se aclimatizează corpul dvs. la altitudini înalte pentru sporturi alpine și expediții.

Puteți începe manual o măsurătoare cu pulsoximetrul vizualizând informațiile rapide despre pulsoximetru (*Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 88*). De asemenea, puteți activa modul de măsurare pe parcursul întregii zile (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 88*). Când vizualizați informațiile rapide pentru pulsoximetru în timp ce nu sunteți în mișcare, ceasul dvs. analizează saturația oxigenului și altitudinea dvs. Profilul de altitudine contribuie la indicarea modului în care se schimbă măsurătorile pulsoximetrului față de altitudinea dvs.

Pe ceas, măsurătoarea pulsoximetrului apare ca procentaj de saturație a oxigenului și colorat pe grafic. În contul dvs. Garmin Connect™, puteți vizualiza detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile.

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



①	Scara de altitudini.
②	Un grafic al măsurătorilor saturației dvs. de oxigen medii pentru ultimele 24 de ore.
③	Cea mai recentă măsurătoare a saturației oxigenului.
④	Scară de procentaj a saturației de oxigen.
⑤	Un grafic al măsurătorilor altitudinii dvs. pentru ultimele 24 de ore.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți începe citirea manuală a pulsoximetrului prin vizualizarea informațiilor rapide despre pulsoximetru. Informațiile rapide indică cel mai recent procentaj de saturație a oxigenului, un grafic cu măsurătorile medii pe oră pentru ultimele 24 de ore și un grafic al altitudinii pentru ultimele 24 de ore.

NOTĂ: prima dată când vizualizați informațiile rapide, ceasul trebuie să recepționeze semnale de la sateliți pentru a stabili altitudinea. Ar trebui să ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.

- 1 Când stați jos sau sunteți inactiv, glisați în sus de pe fața ceasului.
- 2 Derulați la informațiile rapide pentru pulsoximetru.
- 3 Selectați informațiile rapide pentru pulsoximetru.
Ceasul începe o citire a pulsoximetrului.
- 4 Rămâneți nemișcat timp de până la 30 de secunde.
NOTĂ: dacă sunteți prea activ pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, în locul valorii procentuale este afișat un mesaj. Puteți încerca din nou după câteva minute de inactivitate. Pentru rezultate optime, țineți mâna pe care purtați ceasul la nivelul inimii în timp ce acesta măsoară saturația de oxigen din sânge.
- 5 Derulați în jos pentru a vizualiza un grafic al valorilor pulsoximetriei dvs. din ultimele șapte zile.

Setarea modului Pulsoximetru

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Sănătate și stare de bine > Pulsoximetru**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a porni măsurătorile în timpul zilei, când sunteți inactiv(ă), selectați **Toată ziua**.
NOTĂ: activarea modului **Toată ziua** scade durata de viață a bateriei.
 - Pentru a activa măsurătorile continue când dormiți, selectați **În timpul somnului**.
NOTĂ: pozițiile neobișnuite din somn pot cauza citiri de valori SpO2 neobișnuit de reduse în timpul somnului.
 - Pentru a dezactiva măsurătorile automate, selectați **La cerere**.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

Dacă datele pulsoximetrului sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Rămâneți nemișcat(ă) atunci când ceasul citește saturația de oxigen din sânge.

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon sau nailon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele ceasului.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Obiectiv automat

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, dispozitivul va indica progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic.

Dacă alegeți să nu utilizați caracteristica de obiectiv automat, puteți seta un obiectiv de pași personalizat în contul dvs. Garmin Connect™.

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Ceasul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Ceasul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Ceasul dvs. Venu® 4 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. 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, ritmul circadian, starea HRV și reprizele scurte de somn ([Informații rapide, pagina 36](#)). 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 ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 45](#)).

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 81](#)).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.
Puteți vizualiza informațiile despre somn, inclusiv despre pauzele scurte de somn, pe ceasul dvs. Venu® 4 ([Informații rapide, pagina 36](#)).

Navigare

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

Salvarea locației

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


- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Salvare locație**.
poate fi posibil să adăugați acest element la meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 44*).
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea și editarea locațiilor salvate

SUGESTIE: puteți salva o locație din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 42*).


- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Derulați în jos și selectați **Navigare > Locații salvate**.
- 4 Selectați o locație salvată.
- 5 Selectați o opțiune pentru vizualizarea și editarea detaliilor locației.

Ștergerea unei locații

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați o activitate care utilizează GPS, de exemplu, **Alergare**.
- 3 Derulați în jos și selectați **Navigare > Locații salvate**.
- 4 Selectați o locație salvată.
- 5 Selectați **Ștergere**.

Navigarea către o destinație


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

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
 - 2 Selectați o activitate GPS.
 - 3 Derulați în jos și selectați **Navigare**.
 - 4 Selectați o opțiune.
 - Selectați **Activități anterioare**, selectați o activitate și selectați **Deplasare**.
 - Selectați **Locații salvate**, selectați o locație și selectați **Start**.
- SUGESTIE:** puteți salva o locație din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 42*).
- 5 Apăsați pe  pentru a începe navigarea.



Revenirea la punctul de pornire

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

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

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

Oprirea navigării

- Pentru a opri navigarea și a vă continua activitatea, glisați la dreapta de pe orice ecran de date, apăsați  și selectați **Oprire navigare** sau **Oprire traseu**.
Timerul activității continuă să înregistreze.
- Pentru a opri navigarea și a vă continua activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

Trasee

AVERTISMENT

Această funcție permite utilizatorilor să descarce trasee create de alți utilizatori. Garmin® nu face declarații despre siguranța, acuratețea, fiabilitatea, exhaustivitatea sau oportunitatea traseelor create de terți. Utilizarea sau încrederea acordată traseelor create de terți se face pe propriul risc.

Puteți trimite segmente din contul dvs. Garmin Connect™ pe dispozitiv. După salvarea în dispozitiv, puteți naviga pe traseul din dispozitiv.

Puteți parcurge un traseu salvat pur și simplu deoarece este o rută bună. De exemplu, puteți salva și face naveta la serviciu pe un traseu foarte bun de parcurs cu bicicleta.

De asemenea, puteți parcurge un traseu salvat încercând să vă egalați sau să vă depășiți obiectivele de performanță stabilite anterior. De exemplu, dacă prima dată traseul a fost finalizat în 30 de minute, puteți concura împotriva unui Virtual Partner® încercând să finalizați traseul în mai puțin de 30 de minute.

Crearea unui traseu în Garmin Connect™


Înainte de a crea un traseu în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), pagina 80).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antrenament și Planificare > 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 91).

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 91).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antrenament și Planificare > Trasee**.
- 3 Selectați un traseu.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați dispozitivul compatibil.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Urmarea unui traseu pe dispozitiv

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

Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului

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

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați o activitate GPS.
- 3 Derulați în jos și selectați **Navigare > Trasee**.
- 4 Selectați un traseu.

5 Apăsați .

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a începe navigarea, selectați **Efectuare traseu**.
- Pentru a crea o bandă de ritm personalizată, selectați **PacePro** (*PacePro™ Antrenament, pagina 49*).
- Pentru a vizualiza traseul pe hartă și pentru a panorama și mări harta, selectați **Hartă**.
- Pentru a începe traseul în direcția inversă, selectați **Parcurgeți traseul în sens invers**.
- Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pe traseu, selectați **Diagrama altitudinilor**.
- Pentru a schimba numele traseului, selectați **Nume**.
- Pentru a șterge traseul, selectați **Ștergere**.

Hartă

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

Adăugarea ecranului de date pentru hărți

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

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

Setări hartă

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

Apăsând , selectați **Setări > Hartă și navigare**.

Orientare: setează orientarea hărții. Opțiunea Nord-Sus afișează nordul în partea de sus a ecranului. Opțiunea Direcție în sus afișează direcția de deplasare curentă orientată spre partea de sus a ecranului.

Locațiile utilizatorului: afișează sau ascunde locațiile utilizatorului pe hartă.

