

**GARMIN®**

**FORERUNNER® 170**

Ceas inteligent pentru alergare cu GPS



**Manual  
de  
utilizare**

# Cuprins

|   |           |  |           |
|---|-----------|--|-----------|
| <b>Introducere.....</b>                             | <b>6</b>  | Starea variabilității pulsului.....                                      | 40        |
| Configurarea ceasului dvs.....                      | 6         | Vizualizarea curbei dvs. de putere...                                    | 41        |
| Funcțiile butoanelor.....                           | 6         | Starea antrenamentului.....  | 41        |
| Starea GPS și pictogramele de stare....             | 7         | Nivelurile de stare a antrenamentului.....                               | 41        |
| Funcțiile ecranului tactil.....                     | 8         | Nivelul imediat de solicitare.....                                       | 42        |
| Activarea și dezactivarea ecranului tactil.....     | 8         | Durata de recuperare.....  | 44        |
| Personalizarea feței de ceas.....                   | 8         | Întreruperea și reluarea stării antrenamentului.....                     | 44        |
| <b>Aplicații și activități.....</b>                 | <b>10</b> | Nivelul de pregătire pentru antrenament.....                             | 45        |
| Aplicații.....                                      | 10        | Calendarul curselor și cursa principală.....                             | 45        |
| Exerciții.....                                      | 11        | Antrenarea pentru evenimente de alergare.....                            | 46        |
| Garmin Pay™.....                                    | 14        | Adăugarea unei cotații bursiere.....                                     | 46        |
| Utilizarea funcției Messenger.....                  | 16        | Înregistrare stil de viață.....  | 47        |
| Activități.....                                     | 16        | Monitorizarea comportamentelor din înregistrările stilului de viață..... | 47        |
| Începerea unei activități.....                      | 17        | <b>Ceasuri.....</b>  | <b>48</b> |
| Oprirea unei activități.....                        | 17        | Setarea unei alarme.....   | 48        |
| Rulează.....  | 18        | Editarea unei alarme.....  | 48        |
| Ciclism.....  | 22        | Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă.....                     | 48        |
| Înot.....   | 22        | Ștergerea unui timer de numărătoare inversă.....                         | 49        |
| Activități în sala de sport.....                    | 24        | Utilizarea cronometrului.....  | 49        |
| Sporturi de iarnă.....                              | 25        | Adăugarea unor fusuri orare alternative.....                             | 50        |
| Alte activități.....                                | 25        | Editarea unui fus orar alternativ.....                                   | 50        |
| Personalizarea activităților și aplicațiilor.....   | 26        | Adăugarea unui eveniment de numărătoare inversă.....                     | 50        |
| Editarea unui eveniment cu numărătoare inversă..... |           | Editarea unui eveniment cu numărătoare inversă.....                      | 50        |
| <b>Comenzi.....</b>                                 | <b>32</b> | <b>Istoric.....</b>  | <b>52</b> |
| Personalizarea meniului de comenzi..                | 33        | Utilizarea istoricului.....  | 52        |
| Utilizarea ecranului Lanternă.....                  | 34        | Date personale.....  | 52        |
| Ascultarea muzicii pe telefon.....                  | 34        | Vizualizarea recordurilor personale.....                                 | 52        |
| <b>Informații rapide.....</b>                       | <b>35</b> | Restabilirea unui record personal....                                    | 52        |
| Vizualizarea informațiilor rapide.....              | 36        | Ștergerea recordurilor personale....                                     | 52        |
| Personalizarea listei cu informații rapide.....     | 37        | Vizualizarea totalurilor de date.....                                    | 53        |
| Crearea unui folder cu informații rapide.....       | 37        | <b>Setările pentru notificări și alerte....</b>                          | <b>54</b> |
| Body Battery™.....                                  | 37        | Alerte privind sănătatea și starea de bine.....                          | 54        |
| Sfaturi pentru date Body Battery™ îmbunătățite..... | 38        |  |           |
| Măsurătorile performanțelor.....                    | 38        |  |           |
| Despre estimarea volumelor VO2 max.....             | 38        |  |           |
| Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....  | 39        |  |           |

|  |    |
|--|----|
| Setarea unei alerte de puls anormal.....               | 54 |
| Alertă mișcare.....                                    | 54 |
| Raport de dimineață.....                               | 55 |
| Personalizarea raportului de dimineață.....            | 55 |
| Raport de seară.....                                   | 55 |
| Personalizarea raportului de seară..                   | 55 |
| Setarea alertelor de timp.....                         | 55 |
| Setarea unei alerte de furtună.....                    | 55 |
| Activarea alertelor privind conexiunea la telefon..... | 56 |

## **Setări pentru sunete și vibrații..... 57**

## **Setări pentru afișaj și luminozitate..... 58**

## **Conectivitate..... 59**

|  |    |
|--|----|
| Senzori și accesorii.....  | 59 |
| Senzorii wireless.....   | 59 |
| Caracteristici de conectare la telefon.....                          | 62 |
| Asocierea telefonului.....   | 62 |
| Activarea notificărilor prin Bluetooth.....                          | 62 |
| Oprirea conexiunii Bluetooth® a telefonului.....                     | 63 |
| Activarea și dezactivarea alertelor de localizare a telefonului..... | 63 |
| Funcțiile de conectivitate Wi-Fi®.....                               | 64 |
| Conectarea la o rețea Wi-Fi®.....                                    | 64 |
| Garmin Share.....  | 64 |
| Partajarea datelor cu Garmin Share.....                              | 64 |
| Primirea datelor cu Garmin Share...                                  | 65 |
| Setări Garmin Share.....   | 65 |
| Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer.....           | 65 |
| Garmin Connect™.....   | 65 |
| Funcțiile Connect IQ.....  | 67 |
| Aplicația Garmin Messenger™.....                                     | 68 |

## **Moduri de concentrare..... 69**

|   |    |
|---|----|
| Personalizarea unui mod de focalizare implicit..... | 69 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| Crearea unui mod de concentrare personalizat..... | 69 |
|---|----|

## **Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine..... 71**

|  |    |
|--|----|
| Puls încheietura mâinii.....   | 71 |
| Purtarea ceasului.....   | 71 |
| Sfaturi pentru un puls neregulat.....                                | 71 |
| Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....       | 72 |
| Pulsoximetrul.....   | 72 |
| Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....                            | 73 |
| Setarea modului Pulsoximetru.....                                    | 73 |
| Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate..... | 73 |
| Obiectiv automat.....  | 74 |
| Minute de exerciții.....   | 74 |
| Acumularea de minute de activitate intensă.....                      | 74 |
| Monitorizarea somnului.....  | 74 |
| Utilizarea monitorizării automate a somnului.....                    | 74 |
| Variații ale respirației.....  | 74 |

## **Navigare..... 76**

|  |    |
|--|----|
| Salvarea locației.....                           | 76 |
| Vizualizarea și editarea locațiilor salvate..... | 76 |
| Ștergerea unei locații.....                      | 76 |
| Navigarea către o destinație.....                | 76 |
| Revenirea la punctul de pornire.....             | 76 |
| Oprirea navigării.....                           | 77 |
| Trasee.....                                      | 77 |
| Crearea unui traseu în Garmin Connect™.....      | 77 |
| Urmarea unui traseu pe dispozitiv... ..          | 77 |
| Setarea direcției pe busolă.....                 | 78 |

## **Hartă..... 79**

|   |    |
|---|----|
| Adăugarea ecranului de date pentru hărți..... | 79 |
| Panoramare și mărire pe hartă.....            | 79 |
| Setări hartă.....                             | 79 |

## **Funcții de siguranță și monitorizare..... 80**

|  |           |   |           |
|--|-----------|---|-----------|
| Adăugare contacte de urgență.....        | 80        | Altimetru și barometru.....             | 90        |
| Adăugare contacte.....                   | 80        | Setările altimetrului și                |           |
| Pornirea și oprirea detecției            |           | barometrului.....                       | 91        |
| incidentelor.....                        | 80        | Setări pentru oră.....                  | 91        |
| Solicitarea de asistență.....            | 81        | Sincronizarea orei.....                 | 91        |
| <b>Muzică.....</b>                       | <b>82</b> | Setări avansate ale sistemului.....     | 91        |
| Conectarea de la un furnizor terț.....   | 82        | Schimbarea unităților de măsură....     | 92        |
| Descărcarea de conținut audio de la      |           | Setări pentru înregistrarea datelor...  | 92        |
| un furnizor terț.....                    | 82        | Restabiliți și reseați setările.....    | 92        |
| Descărcarea de conținut audio            |           | Restabilirea setărilor și datelor din   |           |
| personal.....                            | 82        | Garmin Connect™ .....                   | 92        |
| Ascultare muzică.....                    | 82        | Restabilirea tuturor setărilor          |           |
| Comenzi de redare muzică.....            | 83        | implicite.....                          | 92        |
| Conectarea căștilor Bluetooth® .....     | 83        | Vizualizarea informațiilor despre       |           |
| Schimbarea modului audio.....            | 84        | dispozitiv.....                         | 93        |
| <b>Profil de utilizator.....</b>         | <b>85</b> | Vizualizarea informațiilor de           |           |
| Setarea profilului de utilizator.....    | 85        | reglementare și conformitate aferente   |           |
| Setări gen.....                          | 85        | etichetei electronice.....              | 93        |
| Vizualizarea vârstei de fitness.....     | 85        | <b>Informații dispozitiv.....</b>       | <b>94</b> |
| Despre zonele de puls.....               | 85        | Despre afișajul AMOLED.....             | 94        |
| Obiective fitness.....                   | 85        | Încărcarea ceasului.....                | 94        |
| Setarea zonelor de puls.....             | 85        | Purtarea ceasului.....                  | 94        |
| Puteți lăsa ceasul să seteze zonele      |           | Întreținerea dispozitivului.....        | 95        |
| dvs. de puls.....                        | 86        | Curățarea ceasului.....                 | 95        |
| Calculul zonelor de puls.....            | 86        | Schimbarea brățărilor.....              | 95        |
| Setarea zonelor de putere.....           | 86        | Specificații.....                       | 96        |
| <b>Setările pentru gestionarea</b>       |           | Informații privind bateria.....         | 96        |
| <b>alimentării.....</b>                  | <b>87</b> | Informações de                          |           |
| Personalizarea funcției de economisire a |           | Radiocomunicação.....                   | 0         |
| bateriei.....                            | 87        | <b>Depanare.....</b>                    | <b>97</b> |
| <b>Accesibilitate.....</b>               | <b>88</b> | Actualizări ale produsului.....         | 97        |
| Setări de accesibilitate.....            | 88        | Cum obțineți mai multe informații.....  | 97        |
| <b>Setări de sistem.....</b>             | <b>89</b> | Dispozitiv în limba greșită.....        | 97        |
| Personalizarea comenzilor rapide ale     |           | Sfaturi pentru maximizarea duratei de   |           |
| butoanelor.....                          | 89        | viață a bateriei.....                   | 97        |
| Setarea codului de acces al ceasului..   | 89        | Repornirea ceasului.....                | 97        |
| Schimbarea codului de acces al           |           | Este telefonul meu compatibil cu        |           |
| ceasului.....                            | 89        | ceasul?.....                            | 98        |
| Dezactivarea codului de acces al         |           | Telefonul meu nu se conectează la       |           |
| ceasului.....                            | 90        | ceas.....                               | 98        |
| Busolă.....                              | 90        | Pot folosi senzorul Bluetooth® cu       |           |
| Setări busolă.....                       | 90        | ceasul?.....                            | 98        |
|  |           | Căștile mele nu se conectează           |           |
|  |           | la ceas.....                            | 98        |
|  |           | Muzica se întrerupe sau căștile mele nu |           |
|  |           | rămân conectate.....                    | 98        |

|  |     |
|--|-----|
| Cum anulez apăsarea butonului            |     |
| Tură?.....                               | 98  |
| Obținerea semnalelor de la sateliți..... | 99  |
| Îmbunătățirea recepției prin satelit     |     |
| GPS.....                                 | 99  |
| Pulsul de pe ceasul meu nu este          |     |
| corect.....                              | 99  |
| Valoarea temperaturii pentru activitate  |     |
| nu este precisă.....                     | 99  |
| Se iese din Modul Demo.....              | 99  |
| Monitorizarea activității.....           | 99  |
| Contorul de pași pare imprecis.....      | 99  |
| Numerele de pași de la ceas și din       |     |
| contul Garmin Connect™ nu                |     |
| corespund.....                           | 99  |
| Numărul de etaje urcate nu pare          |     |
| corect.....                              | 100 |

## **Anexă..... 101**

|  |     |
|--|-----|
| Clasificările standard ale volumului   |     |
| maxim de O2.....                       | 101 |
| Indicatoarele color și datele despre   |     |
| dinamica alergării.....                | 101 |
| Date despre echilibrul pe durata       |     |
| contactului cu solul.....              | 101 |
| Date privind oscilația pe verticală și |     |
| raportul vertical.....                 | 102 |
| Dimensiunea și circumferința roții.... | 102 |

## **Câmpuri de date..... 103**

# Introducere


## ⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

## Configurarea ceasului dvs.

Pentru a profita de funcțiile Forerunner®, finalizați aceste sarcini.

- Țineți apăsat  pentru a porni ceasul ([Funcțiile butoanelor](#), pagina 6).
- 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 62). Dacă ați avut anterior un ceas compatibil, puteți migra setările ceasului, terenurile salvate și multe altele atunci când vă asociați noul ceas Forerunner cu telefonul.

- Încărcați ceasul ([Încărcarea ceasului](#), pagina 94).
- Verificați actualizările software ([Setări de sistem](#), pagina 89).

Pentru cea mai bună experiență, este recomandat să păstrați actualizat software-ul de pe ceasul dvs. Actualizările software oferă modificări și îmbunătățiri legate de confidențialitate, securitate și funcționalitate.

- Configurați rețelele Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi®](#), pagina 64).






**NOTĂ:** Wi-Fi este disponibil numai pe ceasul Forerunner 170 Music.

- Configurați funcțiile de siguranță ([Funcții de siguranță și monitorizare](#), pagina 80).
- Configurați muzica pe ceasul Forerunner 170 Music ([Muzică](#), pagina 82).
- Configurați-vă portofelul Garmin Pay™ ([Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay™](#), pagina 14).
- Efectuați o alergare ([Efectuarea unei alergări](#), pagina 18).

## Funcțiile butoanelor













**SUGESTIE:** puteți să personalizați funcțiile unor butoane când sunt ținute apăsată și să creați comenzi rapide noi pentru butoane ([Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor](#), pagina 89).

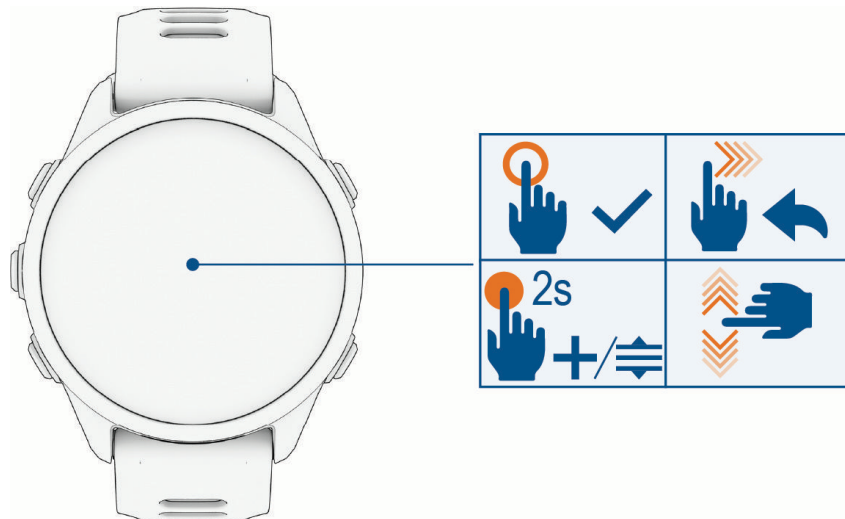
|   |  |
|---|--|
| <p>1</p>  <p>Butonul din stânga sus</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apăsați pentru a ilumina ecranul.</li> <li>• Apăsați rapid de două ori pentru a aprinde sau stinge lanterna (<i>Utilizarea ecranului Lanternă, pagina 34</i>).</li> <li>• țineți apăsat timp de două secunde pentru a vizualiza meniul de comenzi (<i>Comenzi, pagina 32</i>).</li> <li>• țineți apăsat timp de trei secunde pentru a porni dispozitivul.</li> <li>• țineți apăsat timp de cinci secunde pentru a solicita asistență (<i>Solicitarea de asistență, pagina 81</i>).</li> </ul> |
| <p>2</p>  <p>Butonul din stânga mijloc</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De pe fața de ceas, apăsați pentru a vizualiza centrul de notificări (<i>Vizualizarea notificărilor, pagina 63</i>).</li> <li>• Apăsați pentru a derula meniurile sau ecranele de date.</li> <li>• De pe fața de ceas, țineți apăsat pentru a accesa meniul principal.</li> </ul>   |
| <p>3</p>  <p>Butonul din stânga jos</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De pe fața de ceas, apăsați pentru a derula lista de informații rapide (<i>Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 36</i>).</li> <li>• Apăsați pentru a derula meniurile sau ecranele de date.</li> <li>• țineți apăsat pentru a vizualiza comenzile pentru muzică (<i>Ascultare muzică, pagina 82</i>).</li> </ul>   |
| <p>4</p>  <p>Butonul din dreapta sus</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apăsați pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.</li> <li>• De pe fața de ceas, apăsați pentru a deschide meniul de aplicații și activități (<i>Aplicații și activități, pagina 10</i>).</li> <li>• Apăsați pentru a începe sau a opri o activitate (<i>Începerea unei activități, pagina 17</i>).</li> </ul>   |
| <p>5</p>  <p>Butonul din dreapta jos</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apăsați pentru a reveni la ecranul anterior.</li> <li>• În timpul unei activități, apăsați pentru a înregistra o tură, o pauză de odihnă sau pentru a trece la următorul pas al antrenamentului.</li> </ul>   |

## Starea GPS și pictogramele de stare

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

| GPS   | Stare GPS   |
|---|---|
|  | Starea bateriei                                   |
|  | Starea conexiunii telefonului                     |
|  | Starea tehnologiei Wi-Fi® (Forerunner® 170 Music) |
|  | LiveTrackStare                                    |
|  | Stare puls  |
|  | Running Dynamics PodStare                         |
|  | Starea senzorului de viteză și de cadență         |
|  | Stare lumini bicicletă                            |
|  | Stare radar bicicletă                             |
|  | Stare trainer inteligent                          |
|  | Stare contor de putere                            |
|  | Starea senzorului teme™                           |

## Funcțiile ecranului tactil



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

### Activarea și dezactivarea ecranului tactil

Puteți personaliza ecranul tactil pentru utilizarea generală a ceasului, pentru fiecare profil de activitate ([Setări de activitate, pagina 27](#)) și pentru fiecare mod de concentrare ([Moduri de concentrare, pagina 69](#)).

**NOTĂ:** ecranul tactil nu este disponibil în timpul activităților de înot.

- Țineți apăsat și selectați .  
Pentru a adăuga această opțiune la meniul de comenzi, consultați ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 33](#)).
- Țineți apăsat , selectați **Setări ceas > Afișaj și luminozitate > Ecran tactil** și selectați o opțiune.
- Pentru a personaliza o comandă rapidă care activează sau dezactivează temporar ecranul tactil, țineți apăsat , selectați **Setări ceas > Sistem > Comenzi rapide**.

### Personalizarea feței de ceas

Puteți personaliza informațiile și aspectul feței de ceas sau puteți activa o față de ceas Connect IQ™ instalată ([Funcțiile Connect IQ, pagina 67](#)).

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

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

- Pentru a activa fața ceasului, selectați **Aplicare**.
- Pentru a schimba stilurile fonturilor și graficelor, selectați **Stiluri**.

- Pentru a modifica datele afișate pe fața de ceas, selectați **Date**, alegeți un câmp de editat și selectați o opțiune.
- Pentru a adăuga sau schimba un accent de culoare pe fața ceasului, selectați **Culoare accent**.
- Pentru a schimba culoarea datelor care apar pe fața de ceas, selectați **Culoare date**.
- Pentru a elimina fața de ceas, selectați **Ștergere**.

## Aplicații și activități

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

**Aplicații:** aplicațiile oferă funcții interactive pentru ceas, precum vizualizarea antrenamentelor sau consultarea prognozei meteo ([Aplicații, pagina 10](#)).

**Activități:** ceasul dvs. este livrat preîncărcat cu aplicații de activități pentru interior și în aer liber, inclusiv alergare, ciclism, antrenament de forță, înot în bazin și multe altele ([Activități, pagina 16](#)). 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](http://garmin.com/ataccuracy).

**Aplicații Connect IQ™:** puteți adăuga funcții pe ceas instalând aplicații din aplicația Connect IQ ([Funcțiile Connect IQ, pagina 67](#)).

### 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 35](#)) sau comenzi ([Comenzi, pagina 32](#)).

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



| Nume             | Mai multe informații   |
|------------------|--|
| ABC              | Selectați pentru a vedea informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.  |
| Transmitere puls | Selectați pentru a transmite datele despre puls către un dispozitiv asociat ( <a href="#">Difuzarea datelor despre puls, pagina 72</a> ).  |
| 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 ( <a href="#">Ceasuri, pagina 48</a> ).  |
| Connect IQ™      | Selectați pentru a folosi Magazinul Connect IQ pe ceas ( <a href="#">Funcțiile Connect IQ, pagina 67</a> ).  |
| Garmin Share     | Selectați pentru a trimite sau primi date cu alte dispozitive Garmin® ( <a href="#">Garmin Share, pagina 64</a> ).   |
| Health Snapshot™ | Selectați pentru a înregistra mai mulți indicatori cheie de sănătate, precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie, timp de două minute în care nu vă mișcați deloc. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale. |
| Istoric          | Selectați pentru a vizualiza istoricul activităților înregistrate, înregistrările și totalurile ( <a href="#">Utilizarea istoricului, pagina 52</a> ).   |
| Messenger        | Selectați pentru a vizualiza și trimite mesaje utilizând Garmin Messenger™ aplicația de telefonie ( <a href="#">Utilizarea funcției Messenger, pagina 16</a> ).  |
| 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 ( <a href="#">Ascultare muzică, pagina 82</a> ).  |

| Nume             | Mai multe informații   |
|------------------|--|
| Notificări       | Selectați pentru a vedea notificările de pe telefon ( <a href="#">Vizualizarea notificărilor, pagina 63</a> ).   |
| Nutriție         | Selectați pentru a vă monitoriza nutriția zilnică, inclusiv calorile și macronutrienții. De asemenea, puteți înregistra aportul alimentar. Trebuie să aveți un abonament Garmin Connect+™ activ pentru a monitoriza și vizualiza datele despre nutriție ( <a href="#">Abonament Garmin Connect+™, pagina 66</a> ). |
| Pulsoximetrie    | Selectați pentru a efectua o măsurătoare cu pulsoximetrul ( <a href="#">Pulsoximetrul, pagina 72</a> ).  |
| 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.   |
| RĂSĂRIT ȘI APUS  | Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.  |
| Sugestii         | Selectați pentru a vizualiza sugestii interactive pe ceas, pentru a afla despre funcții noi ale ceasului dvs. și pentru a scana un link direct către <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> pentru a accesa manualul de utilizare al ceasului.   |
| Wallet           | Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay™ ( <a href="#">Garmin Pay™, pagina 14</a> ).   |
| Vreme            | Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo.   |
| Antrenamente     | Selectați pentru a vedea antrenamentele salvate ( <a href="#">Exerciții, pagina 11</a> ).  |

## Exerciții

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

**Pe ceas:** puteți deschide aplicația pentru antrenamente din lista de aplicații pentru a afișa toate antrenamentele încărcate pe ceas la momentul respectiv ([Aplicații și activități, pagina 10](#)).

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 12](#)).

Puteți programa antrenamente.

Vă puteți actualiza și edita antrenamentele actuale.


## Începerea unui exercițiu

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

1 De pe fața de ceas, apăsați .

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

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

3 Apăsați pe  și selectați **Antrenament**.

4 Selectați o opțiune:


- Pentru a permite ceasului să sugereze un exercițiu după ce selectați obiectivele de intensitate și de timp, selectați **Antrenament rapid**.
  - Pentru a începe un exercițiu cu intervale sau pentru a seta un obiectiv de antrenament, selectați **Ținte și intervale** sau **Setați o țintă** ([Începerea unui exercițiu cu intervale, pagina 12](#), [Setarea unei ținte a antrenamentului, pagina 13](#)).
  - Pentru a începe un exercițiu salvat, selectați **Biblioteca de antrenamente** ([Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect™, pagina 12](#)).
- NOTĂ:** pentru a salva un exercițiu pe ceas, trebuie să descărcați exercițiul din contul dvs. Garmin Connect™ și să sincronizați.
- Pentru a începe un exercițiu programat din calendarul de antrenamente Garmin Connect, selectați **Calendar de antrenament** ([Despre calendarul de antrenament, pagina 14](#)).

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

5 Selectați un exercițiu.

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

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

7 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

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


### Scorul execuției exercițiilor

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

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





### Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect™

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), pagina 65).

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

### Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic

Înainte ca ceasul să poată sugera un exercițiu zilnic, trebuie să aveți o estimare a valorii VO2 max. pentru acea activitate ([Despre estimarea volumelor VO2 max.](#), pagina 38).






- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Alergare** și selectați o activitate.
  - Selectați **Ciclism** și selectați o activitate.
- 4 Apăsați pe  și selectați unul dintre exercițiile sugerate zilnic. nu apare niciun exercițiu sugerat dacă aveți o zi de odihnă programată sau dacă urmați un alt plan de antrenament.
- 5 Derulați pentru a vedea detalii despre exercițiu, cum ar fi numărul de pași și beneficiul estimat.
- 6 Apăsați  și selectați o opțiune:
  - Pentru a face exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.
  - Pentru a omite exercițiul, selectați **Mai multe > Eliminare**.
  - Pentru a vedea sugestiile de exerciții pentru săptămâna următoare, selectați **Mai multe > Mai multe sugestii**.
  - Pentru a vizualiza setările exercițiului, cum ar fi zilele de antrenament, tipul de obiectiv și mesajele de notificare pentru exerciții, selectați **Mai multe > Setări** și selectați o opțiune.  
**SUGESTIE:** dacă dezactivați opțiunea **Mes.notif.exercițiu**, puteți reactiva mesajele de notificare mai târziu. Din activitate, selectați **Antrenament > Bibliotecă de antrenamente > Sugestii zilnice**, selectați un exercițiu, apăsați  și selectați **Setări > Mes.notif.exercițiu**.

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

### Începerea unui exercițiu cu intervale

**NOTĂ:** această funcție nu este disponibilă pentru toate activitățile.





- 1 De pe fața de ceas, apăsați .

- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate de alergare sau de ciclism.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Antrenament > Ținte și intervale**.
- 5 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Intervale > Deschidere repetări** pentru a marca intervalele și perioadele de odihnă manual apăsând .
  - Selectați **Intervale > Repetări structurate > Efectuare antrenament** pentru a utiliza un antrenament cu intervale bazat pe distanță sau timp.
- 6 Dacă este necesar, selectați  pentru a include o încălzire înainte de antrenament.
- 7 Apăsați  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



**NOTĂ:** această funcție nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate de alergare sau de ciclism.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Antrenament > Ținte și intervale > Intervale > Repetări structurate**.  
Se va afișa un exercițiu.
- 5 Apăsați .
- 6 Selectați **Mai multe > Editare exercițiu**.
- 7 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**.
- 8 Apăsați .

#### Setarea unei ținte a antrenamentului

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

**NOTĂ:** această funcție nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate, cum ar fi **Mers pe jos** sau **Drumeție montană**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Antrenament > Setări o țintă**.
- 5 Selectați o opțiune:
  - 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 introduce o distanță personalizată.




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

- 6 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

#### Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

Puteți reitera o cursă dintr-o activitate înregistrată sau descărcată anterior.

**NOTĂ:** această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

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

### Despre calendarul de antrenament

Calendarul de antrenament de pe ceas este o prelungire a calendarului sau a orarului de antrenament pe care l-ați configurat în contul dvs. Garmin Connect™. După ce ați adăugat câteva exerciții în calendarul Garmin Connect, le puteți trimite pe dispozitiv. Toate exercițiile programate trimise pe dispozitiv apar în informațiile rapide ale calendarului. Când selectați o zi din calendar, puteți vizualiza sau efectua exercițiul. Exercițiul programat rămâne pe ceas indiferent dacă îl finalizați sau îl omiteți. Când trimiteți exerciții programate din Garmin Connect, acestea suprascriu calendarul de antrenament existent.

### Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect™

Înainte de a putea descărca și utiliza un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să vă asociați ceasul sau computerul pentru ciclism Garmin® cu un telefon compatibil (*Garmin Connect™*, pagina 65).

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

### Adaptive Training Plans

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

### Garmin Pay™

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



### Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay™

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

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

### Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

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

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


- 2 Selectați **Wallet**.

- 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™, apăsați  pentru a alege un alt card (opțional).
  - 5 În 60 de secunde, țineți ceasul în apropierea cititorului de plăți, cu ceasul orientat spre cititor. Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.
  - 6 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.
- SUGESTIE:** după introducerea corectă a codului de acces, puteți efectua plăți fără codul de acces timp de 24 de ore dacă purtați în continuare ceasul. Dacă scoateți ceasul de la mână sau dezactivați monitorizarea pulsului, trebuie să introduceți din nou codul de acces înainte de a efectua o plată.

#### Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay™

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


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

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

#### Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay™

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

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

- 1 Din aplicația aplicația Garmin Connect™, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Garmin Pay**.
- 3 Selectați un card.
- 4 Selectați o opțiune:
  - Pentru a suspenda temporar sau pentru a anula suspendarea unui card, selectați **Suspendare card**. Cardul trebuie să fie activ pentru a efectua achiziții utilizând ceasul dvs. Forerunner®.
  - Pentru a șterge cardul, selectați .

#### Schimbarea codului de acces Garmin Pay™

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

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

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

## Utilizarea funcției Messenger


### ⚠ ATENȚIE

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



### ATENȚIONARE

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

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

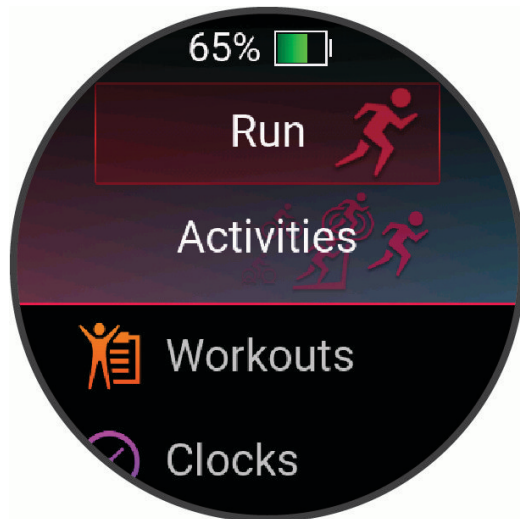
- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide **Messenger**.  
**SUGESTIE:** funcția Messenger este disponibilă ca opțiune de informații rapide, aplicație sau meniu de comenzi pe ceasul dvs.
- 2 Selectați informațiile rapide.
- 3 Dacă este prima dată când utilizați funcția **Messenger**,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

## Activități

De pe fața de ceas, apăsați pe , selectați **Activități** și apăsați pe  pentru a derula activitățile. Activitățile dvs. preferate apar în partea de sus a listei (*Personalizarea listei de activități favorite, pagina 26*).

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

**NOTĂ:** anumite activități sunt disponibile numai cu un ceas Forerunner® 170 Music.





| Categorii       | Activități   |
|-----------------|--|
| Alergare        | Pistă de interior, Cursă cu obstacole, Alergare, Alergare pe pistă, Alergare pe teren accidentat, Alergare pe bandă, Alergare Ultra, Alergare virtuală                             |
| Ciclism         | Bicicletă, Navetă cu bicicleta, Ciclism în interior, Tur de bicicletă, Ciclocros, eBike, eMTB, Ciclism pe pietriș, MTB, Bicicletă pentru șosea                                     |
| Reprize de înot | Înot în aer liber, Înot în bazin   |
| Sală de sport   | Box, Cardio, Eliptic, Urcare etaje, HIIT, Sărit coarda, Arte marțiale mixte, Mobilitate, Pilates, Canotaj în interior, Aparat de urcat scări, Forță, Mers pe jos în interior, Yoga |
| În aer liber    | Călărie, Golf cu discul, Drumeție montană, Călărie, Patinaj în linie, Alpinism, Rucking, Mers pe jos   |





| Categorii           | Activități   |
|---------------------|--|
| Sporturi de iarnă   | Patinaj pe gheață, Schi, Snowboard, Snowmobil, Rachetă de zăpadă, Schi clasic XC, Schi și patinaj XC                                     |
| Sporturi acvatice   | Caiac, Canotaj, Snorkel, SUP   |
| Sporturi de echipă  | Fotbal american, Baseball, Baschet, Cricchet, Hochei pe iarbă, Hochei pe gheață, Lacrosse, Rugby, Fotbal, Softball, Volei, Ultimate disc |
| Sporturi cu rachetă | Badminton, Padel, Pickleball, Tenis platformă, Racquetball, Squash, Tenis de masă, Tenis   |
| Sporturi cu motor   | ATV, Motocros, Motocicletă, Overland   |
| Altele              | Exerciții de respirație, Meditație   |

## Începerea unei activități

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



- De pe fața de ceas, apăsați .
- Selectați **Activități**.
- Selectați o opțiune:
  - Selectați o activitate din favoritele dvs.
  - Derulați la lista de activități **Mai multe**, selectați o categorie de activitate și selectați o activitate.
- Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului și așteptați până când bara de stare GPS se umple.  
Ceasul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).
- 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 94](#)).
- Apăsați pe  pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.  
Puteți selecta  pentru a elimina tura pentru anumite activități ([Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 98](#)).
- Apăsați  sau  pentru a vizualiza ecrane cu date suplimentare.
- Apăsați UP sau DOWN pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.  
**SUGESTIE:** puteți glisa de sus în jos pe ecran, pentru a debloca ecranul tactil în timpul unei activități.
- Glisați spre stânga sau dreapta pentru a vedea comenzile pentru muzică sau setările de activitate.

### 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 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 18](#)).
  - 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 98](#)).
  - 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 44*).
- Pentru a renunța la o activitate, selectați **Renunțare** și apăsați .