Zoom automat: selectează automat nivelul de zoom pentru cea mai bună utilizare a hărții. Când este dezactivat, trebuie să măriți sau să micșorați harta manual.

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect™ nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

Detectia incidentelor nu este disponibilă când ceasul este în modul Scaun cu roțile.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcțiile de siguranță și monitorizare, ceasul seria Venu® 4 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 seria Venu 4 detectează un incident în timpul anumitor activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.
- 👁 **LiveTrack:** permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină web.

Adăugare contacte de urgență

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

- 1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați •••.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Contactele dvs. de urgență primesc o notificare atunci când le adăugați ca persoană de contact de urgență și pot accepta sau refuza solicitarea dvs. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de urgență.

Adăugare contacte

Puteți adăuga până la 50 de contacte în aplicația Garmin Connect™. E-mailurile de contact pot fi utilizate cu funcția LiveTrack. Trei dintre aceste contacte pot fi utilizate drept contacte de urgență (*Adăugare contacte de urgență, pagina 94*).

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

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pe dispozitivul Venu® 4 (*Utilizarea aplicației Garmin Connect™, pagina 81*).

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

⚠ ATENȚIE

Detectia 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 94*). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Siguranță și monitorizare > Detecție incidente**.
- 3 Selectați o activitate GPS.

NOTĂ: detecția incidentelor este disponibilă numai pentru activități în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de ceasul Venu® 4 și telefonul dvs. este conectat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un e-mail cu numele dvs. și locația GPS către contactele de urgență. Pe dispozitivul dvs. și telefonul asociat apare un mesaj care indică că contactele dvs. vor fi notificate după 15 secunde. Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat de urgență.


Solicitarea de asistență

⚠ ATENȚIE

Asistența este o funcție suplimentară și nu trebuie considerată ca o metodă principală de a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect™ nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect (*Adăugare contacte de urgență, pagina 94*). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

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

Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.

SUGESTIE: înainte de finalizarea numărătorii inverse, puteți menține apăsat orice buton pentru a anula mesajul.


Mesagerie spectator


NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

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

Blocarea mesajelor spectatorilor

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

SUGESTIE: dacă ați început deja o activitate, puteți bloca mesajele spectatorilor din mesajul de intrare ( > **Dezactivare**).

- 1 Ieșiți afară și selectați o activitate GPS pe dispozitivul Venu® 4.
- 2 Selectați  > **LiveTrack**.

Muzică

NOTĂ: există trei opțiuni diferite pentru redarea muzicii pentru ceasul Venu® 4.

- Muzică de la un furnizor terț
- Conținut audio personal
- Muzică stocată pe telefonul dvs.


Pe un ceas Venu 4, puteți descărca conținut audio pentru ceasul dvs. de la un computer sau un furnizor terț, pentru a putea asculta când telefonul nu se află în apropiere. Pentru a asculta conținut audio stocat pe ceas, puteți conecta căștile Bluetooth®. Puteți asculta și conținut audio direct prin difuzorul ceasului.

Conectarea de la un furnizor terț

Înainte de a putea descărca muzică sau alte fișiere audio pe ceasul dvs. de la un furnizor terț acceptat, trebuie să vă conectați la furnizor utilizând ceasul.


Pentru mai multe opțiuni, puteți să descărcați aplicația Connect IQ™ pe telefon ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ™](#), pagina 82).

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Connect IQ™ Store**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a instala un furnizor terț de muzică.
- 4 Din meniul de comenzi de pe ceas, selectați **Muzică**.
- 5 Selectați furnizorul de muzică.

NOTĂ: dacă doriți să selectați alt furnizor, țineți apăsat pe , selectați **Setări > Muzică > Furnizori de muzică** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț

Pentru a putea descărca materiale audio de la un furnizor terț, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi®](#), pagina 79).


- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Muzică > Furnizori de muzică**.
- 3 Alegeți un furnizor conectat sau selectați **Adăugare aplicații pentru muzică** pentru a adăuga un furnizor de muzică din magazinul Connect IQ™.
- 4 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe ceas.
- 5 Dacă este necesar, apăsați  până când vi se solicită să sincronizați cu serviciul.

NOTĂ: descărcarea de conținut audio poate epuiza bateria. Este posibil să fie necesar să conectați ceasul la o sursă de alimentare externă dacă nivelul bateriei este redus.


Descărcarea de conținut audio personal

Înainte de a trimite muzica personală către ceasul dvs., trebuie să instalați aplicația Garmin Express™ pe computer (garmin.com/express).

Puteți să încărcați fișiere audio personale, precum .mp3 și .m4a, pe un ceas Venu® 4 de pe computer. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/musicfiles.

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB inclus.
- 2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați ceasul dvs. și apoi selectați **Muzică**.
SUGESTIE: pentru computerele Windows®, puteți să selectați  și să navigați la folderul cu fișierele dvs. audio. Pentru computerele Apple®, aplicația Garmin Express utilizează biblioteca dvs. iTunes®.
- 3 În **Muzica mea** sau în lista din **Biblioteca iTunes**, selectați o categorie de fișiere audio, cum ar fi melodii sau liste de redare.
- 4 Bifați căsuțele pentru fișierele audio și selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Dacă este necesar, în lista Venu 4, selectați o categorie, bifați căsuțele și selectați **Eliminare din dispozitiv** pentru a șterge fișierele audio.

Ascultare muzică

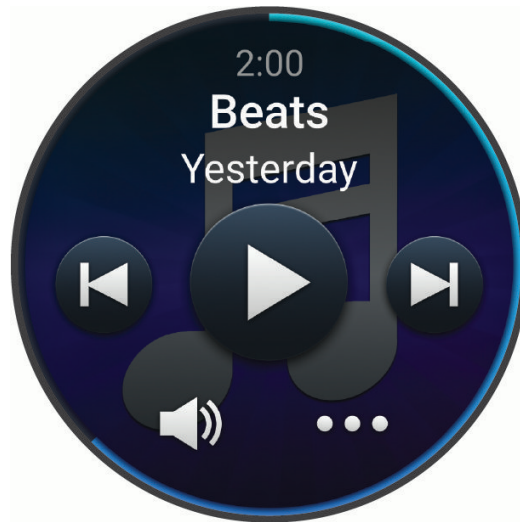
Prima dată când ascultați muzică, selecția dvs. este salvată ca implicită. Dacă nu este prima dată când ascultați muzică, apăsați  de pe fața ceasului și selectați **Setări > Muzică > Furnizori de muzică** pentru a vă schimba selecția.

- 1 Deschideți comenzile pentru muzică.

- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** și alegeți o opțiune (*Descărcarea de conținut audio personal, pagina 96*).
 - Selectați **Control telefon**, pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
 - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați **Adăugare aplicații pentru muzică**, selectați numele furnizorului și selectați o listă de redare. (*Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț, pagina 96*).
- 3 Dacă este necesar, conectați căștile Bluetooth® (*Conectarea căștilor Bluetooth®, pagina 97*).
- 4 Selectați ►.

Comenzi de redare muzică

NOTĂ: în timpul unei activități, puteți glisa spre stânga pentru a vizualiza comenzile de redare a muzicii. Comenzile de redare a muzicii pot să arate diferit, în funcție de sursa selectată pentru muzică.



...	Selectați pentru a vedea mai multe comenzi de redare a muzicii.
🔊	Selectați pentru a ajusta volumul.
▶	Selectați pentru a reda și a întrerupe fișierul audio curent.
▶	Selectați pentru a trece la următorul fișier audio din lista de redare. țineți apăsat pentru a derula rapid înainte fișierul audio curent.
◀	Selectați pentru a relua fișierul audio curent. Selectați de două ori pentru a trece la fișierul audio anterior din lista de redare. țineți apăsat pentru a derula fișierul audio curent.
🔄	Selectați pentru a schimba modul de repetare.
🎲	Selectați pentru a schimba modul de redare aleatorie.