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

### Evaluarea unei activități

**NOTĂ:** această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Puteți personaliza setarea de autoevaluare pentru anumite activități (*Setări de activitate, pagina 27*).

- 1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare** (*Oprirea unei activități, pagina 17*).
- 2 Selectați un număr care corespunde efortului perceput.

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

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



Puteți personaliza evaluările din aplicația Garmin Connect™.

### Rulează


#### Efectuarea unei alergări


Prima activitate de fitness pe care o înregistrați pe ceas poate fi o alergare, o plimbare cu bicicleta sau orice activitate în aer liber. Poate fi nevoie să vă încărcăți ceasul înainte de a începe activitatea (*Încărcarea ceasului, pagina 94*).

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

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



În timpul unei activități, puteți menține apăsat butonul  pentru a deschide comenzile pentru muzică (*Comenzi de redare muzică, pagina 83*).

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






pentru mai multe opțiuni de alergare, consultați [Oprirea unei activități](#), pagina 17.

### Efectuarea unei alergări pe pistă

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

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

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

### Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă

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

- Așteptați până când ceasul recepționează semnale de la sateliții înainte de a începe o alergare pe pistă.
- Dacă ceasul nu recunoaște pista, alergați patru ture pentru a calibra distanța pistei.

Ar trebui să alergați puțin dincolo de punctul de start pentru a finaliza tura.




- Alergați pe același culoar la fiecare tură.

**NOTĂ:** distanța implicită Auto Lap® este de 1600 m sau 4 ture de pistă.

- Dacă folosiți alt culoar decât culoarul 1, setați numărul culoarului în setările activității.


### Efectuarea unei alergări virtuale

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








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

## Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

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

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă (*Începerea unei activități, pagina 17*).<sup>1</sup>
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul dvs. înregistrează cel puțin 2,4 km (1,5 mile).
- 3 După ce terminați activitatea, apăsați  pentru a opri timerul de activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
  - Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Salvare**. Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
  - Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Calibrare și salvare** > ✓.
- 5 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe ceasul dvs.

## Înregistrarea unei activități de alergare ultra


- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** > **Alergare** > **Alergare Ultra**.
- 3 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 4 Începeți alergarea.
- 5 Apăsați  pentru a înregistra o tură și a porni timerul de odihnă.  
**SUGESTIE:** puteți configura modul în care setarea Odihnă automată înregistrează sesiunile de odihnă și turele (*Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 20*).
- 6 După ce se termină pauza de odihnă, apăsați  pentru a relua alergarea.
- 7 Apăsați  sau  pentru a vizualiza ecrane cu date suplimentare (opțional).
- 8 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

## Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra

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


**Stare:** permite înregistrarea automată a sesiunilor de odihnă.

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

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





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

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

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

## Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole

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

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** > **Alergare** > **Cursă cu obstacole**.
- 3 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 4 Apăsați  pentru a marca manual începutul și sfârșitul fiecărui obstacol.  
**NOTĂ:** puteți configura setarea **Monitorizare obstacole** pentru a salva locațiile obstacolelor din prima buclă a traseului. Pe buclele repetate ale traseului, ceasul utilizează locațiile salvate pentru a comuta între obstacole și intervalele de alergare.
- 5 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

## PacePro™ Antrenament

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 65).

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 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a crea și a salva un plan PacePro.

4 Selectați **↔** sau **Trimitere către dispozitiv**.

#### Inițierea unui plan PacePro™

Înainte de a putea începe un plan PacePro, trebuie să descărcați un plan din contul dvs. Garmin Connect™ (*Descărcarea unui plan PacePro™ din Garmin Connect™*, pagina 21).

1 De pe fața de ceas, apăsați **○**.

2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.

3 Derulați în jos pentru a selecta **Antrenament > Planuri PacePro**.

4 Selectați un plan.

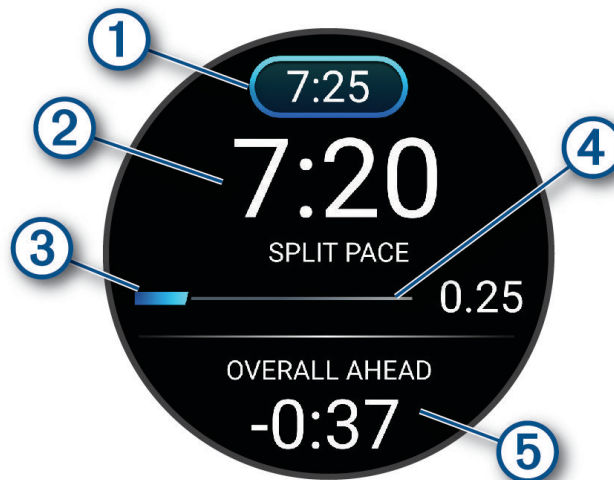
**SUGESTIE:** puteți derula în jos pentru a previzualiza segmentele și diagrama altitudinilor înainte de a accepta planul PacePro.

5 Apăsați **○**.

6 Selectați **Utilizare plan** pentru a iniția planul.

7 Dacă este necesar, selectați **✓** pentru a activa navigarea pe traseu.

8 Apăsați **○** pentru a porni timerul de activitate.








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

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

## Ciclism

### Plimbare cu bicicleta




Înainte de a utiliza un senzor wireless pentru alergare, trebuie să asociați senzorul cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 59](#)).

- 1 Asociați senzorii wireless, cum ar fi un monitor cardiac sau lumini pentru biciclete (opțional).
- 2 De pe fața de ceas, apăsați .
- 3 Selectați **Activități > Ciclism**.
- 4 Selectați o activitate de ciclism.
- 5 Când utilizați senzori wireless opționali, așteptați ca ceasul să se conecteze cu senzorii.
- 6 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 7 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.  
Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când timerul de activitate este pornit.
- 8 Începeți activitatea.
- 9 Apăsați  sau  pentru a derula ecranele de date.
- 10 După ce ați finalizat activitatea, 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 59](#)).

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, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Ciclism > Ciclism în interior**.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Opțiuni trainer inteligent**.
- 5 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a efectua o cursă.
  - Selectați **Urmați exercițiul** pentru a efectua un exercițiu salvat ([Exerciții, pagina 11](#)).
  - Selectați **Parcurgere traseu** pentru a parcurge un traseu salvat ([Trasee, pagina 77](#)).
  - Selectați **Setare putere** pentru a seta valoarea puterii țintă.
  - Selectați **Setare gradient** pentru a seta valoarea înclinației simulate.
  - Selectați **Setare rezistență** pentru a seta forța de rezistență aplicată de trainer.
- 6 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.  
Antrenorul mărește sau reduce rezistența pe baza informațiilor privind altitudinea pentru traseul sau tura respective.

## Înot

### ATENȚIONARE

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

**NOTĂ:** ceasul are monitorul cardiac de la încheietura mâinii activat pentru înot.

### Terminologie din domeniul înotului

**Lungime:** o deplasare de-a lungul bazinului.

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

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



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

## Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul în bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar în istoricul dvs. de înot și în contul dvs. Garmin Connect™. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 27](#)).

|           |   |
|-----------|---|
| 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 ( <a href="#">Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 23</a> ) |


## Sfaturi pentru activități 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. Opriți 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 23](#)).  
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 23](#)).

## 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 27](#)). 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 pe  pentru a porni timerul exercițiului.
- 3 După ce finalizați un interval de exerciții, apăsați pe .  
Cronometrul pentru exercițiu se oprește, dar cronometrul pentru activitate continuă să înregistreze întreaga sesiune de înot.
- 4 Selectați o distanță pentru exercițiul finalizat.  
Treptele de distanță se bazează pe dimensiunea de bazin selectată pentru profilul activității.
- 5 Selectați o opțiune:
  - Pentru a începe un alt interval de exerciții, apăsați pe .

- Pentru a începe un interval de înot, derulați în sus sau în jos pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.

După ce finalizați exercițiul, activitatea intră în modul repaus.

#### 6 Selectați o opțiune:

- Pentru a relua activitatea, apăsați pe .
- Pentru a încheia activitatea, apăsați pe .

### Activități în sala de sport

Ceasul poate fi utilizat pentru antrenamente în interior, precum alergarea pe pistă în interior sau utilizarea unei biciclete ergonomice. GPS-ul este oprit în cazul activităților în interior (*Setări de activitate, pagina 27*).

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

**SUGESTIE:** dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia.

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

### Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

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

1 De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Activități > Sală de sport > Forță**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a efectua un antrenament fără limită de timp, selectați **Liber**.

**SUGESTIE:** puteți activa opțiunea **Numărătoare inversă repaus**, pentru a primi o alertă după durata de timp de repaus specificată.

- Pentru a urma un antrenament structurat, selectați un exercițiu, derulați în jos și selectați un pas pentru a vizualiza animația exercițiului (dacă este disponibilă), iar când ați terminat de vizualizat exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.


**SUGESTIE:** puteți selecta **Mai multe** pentru a vizualiza echipamentul necesar, edita exercițiul și multe altele înainte de a începe.

4 Apăsați  pentru a începe activitatea.

5 Începeți primul set.


Ceasul numără repetițiile. Numărătoarea repetițiilor este afișată când finalizați cel puțin patru repetiții.

**SUGESTIE:** ceasul poate număra numai repetițiile unei singure mișcări pentru fiecare set. Atunci când doriți să schimbați mișcările, trebuie să finalizați setul și să porniți altul nou.


6 Apăsați pe  pentru a finaliza setul și pentru a trece la exercițiul următor, dacă este disponibil.

Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set.

7 Dacă este necesar, editați setarea, numărul de repetiții și greutatea utilizată pentru set.

8 Dacă este necesar, apăsați pe  când terminați pauza pentru a începe următorul set.

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

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

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

11 Selectați **Salvare**.


### Înregistrarea unei activități de mobilitate

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

1 De pe fața de ceas, apăsați .





2 Selectați **Activități > Sală de sport > Mobilitate**.

3 Derulați în jos și selectați **Antrenament**.

- 4 Selectați o opțiune:
  - Pentru a modifica intervalele active și de odihnă, selectați **Intervale**.
  - Pentru a descărca și finaliza un antrenament din Garmin Connect, selectați **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.

### Înregistrarea unei activități HIIT



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

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

### Sporturi de iarnă


#### Vizualizarea coborârilor cu schiurile





Puteți utiliza tasta pentru tură pentru a înregistra coborârile în timpul schiatului sau al snowboardingului.

- 1 Începeți o activitate de schi sau snowboard.
- 2 Apăsați  când finalizați o coborâre.
- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 5 Derulați pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor. Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.

### Alte activități

#### Înregistrarea unei activități de respirație





- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Altele > Exerciții de respirație**.
- 3 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Coerență** pentru a atinge o stare de vigilență calmă.
  - Selectați **Relaxare și concentrare** pentru a vă relaxa corpul și a vă concentra mental.
  - Selectați **Relaxare și concentrare (scurt)** pentru a vă relaxa corpul și a vă concentra mental o scurtă perioadă de timp.
  - Selectați **Calm** pentru a reduce nivelul de stres și a vă pregăti de somn.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Efectuare antrenament**.

- 5 Apăsați  pentru a porni activitatea.
- 6 Urmăți instrucțiunile de pe ecran pe măsură ce ceasul vă ghidează prin exercițiile de respirație.
- 7 Apăsați  pentru a trece la pasul următor în faza de respirație.
- 8 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.  
Frecvența respiratorie medie și pulsul mediu apar pe ecran.
- 9 Apăsați .
- 10 Selectați **Toate statisticele**.  
Apar ritmul pulsului mediu, pulsul maxim, frecvența respiratorie medie și modificările nivelului de stres.

### Înregistrarea unei activități de meditație

**NOTĂ:** această activitate este disponibilă doar pentru ceasul Forerunner® 170 Music.






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

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** > **Altele** > **Meditație**.
- 3 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate de meditație deschisă, nestructurată.
  - Selectați **Sesiune** pentru a urma o sesiune ghidată cu sunet.
  - Selectați **Personalizare** pentru a crea o sesiune personalizată cu sunet.
- 4 Dacă este necesar, apăsați pe  sau urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Conectați căștile pentru a asculta sunetul de meditație (*Conectarea căștilor Bluetooth®*, pagina 83).  
**NOTĂ:** notificările sunt dezactivate în timpul activității de meditație.
- 6 Apăsați  pentru a porni timerul activității.  
Ceasul afișează un cronometru cu numărătoare inversă sau o intenție.
- 7 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

### Personalizarea activităților și aplicațiilor






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

#### Personalizarea listei cu aplicații

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

#### Personalizarea listei de activități favorite


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


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

#### Fixarea unei activități favorite în listă

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



- 1 De pe fața de ceas, apăsați .

- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Derulați la activitatea favorită (*Personalizarea listei de activități favorite, pagina 26*).
- 4 Țineți apăsat pe  și selectați **Activitate pin**.

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


### Personalizarea ecranelor de date

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


- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Derulați în jos și selectați setările activității.
- 4 Selectați **Ecrane de date**.
- 5 Derulați la ecranul de date pe care doriți să îl personalizați.
- 6 Selectați .
- 7 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Aspect** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
  - Selectați **Câmpuri de date** și selectați un câmp pentru a schimba datele care apar în câmp.  
**SUGESTIE:** pentru o listă cu toate câmpurile de date disponibile, accesați *Câmpuri de date, pagina 103*.  
Nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.
  - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
  - Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.  
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

### Adăugarea ecranului de date pentru hărți

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



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

### Crearea unei activități personalizate

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


### Setări de activitate

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

Selectați , selectați o activitate, țineți apăsat  și selectați setările activității.

**Culoare accent:** setează culoarea de accent pentru pictograma activității.

**Alerte:** setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate (*Alerte de activitate, pagina 29*).

- leșire audio:** activează dispozitivele audio conectate pentru alertele vocale (*Redarea alertelor vocale în timpul activității, pagina 30*).
- 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 . Când terminați o tură, apare un mesaj personalizabil de alertă pentru tură. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.
- Auto Pause:** setează opțiunile pentru ca funcția Auto Pause® să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mai mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau în alte locații unde trebuie să vă opriți.
- Odihnă automată:** creează automat un interval de odihnă atunci când vă opriți din mișcare în timpul unei activități de înot în bazin (*Odihnă automată înot și Odihnă manuală, pagina 23*). Setează opțiunile pentru pornirea și oprirea automată a timerului de odihnă pentru activitatea de alergare ultra (*Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 20*).
- Set automat:** pornește și oprește automat seturile de exerciții fizice din timpul unei activități de antrenament de forță.
- Transmitere puls:** transmite automat datele despre puls de la ceas către dispozitivele asociate atunci când începeți activitatea (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 72*).
- Por. număr. inv.:** activează un timer pentru numărătoare inversă pentru intervalele turelor de bazin.
- Ecrane de date:** personalizează ecranele de date pentru activitate și adaugă noi ecrane de date pentru activitate (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 27*).
- 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.  
**NOTĂ:** activitatea de meditație este disponibilă cu un ceas Forerunner® 170 Music.
- Selecție echipament:** după ce finalizați o activitate, vă solicită să selectați echipamentul sau accesoriile folosite în timpul activității. Puteți adăuga și șterge echipamente din contul Garmin Connect™ (*Garmin Connect™, pagina 65*).
- Mod Jump:** setează ținta activității de sărit coarda la un timp setat, un număr de repetări sau final deschis.
- Număr pistă:** setează numărul culoarului pentru alergare pe traseu.
- Ture:** configurează setările pentru opțiunile **Auto Lap**, **Tasta pentru tură** și **Alertă de tură**.
- Alertă de tură:** setează câmpurile de date care trebuie afișate pentru ture.
- Tasta pentru tură:** activează  pentru a înregistra o tură sau o pauză de odihnă în timpul unei activități.
- 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 20*).
- 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.
- Timeout econ. energie:** stabilește limita de timp pentru ca ceasul să rămână în modul activitate în timp ce așteptați să începeți activitatea, de exemplu, când așteptați să înceapă o cursă. Opțiunea **Normal** setează ceasul să treacă în modul de consum redus după 5 minute de inactivitate. Opțiunea **Extins** setează ceasul să treacă în modul de consum redus după 25 de minute de inactivitate. Modul extins poate avea ca rezultat o durată mai mică de funcționare a bateriei între încărcări.
- Înregis.VO2 Max.:** înregistrează o estimare VO2 max. pentru activitățile de alergare pe teren accidentat și de alergare ultra.
- Redenumire:** setează numele activității.
- Contorizarea repetițiilor:** înregistrează numărul de repetiții în timpul unui antrenament. Opțiunea **Doar exerciții** înregistrează numărul de repetiții numai în timpul exercițiilor ghidate.
- Restabilire setări implicite:** resetează setările de activitate.
- Puterea de alergare:** înregistrează datele privind puterea de funcționare și personalizează setările (*Setări putere de alergare, pagina 61*).
- Coborâri:** configurează setările pentru opțiunile **Coborâre automată**, **Tasta pentru tură** și **Alertă de tură**.
- Sateliți:** setează sistemul de sateliți GNSS care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă (*Setări satelit, pagina 30*).