Conectarea căștilor Bluetooth®

- 1 Aduceți căștile la o distanță de maxim 2 m (6,6 ft.) de ceas.
- 2 Activați modul de asociere pe căști.
- 3 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 4 Selectați **Setări** > **Muzică** > **leșire audio** > **Adăugare nou**.
- 5 Selectați căștile pentru a finaliza asocierea.

Schimbarea modului audio

Puteți modifica modul de redare a muzicii, de la stereo la mono.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări** > **Muzică** > **Audio**.
- 3 Selectați o opțiune.

Profil de utilizator

Vă puteți actualiza profilul de utilizator pe ceas sau în aplicația Garmin Connect™.

Setarea profilului de utilizator

Vă puteți actualiza sexul, data nașterii, înălțimea, greutatea, încheietura, zona de puls, zona de putere și setările Viteză de înot critică (CSS) (*Înregistrarea unui test de viteză de înot critică, pagina 52*). Ceasul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări** > **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.

Modul Scaun cu roțile

Modul Scaun cu roțile vă actualizează informațiile rapide, aplicațiile și activitățile disponibile. De exemplu, modul Scaun cu roțile are activități de împingere și paraciclism de interior și exterior, precum Împingere - Viteză alergare și Împingere - Viteză mers, în locul activităților de alergare și mers pe jos. Când este activat modul Scaun cu roțile, ceasul seria Venu® 4 vă monitorizează mișcările ca împingerile, nu ca pași. Și pictogramele sunt actualizate pentru a reprezenta un utilizator de scaun cu roțile. Ceasul nu vă actualizează estimarea VO2 max. în modul Scaun cu roțile. Și detectarea incidentelor este dezactivată.

Prima dată când activați modul Scaun cu roțile pe ceas, puteți selecta frecvența exercițiilor pentru a seta nivelul de activitate la algoritmul corect. În timp ce modul Scaun cu roțile este activat, puteți asocia un senzor de cadență pentru a primi distanța și viteza din timpul activităților, cum ar fi din paraciclism. Pentru activități în interior, vi se solicită să asociați un senzor de viteză pentru datele de viteză, nu este necesar un senzor de viteză pentru a înregistra activitatea. 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.

Puteți să activați sau să dezactivați modul Scaun cu roțile din setările profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 98*).

Pentru mai multe informații privind fiziologia scaunului cu roțile, accesați garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

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 98*).

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări** > **Profil de utilizator** > **Vârsta de fitness**.

Despre zonele de puls

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

Obiective fitness

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

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

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul (*Calculul zonelor de puls, pagina 99*) 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 caloriele pe durata activității dvs., setați ritmul dvs. cardiac maxim. De asemenea, puteți seta fiecare zonă de ritm cardiac și puteți introduce manual ritmul dvs. cardiac în repaus. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect™.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Puls**.
- 3 Selectați **Puls maxim** și introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități (*Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 100*).
- 4 Selectați **Puls PL** și introduceți-vă pulsul la pragul lactat (*Prag lactat, pagina 56*).
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul pentru lactat în timpul unei activități (*Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 100*).
- 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 98*).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect™.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50–60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobică îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobică și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobică și musculară, putere crescută

Setarea zonelor de putere

Zonele de putere utilizează valori implicite în funcție de gen, greutate și capacitatea medie și nu poate să corespundă abilităților personale. Dacă vă cunoașteți valoarea puterii de prag funcționale (FTP) sau valoarea pragului de putere (TP), puteți introduce această valoare, lăsând software-ul să vă calculeze automat zonele de putere. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect™.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări** > **Profil de utilizator** > **Puls și zone de puls** > **Putere**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Bazat pe**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Wați** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
 - Selectați **% din FTP** sau **% din TP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag.
- 6 Selectați **FTP** sau **Putere prag** și introduceți valoarea.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul de putere în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor](#), pagina 100).
- 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 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări** > **Profil de utilizator** > **Puls și zone de puls** > **Detectare automată**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setările pentru gestionarea alimentării

De pe fața de ceas, apăsați pe  și selectați **Setări > Gestionare alimentare**.

Economisire baterie: personalizează setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas.

Procentaj baterie: afișează durata de viață rămasă a bateriei, ca valoare procentuală.

Estimări baterie: afișează durata de viață rămasă a bateriei ca număr estimat de zile sau de ore.

Alertă baterie descărcată: vă anunță atunci când nivelul bateriei este redus.

Personalizarea funcției de economisire a bateriei

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

Puteți activa funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 44*).

1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.

2 Selectați **Setări > 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 **Muzică** pentru a dezactiva funcția de ascultare a muzicii de pe ceas.
- Selectați **Telefon** pentru a deconecta telefonul asociat.
- Selectați **Wi-Fi** pentru a vă deconecta de la o Wi-Fi® rețea.
- Selectați **Pornire automată activitate** pentru a dezactiva această setare (*Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine, pagina 86*).
- Selectați **Puls la încheietura mâinii** pentru a dezactiva monitorizarea pulsului la încheietura mâinii.
- Selectați **Pulsoximetru** pentru a opri senzorul pulsoximetrului.
- Selectați **Afișaj mereu pornit** pentru a dezactiva ecranul când nu este utilizat.
- Selectați **Luminozitate** pentru a reduce luminozitatea ecranului.


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

5 Selectați **Alertă baterie descărcată** pentru a primi o alertă când nivelul bateriei este redus.

Accesibilitate

Ceasul dvs. Venu® are funcții de accesibilitate, cum ar fi filtre de culoare personalizate, date pentru fața de ceas cu sunete și alte setări audio și de afișare.

Setări de accesibilitate

De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Setări > Accesibilitate**.

Față de ceas cu sunete: permite ceasului dvs. să redea vocal datele de pe fața de ceas. Puteți selecta opțiunile Doar oră și dată sau Întreaga față de ceas.

Filtre culoare: setează modul de culoare pentru toate ecranele, crescând vizibilitatea culorilor pentru daltonism. Puteți elimina culori specifice, cum ar fi roșu, verde sau albastru, sau selectați Gamă tonuri de gri pentru a elimina toate culorile.

Modul scaun cu roțile: activează sau dezactivează modul scaun cu roțile (*Modul Scaun cu roțile, pagina 98*).

Alertă la fiecare oră: activează o alertă la începutul fiecărei ore. Puteți seta această alertă ca ton al ceasului sau vibrație, oră redată sonor sau orice combinație.

Setări de sistem

De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Setări > Sistem**.

Comenzi rapide: atribuie comenzi rapide butoanelor (*Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor*, pagina 103).

Cod de acces: setează un cod de acces din patru cifre pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâini (*Setarea codului de acces al ceasului*, pagina 103).

Nu deranjați: activează modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactivează alertele și notificările.

Busolă: calibrează busola internă și personalizează setările (*Busolă*, pagina 104).

Altimetru și barometru: calibrează altimetru barometric intern și personalizează setările (*Altimetru și barometru*, pagina 104).

Oră: reglează setările de oră (*Setări pentru oră*, pagina 105).

Limbă text: setează limba afișată pe ceas.

Voce: setează dialectul vocal pentru ceas, tipul de voce și dialectul dvs. pentru comenzile vocale. Puteți seta alerte vocale și în timpul unei activități (*Redarea alertelor vocale în timpul unei activități*, pagina 34).

Avansat: deschide setările avansate ale sistemului pentru setarea unităților de măsură, a modului de înregistrare a datelor și a modului USB (*Setări avansate ale sistemului*, pagina 105).

Restabilire și resetare: configurează copiile de siguranță ale datelor ceasului și resetează datele și setările utilizatorului (*Restabiliți și resetați setările*, pagina 106).

Actualizare software: instalează actualizările software descărcate, activează actualizările automate și vă permite să verificați manual actualizările (*Actualizări ale produsului*, pagina 111).

Despre: afișează informații despre dispozitiv, software, licență și reglementările legale (*Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv*, pagina 106).

Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor

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

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Comenzi rapide**.
- 3 Selectați un buton sau o combinație de butoane de personalizat.
- 4 Selectați o funcție.

Setarea codului de acces al ceasului

ATENȚIONARE

Dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, ceasul se blochează temporar. După cinci încercări incorecte, ceasul se blochează până când resetați codul de acces în aplicația Garmin Connect™. Dacă nu v-ați asociat ceasul cu telefonul, ceasul vă șterge datele și revine la setările implicite din fabrică după cinci încercări incorecte.

Puteți configura un cod de acces pentru ceas pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâinii. Dacă utilizați funcția Garmin Pay™, ceasul va folosi același cod de acces din patru cifre necesar pentru a deschide portofelul (*Garmin Pay™*, pagina 11).

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Cod de acces > Configurare cod de acces**.
- 3 Introduceți un cod de acces din patru cifre.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Schimbarea codului de acces al ceasului

Trebuie să cunoașteți codul de acces existent pentru a-l schimba. Dacă uitați codul de acces sau introduceți prea multe încercări incorecte, trebuie să îl resetați în aplicația Garmin Connect™.


- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Cod de acces > Modificare cod de acces**.
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre existent.
- 4 Introduceți un cod de acces din patru cifre nou.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Busolă

Ceasul dispune de o busolă cu 3 axe cu calibrare automată. Caracteristicile și aspectul busolei se schimbă în funcție de activitatea dvs., dacă GPS-ul este activat și dacă navigați către o destinație. Puteți schimba manual setările busolei (*Setări busolă, pagina 104*). Puteți vizualiza busola din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 42*), lista de informații rapide (*Informații rapide, pagina 36*) sau un ecran de date în timpul unei activități (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 31*).

Setări busolă

De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Setări > Sistem > Busolă**.

Calibrare: calibrarea manuală a senzorului busolei (*Calibrarea manuală a busolei, pagina 104*).

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 104*).

Variație magnetică: setează variația magnetometrului pentru referința nordică.

Mod: setează busola să utilizeze o combinație între datele GPS și datele senzorului electronic în mișcare (Automat), doar date GPS sau doar magnetometru.

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Ceasul utilizează calibrarea automată implicit. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.


- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Busolă > Calibrare**.
- 3 Mișcați-vă încheietura cu o mișcare ușoară în formă de opt până când apare un mesaj.

Setarea referinței nordice


Puteți seta referința de direcție utilizată la calcularea informațiilor despre direcție.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Busolă > Referință nordică**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta nordul geografic ca referință pentru direcție, selectați **Adevărat**.
 - Pentru a seta nordul magnetic ca direcție fără declinație, selectați **Magnetic**.
 - Pentru a seta nordul carioajului (000°) ca referință pentru direcție, selectați **Carioaj**.
 - Pentru a seta manual valoarea variației magnetice, selectați **Utilizator > Variație magnetică**, introduceți variația magnetică și selectați **Finalizare**.

Altimetru și barometru

Ceasul conține un altimetru și un barometru interne. Ceasul adună continuu date despre altitudine și presiune, chiar și în modul de economisire a energiei. Altimetrul afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune. Barometrul afișează date de presiune a mediului înconjurător pe baza altitudinii fixe în care altimetrul a fost cel mai recent calibrat (*Setările altimetrului și barometrului, pagina 104*). Puteți selecta  din informațiile rapide pentru altimetru sau barometru, pentru a deschide rapid setările altimetrului sau barometrului.

Setările altimetrului și barometrului

De pe fața de ceas, țineți apăsat , selectați **Setări > Sistem > Altimetru și barometru**.

Calibrare: calibrează manual senzorul altimetrului și al barometrului.

Calibrare automată: autocalibrează senzorul de fiecare dată când utilizați sistemele prin satelit.

Mod senzor: setează modul pentru senzor. Opțiunea Automat folosește altimetrul și barometrul în funcție de deplasarea dvs. Puteți folosi opțiunea Numai altimetru când activitatea dvs. implică schimbarea altitudinii sau opțiunea Numai barometru când activitatea nu implică modificări în altitudine.

Altitudine: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru altitudine.

Presiune: setează unitățile de măsură pentru presiune.


Barometru grafic: setează durata de timp care trebuie afișată pe grafic pentru informațiile rapide despre barometru.

Calibrarea altimetrului barometric

Ceasul a fost deja calibrat în fabrică și utilizează în mod implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual altimetrul barometric dacă știți altitudinea corectă.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Sistem**.
- 3 Selectați **Altimetru și barometru**.
- 4 Selectați **Calibrare**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a introduce manual altitudinea curentă, selectați **Introducere manuală**.
 - Pentru a calibra automat din locația dvs. GPS, selectați **Utilizare GPS**.

Setări pentru oră

De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Setări > Sistem > Oră**.

Format oră: setează ceasul să afișeze ora în formatul de 12 ore, 24 de ore sau cel militar.

Format dată: setează ordinea de afișare pentru zi, lună și an, pentru date.

Setare oră: setează fusul orar pentru ceas. Opțiunea Automat setează automat fusul orar pe baza poziției dvs. indicate de GPS.

Oră: setează ora dacă opțiunea Setare oră este setată la Manual.

Sincronizare oră: sincronizează ora atunci când schimbați fusul orar și actualizează ora pentru ora de vară ([Sincronizarea orei, pagina 105](#)).

Sincronizarea orei

De fiecare dată când porniți ceasul și recepționați date de la sateliți sau deschideți aplicația Garmin Connect™ pe telefonul asociat, ceasul detectează automat fusul orar și ora curentă. Puteți să vă sincronizați ora manual la schimbarea fusului orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
 - 2 Selectați **Setări > Sistem > Oră > Sincronizare oră**.
 - 3 Așteptați până când ceasul se conectează la telefonul asociat sau localizează sateliții ([Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 113](#)).
- SUGESTIE:** puteți glisa în sus pentru a schimba sursa.

Setări avansate ale sistemului

De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Setări > Sistem > Avansat**.

Format: setează preferințe generale de format, precum unitățile de măsură, ritmul și viteza afișate în timpul activităților și începutul săptămânii ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 105](#)).

Înregistrare date: setează modul în care ceasul înregistrează datele activității ([Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 105](#)).

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

Schimbarea unităților de măsură

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

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Avansat > Format > Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Setări pentru înregistrarea datelor

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări > Sistem > Avansat > Înregistrare date**.

Frecvență: setează cât de des ceasul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare a frecvenței **Inteligent** (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare **Fiecare secundă** oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează

mai mult. Acesta înregistrează punctele cheie în care schimbați direcția, viteza sau pulsul. Înregistrarea activității ocupă un volum mai mic, permițându-vă să stocați mai multe activități în memoria dispozitivului.

HRV jurnal: permite ceasului să înregistreze variabilitatea pulsului în timpul unei activități (*Starea variabilității pulsului, pagina 55*).

Îmbunătățirea poziției: permite ceasului să înregistreze mai multe detalii de poziționare pentru anumite activități, cum ar fi alergarea sau drumețiile.

Restabiliți și resetați setările

Puteți face backup setărilor de pe un ceas existent Garmin® și puteți restabili acele setări pe un ceas Garmin diferit, compatibil, utilizând aplicația Garmin Connect™ (*Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect™, pagina 106*). Setările includ profiluri sport, informații rapide, setări pentru utilizator, exerciții și multe altele,

De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Setări > Sistem > Restabilire și resetare**.

Backupuri automate: faceți backup periodic pentru setări în contul dvs. Garmin Connect.



Realizare backup acum: faceți backup manual pentru setări în contul dvs. Garmin Connect.

Conținut de rezervă: afișează tipul de date salvat.

setările sunt incluse automat în conținutul de rezervă.

Resetare: resetează toate setările selectate la valorile implicite din fabrică (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 106*).

Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect™

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **•••**.
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă ceasul.
- 3 Selectați **Sistem > Restabilire și resetare > Copii de siguranță dispozitive**.
- 4 Selectați o copie de rezervă din listă.
- 5 Selectați **Restaurați din copia de siguranță > Restabilire**.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 7 Așteptați ca ceasul să se sincronizeze cu aplicația.
- 8 De pe ceas, apăsați  și selectați .
- Ceasul repornește și vă restabilește setările și datele.
- 9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Înainte de a reseta toate setările implicite, trebuie să sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect™ pentru a încărca datele despre activitățile dvs.

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
 - 2 Selectați **Setări > Sistem > Restabilire și resetare > Resetare**.
 - 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Resetare setări implicite**.
 - Pentru a șterge toate activitățile din istoric, selectați **Ștergere toate activitățile**.
 - Pentru a reseta toate totalurile cu distanțe sau durate, selectați **Resetare totaluri**.
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.
- NOTĂ:** dacă ați configurat un portofel Garmin Pay™, această opțiune șterge portofelul de pe ceas. Dacă aveți muzică stocată pe ceas, această opțiune șterge muzica stocată.
- Pentru a șterge toate fișierele temporare de pe ceas, selectați **Ștergere fișiere temporare**.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Despre**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest dispozitiv este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcajele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Din meniul Setări, selectați **Sistem**.
- 3 Selectați **Despre**.

Informații dispozitiv

Despre afișajul AMOLED

Implicit, setările ceasului sunt optimizate pentru o durată de viață a bateriei și pentru performanță (*Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 111*).

Remanența imaginii sau arderea pixelilor este ceva normal pentru dispozitivele AMOLED. Pentru a extinde durata de viață a afișajului, trebuie să evitați afișarea de imagini statice la niveluri înalte de luminozitate pentru perioade lungi de timp. Pentru a minimiza arderea, afișajul seria Venu® 4 se oprește după scurgerea timpului de expirare selectat (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 71*). Puteți întoarce încheietura mâinii, atingeți ecranul tactil sau apăsați butonul pentru a activa ceasul.

Încărcarea ceasului

⚠ AVERTISMENT

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

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare (*Întreținerea dispozitivului, pagina 108*).

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%.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Nu atingeți niciodată ecranul tactil cu un obiect dur sau ascuțit; în caz contrar, ecranul poate fi deteriorat.

Nu expuneți deschiderile microfonului și difuzorului la cremă de protecție solară sau alte substanțe chimice. Acest lucru ar putea bloca sau afecta în mod negativ microfonul și difuzorul, reducând performanța acestora.

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

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

Evitați apăsarea pe butoane sub apă.

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

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

Curățarea ceasului

⚠ ATENȚIE

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

ATENȚIONARE

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

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

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

Curățarea brățării din nailon

- Spălați brățara de mână, folosind un detergent slab, cum ar fi lichid de spălat vase.
- Nu puneți brățara de nailon în mașina de spălat sau în uscător.
- Când uscați brățara din nailon, agățați-o sau întindeți-o și permiteți-i să se usuce complet.
- Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

Schimbarea brățărilor

Ceasul este compatibil cu brățările standard care se scot rapid. Venu® 4 - 41 mm are brățări cu o lățime de 18 mm, iar Venu 4 - 45 mm are brățări cu o lățime de 22 mm.

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



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

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Rezistență la apă	5 ATM ¹

¹ Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

Interval de temperaturi de funcționare și depozitare	De la -20° la 50°C (de la -4° la 122°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	2,4 GHz: < 20 dBm maxim 13,56 MHz: < 42 dBuA/m maxim la 10m
Valori SAR în UE	0,04 W/kg cap, 0,21 W/kg membru (41 mm); 0,07 W/kg membru (45 mm)

Informații privind bateria

Durata de viață reală a bateriei depinde de caracteristicile activate pe ceas, precum pulsul măsurat la încheietură, notificările de telefon, GPS, senzorii interni și conectați.

Mod	Venu® 4 - 41 mm Autonomia bateriei	Venu 4 - 45 mm Autonomia bateriei
Modul Ceas inteligent	Până la 10 zile	Până la 12 zile
Mod ceas pentru economisirea bateriei	Până la 18 zile	Până la 25 zile
Modul Doar GPS	Până la 15 ore	Până la 20 ore
Modul Toate sistemele de sateliți	Până la 13 ore	Până la 19 ore
Modul Toate sistemele de sateliți cu muzică	Până la 6 ore	Până la 9 ore
Modul Toate sistemele de sateliți plus mai multe benzi	Până la 12 ore	Până la 17 ore
Modul toate sistemele de sateliți plus mai multe benzi cu muzică	Până la 6 ore	Până la 9 ore

Depanare

Actualizări ale produsului

Dispozitivul dvs. verifică automat actualizările când este asociat cu un telefon folosind tehnologia Bluetooth® sau când este conectat la Wi-Fi®. Puteți căuta manual actualizări din setările de sistem (*Setări de sistem, pagina 103*). 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
- 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 ceasului dacă ați ales accidental limba greșită.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați .
- 4 Derulați în jos și selectați al șaptelea element din listă.
- 5 Selectați limba.

Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei

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



- Activați funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 42*).
- Utilizați informațiile rapide despre baterie pentru a vedea detaliile de utilizare și pentru a regla setările de sistem (*Informații rapide, pagina 36*).
- Reduceți temporizarea ecranului (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 71*).
- Reduceți luminozitatea lanternei și editați setările stroboscopului (*Editarea stroboscopului cu lanternă personalizată, pagina 44*).
- Nu mai utilizați opțiunea de temporizare a ecranului **Afișaj mereu pornit** și selectați o temporizare mai scurtă (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 71*).
- Reduceți luminozitatea ecranului (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 71*).
- Utilizați modul de satelit GNSS UltraTrac pentru activitatea dvs. (*Setări satelit, pagina 35*).
- Dezactivați tehnologia Bluetooth® atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Comenzi, pagina 42*).
- Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Continuare ulterior** (*Oprirea unei activități, pagina 14*).
- 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 36*).
- Limitați notificările de pe telefon pe care le afișează ceasul (*Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 77*).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele asociate (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 87*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 87*).

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 88*).

Repornirea ceasului

Dacă ceasul dvs. nu mai răspunde, puteți încerca acești pași pentru a-l reporni.

- Țineți apăsat pe  până când ceasul se oprește și pe  pentru a porni ceasul.
- Conectați ceasul la un port de încărcare USB-C® cel puțin 30 de secunde, deconectați cablul și apoi reconectați-l.

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?


Ceasul Venu® 4 este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

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

Pentru informații despre compatibilitatea cu funcțiile vocale, accesați garmin.com/voicefunctionality.

Telefonul meu nu se conectează la ceas

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

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

Pot folosi senzorul Bluetooth® cu ceasul?

Ceasul este compatibil cu anumiți senzori Bluetooth. Prima dată când conectați un senzor la ceasul dvs. Garmin®, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. După asociere, ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

- 1 De pe fața de ceas, glisați la stânga.
- 2 Selectați **Setări > Conectivitate > Senzori ceas > 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 31*).

Căștile mele nu se conectează la ceas

În cazul în care căștile dvs. Bluetooth® au fost conectate anterior la telefon, acestea se pot conecta automat la telefon în loc să se conecteze la ceas. Puteți încerca aceste sfaturi.

- Dezactivați tehnologia Bluetooth pe telefon.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru mai multe informații.
- Rămâneți la o distanță de 10 m (33 ft.) de telefon în timp ce conectați căștile la ceas.
- Asociați căștile cu ceasul (*Conectarea căștilor Bluetooth®, pagina 97*).

Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate

Când folosiți un ceas Venu® 4 conectat la căștile Bluetooth®, semnalul este cel mai puternic când există un câmp de vizibilitate directă între ceas și antena căștilor.

- Dacă semnalul trece prin corpul dvs., este posibil să experimentați pierderi de semnal sau să vi se întrerupă căștile.
- Dacă purtați un ceas Venu 4 pe mâna stângă, asigurați-vă că purtați antena Bluetooth a căștilor în urechea stângă.
- Deoarece căștile variază în funcție de model, puteți încerca să purtați ceasul la cealaltă mână.
- Dacă utilizați brățări de ceas din metal sau piele, puteți trece la cele de silicon pentru a îmbunătăți puterea semnalului.

Difuzorul sau microfonul nu emite sunete după expunerea la apă

După înot, baie sau expunerea ceasului la apă, apa reziduală din porturile difuzorului și microfonului poate face ca ceasul să fie temporar mai silențios decât de obicei. Apa nu dăunează ceasului, dar poate dura până la 24 de ore până când se evaporă. Urmați instrucțiunile de îngrijire a dispozitivului atunci când curățați ceasul după expunerea la apă (*Întreținerea dispozitivului, pagina 108*).

Cum anulez apăsarea butonului Tură?

În timpul unei activități, puteți apăsa accidental butonul Tură. În cele mai multe cazuri, opțiunea ↻ apare pe ecran lângă un buton, iar dvs. veți avea câteva secunde pentru a apăsa butonul și a anula cea mai recentă tură sau modificare de sport. Funcția Anulare tură este disponibilă pentru activitățile care acceptă turele manuale, modificările manuale și automate ale sportului. Funcția Anulare tură nu este disponibilă pentru activitățile care declanșează ture, alergări, repaus sau pauze automate, cum ar fi activitățile în sala de sport, înotul în bazin și exercițiile.

Obținerea semnalelor de la sateliți

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

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

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

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

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

Pulsul de pe ceasul meu nu este corect

Pentru mai multe informații despre senzorul de puls, accesați garmin.com/hearttrate.

Valoarea temperaturii pentru activitate nu este precisă

Temperatura corpului dvs. afectează citirea temperaturii pentru senzorul de temperatură intern. Pentru a obține cea mai precisă citire a temperaturii, trebuie să scoateți ceasul de pe încheietură și să așteptați 20 - 30 de minute.

De asemenea, puteți folosi un senzor de temperatură tempe™ exterior opțional pentru a vizualiza valori precise ale temperaturii ambiante în timp ce purtați ceasul.

Se iese din Modul Demo

Modul Demo afișează o previzualizare a funcțiilor pe ceasul dvs.

- 1 Apăsați rapid  de opt ori.
- 2 Selectați .

Monitorizarea activității

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

Contorul de pași pare imprecis

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

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
- Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca ceasul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect™ nu corespund

Contorul de pași din contul dvs. Garmin Connect se actualizează la sincronizarea ceasului.

1 Selectați o opțiune:

- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Express™ (*Utilizarea Garmin Connect™ la computer, pagina 81*).
- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Utilizarea aplicației Garmin Connect™, pagina 81*).

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.).

- Localizați micile orificii ale barometrului de pe spatele ceasului, aproape de contactele de încărcare și curățați zona din jurul contactelor de încărcare.
Performanțele barometrului pot fi afectate de obstrucționarea orificiilor. Puteți clăti ceasul cu apă pentru a curăța zona.
După curățare, lăsați ceasul să se usuce complet.
- Evitați să vă țineți de balustradă sau să săriți trepte când urcați scările.
- În medii expuse la vânt, acoperiți ceasul cu măneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

Anexă

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex. valoarea VO₂ max. nu este disponibilă când ceasul este în modul Scaun cu roțile.

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.

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

Ecranele cu dinamica alergării afișează un indicator color pentru măsurătorile primare. Puteți afișa cadența, oscilația pe verticală, durata de contact cu solul, echilibrul pe durata contactului cu solul sau raportul vertical ca măsurători primare. Indicatorul color vă arată în ce mod datele despre dinamica alergării se compară cu cele ale altor alergători. Zonele color se bazează pe procente.

Garmin® a studiat mulți alergători, de toate nivelurile. Valorile din zonele roșii sau portocalii sunt tipice pentru alergătorii cu mai puțină experiență sau mai lenți. Valorile din zonele verzi, albastre sau mov sunt tipice pentru alergătorii cu mai multă experiență sau mai rapizi. Alergătorii cu mai multă experiență tind să manifeste durate de contact cu solul mai mici, oscilații mai mici pe verticală, rapoarte verticale mai mici 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

Echilibrul pe durata contactului cu solul măsoară simetria din timpul alergării și apare ca un procent din durata totală a contactului cu solul. De exemplu, 51,3% cu o săgeată orientată spre stânga arată că alergătorul petrece mai mult timp pe pământ cu piciorul stâng. Dacă ecranul cu date afișează ambele numere, de exemplu 48-52, 48% reprezintă piciorul stâng și 52% reprezintă piciorul drept.

Zonă color	Roșu	Portocaliu	Verde	Portocaliu	Roșu
Simetrie	Slab	Suficient	Bun	Suficient	Slab
Procent din alți alergători	5%	25%	40%	25%	5%
Echilibrul duratei de contact cu solul	>52,2% S	50,8–52,2% S	50,7% S–50,7% D	50,8–52,2% D	>52,2% D

În timpul elaborării și testării dinamicii alergării, echipa Garmin® a descoperit corelații între rănirile și dezechilibrele mai pronunțate ale anumitor alergători. Pentru mulți alergători, echilibrul pe durata contactului cu solul tinde să se abată dincolo de 50–50 la alergarea în susul sau în josul pantelor. Majoritatea antrenorilor de alergări sunt de acord cu faptul că o formă simetrică a alergării este benefică. Alergătorii de elită tind să aibă pași rapizi și echilibrați.

Puteți urmări indicatorul sau câmpul de date pe durata alergării sau puteți vizualiza rezumatul din contul Garmin Connect™ după alergare. Ca și în cazul altor date referitoare la dinamica alergării, echilibrul pe durata contactului cu solul este o măsurătoare cantitativă menită să contribuie la înțelegerea formei dvs. de alergare.

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical

Intervalele de date pentru oscilația pe verticală și raportul vertical diferă ușor în funcție de senzor și de poziționarea acestuia pe piept (accesoriile din seria HRM 600, HRM-Fit™ sau HRM-Pro™) sau la talie (accesoriul Running Dynamics Pod).

Zonă color	Procent din zonă	Interval de oscilații pe verticală la piept	Interval de oscilații pe verticală la talie	Raport vertical la piept	Raport vertical la talie
Mov	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
Albastru	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
Verde	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
Portocaliu	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
Roșu	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Clasificările FTP

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

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

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

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

Dimensiunea și circumferința roții

Când este utilizat pentru ciclism, senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului pentru ciclism este marcată pe ambele părți ale pneului. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Câmpuri de date

NOTĂ: nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate. Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+® sau Bluetooth® pentru afișarea datelor. Unele câmpuri de date apar în mai multe categorii pe ceas.

SUGESTIE: puteți personaliza câmpurile de date și din setările ceasului, în aplicația Garmin Connect™.

Câmpuri cadență

Nume	Descriere
Cadență medie	Ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență medie	Alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență	Ciclism. Numărul de rotații ale brațului pedalier. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu pentru cadență.
Cadență	Alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).
Cadență tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență tură	Alergare. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență ultima tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.
Cadență ultima tură	Alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Diagrame

Nume	Descriere
Diagramă barometru	Un grafic care prezintă presiunea barometrică în timp.
Diagramă altitudine	Un grafic care prezintă elevația în timp.
Diagramă puls	Un grafic care prezintă pulsul dvs. pe durata unei activități.
Diagramă ritm	Un grafic care prezintă ritmul dvs. pe durata unei activități.
Diagramă putere	Un grafic care prezintă puterea dvs. pe durata unei activități.
Diagramă viteză	Un grafic care prezintă viteza dvs. pe durata unei activități.