**Autoevaluare:** setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate (*Evaluarea unei activități*, pagina 18).

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

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

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

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

**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.

### Alertă repetitivă:

| 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.   |
| Puls                    | Interval             | Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați <i>Despre zonele de puls</i> , pagina 85 și <i>Calculul zonelor de puls</i> , pagina 86. |
| Ritm                    | Interval             | Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.  |
| Alimentare              | Interval             | Puteți seta nivelul de putere ridicat sau redus.   |
| Alergare/Mers           | Repetitiv            | Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate ( <i>Utilizarea alertelor de alergare și de mers</i> , pagina 30).  |
| Putere de alergare      | Eveniment, rază      | Puteți seta valori minime și maxime ale zonei de putere.   |
| Viteză                  | Interval             | Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.   |
| Cadență mișcări         | Interval             | Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.   |
| Timp                    | Eveniment, repetitiv | Puteți seta un interval de timp.   |
| Monitorizare cronometru | Repetitiv            | Puteți seta un interval de monitorizare în secunde.  |

### Setarea unei alerte

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.  
**NOTĂ:** această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Derulați în jos și selectați setările activității.
- 4 Selectați **Alerte**.
- 5 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
  - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
- 6 Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.

7 Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.

8 Dacă este necesar, activați alerta.

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

*Utilizarea alertelor de alergare și de mers*

**NOTĂ:** pentru a începe o alergare, trebuie să configurați alertele pentru intervalele de alergare/mers. După ce porniți cronometrul de alergare, nu mai puteți schimba setările.

1 De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați o activitate de alergare.

**NOTĂ:** alertele pentru pauzele de mers sunt disponibile numai pentru activitățile de alergare.

3 Derulați în jos și selectați setările activității.

4 Selectați **Alerte > Adăugare nou > Alergare/Mers**.

5 Setati timpul de alergare pentru fiecare alertă.

6 Setati timpul de mers pentru fiecare alertă.


7 Începeți alergarea.

Va apărea un mesaj de fiecare dată când finalizați un interval. De asemenea, ceasul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 89*). După ce activați alertele de alergare/mers, acestea vor fi utilizate de fiecare dată când alergați, cu excepția cazului în care le opriți sau activați alt mod de alergare.

### Redarea alertelor vocale în timpul activității

Puteți seta ceasul sau telefonul astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale în timpul alergării sau al altui tip de activitate. În timpul unei alerte vocale, volumul audio principal este redus pentru a reda anunțul.

**NOTĂ:** această funcție nu este disponibilă pentru toate activitățile.

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .


2 Selectați **Setări ceas > Moduri de concentrare > Activitate > Alerte vocale**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta alertele vocale să fie redade prin 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 29*).

### Setări satelit

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

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

**NOTĂ:** această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

**Dezactivat:** dezactivează sistemele de sateliți GNSS pentru activitatea respectivă.

**Utilizare implicit:** permite ceasului să utilizeze setarea implicită a modului de concentrare pe activitate pentru sateliții GNSS (*Personalizarea unui mod de focalizare implicit, pagina 69*).

**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.


















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

## Comenzi

Meniul de comenzi vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 33](#)).

Din orice ecran, țineți apăsat pe .



| Pictogramă  | Nume                | Descriere   |
|---|---------------------|---|
|    | ABC                 | Selectați pentru a deschide aplicația pentru altimetru, barometru și busolă.  |
|    | Mod avion           | Selectați pentru a activa modul Avion pentru a opri toate comunicațiile wireless.   |
|    | Ceas deșteptător    | Selectați pentru a adăuga sau edita o alarmă ( <a href="#">Setarea unei alarme, pagina 48</a> ).  |
|  | Alte fusuri orare   | Selectați pentru a vedea ora curentă pe fusuri orare suplimentare ( <a href="#">Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 50</a> ).   |
|  | Asistență           | Selectați pentru a trimite o cerere de asistență ( <a href="#">Solicitarea de asistență, pagina 81</a> ).   |
|  | Economisire baterie | Selectați pentru a activa modul de economisire a bateriei ( <a href="#">Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 87</a> ).   |
|  | Luminozitate        | Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului ( <a href="#">Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 58</a> ).   |
|  | Transmitere puls    | Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat ( <a href="#">Difuzarea datelor despre puls, pagina 72</a> ).  |
|  | Calculator          | Selectați pentru a utiliza calculatorul, inclusiv calculatorul științific.  |
|  | Calendar            | Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.  |
|  | Comenzi cameră      | Selectați pentru a fotografia și înregistra un videoclip ( <a href="#">Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™, pagina 61</a> ).   |
|  | Ceasuri             | Selectați pentru a deschide aplicația Ceasuri pentru a seta o alarmă, timerul, cronometrul sau pentru a afișa fusuri orare alternative ( <a href="#">Ceasuri, pagina 48</a> ).  |
|  | Schimbare culoare   | Selectați pentru afișarea unor nuanțe de roșu, verde sau portocaliu pe ecran, pentru a utiliza ceasul în condiții de lumină slabă.  |
|  | Afișare             | Selectați pentru a opri ecranul pentru alerte, gesturi și modul Afișaj mereu pornit ( <a href="#">Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 58</a> ).  |
|  | Nu deranjați        | Selectați pentru a activa modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactiva alertele și notificările. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când vizionați un film.   |
|  | Localizare telefon  | Selectați pentru a reda o alertă audio pe telefonul dvs. asociat, dacă se află în raza de acțiune de Bluetooth®. Puterea semnalului Bluetooth apare pe ecranul ceasului Forerunner® și se mărește pe măsură ce vă apropiați de telefon. |
|  | Lanternă            | Selectați pentru a activa ecranul și a folosi ceasul ca lanternă ( <a href="#">Utilizarea ecranului Lanternă, pagina 34</a> ).  |

| Pictogramă | Nume               | Descriere  |
|------------|--------------------|--|
|            | Mod concentrare    | Selectați pentru a schimba modul de focalizare curent ( <i>Moduri de concentrare, pagina 69</i> ).   |
|            | Garmin Share       | Selectați pentru a deschide aplicația Garmin Share ( <i>Garmin Share, pagina 64</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 vizualiza și trimite mesaje utilizând aplicația Messenger ( <i>Utilizarea funcției Messenger, pagina 16</i> ).  |
|            | Muzică             | Selectați pentru a controla redarea muzicii ( <i>Ascultarea muzicii pe telefon, pagina 34</i> ).<br><b>NOTĂ:</b> de asemenea, puteți descărca muzică pe ceasul dvs. Forerunner 170 Music ( <i>Ascultare muzică, pagina 82</i> ).           |
|            | 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 62</i> ). |
|            | Telefon            | Selectați pentru a activa funcția Bluetooth și conexiunea la telefonul asociat.  |
|            | Oprește            | Selectați pentru a opri ceasul.  |
|            | Pulsoximetru       | Selectați pentru a deschide aplicația pulsoximetru ( <i>Pulsoximetrul, pagina 72</i> ).  |
|            | Salvare locație    | Selectați pentru a salva locația curentă, pentru a naviga înapoi la ea mai târziu.   |
|            | Setări             | Selectați pentru a deschide meniul de setări.  |
|            | Cronometru         | Selectați pentru a porni cronometrul ( <i>Utilizarea cronometrului, pagina 49</i> ).   |
|            | RĂSĂRIT ȘI APUS    | Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.  |
|            | Sincronizare       | Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.   |
|            | Sincronizare oră   | Selectați pentru a sincroniza ceasul cu ora indicată de telefon sau cu ajutorul sateliților.   |
|            | Timer              | Selectați pentru a seta o numărătoare inversă pe timer ( <i>Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă, pagina 48</i> ).  |
|            | Ecran tactil       | Selectați pentru a activa comenzile ecranului tactil.  |
|            | Blocare atingere   | Selectați pentru a activa glisarea de sus în jos pe ecran, pentru a debloca ecranul tactil.  |
|            | Wallet             | Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay™ și a plăti cumpărăturile cu ceasul ( <i>Garmin Pay™, pagina 14</i> ).   |
|            | Vreme              | Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo curente.   |
|            | Wi-Fi              | Selectați pentru a dezactiva comunicațiile Wi-Fi®.<br><b>NOTĂ:</b> această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele de produse.   |

## Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor din meniul de comenzi rapide în meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 32*).

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



## Utilizarea ecranului Lanternă

Utilizarea lanternei poate reduce durata de viață a bateriei.

1 Mențineți apăsat .

**NOTĂ:** puteți personaliza meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 33*).

2 Selectați .




3 Apăsați pe  sau  pentru a ajusta luminozitatea și culoarea.

## Ascultarea muzicii pe telefon

Puteți controla redarea muzicii pe telefon de pe ceasul Forerunner® 170.

1 Țineți apăsat  din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați  a reda și a întrerupe piesa curentă.
- Selectați  pentru a trece la melodia următoare.
- Selectați  pentru a accesa mai multe comenzi pentru muzică și volumul.

3 Începeți să ascultați muzică de pe telefonul asociat.

## Informații rapide

Ceasul este furnizat cu informații rapide preîncărcate ce oferă detalii rapide (*Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 36*). Unele informații rapide necesită o conexiune Bluetooth® la un telefon compatibil.

În mod implicit, unele informații rapide nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual în lista de informații rapide (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 37*). 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 67*).

| Nume  | Descriere   |
|---|---|
| ABC   | Afișează informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.   |
| Fusuri orare alternative                        | Afișează ora curentă pe fusuri orare suplimentare ( <i>Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 50</i> ).  |
| Body Battery™                                   | Dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore ( <i>Body Battery™, pagina 37</i> ).   |
| Calendar  | Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.  |
| Calorii   | Afișează informațiile privind caloriele dvs. pentru ziua curentă.   |
| Numărători inverse                              | Afișează evenimentele de numărătoare inversă viitoare.  |
| Performanțe de ciclism                          | Afișează valorile performanțelor de ciclism înregistrate precum estimările nivelului VO2 maxim și FTP ( <i>Măsurătorile performanțelor, pagina 38</i> ).  |
| Numărul de etaje urcate                         | Urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.  |
| Antrenor Garmin®                                | Afișează antrenamentele programate atunci când selectați un plan de antrenament adaptiv cu antrenorul Garmin în contul dvs. Garmin Connect™. Planul se adaptează la nivelul actual al condiției fizice, preferințele de antrenament și program, precum și la data cursei, dacă este cazul.  |
| 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.<br>Afișează rezumatele sesiunilor dvs. Health Snapshot salvate. |
| Stare de sănătate                               | Afișează statistici privind sănătatea, precum respirația și variația pulsului.  |
| Puls  | Afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).  |
| Istoric   | Afișează istoricul activităților dvs. și un grafic al activităților înregistrate ( <i>Utilizarea istoricului, pagina 52</i> ).  |
| Stare HRV                                       | Afișează media pentru șapte zile a variabilității pulsului dvs. de peste noapte ( <i>Starea variabilității pulsului, pagina 40</i> ).   |
| Ultima activitate                               | Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.   |
| Ultima cursă<br>Ultima alergare<br>Ultimul înot | Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate și un istoric al sportului specificat.   |
| 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, pagina 47</i> ).   |
| Messenger                                       | Afișează conversațiile în aplicația Garmin Messenger™ dvs. și vă permite să trimiteți răspunsuri la mesaje de pe ceasul dvs. ( <i>Aplicația Garmin Messenger™, pagina 68</i> ).   |
| Faza lunii                                      | Afișează ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.  |
| Muzică  | Oferă comenzi pentru playerul muzical al telefonului dvs. De asemenea, puteți descărca muzică pe ceasul Forerunner® 170 Music.  |
| Pauze scurte de somn                            | Afișează durata totală a pauzei scurte de somn și creșterea nivelului Body Battery. Puteți porni timerul pentru pauza scurtă de somn și seta o alarmă care să vă trezească ( <i>Moduri de concen-trare, pagina 69</i> ).  |
| Notificări                                      | Vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și altele, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. ( <i>Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 62</i> ).   |

| Nume                        | Descriere   |
|-----------------------------|---|
| Nutriție                    | Afișează prezentarea generală zilnică a nutriției, inclusiv calorile și macronutrienții. De asemenea, puteți înregistra aportul alimentar. Trebuie să aveți un abonament Garmin Connect+ activ pentru a monitoriza și vizualiza datele despre nutriție ( <a href="#">Abonament Garmin Connect+™</a> , pagina 66). |
| Cursa principală            | Afișează evenimentul cursei pe care îl desemnați ca fiind cursa principală în calendarul dvs. Garmin Connect ( <a href="#">Calendarul curselor și cursa principală</a> , pagina 45).  |
| Pulsoximetru                | Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului ( <a href="#">Obținerea de citiri cu pulsoximetrul</a> , pagina 73). Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, măsurătorile nu sunt înregistrate.  |
| Calendarul curselor         | Afișează evenimentul cursei viitoare setate în calendarul dvs. Garmin Connect ( <a href="#">Calendarul curselor și cursa principală</a> , pagina 45).   |
| Recuperare                  | Afișează timpul de recuperare. Durata maximă este de patru zile.  |
| Respirație                  | Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.   |
| Performanță de alergare     | Afișează valorile performanțelor de alergare, precum estimările nivelului VO2 maxim și pragul de lactate ( <a href="#">Măsurătorile performanțelor</a> , pagina 38).  |
| Consilier de somn           | Oferă recomandări pentru nevoia de somn în funcție de istoricul somnului și activităților, ritmul circadian, starea HRV și reprimile scurte de somn.<br><b>NOTĂ:</b> 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 ( <a href="#">Monitorizarea somnului</a> , pagina 74).   |
| 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 ( <a href="#">Adăugarea unei cotații bursiere</a> , pagina 46).  |
| 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 ( <a href="#">Nivelul de pregătire pentru antrenament</a> , pagina 45).   |
| 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 ( <a href="#">Starea antrenamentului</a> , pagina 41).  |
| Meteo                       | Afișează temperatura curentă și prognoza meteo.   |

## Vizualizarea informațiilor rapide

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

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



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

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

## Personalizarea listei cu informații rapide

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

**SUGESTIE:** puteți selecta **Creare folder** pentru a crea un folder care conține mai multe seturi de informații rapide (*Crearea unui folder cu informații rapide, pagina 37*).

## Crearea unui folder cu informații rapide

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

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pentru a vizualiza lista de informații rapide.
- 2 Selectați **Editare** > **Adăugare** > **Creare folder**.
- 3 Selectați informațiile rapide de inclus în folder și selectați **Finalizare**.
 

**NOTĂ:** dacă informațiile rapide sunt deja în lista de informații rapide, le puteți muta sau copia în folder.
- 4 Selectați sau introduceți un nume pentru folder.
- 5 Selectați o pictogramă pentru folder.
- 6 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
  - Pentru a edita folderul, derulați până la cel din lista de informații rapide și țineți apăsat .
  - Pentru a edita informațiile rapide din folder, deschideți folderul și selectați **Editare** (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 37*).

## 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 38).

### Sfaturi pentru date Body Battery™ îmbunătățite

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

### Măsurătorile performanțelor

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

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Garmin Human Performance Lab™. Pentru informații suplimentare, accesați [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

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

**Stare HRV:** ceasul dvs. analizează valorile pulsului în timp ce dormiți pentru a determina variabilitatea pulsului (HRV) pe baza valorilor dvs. HRV medii personale, pe termen lung (*Starea variabilității pulsului*, pagina 40).

**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 39).

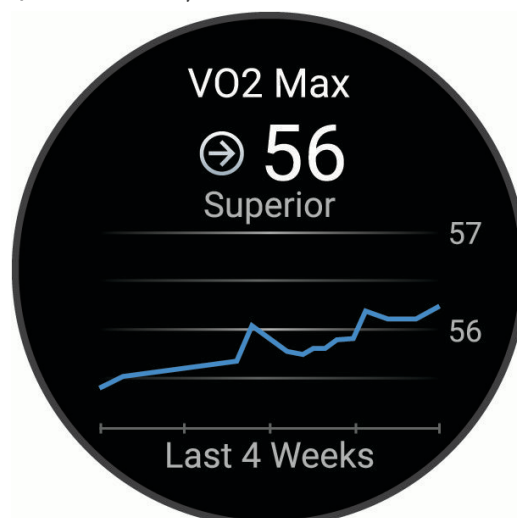
**Curbă de putere (ciclism):** curba de putere afișează randamentul de putere pe care îl puteți susține în timp. Puteți vizualiza curba de putere pentru luna anterioară, pe trei luni sau douăsprezece luni (*Vizualizarea curbei dvs. de putere*, pagina 41).






**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 38).

### Despre estimarea volumelor VO2 max.

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

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





|  |           |
|--|-----------|
|  Mov        | Superior  |
|  Albastru   | Excelent  |
|  Verde      | Bun       |
|  Portocaliu | Suficient |
|  Roșu       | Slab      |

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Garmin Human Performance Lab™. 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 101*) și accesați [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu ceasul dvs. (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 59*).



Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 85*) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 85*). 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 27*).

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

### Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism

Această funcție necesită un contor de putere și pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Contorul de putere trebuie asociat cu ceasul (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 59*). 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 85*) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls, pagina 85*). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

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

### Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 85*) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 85*).

Ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul antrenamentelor dvs., pentru a oferi o durată țintă a cursei. (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 38*) Ceasul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

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



5 Derulați pentru a vizualiza estimările pentru alte distanțe.

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

### Starea variabilității pulsului

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



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

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

## Vizualizarea curbei dvs. de putere

Înainte de a putea vizualiza datele despre curba dvs. de putere, trebuie să aveți înregistrată, în ultimele 90 de zile, o cursă de cel puțin o oră folosind un contor de putere (*Asocierea senzorilor wireless*, pagina 59).