Câmpuri busolă

Nume	Descriere
Direcția pe busolă	Direcția în care vă deplasați pe baza busolei.
Direcție GPS	Direcția în care vă deplasați pe baza GPS-ului.
Direcție	Direcția în care vă deplasați.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Distanță	Distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.
Distanță int.	Distanța parcursă pentru intervalul curent.
Distanță tură	Distanța parcursă pentru tura curentă.
Distanță ultima tură	Distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.
Ultimul exercițiu - Dist.	Distanța parcursă pentru cea mai recentă deplasare finalizată.
Distanță exercițiu	Distanța parcursă pentru mișcarea curentă.
Distanță nautică	Distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Urcare medie	Distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.
Coborâre medie	Distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.
Altitudine	Altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.
Raport planare	Raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.
Altitudine GPS	Altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.

Nume	Descriere
Pantă	Calculul ascensiunii (altitudine) comparativ cu rulajul (distanță). De exemplu, dacă pentru fiecare 3 m (10 ft.) urcați parcurgeți 60 m (200 ft.), înclinația este 5%.
Tură urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.
Tură coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.
Ultima tură - urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Ultima tură - coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Ultimul exercițiu - ascensiune	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima deplasare finalizată.
Ultimul exercițiu - Coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima deplasare finalizată.
Urcare maximă	Rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Coborâre maximă	Rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Altitudine maximă	Elevația cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.
Altitudine minimă	Elevația cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.
Exercițiu - Ascensiune	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru deplasarea curentă.
Exercițiu - Coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru deplasarea curentă.
Ascensiune totală	Distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.
Coborâre totală	Distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Câmpuri pentru etaje

Nume	Descriere
Numărul de etaje urcate	Numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.
Etaje coborâte	Numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.
Etaje pe minut	Număr de etaje urcate pe minut.

Force Fields

Nume	Descriere
Forță 3s	Media mobilă de 3 de secunde a forței aplicate platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță 10s	Media mobilă de 10 de secunde a forței aplicate platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță 30s	Media mobilă de 30 de secunde a forței aplicate platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță medie	Forța medie aplicată pe platformele pedalelor în timpul activității, în newtoni.
Forță	Forța aplicată platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță tură	Forța medie aplicată pe platformele pedalelor în timpul turei curente, în newtoni.
Forță normalizată în tură	Forța normalizată aplicată platformelor pedalei în timpul turei curente, în newtoni.
Forță în ultima tură	Forța medie aplicată pe platformele pedalelor în timpul turei anterioare, în newtoni.
Forță norm. în ultima tură	Forța normalizată aplicată platformelor pedalelor în timpul turei anterioare, în newtoni.
Forță maximă	Forța maximă aplicată pe platformele pedalelor în timpul activității, în newtoni.
Forță maximă tură	Forța maximă aplicată platformelor pedalei în timpul turei curente, în newtoni.
Forță normalizată	Forța normalizată aplicată platformelor pedalelor, în newtoni.

Viteze

Nume	Descriere
Baterie Di2	Energia rămasă a bateriei unui senzor Di2.
Față	Transmisia față a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Baterie transmisie	Starea bateriei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Combinăție poziție transmisie	Combinăția curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Viteze	Transmisii față și spate ale bicicletei, raportate de un senzor de poziție a transmisiei.

Nume	Descriere
Raport de transmisie	Numărul de dinți ai transmisiilor față și spate ale bicicletei, care sunt detectați de un senzor de poziție a transmisiilor.
Spate	Transmisia spate a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Grafic

Nume	Descriere
Consultări widget	Alergare. Un grafic color care arată intervalul dvs. curent de cadență.
INDICATOR BUSOLĂ	Direcția în care vă deplasați pe baza busolei.
Indicator echilibru DCS	Un indicator color care arată echilibrul stânga/dreapta de pe durata de contact cu solul din timpul alergării.
Ind.pt.dur.de cont.cu solul	Un indicator color care arată durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisekunde.
Indicator de puls	Un grafic colorat care arată zona dvs. curentă de puls.
Raport zone de puls	Un indicator colorat care prezintă raportul dintre timpul petrecut în fiecare zonă de puls.
Indicator PacePro	Alergare. Ritmul dvs. curent și ritmul țintă în funcție de split.
INDICATOR DE PUTERE	Un indicator color care arată zona dvs. curentă de putere.
Ind.asc./cob.totală	Distanțele totale coborâte și urcate în timpul activității sau de la ultima resetare.
Ind.ef.antren.	Impactul activității curente asupra condiției dvs. fizice aerobice și anaerobice.
Ind.osc. pe vert.	Un indicator color care arată numărul dvs. de oscilații pe verticală din timpul alergării.
Indi.raport de osc.vert.	Un indicator color care arată raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri puls

Nume	Descriere
% Rezervă puls	Procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
Efect antrenam. aerobic	Impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.
Efect antrenam. anaerobic	Impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.
%Puls mediu	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.
Puls mediu	Pulsul mediu pentru activitatea curentă.
Medie % Puls maxim	Procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.
Puls	Pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul trebuie să fie echipat cu funcția de monitorizare a pulsului la încheietura mâinii sau să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.
%Puls maxim	Procentul din pulsul maxim.
Zonă puls	Intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele 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.

Nume	Descriere
% Puls ultima tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.
Puls ultima tură	Puls mediu pentru ultima tură finalizată.
% Puls maxim tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.
Ultimul exercițiu - %RPULS	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultimul exercițiu finalizat.
Ultimul exercițiu - Puls	Puls mediu pentru ultima deplasare finalizată.
Ultimul exercițiu - Puls %Max.	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultimul exercițiu finalizat.
Exercițiu - %RPULS	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru exercițiul curent.
Exercițiu - Puls	Pulsul mediu pentru exercițiul curent.
Exercițiu - Puls %Max.	Procentul mediu din pulsul maxim pentru deplasarea curentă.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de puls.

Câmpuri lungimi

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

Alte câmpuri

Nume	Descriere
Calorii active	Caloriile arse în timpul unei activități.
Presiune ambiantă	Presiunea atmosferică necalibrată.
Presiune barometrică	Presiunea atmosferică curentă calibrată.
Ore baterie	Numărul de ore rămase până la consumarea puterii bateriei.
Nivel baterie	Energia rămasă a bateriei.
Baterie eBike	Nivelul rămas al bateriei unei biciclete electrice eBike.
Distanță rămasă eBIKE	Distanța rămasă estimată pe care bicicleta electrică eBike poate oferi asistență.
GPS	Puterea semnalului satelitului GPS.
Intervale	Numărul de intervale finalizate în cadrul activității curente.
Ture	Numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.
Repetări în ultima rundă	Numărul de repetări din ultima rundă a activității.
Solicitare	Nivelul de solicitare al antrenamentului pentru activitatea curentă. Nivelul de solicitare al antrenamentului reprezintă consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC), ceea ce indică efortul depus în timpul exercițiului.
Mișcări	Numărul total de mișcări finalizate în cadrul activității curente.
Nivelul de performanță	Scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.
Rep.	În timpul unei activități la sală, numărul de repetări dintr-un set de exerciții.
Rata respiratorie	Rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).
Runde	Numărul de grupuri de exerciții efectuate într-o activitate, cum ar fi sărit coarda.
Pași	Numărul de pași efectuați în cadrul activității curente.
Stres	Nivelul curent de stres.
Răsărit	Ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Apus	Ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Momentul zilei	Ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).
Total calorii	Numărul total de calorii arse într-o zi.

Câmpuri ritm

Nume	Descriere
Ritm 500 m	Ritmul curent de vâslire pe 500 m.
Ritm mediu 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru activitatea curentă.
Ritm mediu	Ritmul mediu pentru activitatea curentă.
Ritm ajustat pantă	Ritmul mediu ajustat în funcție de înclinația terenului.
Ritm interval	Ritmul mediu pentru intervalul curent.
Ritm tură 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru tura curentă.
Ritm tură	Ritmul mediu pentru tura curentă.
Ritm 500 m în ultima tură	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru ultima tură.
Ritm ultima tură	Ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.
Ritm ultima lungime	Ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.
Ultimul exercițiu - Ritm	Ritmul mediu pentru cea mai recentă mișcare finalizată.
Exercițiu - Ritm	Ritmul mediu pentru mișcarea curentă.
Ritm	Ritmul curent.