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

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

## Starea antrenamentului

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

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Garmin Human Performance Lab™. Pentru informații suplimentare, accesați [garmin.com/performance-data/running](http://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 38).

**HRV:** hRV este starea variabilității pulsului din ultimele șapte zile (*Starea variabilității pulsului*, pagina 40).

**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 42).

**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 42).

**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 44).

## 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 38*). 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 27*).

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 66*).
- 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 activității 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 activității 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 42*). 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. aerob și Efect antrenam. anaerobic sub forma unor câmpuri de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

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

Tehnologia Training Effect este furnizată și susținută de Garmin Human Performance Lab™. Pentru informații suplimentare, accesați [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

## Durata de recuperare

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

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.

## Întreruperea și reluarea stării antrenamentului

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


Puteți relua starea antrenamentului atunci când sunteți pregătit să începeți din nou să vă antrenați. Pentru cele mai bune rezultate, aveți nevoie de cel puțin două măsurători VO2 max. în fiecare săptămână (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 38*).

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

- Din imaginea rapidă cu starea antrenamentului, mențineți apăsat  și selectați **Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.
- Din setările Garmin Connect™, selectați **Statistici performanță > Starea antrenamentului > ⋮ > Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.

2 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.

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






- Din imaginea rapidă cu starea antrenamentului, mențineți apăsat  și selectați **Reluare funcție Starea antrenamentului**.
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Starea antrenamentului > ⋮ > Reluare funcție Starea antrenamentului**.

4 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.

## Nivelul de pregătire pentru antrenament

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

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

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



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

## Calendarul curselor și cursa principală

Când adăugați o cursă în calendarul Garmin Connect™, puteți vedea evenimentul pe ceas adăugând informațiile rapide pentru cursa principală (*Informații rapide*, pagina 35). 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 20).




### 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 38).

- 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.

### Adăugarea unei cotații bursiere

Înainte de a personaliza lista de cotații bursiere, trebuie să adăugați informațiile rapide despre cotațiile bursiere în lista de informații rapide (*Personalizarea listei cu informații rapide*, pagina 37).

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

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

## Înregistrare stil de viață

Folosiți informațiile rapide pentru înregistrarea stilului de viață de pe ceasul dvs. Forerunner® 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 47*). 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 cu informații rapide, pagina 37*).

# Ceasuri

## Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme.

1 Selectați o opțiune:

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

2 Selectați **Ceasuri > Alarme**.

3 Selectați o opțiune:




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

4 Derulați în jos pentru mai multe opțiuni.

5 Selectați **Salvare**.

## Editarea unei alarme

1 Selectați o opțiune:

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

2 Selectați **Ceasuri > Alarme**.

3 Selectați o alarmă.

4 Selectați o opțiune:




- Pentru a activa sau dezactiva alarma, selectați **Stare**.
- Pentru a modifica ora alarmei, selectați **Oră**.
- Pentru a seta o alarmă care să vă trezească ușor în intervalul de 30 de minute înainte de ora programată a alarmei, pe baza momentului optim de somn, selectați **Trezire inteligentă**.  
**NOTĂ:** alarma va suna întotdeauna la ora selectată, pe lângă alarmele anterioare. De exemplu, dacă setați alarma pentru ora 8:00, aceasta vă poate trezi ușor între 7:30 și 8:00.
- Pentru a seta alarma, selectați **Repetare** și selectați atunci când alarma trebuie să se repete.
- Pentru a selecta tipul de notificare a alarmei, selectați **Sunet și vibrație**.  
**NOTĂ:** de asemenea, puteți previzualiza sunetul alarmei și puteți selecta opțiunile pentru vibrații. Puteți selecta **Start lent** dacă doriți ca alarma să înceapă cu vibrații slabe și apoi să devină mai puternică.
- 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**.

## Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă

1 Selectați o opțiune:

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







2 Selectați **Ceasuri > Timere**.

3 Dacă nu ați salvat niciodată un timer, introduceți ora folosind ecranul tactil sau  și .




4 Dacă ați salvat anterior un timer, selectați o opțiune:

- Pentru a seta un timer nou pentru numărătoare inversă fără a-l salva, selectați **Timer cu accesare rapidă** și setați ora.
- Pentru a seta și a salva o nouă numărătoare inversă, selectați **Editare > Adăugare timer** și introduceți ora.
- Pentru a seta un timer pentru numărătoare inversă salvat, selectați timerul salvat.







5 Apăsați  pentru a porni timerul.

- 6 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
- Pentru a opri timerul, selectați .
  - Pentru a reporni timerul, selectați .
  - Pentru a anula timerul, selectați  > **Anulare timer**.
  - Pentru a salva timerul, selectați  > **Salvare timer**.
  - Pentru a reporni automat timerul după ce expiră, selectați  > **Repornire automată** > **Activat**.
  - Pentru a personaliza notificarea de la timer, selectați  > **Sunet și vibrație**.

### Ștergerea unui timer de numărătoare inversă






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

### Utilizarea cronometrului



- 1 Selectați o opțiune:
  - De pe fața ceasului, țineți apăsat .
  - De pe fața ceasului, apăsați .
  - Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ceasuri** > **Cronometru**.
- 3 Apăsați  pentru a porni timerul.
- 4 Apăsați  pentru a reporni timerul pentru ture .



Timpul total al timerului  continuă să ruleze.

- 5 Apăsați  pentru a opri ambele timere.
- 6 Selectați o opțiune:
  - Pentru a reseta ambele timere, apăsați pe .
  - Pentru a salva timpul măsurat de cronometru ca activitate, apăsați  și selectați **Salvare activitate**.
  - Pentru a reseta timerele și a închide cronometrul, apăsați  și selectați **Finalizare**.
  - Pentru a revizui timerele pentru ture, apăsați  și selectați **Vizualizare**.




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

  - Pentru a reveni la fața de ceas fără a reseta timerele, apăsați  și selectați **Acesați fața ceasului**.
  - Pentru a activa și dezactiva înregistrarea turelor, apăsați  și selectați **Tasta pentru tură**.

## Adăugarea unor fusuri orare alternative

Puteti afișa ora curentă din zi în fusuri orare suplimentare.

1 Selectați o opțiune:

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

**SUGESTIE:** de asemenea, puteți vizualiza fusurile orare alternative în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 37](#)).




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

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

4 Selectați un fus orar.

### Editarea unui fus orar alternativ

1 Selectați o opțiune:

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

**SUGESTIE:** de asemenea, puteți vizualiza fusurile orare alternative în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 37](#)).

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

3 Selectați un fus orar.




4 Apăsați .

5 Selectați o opțiune:

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

## Adăugarea unui eveniment de numărătoare inversă

1 Selectați o opțiune:

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

**SUGESTIE:** de asemenea, puteți vizualiza evenimentele de numărătoare inversă în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 37](#)).

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

3 Introduceți un nume.

4 Selectați un an, o lună și o zi.




5 Selectați o opțiune:

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



6 Selectați o pictogramă.

### Editarea unui eveniment cu numărătoare inversă

1 Selectați o opțiune:

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

**SUGESTIE:** de asemenea, puteți vizualiza evenimentele de numărătoare inversă în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 37](#)).

- 2 Selectați **Ceasuri > Numărători inverse**.
- 3 Selectați un eveniment cu numărătoare inversă.
- 4 Apăsați pe  și selectați **Setare ca favorită** pentru a afișa evenimentul cu numărătoare inversă în lista de informații rapide (opțional).
- 5 Apăsați  și selectați **Editare numărătoare inversă**.
- 6 Selectați o opțiune de editat:
  - Pentru a redenumi evenimentul, selectați **Nume**.
  - Pentru a schimba data, selectați **Data**.
  - Pentru a schimba ora, selectați **Oră**.
  - Pentru a 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**.

## Istoric






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

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

### Utilizarea istoricului

Istoricul conține datele despre activități, înregistrările și totalurile salvate.

Ceasul are informații rapide cu istoricul, pentru acces rapid la datele despre activități (*Informații rapide, pagina 35*).



- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Istoric**.  
Apare un grafic cu bare pentru activitățile dvs. recente.
- 3 Selectați o opțiune:
  - Pentru a modifica perioada de timp pentru graficul cu bare, apăsați  și selectați **Opțiuni grafice**.
  - Pentru a vedea înregistrările personale în funcție de sport, apăsați  și selectați **Recorduri** (*Date personale, pagina 52*).
  - Pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare, apăsați  și selectați **Totaluri** (*Vizualizarea totalurilor de date, pagina 53*).
  - Pentru a vedea istoricul de activități, apăsați  și selectați o activitate.

### Date personale

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



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

### Vizualizarea recordurilor personale

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



### Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

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

**NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

### Ștergerea recordurilor personale



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

- Pentru a șterge o înregistrare, selectați-o și selectați **Ștergere record** > ✓.
- Pentru a șterge toate recordurile pentru sport, selectați **Ștergere toate recordurile** > ✓.

**NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

## Vizualizarea totalurilor de date

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

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

## Setările pentru notificări și alerte

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

**Notificări inteligente:** personalizează notificările inteligente care apar pe ceas (*Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 62*).

**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 54*).

**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 55*). Puteți selecta **Raport de seară** pentru a configura programul raportului de seară (*Personalizarea raportului de seară, pagina 55*). Puteți selecta **Alegeți tema** pentru a personaliza tema de fundal a rapoartelor dvs.

**Alerte sistem:** setează ora (*Setarea alertelor de timp, pagina 55*), barometrul (*Setarea unei alerte de furtună, pagina 55*), sau alertele privind conexiunea la telefon (*Activarea alertelor privind conexiunea la telefon, pagina 56*).

**Centrul de notificări:** activează centrul de notificări pentru vizualizarea notificărilor noi (*Vizualizarea notificărilor, pagina 63*).

## Alerte privind sănătatea și starea de bine

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

**Rezumat zilnic:** apare rezumatul zilnic Body Battery™ cu câteva ore înainte de începutul intervalului de somn. Rezumatul zilnic oferă detalii despre impactul pe care l-a avut istoricul zilnic al stresului și activităților asupra nivelului Body Battery (*Body Battery™, pagina 37*).

**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 54*).

**Alertă mișcare:** vă amintește să faceți mișcare (*Personalizare alerte de mutare, pagina 54*).


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

## Setarea unei alerte de puls anormal

### ATENȚIE

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

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

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

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

## Alertă mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, apare un mesaj. Ceasul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 89*). Puteți personaliza alerta de mișcare astfel încât să fie respinsă prin mers sau alte tipuri de mișcare.

## Personalizare alerte de mutare

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Sănătate și stare de bine > Alertă mișcare > Activat**.
- 3 Selectați o opțiune:


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

## Raport de dimineață

Ceasul afișează un raport de dimineață în funcție de ora de trezire normală. Apăsați pentru a vedea raportul, care include date despre vreme, somn, starea variabilității pulsului peste noapte și multe altele ([Personalizarea raportului de dimineață, pagina 55](#)).

### Personalizarea raportului de dimineață

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


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

## Raport de seară


Ceasul dvs. afișează un raport de seară înainte de ora de culcare. Derulați pentru a vizualiza raportul, care include detaliile dvs. Body Battery™ antrenamentul de mâine și vremea, recomandări de la consilierul de somn și multe altele ([Personalizarea raportului de seară, pagina 55](#)).

### Personalizarea raportului de seară

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

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Setări raport > Raport de seară**.
- 3 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Indicare raport** pentru a activa sau dezactiva raportul de seară.
  - Selectați **Editare raport** pentru a personaliza ordinea și tipul datelor care apar în raportul de seară.
  - Selectați **Programați raportul** pentru a seta intervalul de timp dintre raport și începutul perioadei de somn ([Moduri de concentrare, pagina 69](#)).


## Setarea alertelor de timp

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

## Setarea unei alerte de furtună

### AVERTISMENT

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

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Alerte sistem > Barometru > Alertă furtună**.
- 3 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva alerta.


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

## Activarea alertelor privind conexiunea la telefon

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

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

## Setări pentru sunete și vibrații


Din fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sunet și vibrație**. De asemenea, puteți personaliza aceste setări pentru situații diferite, cum ar fi somnul și activitățile ([Moduri de concentrare, pagina 69](#)).

**Tonuri de alertă:** redă un ton pentru alerte.

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

**Vibrații:** setează vibrațiile ceasului pentru alerte și apăsarea butoanelor.

## Setări pentru afișaj și luminozitate

Din fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Afișaj și luminozitate**. De asemenea, puteți personaliza aceste setări pentru situații diferite, cum ar fi somnul și activitățile (*Moduri de concentrare*, pagina 69).

**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 94).

**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 94).

**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. Puteți selecta **Planificare** pentru a seta momentul aplicării filtrelor, cum ar fi **Înainte de somn**.

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

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

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

**Ecran tactil:** activează ecranul tactil.

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

## Conectivitate

Funcțiile de conectivitate sunt disponibile pentru ceas când îl asociați cu telefonul compatibil (*Asocierea telefonului, pagina 62*). Funcțiile suplimentare sunt disponibile când conectați ceasul la o rețea Wi-Fi® (*Conectarea la o rețea Wi-Fi®, pagina 64*).

**NOTĂ:** funcțiile Wi-Fi sunt disponibile numai cu un ceas Forerunner® 170 Music.

## Senzori și accesorii

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

### Senzorii wireless

Ceasul poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless prin ANT+® sau tehnologia Bluetooth® (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 59*). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 27*). Dacă ceasul este echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

Pentru informații despre compatibilitatea cu un anumit senzor Garmin®, despre cumpărarea acestuia sau pentru a consulta manualul de utilizare, accesați [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) pentru senzorul respectiv.

| Tip de senzor      | Descriere  |
|--------------------|--|
| Puls extern        | Puteți utiliza un senzor extern, cum ar fi monitorul cardiac din seria HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ sau HRM-Pro™ pentru a vizualiza datele privind pulsul în timpul activităților dvs. Unele monitoare cardiace pot să stocheze și date sau să furnizeze date avansate despre alergare ( <i>Dinamica alergării, pagina 60</i> ) ( <i>Putere de alergare, pagina 61</i> ).  |
| 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 dvs. Forerunner® 170 Music ( <i>Conectarea căștilor Bluetooth®, pagina 83</i> ).  |
| 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 ( <i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™, pagina 61</i> ).  |
| 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. ( <i>Setarea zonelor de putere, pagina 86</i> ) sau să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată ( <i>Setarea unei alerte, pagina 29</i> ). |
| Radar              | Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie. Cu o lumină de poziție cu cameră de radar Varia puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture ( <i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™, pagina 61</i> ).  |
| Dispozitiv RD Pod  | Puteți utiliza un Running Dynamics Pod pentru a înregistra datele despre dinamica alergării și a le afișa pe ceas ( <i>Dinamica alergării, pagina 60</i> ).  |
| 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 ( <i>Utilizarea unui trainer de interior, pagina 22</i> ).  |
| 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 ( <i>Dimensiunea și circumferința roții, pagina 102</i> ).   |
| 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](http://garmin.com/hrm_connection_types).

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

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

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

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

3 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

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

## 5 Selectați o opțiune:

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

După asocierea senzorului cu ceasul, starea senzorului se schimbă din Căutare la Conectat. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat. Puteți particulariza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 27*).

### Accesoriu pentru măsurarea pulsului, ritmului de alergare și a distanței

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

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

**NOTĂ:** calibrarea automată nu funcționează pentru profiluri de activitate în interior, pe traseu sau alergare ultra (*Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței, pagina 60*).

**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 20*).

### Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. Forerunner® (*Actualizări ale produsului, pagina 97*).
- 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 20*).
- 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 20*).

### Dinamica alergării

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

| Parametru                     | Tip de senzor                 | Descriere   |
|-------------------------------|-------------------------------|---|
| <b>Cadență</b>                | Ceas sau accesoriu compatibil | Cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).  |
| <b>Lungimea pasului</b>       | Ceas sau accesoriu compatibil | Lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pașiri succesive. Este măsurată în metri.  |
| <b>Oscilație pe verticală</b> | Ceas sau accesoriu compatibil | Oscilația pe verticală este mișcarea pe verticală din timpul alergării. Afișează mișcarea pe verticală a torsului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.   |
| <b>Raport vertical</b>        | Ceas sau accesoriu compatibil | Raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. De obicei un număr mai mic indică faptul că sunteți într-o formă mai bună pentru alergare. |

| Parametru  | Tip de senzor                 | Descriere   |
|--|-------------------------------|---|
| <b>Durată de contact cu solul</b>                | Ceas sau accesoriu compatibil | Durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde.<br><b>NOTĂ:</b> parametrii pentru contactul cu solul nu sunt disponibili în timpul mersului pe jos.       |
| <b>Echilibrul pe durata contactului cu solul</b> | Doar accesoriu compatibil     | Echilibrul pe durata contactului cu solul afișează balanța stânga/dreapta de pe durata contactului cu solul din timpul alergării. Acesta afișează un procent. De exemplu, 53,2 cu o săgeată orientată spre stânga sau spre dreapta. |

### Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

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

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

Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://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 60).



### 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](http://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 103). Puteți configura alerte pentru putere pentru a primi notificări când ajungeți într-o anumită zonă de putere (*Alerte de activitate*, pagina 29).

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 86).

#### 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.

**Luăți 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.

### Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™

#### ATENȚIONARE

Este posibil ca în unele jurisdicții să fie interzisă înregistrarea video, audio sau fotografierea, sau ar putea fi necesar ca toate părțile să fie înștiințate cu privire la înregistrare și să își dea consimțământul. Este







responsabilitatea dvs. să cunoașteți și să respectați toate legile, regulamentele și alte restricții din jurisdicțiile în care plănuiți să utilizați acest dispozitiv.

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul dvs. (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 59*).

1 Selectați o opțiune:

- Adăugați comanda **Comenzi cameră** pe ceas (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 33*).
- Adăugați comanda **Comenzi cameră** pe ceas (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 37*).

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

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

## Caracteristici de conectare la telefon




Funcțiile de conectare la telefon sunt disponibile pentru ceasul Forerunner® când îl asociați prin aplicația Garmin Connect™ (*Asocierea telefonului, pagina 62*).

- Funcțiile aplicației din aplicația Garmin Connect (*Garmin Connect™, pagina 65*)
- Funcțiile aplicației din aplicația Connect IQ™ și multe altele (*Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer, pagina 65*)
- Informațiile rapide (*Informații rapide, pagina 35*)
- Caracteristicile meniului de comenzi (*Comenzi, pagina 32*)
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare (*Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 80*)
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările (*Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 62*)

## 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, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Conectivitate > Asociere telefon**.
- Dacă doriți să asociați un telefon nou, de pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Conectivitate > Telefon > Asociere telefon**.

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

## 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 69*).

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

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

3 Selectați o opțiune:

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

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

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



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

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

### Vizualizarea notificărilor

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

1 Selectați o opțiune:

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

2 Selectați o notificare.

3 Apăsați  pentru mai multe opțiuni.

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

### Răspuns la un mesaj text

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

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

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

1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza centrul de notificări.

2 Selectați o notificare prin mesaj text.

3 Apăsați .

4 Selectați **Răspuns**.


5 Selectați un mesaj din listă.

Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text SMS.

### Oprirea conexiunii Bluetooth® a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

**NOTĂ:** puteți personaliza meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 33*).

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, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas > Conectivitate > Telefon > Alerte Localizare telefon**.

### Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS

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

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

1 Începeți o activitate cu GPS.

2 Când vi se solicită să navigați la ultima locație cunoscută a dispozitivului, selectați .

3 Navigați către locația de pe hartă.

4 Apăsați pe  pentru a vedea o busolă care indică spre locație (opțional).

- 5 Când ceasul se află la o distanță de Bluetooth® de telefon, puterea semnalului Bluetooth apare pe ecran. Puterea semnalului crește pe măsură ce vă apropiați de telefon.

## Funcțiile de conectivitate Wi-Fi®

**NOTĂ:** conectivitatea Wi-Fi este disponibilă numai pe ceasul Forerunner® 170 Music.

Conectivitatea la Wi-Fi nu este disponibilă pe toate modelele. Pentru modelele fără conectivitate Wi-Fi, vă puteți conecta la aplicația Garmin Connect™ sau Garmin Express™ pentru a accesa unele dintre aceste funcții.

**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.

**NOTĂ:** această funcție este disponibilă numai pentru ceasul Forerunner 170 Music.


**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®

**NOTĂ:** conectivitatea Wi-Fi este disponibilă numai pe ceasul Forerunner® 170 Music.

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

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

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

## Garmin Share

### ATENȚIONARE



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

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

## Partajarea datelor cu Garmin Share

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




Ceasul dvs. Forerunner® poate trimite și primi date când este conectat la alt dispozitiv Garmin compatibil (*Primirea datelor cu Garmin Share, pagina 65*). De asemenea, puteți să vă transferați datele între diferite dispozitive. De exemplu, puteți partaja un traseu preferat de pe computerul pentru ciclism Edge® pe ceasul dvs. Garmin compatibil.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Garmin Share > Distribuire**.
- 3 Selectați o categorie, apoi selectați un element.
- 4 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Distribuire**.
  - Selectați **Ad.mai multe > Distribuire** pentru a selecta mai mult de un element de partajat.
- 5 Așteptați până când dispozitivul localizează dispozitivele compatibile.
- 6 Selectați un dispozitiv.
- 7 Confirmați că PIN-ul din șase cifre coincide pe ambele dispozitive, apoi selectați .

- 8 Așteptați ca dispozitivele să transfere datele.
- 9 Selectați **Redistribuire** pentru a distribui aceleași elemente altui utilizator (opțional).
- 10 Selectați **Finalizare**.

### Primirea datelor cu Garmin Share

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

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

### Setări Garmin Share

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

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

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

### Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer

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

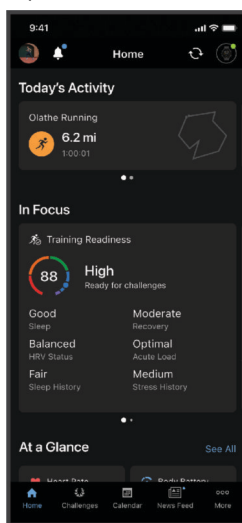
#### Garmin Connect™

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

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

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

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

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

**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 62*), 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 62*).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect (*Utilizarea aplicației Garmin Connect™, pagina 66*).

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

#### **Starea antrenamentului unificată**

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

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

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

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

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

#### *Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor*

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

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

**SUGESTIE:** puteți seta un dispozitiv principal de antrenament și un accesoriu principal în aplicația Garmin Connect (*Starea antrenamentului unificată, pagina 66*).

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

### Utilizarea Garmin Connect™ la computer

Aplicația Garmin Express™ conectează ceasul la contul dvs. Garmin Connect pe un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe ceasul dvs. Puteți, de asemenea, adăuga muzică pe ceasul dvs. Forerunner® 170 Music (*Descărcarea de conținut audio personal, pagina 82*). Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului ceasului și gestiona aplicațiile Connect IQ™.

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Vizitați [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.
- 4 Deschideți aplicația Garmin Express și selectați **Adăugare dispozitiv**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.


### Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express™

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

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.  
Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite către ceasul dvs.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 3 Nu deconectați ceasul de la computer în timpul procesului de actualizare.  
dacă ați configurat deja ceasul Forerunner® 170 Music cu conectivitate Wi-Fi®, Garmin Connect poate descărca automat pe ceas 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 33*).

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

### Funcțiile Connect IQ

Puteți adăuga pe ceas funcții Connect IQ™ folosind magazinul Connect IQ de pe ceas sau telefon ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Fete 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.

**NOTĂ:** această funcție este disponibilă doar cu un ceas Forerunner® 170 Music.

### Descărcarea funcțiilor Connect IQ™

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul Garmin® sau computerul pentru ciclism cu telefonul (*Asocierea telefonului, pagina 62*).

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

### Descărcarea caracteristicilor Connect IQ™ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Accesați [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) și conectați-vă.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.

4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

## Aplicația Garmin Messenger™

### AVERTISMENT

Funcțiile inReach® ale aplicației Garmin Messenger de pe telefon, inclusiv SOS, monitorizare și Meteo inReach™, nu sunt disponibile fără un dispozitiv inReach conectat și un plan de servicii inReach activ. Întotdeauna testați aplicația în aer liber înainte de a o utiliza într-o călătorie.

### ATENȚIE

Funcțiile de mesagerie fără conectare la satelit ale aplicației Garmin Messenger de pe telefonul dvs. nu trebuie să fie invocate exclusiv ca metodă principală pentru a obține asistență de urgență.

### ATENȚIONARE

Aplicația funcționează atât prin internet (utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon), cât și prin rețeaua de sateliți (folosind un dispozitiv inReach). Dacă utilizați datele mobile, telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Dacă vă aflați într-o zonă fără acoperire de rețea, trebuie să aveți un plan de servicii inReach activ pentru ca dispozitivul dvs. să utilizeze rețeaua de sateliți.

Puteți utiliza aplicația pentru a trimite mesaje altor utilizatori ai aplicației Garmin Messenger, inclusiv prietenilor și familiei, fără dispozitive Garmin®. Oricine poate să descarce aplicația și să-și conecteze telefonul, putând astfel comunica cu alți utilizatori ai aplicației prin internet (nu este necesară conectarea). Utilizatorii aplicației pot crea, de asemenea, fire de mesaje de grup cu alte numere de telefon SMS. Nii membri adăugați la mesajul de grup pot descărca aplicația pentru a vedea ce spun ceilalți.


Mesajele trimise utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon nu implică costuri pentru date sau costuri suplimentare pentru planul de servicii inReach. Se pot percepe taxe pentru mesajele primite dacă se încearcă trimiterea mesajelor atât prin rețeaua de sateliți, cât și prin internet. Se aplică tarifele standard pentru mesaje text pentru planul dvs. de date mobile.

Puteți descărca aplicația Garmin Messenger din magazinul de aplicații de pe telefon ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Moduri de concentrare

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

### Personalizarea unui mod de focalizare implicit

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Moduri de concentrare**.
- 3 Selectați un mod de focalizare.
- 4 Selectați o opțiune:



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

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

**SUGESTIE:** puteți personaliza setarea **Sateliți** pentru activități individuale ([Setări de activitate, pagina 27](#)).

- Selectați **Alerte vocale** pentru a activa alertele vocale în timpul activităților ([Redarea alertelor vocale în timpul activității, pagina 30](#)).
- 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 54](#)).
- În secțiunea **Sunet și vibrație**, selectați o opțiune pentru a configura tonurile și setările de vibrații ([Setări pentru sunete și vibrații, pagina 57](#)).
- În secțiunea **Afișaj și luminozitate**, selectați o opțiune pentru a configura setările ecranului ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 58](#)).
- Selectați **Nume** pentru a edita numele modului de concentrare.
- Selectați **Pictogramă** pentru a actualiza simbolul sau culoare pictogramei.
- Selectați **Adăugare** pentru a adăuga mai multe personalizări.
- Selectați **Ștergere focus** pentru a elimina modul de concentrare.
- Selectați **Setări implicite** pentru a restabili setările implicite.

### Crearea unui mod de concentrare personalizat

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Moduri de concentrare** > **Adăugare**.
- 3 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Standard** pentru a crea un mod de concentrare personalizat care să fie utilizat în orice moment.
  - Selectați **Activitate** pentru a configura un mod de concentrare pentru o anumită activitate.
- 4 Introduceți un nume pentru modul de concentrare și selectați .
- 5 Selectați o pictogramă și o culoare.
- 6 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Notificări și alerte** pentru a configura notificările și alertele pentru telefon și ceas ([Setările pentru notificări și alerte, pagina 54](#)).
  - Selectați **Sunet și vibrație** pentru a configura setările pentru tonuri, volum și vibrații ([Setări pentru sunete și vibrații, pagina 57](#)).
  - Selectați **Afișaj și luminozitate** pentru a configura setările ecranului ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 58](#)).
- 7 Selectați **Finalizare**.
- 8 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 **Față ceas** pentru a actualiza fața de ceas

- Selectați **Declanșat automat** pentru a alege ce activitate va declanșa modul de concentrare a activității personalizate.
- Selectați **Sateți** pentru a configura opțiunea de satelit GNSS.
- Selectați **Alerte vocale** pentru a activa alertele vocale.
- Selectați **Nume** pentru a edita numele modului de concentrare personalizat.
- Selectați **Pictogramă** pentru a edita simbolul și culoarea pictogramei modului de concentrare personalizat.

## Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine

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

**Puls încheietura mâinii:** personalizează setările monitorului cardiac de la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 72*).

**Pulsoximetru:** setează modul Pulsoximetru (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 73*).

**Move IQ:** activează evenimentele 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. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

### Puls încheietura mâinii

Ceasul are un monitor cardiac la încheietura mâinii și puteți vedea datele despre puls în informațiile rapide despre puls (*Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 36*).

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

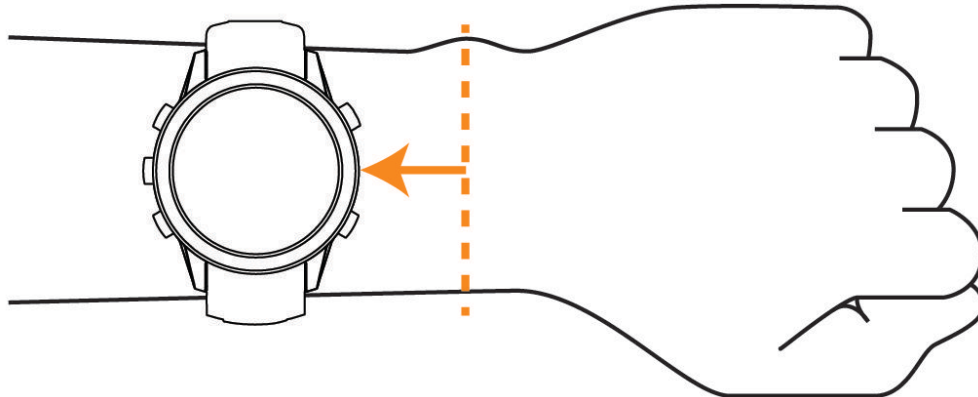
### Purtarea ceasului

#### ATENȚIE

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

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

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



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

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat, pagina 71* pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 73* pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

### Sfaturi pentru un puls neregulat

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

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă 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, mențineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sănătate și stare de bine > Puls încheietura mâinii**.

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

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

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




**Transmitere puls:** transmite datele privind pulsul către un dispozitiv asociat (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 72*).

### 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 27*). De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un computer pentru ciclism Edge® în timp ce practicați ciclismul.

1 Selectați o opțiune:

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

**NOTĂ:** puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 33*).

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.

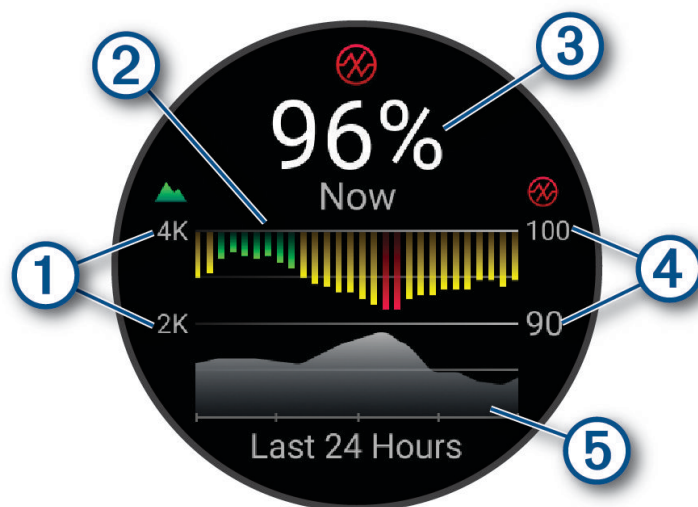
## Pulsoximetru

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 alte activități.

Puteți începe manual o măsurătoare cu pulsoximetrul vizualizând informațiile rapide despre pulsoximetru (*Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 73*). De asemenea, puteți activa modul de măsurare pe parcursul întregii zile (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 73*). Când vizualizați informațiile rapide pentru pulsoximetru în timp ce nu sunteți în mișcare, ceasul dvs. analizează saturația oxigenului și altitudinea dvs. Profilul de altitudine contribuie la indicarea modului în care se schimbă măsurătorile pulsoximetrului față de altitudinea dvs.

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

Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



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


### Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

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

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

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

### Setarea modului Pulsoximetru

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

### Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

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

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

## Obiectiv automat

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

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

## Minute de exerciții

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

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

## Acumularea de minute de activitate intensă

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

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Purtați ceasul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

## Monitorizarea somnului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Vă puteți seta orele normale de somn în aplicația Garmin Connect™ sau în setările ceasului (*Moduri de concentrare*, pagina 69). 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 reprimile scurte de somn (*Informații rapide*, pagina 35). Reprimile scurte de somn sunt adăugate la statisticile de somn și vă pot influența și recuperarea. Puteți vizualiza statisticile detaliate privind somnul în contul Garmin Connect.

**NOTĂ:** Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Comenzi*, pagina 32).

## 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 66).  
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.  
Puteți vizualiza informațiile despre somn, inclusiv despre pauzele scurte de somn, pe ceasul dvs. Forerunner® (*Informații rapide*, pagina 35).

## Variații ale respirației

### AVERTISMENT

Dispozitivul Forerunner® nu este un dispozitiv medical și nu este destinat utilizării pentru diagnosticarea sau monitorizarea oricărei afecțiuni medicale. Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

Senzorul optic pentru puls de pe dispozitivul Forerunner are o funcție de pulsoximetru care poate măsura variațiile respirației peste noapte. Informațiile despre variația respirației sunt oferite pentru a îmbunătăți conștientizarea mediului de somn și a stării de bine generale. Variațiile de respirație ocazionale sau frecvente

pot fi datorate unor factori individuali de stil de viață sau mediului dvs. de somn. Contactați medicul dvs. sau furnizorul de servicii de sănătate dacă sunteți îngrijorați cu privire la nivelul variațiilor de respirație.

trebuie să activați urmărirea somnului cu pulsoximetru pentru a detecta variațiile respiratorii (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 73*).

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 cu informații rapide, pagina 37*).