Câmpuri PacePro

Nume	Descriere
Urm. dist.segm.	Alergare. Distanța totală pentru split-ul următor.
Țintă ur.dis.seg.	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul următor.
Distanță split	Alergare. Distanța totală pentru split-ul curent.
Distanță segmentată rămasă	Alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.
Ritm split	Alergare. Ritmul pentru split-ul curent.
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 3 s	Media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.
Putere per greutate 3 s	Puterea medie timp de 3 secunde, măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.
Echilibru mediu 10s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.
Putere 10 s	Media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.
Putere per greutate 10 s	Puterea medie timp de 10 secunde, măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.
Echilibru mediu 30s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.
Putere 30 s	Media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.
Putere per greutate 30 s	Puterea medie timp de 30 secunde, măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.
Echilibru mediu	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.
Fază putere medie stânga	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
PUTERE MEDIE	Puterea medie produsă pentru activitatea curentă.
Vârf fază putere med.dr.	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
S - Vârf fază putere medie	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
DGP mediu	Decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.
Putere medie per greutate	Puterea medie măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.
D - Vârf fază putere medie	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Nume	Descriere
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.
S - Vârf fază putere tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
S - Fază putere tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
Putere maximă în tură	Puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.
Lap NP	Normalized Power™ medie pentru tura curentă.
DCP în tură	Decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.
Putere tură	Puterea medie produsă pentru tura curentă.
Putere per greutate tură	Puterea medie măsurată în wați per kilogram pentru tura curentă.
D - Vârf fază putere tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
D - Fază putere tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
Putere maximă în ultima tură	Puterea maximă produsă pentru ultima tură finalizată.
Last Lap NP	Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.
Putere în ultima tură	Puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.
Fază de putere de vârf stânga	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
Fază de putere stânga	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
Putere max.	Puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.
NP	Normalized Power pentru activitatea curentă.
Constanță de pedalare	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forță pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.
DCP	Decalajul de la centrul platformei. Decalajul în centrul platformei este locul de pe platforma pedalei în care este aplicată forța.
Putere	Putere curentă generată în wați. Pentru activități de schi, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.
Putere per greutate	Puterea curentă măsurată în wați per kilogram.
Zonă de putere	Intervalul curent de putere produsă, în funcție de FTP sau de setările personalizate.
FPV dreapta	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
FP dreapta	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul drept. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de putere.
Timp așezat	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp așezat în tură	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.
Timp în picioare	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp în picioare în tură	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.
TSS	Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.
Eficiența cuplului	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.
Efort	Lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Câmpuri odihnă

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

Dinamica alergării

Nume	Descriere
Echilibru mediu DCS	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.
Dur.med.de cont.cu solul	Durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.
Lungime medie pas	Lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.
Oscilație medie pe verticală	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.
Raport mediu pe verticală	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.
DCS echilibru	Echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.
Durată de contact cu solul	Durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisekunde. Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.
Echilibru DCS în tură	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.
Dur cont cu solul în tură	Durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.
Lungime pas în tură	Lungimea medie a pasului pentru tura curentă.
Oscilație pe verticală în tură	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.
Raport pe verticală în tură	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.
Lungime pas	Lungimea pasului pe care îl faceți între două pașiri succesive, măsurată în metri.
Oscilație pe verticală	Numărul de oscilații din timpul alergării. Mișcarea pe verticală a trunchiului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Raport oscilație verticală	Raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri viteză

Nume	Descriere
Viteză medie de deplasare	Viteza medie în timpul deplasării pentru activitatea curentă.
Viteză medie generală	Viteza medie pentru activitatea curentă, inclusiv vitezele de deplasare și oprite.
Viteză medie	Viteza medie pentru activitatea curentă.
SOG mediu	Viteza de deplasare medie pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
SOG tură	Viteza de deplasare medie pentru tura curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză tură	Viteza medie pentru tura curentă.
SOG ultima tură	Viteza de deplasare medie pentru ultima tură finalizată, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză ultima tură	Viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.
Viteză ultimul exercițiu	Viteza medie pentru cea mai recentă mișcare finalizată.
SOG maximă	Viteza de deplasare maximă pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză maximă	Viteza de vârf pentru activitatea curentă.
Viteză exercițiu	Viteza medie pentru mișcarea curentă.
Viteză	Viteza curentă de deplasare.
SOG	Viteza reală de deplasare, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză verticală	Viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Câmpuri mișcări

Nume	Descriere
Distanță medie per pedalare	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Distanță medie per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Raport mișcări în medie	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.
Medie mișcări per lungime	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.

Nume	Descriere
Distanță per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.
Mișcări per lungime interval	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.
Tip mișcări interval	Tipul de mișcare curent pentru interval.
Distanță per mișcare în tură	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Distanță per mișcare în tură	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Raport mișcări în tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Raport mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Mișcări în tură	Înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Dist.miș.u.tr.	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Dist per ped ut	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Raport mișcări în ultima tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Raport mișcări în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Mișcări în ultima tură	Înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări pe ultima lungime	Numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.
Tip mișcări pe ultima lungime	Tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.
Raport mișcări	Înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Raport mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Mișcări	Înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.
Mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Câmpuri Swolf

Nume	Descriere
Swolf mediu	Punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (<i>Terminologie din domeniul înotului, pagina 19</i>). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.
Swolf interval	Punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.
Tură Swolf	Punctajul SWOLF pentru tura curentă.
Swolf în ultima tură	Punctajul SWOLF pentru cea mai recentă tură finalizată.
Swolf pe ultima lungime	Punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Câmpuri temperatură

Nume	Descriere
Maxima din 24 de ore	Temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Minima din 24 de ore	Temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Temperatură	Temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Puteți asocia un senzor tempe™ la dispozitiv pentru a asigura o sursă constantă de temperaturi precise.

Câmpuri timer

Nume	Descriere
Timp activ	Timpul total de mișcare activă pentru activitatea curentă.
Timp mediu în tură	Timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.
Timp mediu exercițiu	Timpul mediu al mișcării pentru activitatea curentă.

Nume	Descriere
Timp mediu de menț.a poz.	Timpul mediu de menținere a poziției pentru activitatea curentă.
Timp scurs	Timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți timerul și alergați 10 minute, opriți timerul pentru 5 minute, apoi porniți timerul și alergați 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.
Durată estimată până la finis	Durată estimată până la finis pentru activitatea curentă.
Timp interval	Timpul cronometrat pentru intervalul curent.
Timp tură	Timpul cronometrat pentru tura curentă.
Timp ultima tură	Timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.
Timp ultimul exercițiu	Timpul cronometrat pentru ultima mișcare finalizată.
Timp ultima poziție	Timpul cronometrat pentru ultima poziție finalizată.
Timp deplasare	Timpul cronometrat pentru deplasarea curentă.
Timp deplasare	Timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.
Avans total în față/spate	Timpul cu care sunteți în general în avans sau în întârziere față de ritmul sau viteza țintă.
Timp menținerea poziției	Timpul cronometrat pentru poziția curentă.
Timer de set	În timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.
Durată opriri	Timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.
Timpul de înot	Timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.
Cron.	Ora curentă pentru timerul de activitate.

Câmpuri exercițiu

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

© 2025 Garmin Ltd. sau filialele sale

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® și Virtual Partner® 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 Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, seria HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ și Vector™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google LLC. Apple®, iPhone® și iTunes® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Di2™ este o marcă comercială Shimano, Inc. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. Iridium® este o marcă comercială înregistrată a Iridium Satellite LLC. Shimano® este o marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. USB-C® este o marcă comercială înregistrată a USB Implementers Forum. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Zwift™ este o marcă comercială Zwift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.

M/N: A04916, A04918