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

## Navigare

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


### Salvarea locației

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


- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Salvare locație**.  
puteți personaliza meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 33*).
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

### Vizualizarea și editarea locațiilor salvate

**SUGESTIE:** puteți salva o locație din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 32*).



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

### Ștergerea unei locații

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



### Navigarea către o destinație

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

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați o activitate GPS.
- 3 Derulați în jos și selectați **Navigare**.
- 4 Selectați o opțiune.
  - Selectați **Activități anterioare**, selectați o activitate și selectați **Deplasare**.
  - Selectați **Locații salvate**, selectați o locație și selectați **Deplasare la**.**SUGESTIE:** puteți salva o locație din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 32*).
- 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, țineți apăsat .
- 4 Selectați **Navigare > Înapoi la punctul de pornire**.
- 5 Selectați **TracBack** sau **Linie dreaptă**.  
Va apărea ecranul de navigare
- 6 Deplasați-vă înainte.  
Săgeata indică punctul dvs. de pornire.  
**SUGESTIE:** pentru o navigare mai precisă, orientați ceasul în direcția în care mergeți.


## Oprirea navigării

1 În timpul navigării în cadrul unei activități, selectați o opțiune:

- Țineți apăsat .
- Glisați la dreapta.

2 Derulați în jos și selectați **Oprire navigare** sau **Oprire traseu**.

3 Selectați .

Navigarea către destinație se oprește, dar activitatea dvs. rămâne activă. Puteți apăsa  pentru a reveni la timerul activității.

## 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.

### 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 65).

- 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 77).

### 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 77).

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




### Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului

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

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .

- 2 Selectați o activitate GPS.
- 3 Derulați în jos și selectați **Navigare > Trasee**.
- 4 Selectați un traseu.
- 5 Apăsați .
- 6 Selectați o opțiune:
  - Pentru a începe navigarea, selectați **Efectuare traseu**.
  - Pentru a vizualiza punctele de pe traseu, cum ar fi punctele de hidratare, obstacolele sau urcările abrupte, selectați **Vizualizare puncte de traseu**.  
**SUGESTIE:** puteți adăuga puncte de pe traseu atunci când creați un traseu în aplicația Garmin Connect™ (*Crearea unui traseu în Garmin Connect™*, pagina 77).
  - Pentru a crea o bandă de ritm personalizată, selectați **PacePro** (*PacePro™ Antrenament*, pagina 20).
  - 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**.

## Setarea direcției pe busolă


- 1 Selectați o opțiune:
    - Din informațiile rapide ABC, derulați pentru a vizualiza busola și apăsați pe .
    - Din comenzile ABC, derulați pentru a vizualiza busola și apăsați pe .
  - 2 Selectați **Blocare Direcție**.
  - 3 Orientați partea superioară a ceasului în direcția dorită și apăsați pe .
- Când vă abateți de la direcție, busola afișează direcția deviată comparativ cu direcția corectă și unghiul abaterii.

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

### Panoramare și mărire pe hartă

- 1 În timpul navigării, apăsați  sau  pentru a vizualiza harta.  
poate fi necesar să adăugați ecranul de date al hărții pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 27](#)).
- 2 Mențineți apăsat .
- 3 Selectați **Comenzi hartă**.
- 4 Selectați o opțiune:
  - Pentru a comuta între panoramarea în sus și în jos, panoramarea la stânga și la dreapta sau mărire, apăsați .
  - Pentru a panorama sau a mări harta, apăsați  or .
  - Pentru a ieși, apăsați .

### Setări hartă

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

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

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

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

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

## Funcții de siguranță și monitorizare

### ⚠ ATENȚIE

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

### ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcțiile de siguranță și monitorizare, ceasul dvs. trebuie conectat la aplicația Garmin Connect utilizând tehnologia Bluetooth®. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Asistență:** când solicitați asistență, ceasul trimite un mesaj cu numele dvs., LiveTrack link-ul și locația GPS (dacă sunt disponibile) contactelor dvs. de urgență (*Solicitarea de asistență, pagina 81*).

**Detectie incidente:** când ceasul Forerunner® detectează un incident în timpul unor anumite activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență (*Pornirea și oprirea detecției incidentelor, pagina 80*).

**Live Event Sharing:** trimite mesaje către prieteni și familie în timpul unui eveniment, oferind actualizări în timp real.

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

**LiveTrack:** trimite un link către o pagină web prietenilor și familiei pentru a urmări cursele și activitățile dvs. de antrenament în timp real. Puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele de socializare, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real.

## Adăugare contacte de urgență

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

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

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

## Adăugare contacte

Puteți adăuga până la 50 de contacte în aplicația Garmin Connect™. E-mailurile de contact pot fi utilizate cu funcția LiveTrack. Trei dintre aceste contacte pot fi utilizate drept contacte de urgență (*Adăugare contacte de urgență, pagina 80*).

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

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pe dispozitivul Forerunner® (*Utilizarea aplicației Garmin Connect™, pagina 66*).

## 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 80*). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de

urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

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

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

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


## Solicitarea de asistență

### ATENȚIE

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

### ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect (*Adăugare contacte de urgență, pagina 80*). Telefonul asociat trebuie să fie însoțit de un plan de date și să se afle într-o zonă de acoperire a rețelei unde datele sunt disponibile. 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 .  
Ceasul vibrează atunci când este activată funcția de asistență.
- 2 Așteptați temporizatorul cu numărătoare inversă.  
Ceasul trimite un mesaj contactelor dvs. de urgență.  
**SUGESTIE:** înainte de finalizarea numărătorii inverse, puteți menține apăsat orice buton pentru a anula mesajul.

## Muzică

**NOTĂ:** există trei opțiuni diferite pentru redarea muzicii pentru ceasul Forerunner® 170 Music.



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


Pe un ceas Forerunner 170 Music, 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®.

### 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 67).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Connect IQ™ Store**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a instala un furnizor terț de muzică.
- 4 Țineți apăsat  din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 5 Selectați furnizorul de muzică.

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

### Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț

Pentru a putea descărca materiale audio de la un furnizor terț, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi®](#), pagina 64).


- 1 Țineți apăsat  din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat .
- 3 Selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Alegeți un furnizor conectat sau selectați **Adăugare aplicații pentru muzică** pentru a adăuga un furnizor de muzică din magazinul Connect IQ™.
- 5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe ceas.
- 6 Dacă este necesar, apăsați  până când vi se solicită să vă 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](http://garmin.com/express)).

Puteți să încărcați fișiere audio personale, precum .mp3 și .m4a, pe un ceas Forerunner® 170 Music de pe computer. Pentru mai multe informații, accesați [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB inclus.
- 2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați ceasul dvs. și apoi selectați **Muzică**.  
**SUGESTIE:** pentru computerele Windows®, puteți să selectați  și să navigați la folderul cu fișierele dvs. audio. Pentru computerele Apple®, aplicația Garmin Express utilizează biblioteca dvs. iTunes®.
- 3 În **Muzica mea** sau în lista din **Biblioteca iTunes**, selectați o categorie de fișiere audio, cum ar fi melodii sau liste de redare.
- 4 Bifați căsuțele pentru fișierele audio și selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Dacă este necesar, în lista Forerunner 170 Music, selectați o categorie, bifați căsuțele și selectați **Eliminare din dispozitiv** pentru a șterge fișierele audio.

### Ascultare muzică

- 1 Țineți apăsat  din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat .

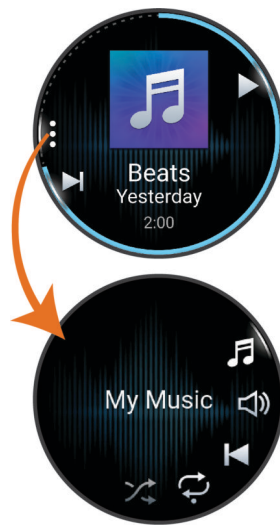
- 3 Selectați o opțiune:
  - Dacă acum ascultați muzică pentru prima dată, selectați **Setări > Muzică > Furnizori de muzică**.
  - Dacă acum ascultați muzică pentru prima dată, selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Selectați o opțiune:
  - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** și alegeți o opțiune (*Descărcarea de conținut audio personal, pagina 82*).
  - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului și o listă de redare.
  - Selectați **Control telefon**, pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
- 5 Dacă este necesar, conectați căștile Bluetooth® (*Conectarea căștilor Bluetooth®, pagina 83*).
- 6 Selectați ►.

## Comenzi de redare muzică

**NOTĂ:** unele comenzi de redare a muzicii sunt disponibile numai pe ceasul Forerunner® 170 Music.

**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 naviga prin fișierele audio și listele de radere pentru sursa selectată.   |
| 🔊 | Selectați pentru a ajusta volumul.  |
| ▶ | Selectați pentru a reda și a întrerupe fișierul audio curent.   |
| ▶ | Selectați pentru a trece la următorul fișier audio din lista de redare.<br>țineți apăsat pentru a derula rapid înainte fișierul audio curent.   |
| ◀ | Selectați pentru a relua fișierul audio curent.<br>Selectați de două ori pentru a trece la fișierul audio anterior din lista de redare.<br>țineți apăsat pentru a derula fișierul audio curent. |
| 🔄 | Selectați pentru a schimba modul de repetare.   |
| 🔀 | Selectați pentru a schimba modul de redare aleatorie.   |


## Conectarea căștilor Bluetooth®

Pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul Forerunner® 170 Music, trebuie să conectați căștile Bluetooth.

- 1 Aduceți căștile la o distanță de maxim 2 m (6,6 ft.) de ceas.
- 2 Activați modul de asociere pe căști.
- 3 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 4 Selectați **Setări ceas > Muzică > Căști > Adăugare nou**.
- 5 Selectați căștile pentru a finaliza asocierea.

## Schimbarea modului audio

Puteți modifica modul de redare a muzicii, de la stereo la mono.


- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Muzică** > **Audio**.
- 3 Selectați o opțiune.

## Profil de utilizator

Vă puteți actualiza profilul de utilizator pe ceas sau în aplicația Garmin Connect™.

### Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza informațiile personale, cum ar fi înălțimea, greutatea, zonele de antrenament și altele. Ceasul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator**.
- 3 Selectați o opțiune.

### Setări gen

Când configurați ceasul pentru prima dată, trebuie să alegeți un sex. Majoritatea algoritmilor de fitness și antrenament sunt binari. Pentru rezultate precise, Garmin® recomandă selectarea sexului atribuit la naștere. După configurarea inițială, puteți personaliza setările profilului din contul dvs. Garmin Connect™.


**Profil și confidențialitate:** vă permite să personalizați datele din profilul dvs. public.

**Setări utilizator:** setează sexul. Dacă selectați Nespecificat, algoritmi care necesită date binare vor utiliza sexul specificat la configurarea inițială a ceasului.

### Vizualizarea vârstei de fitness

Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu cea a unei persoane de același sex. Ceasul dvs. folosește informații, precum vârsta, indicele de masă corporală (IMC), date despre puls în repaus și istoricul activităților de intensitate ridicată pentru a vă furniza vârsta de fitness. Dacă aveți un cântar Index™, ceasul dvs. va folosi procentajul de grăsime corporală în locul indicelui de masă corporală pentru a stabili vârsta dvs. de fitness. Mișcarea și stilul de viață pot influența vârsta dvs. de fitness.

**NOTĂ:** pentru cea mai exactă vârstă de fitness, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 85](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator > Vârsta de fitness**.

### Despre zonele de puls

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

### Obiective fitness

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


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

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 86](#)) 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 și ciclism. 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, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Puls**.
- 3 Selectați **Puls maxim** și introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.

Puteți folosi funcția de Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități.

- 4 Selectați **Puls PL** și introduceți-vă pulsul la pragul lactat dacă cunoașteți această valoare.
- 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 85](#)).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect™.

### Calculul zonelor de puls

| Zonă | % din pulsul maxim | Efort perceput   | Beneficii  |
|------|--------------------|--|--|
| 1    | 50–60%             | Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor   | Antrenament aerob de nivel începător, stres redus                |
| 2    | 60-70%             | Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă                     | Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare       |
| 3    | 70-80%             | Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă                                  | Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim |
| 4    | 80-90%             | Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată  | Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită    |
| 5    | 90-100%            | Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă | Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută                 |

### Setarea zonelor de putere

Zonele de putere utilizează valori implicite în funcție de gen, greutate și capacitatea medie și nu poate să corespundă abilităților personale. Dacă vă cunoașteți valoarea puterii de prag (TP), o puteți introduce, lăsând software-ul să vă calculeze automat zonele de putere. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect™.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Profil de utilizator** > **Puls și zone de puls** > **Putere**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Bazat pe**.
- 5 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Wați** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
  - Selectați **% din FTP** sau **% din TP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procentaj din puterea de prag.
- 6 Selectați **FTP** sau **Putere prag** și introduceți valoarea.
- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Minimă** și introduceți o valoare a puterii minime.

## Setările pentru gestionarea alimentării

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Gestionare alimentare**.

**Economisire baterie:** personalizează setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas (*Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 87*).

**Procentaj baterie:** afișează durata de viață rămasă a bateriei, ca valoare procentuală.

**Estimări baterie:** afișează durata de viață rămasă a bateriei ca număr estimat de zile sau de ore.

**Alertă bat.desc.:** vă anunță atunci când nivelul bateriei este redus.

### Personalizarea funcției de economisire a bateriei

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

Puteți activa funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 32*).

**1** De pe fața de ceas, țineți apăsat .


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

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

## Accesibilitate

Ceasul dvs. Forerunner® are funcții de accesibilitate, cum ar fi filtre de culoare personalizate și alte setări audio și de afișare.

### Setări de accesibilitate

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

**Față de ceas cu sunete:** permite căștilor dvs. conectate să redea vocal datele de pe fața de ceas. Puteți selecta opțiunile Doar oră și dată sau Întreaga față de ceas.

**NOTĂ:** această funcție este disponibilă doar cu un ceas Forerunner® 170 Music.

**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 puteți selecta Gamă tonuri de gri pentru a elimina toate culorile.

**Alertă la fiecare oră:** activează o alertă la începutul fiecărei ore.

**NOTĂ:** puteți seta această alertă ca ton al ceasului sau vibrație, oră redată sonor prin căștile conectate sau orice combinație cu un ceas Forerunner 170 Music.

## Setări de sistem

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

**Limbă text:** setează limba afișată pe ceas.

**Comenzi rapide:** atribuie comenzi rapide butoanelor (*Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor, pagina 89*).

**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 89*).

**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 90*).

**Altimetru și barometru:** calibrează altimetrul barometric intern și personalizează setările (*Altimetru și barometru, pagina 90*).

**Oră:** reglează setările de oră (*Setări pentru oră, pagina 91*).

**Voce:** setează dialectul și tipul vocii pentru ceas. Puteți seta alerte vocale și în timpul unei activități (*Redarea alertelor vocale în timpul activității, pagina 30*).

**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 91*).


**Restabilire și resetare:** configurează copiile de siguranță ale datelor ceasului și resetează datele și setările utilizatorului (*Restabiliți și resetați setările, pagina 92*).

**Actualizare software:** instalează actualizările software descărcate, activează actualizările automate și vă permite să verificați manual actualizările (*Actualizări ale produsului, pagina 97*).

**Despre:** afișează informații despre dispozitiv, software, licență și reglementările legale (*Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 93*).

## Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor

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


- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Comenzi rapide**.
- 3 Selectați un buton sau o combinație de butoane de personalizat.
- 4 Selectați o funcție.

## Setarea codului de acces al ceasului

### ATENȚIONARE

Dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, ceasul se blochează temporar. După cinci încercări incorecte, ceasul se blochează până când resetați codul de acces în aplicația Garmin Connect™. Dacă nu v-ați asociat ceasul cu telefonul, ceasul vă șterge datele și revine la setările implicite din fabrică după cinci încercări incorecte.


Puteți configura un cod de acces pentru ceas pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâinii. Dacă utilizați funcția Garmin Pay™, ceasul va folosi același cod de acces din patru cifre necesar pentru a deschide portofelul (*Garmin Pay™, pagina 14*).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Cod de acces > Configurare cod de acces**.
- 3 Introduceți un cod de acces din patru cifre.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

## Schimbarea codului de acces al ceasului

Trebuie să cunoașteți codul de acces existent pentru a-l schimba. Dacă uitați codul de acces sau introduceți prea multe încercări incorecte, trebuie să îl resetați în aplicația Garmin Connect™.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Cod de acces > Sistem > 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.

### Dezactivarea codului de acces al ceasului

**NOTĂ:** trebuie să cunoașteți codul de acces existent al dispozitivului pentru a-l dezactiva. Dacă uitați codul de acces sau introduceți prea multe încercări incorecte, trebuie să îl resetați în aplicația Garmin Connect™.

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Cod de acces > Dezactivat**.


3 Introduceți codul de acces din patru cifre existent.

Ceasul dezactivează opțiunea de cod de acces.

### 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 90](#)). Puteți vizualiza busola din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 32](#)), lista de informații rapide ([Informații rapide, pagina 35](#)) sau un ecran de date în timpul unei activități ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 27](#)).

### Setări busolă

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sistem > Busolă**.

**Calibrare:** calibrarea manuală a senzorului busolei ([Calibrarea manuală a busolei, pagina 90](#)).

**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 90](#)).

**Variație magnetică:** setează variația magnetometrului pentru referința nordică dacă opțiunea **Referință nordică** este setată pe **Utilizator**.


**Mod:** setează busola să utilizeze o combinație între datele GPS și datele senzorului electronic în mișcare (Automat), doar date GPS sau doar magnetometru.

### Calibrarea manuală a busolei

#### ATENȚIONARE

Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Ceasul 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, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Busolă > Calibrare**.

3 Mișcați-vă încheietura cu o mișcare ușoară în formă de opt până când apare un mesaj.

### Setarea referinței nordice

Puteți seta referința de direcție utilizată la calcularea informațiilor despre direcție.

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Busolă > Referință nordică**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta nordul geografic ca referință pentru direcție, selectați **Adevărat**.
- Pentru a seta nordul magnetic ca direcție fără declinație, selectați **Magnetic**.
- Pentru a seta nordul caroiajului (000°) ca referință pentru direcție, selectați **Caroiaj**.
- Pentru a seta manual valoarea variației magnetice, selectați **Utilizator > Variație magnetică**, introduceți variația magnetică și selectați **Finalizare**.

### Altimetru și barometru

Ceasul conține un altimetru și un barometru interne. Ceasul adună continuu date despre altitudine și presiune, chiar și în modul de economisire a energiei. Altimetrul afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune. Barometrul afișează date de presiune a mediului înconjurător pe baza altitudinii fixe în care altimetrul a fost cel mai recent calibrat ([Setările altimetrului și barometrului, pagina 91](#)). Puteți vizualiza altimetrul și

barometrul din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 32](#)), lista de informații rapide ([Informații rapide, pagina 35](#)) sau lista de aplicații ([Aplicații, pagina 10](#)).

## Setările altimetrului și barometrului

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sistem > Altimetru și barometru**.

**Calibrare:** calibrează manual senzorul altimetrului și al barometrului.

**Calibrare automată:** autocalibrează senzorul de fiecare dată când utilizați sistemele prin satelit.

**Mod senzor:** setează modul pentru senzor. Opțiunea Automat folosește altimetrul și barometrul în funcție de deplasarea dvs. Puteți folosi opțiunea Numai altimetru când activitatea dvs. implică schimbarea altitudinii sau opțiunea Numai barometru când activitatea nu implică modificări în altitudine.


**Altitudine:** stabilește unitățile de măsură utilizate pentru altitudine.

**Presiune:** setează unitățile de măsură pentru presiune.

**Barometru grafic:** setează durata de timp care trebuie afișată pe grafic pentru informațiile rapide despre barometru.

### Calibrarea altimetrului barometric

Ceasul a fost deja calibrat în fabrică și utilizează în mod implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual altimetrul barometric dacă știți altitudinea corectă.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem**.
- 3 Selectați **Altimetru și barometru**.
- 4 Selectați **Calibrare**.
- 5 Selectați o opțiune:
  - Pentru a introduce manual altitudinea curentă, selectați **Introducere manuală**.
  - Pentru a calibra automat din locația dvs. GPS, selectați **Utilizare GPS**.

## Setări pentru oră

De pe fața de ceas, mențineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sistem > Oră**.

**Format oră:** setează ceasul să afișeze ora în formatul de 12 ore, 24 de ore sau cel militar.

**Format dată:** setează ordinea de afișare pentru zi, lună și an, pentru date.


**Setare oră:** setează fusul orar pentru ceas. Opțiunea Automat setează automat fusul orar pe baza poziției dvs. indicate de GPS.

**Oră:** setează ora dacă opțiunea Setare oră este setată la Manual.

**Sincronizare oră:** sincronizează ora atunci când schimbați fusul orar și actualizează ora pentru ora de vară ([Sincronizarea orei, pagina 91](#)).


### Sincronizarea orei

De fiecare dată când porniți ceasul și recepționați date de la sateliți sau deschideți aplicația Garmin Connect™ pe telefonul asociat, ceasul detectează automat fusul orar și ora curentă. Puteți să vă sincronizați ora manual la schimbarea fusului orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Oră > Sincronizare oră**.
- 3 Așteptați până când ceasul se conectează la telefonul asociat sau localizează sateliții ([Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 99](#)).

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

## Setări avansate ale sistemului

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sistem > Avansat**.


**Format:** setează preferințe generale de format, precum unitățile de măsură, ritmul și viteza afișate în timpul activităților și începutul săptămânii ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 92](#)).

**Înregistrare date:** configurează modul în care ceasul înregistrează datele de activitate ([Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 92](#)).

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

## Schimbarea unităților de măsură

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

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Avansat > Format > Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

## Setări pentru înregistrarea datelor

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sistem > Avansat > Înregistrare date**.

**Frecvență:** setează cât de des ceasul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare a frecvenței **Inteligent** (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare **Fiecare secundă** oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează mai mult. Acesta înregistrează punctele cheie în care schimbați direcția, viteza sau pulsul. Înregistrarea activității ocupă un volum mai mic, permițându-vă să stocați mai multe activități în memoria dispozitivului.

**HRV jurnal:** permite ceasului să înregistreze variabilitatea pulsului în timpul unei activități (*Starea variabilității pulsului*, pagina 40).

## 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 92). Setările includ profiluri sport, informații rapide, setări pentru utilizator, exerciții și multe altele,

De pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sistem > Restabilire și resetare**.

**Backupuri automate:** faceți backup periodic pentru setări în contul dvs. Garmin Connect.



**Realizare backup acum:** faceți backup manual pentru setări în contul dvs. Garmin Connect.

**Vizualizare raport:** afișează orice probleme apărute la ultima restabilire a setărilor ceasului dvs. această setare apare doar dacă anumite setări ale ceasului nu au fost restabilite corect.

**Conținut de rezervă:** afișează tipul de date salvat.

**Resetare:** resetează toate setările selectate la valorile implicite din fabrică (*Restabilirea tuturor setărilor implicite*, pagina 92).


## 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 .
- 9 Ceasul repornește și vă restabilește setările și datele.
- 9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

## Restabilirea tuturor setărilor implicite

Înainte de a reseta toate setările implicite, trebuie să sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect™ pentru a încărca datele despre activitățile dvs.

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Restabilire și resetare > Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
  - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Resetare setări implicite**.
  - Pentru a șterge toate activitățile din istoric, selectați **Ștergere toate activitățile**.
  - Pentru a reseta toate totalurile cu distanțe sau durate, selectați **Resetare totaluri**.


- Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.

**NOTĂ:** dacă ați configurat un portofel Garmin Pay™, această opțiune șterge portofelul de pe ceas. Dacă aveți muzică stocată pe ceas, această opțiune șterge muzica stocată.

- Pentru a șterge toate fișierele temporare de pe ceas, selectați **Ștergere fișiere temporare**.


## Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Despre**.

## Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest dispozitiv este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcajele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Din meniul Setări, selectați **Sistem**.
- 3 Selectați **Despre**.

# Informații dispozitiv

## Despre afișajul AMOLED

Implicit, setările ceasului sunt optimizate pentru a menține durata de viață a bateriei și pentru performanță (*Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 97*).

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 Forerunner® se dezactivează după scurgerea timpului de expirare selectat (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 58*). Puteți întoarce încheietura spre corp, atinge ecranul tactil sau apăsa un buton pentru a activa ceasul.

## Încărcarea ceasului

### ⚠ AVERTISMENT

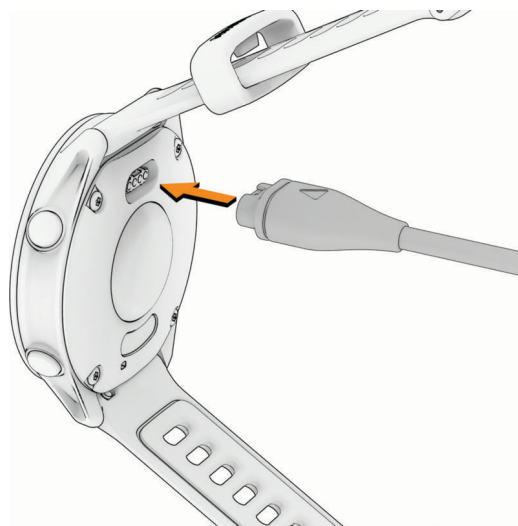
Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

### 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 95*).

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

- 1 Introduceți cablul (capătul 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%.

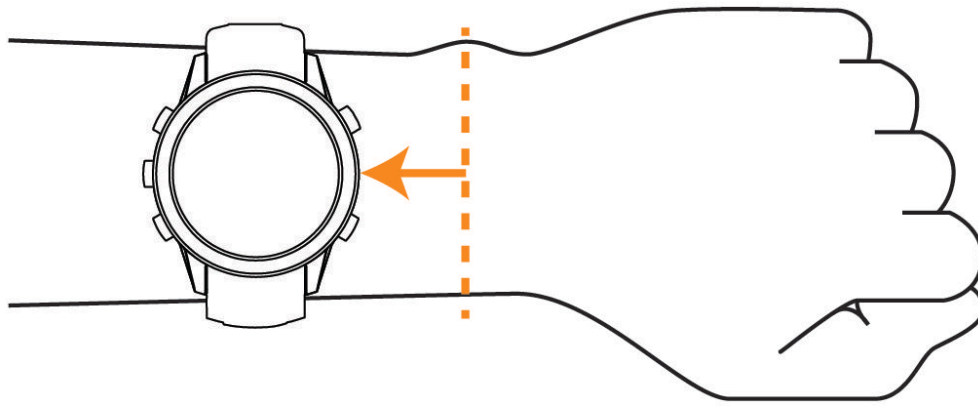
## Purtarea ceasului

### ⚠ 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](http://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 71 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 73 pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## 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.

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

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

Evitați apăsarea pe butoane sub apă.

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

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

## Curățarea ceasului

### ⚠ ATENȚIE

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

### ATENȚIONARE

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

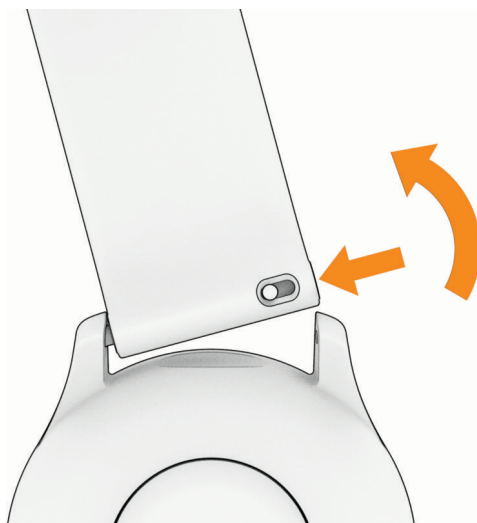
**SUGESTIE:** pentru mai multe informații, accesați [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

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

## Schimbarea brățărilor

Ceasul este compatibil cu curelele standard cu eliberare rapidă, cu o lățime de 20 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 <sup>1</sup>   |
| Interval de temperaturi de funcționare și depozitare                  | De la -20° la 60°C (de la -4° la 140°F)                      |
| Interval de temperatură de încărcare                                  | De la 0° la 45°C (de la 32° la 113°F)                        |
| Frecvențe wireless și putere de transmisie în UE Forerunner® 170      | 2400 - 2483,5 MHz: < 13 dBm<br>13,56 MHz: < 42 dBuA/m la 10m |
| Frecvențe wireless și putere de transmisie în UE Forerunner 170 Music | 2400 - 2483,5 MHz: < 20 dBm<br>13,56 MHz: < 42 dBuA/m la 10m |
| Valori SAR UE Forerunner 170  | 0,050 W/kg membru  |
| Valori SAR UE Forerunner 170 Music                                    | 0,691 W/kg membru  |

## 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   | Autonomia bateriei Forerunner® 170 | Autonomia bateriei Forerunner 170 Music |
|---|------------------------------------|---|
| Modul Ceas inteligent                             | Până la 10 zile                    | Până la 10 zile                         |
| Mod ceas pentru economisirea bateriei             | Până la 19 zile                    | Până la 19 zile                         |
| Mod GNSS Numai GPS                                | Până la 20 ore                     | Până la 20 ore                          |
| Mod GNSS Toate sistemele                          | Până la 14 ore                     | Până la 14 ore                          |
| Mod GNS Numai GPS, cu redare de muzică            | Nu se aplică                       | Până la 7,5 ore                         |
| Modul GNSS cu Toate sistemele și redare de muzică | Nu se aplică                       | Până la 6,5 ore                         |

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

# 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 89*). Pe computer, instalați Garmin Express™ ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect™.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin®:

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

## Cum obțineți mai multe informații





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

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

Acesta nu este un dispozitiv medical.

## Dispozitiv în limba greșită

Puteți schimba limba ceasului dacă ați ales accidental limba greșită.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați .
- 3 Selectați .
- 4 Selectați primul element din listă și apăsați .
- 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 32*).
  - Reduceți temporizarea ecranului (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 58*).
  - Nu mai utilizați opțiunea de temporizare a ecranului **Afișaj mereu pornit** și selectați o temporizare mai scurtă (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 58*).
  - Reduceți luminozitatea ecranului (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 58*).
  - Utilizați modul de satelit GNSS UltraTrac pentru activitatea dvs. (*Setări satelit, pagina 30*).
  - Dezactivați tehnologia Bluetooth® atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Comenzi, pagina 32*).
  - Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Continuare ulterior** (*Oprirea unei activități, pagina 17*).
  - 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 8*).
  - Limitați notificările de pe telefon pe care le afișează ceasul (*Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 62*).
  - Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele asociate (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 72*).
  - Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 72*).
- 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 73*).

## Repornirea ceasului

Dacă ceasul dvs. nu mai răspunde, puteți încerca acești pași pentru a-l reporni.

- Țineți apăsat pe  până când ceasul se oprește și pe  pentru a porni ceasul.

- Conectați ceasul la un port de încărcare USB-C® cel puțin 30 de secunde, deconectați cablul și apoi reconectați-l.


## Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul Forerunner® este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

Pentru informații despre compatibilitatea Bluetooth, accesați [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble).


## Telefonul meu nu se conectează la ceas

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

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

## Pot folosi senzorul Bluetooth® cu ceasul?

Ceasul este compatibil cu anumiți senzori Bluetooth. Prima dată când conectați un senzor la ceasul dvs. Garmin®, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. După asociere, ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Conectivitate > Senzori și accesorii > Adăugare nou**.
- 3 Selectați o opțiune:
  - Selectați **Căutare în toate**.
  - Selectați tipul senzorului dvs.

Puteți particulariza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 27*).

## 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 83*).

## Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate

Când folosiți un ceas Forerunner® 170 Music conectat la căștile Bluetooth®, semnalul este cel mai puternic când există un câmp de vizibilitate directă între ceas și antena căștilor.

- Dacă semnalul trece prin corpul dvs., este posibil să experimentați pierderi de semnal sau să vi se întrerupă căștile.
- Dacă purtați un ceas Forerunner 170 Music 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.

## Cum anulez apăsarea butonului Tură?

În timpul unei activități, puteți apăsa accidental butonul Tură. În cele mai multe cazuri, opțiunea  apare pe ecran lângă un buton, iar dvs. veți avea câteva secunde pentru a apăsa butonul și a anula cea mai recentă tură sau modificare de sport. Funcția Anulare tură este disponibilă pentru activitățile care acceptă turele manuale, modificările manuale și automate ale sportului. Funcția Anulare tură nu este disponibilă pentru activitățile care

declanșează ture, alergări, repaus sau pauze automate, cum ar fi activitățile în sala de sport, înotul în bazin și exercițiile.

## Obținerea semnalelor de la sateliți

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

**SUGESTIE:** pentru mai multe informații despre GPS, vizitați [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Leșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.  
Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.
- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.  
Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

## Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent ceasul cu contul dvs. Garmin®:
    - Conectați-vă ceasul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express™.
    - Sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect™ utilizând telefonul cu funcția Bluetooth® activată.
    - Conectați-vă ceasul Forerunner® 170 Music la contul 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](http://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 Apăsăți rapid de opt ori .
- 2 Selectați .

## Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Contorul de pași pare imprecis

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

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
  - Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
  - Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.
- NOTĂ:** este posibil ca ceasul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

## Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect™ nu corespund

Contorul de pași din contul dvs. Garmin Connect se actualizează la sincronizarea ceasului.

- 1 Selectați o opțiune:
  - Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Express™ (*Utilizarea Garmin Connect™ la computer, pagina 67*).
  - Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Utilizarea aplicației Garmin Connect™, pagina 66*).
- 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 obicei pe partea din spate a ceasului, și curățați zona din jurul portului de încărcare.

**SUGESTIE:** orificiile barometrului pot fi situate lângă portul de încărcare, pe laterale sau în partea inferioară a ceasului, lângă conexiunea curelei.

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 mâneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

## Anexă

### Clasificările standard ale volumului maxim de O<sub>2</sub>

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO<sub>2</sub> max. în funcție de vârstă și sex.

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

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






Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, vizitați [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### 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](http://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 %                  |

### 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.                     |

### 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.                     |

### 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 milisecunde. |
| Indicator de puls           | Un grafic colorat care arată zona dvs. curentă de puls.  |
| Raport zone de puls         | Un indicator colorat care prezintă raportul dintre timpul petrecut în fiecare zonă de puls.                        |
| Indicator PacePro           | Alergare. Ritmul dvs. curent și ritmul țintă în funcție de split.  |
| INDICATOR DE PUTERE         | Un indicator color care arată zona dvs. curentă de putere.   |
| Ind.asc./cob.totală         | Distanțele totale coborâte și urcate în timpul activității sau de la ultima resetare.                              |
| Ind.ef.antren.              | Impactul activității curente asupra condiției dvs. fizice aerobice și anaerobice.                                  |
| Ind.osc. pe vert.           | Un indicator color care arată numărul dvs. de oscilații pe verticală din timpul alergării.                         |
| Indi.raport de osc.vert.    | Un indicator color care arată raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.                        |

### Câmpuri puls

| Nume                      | Descriere   |
|---------------------------|---|
| % Rezervă puls            | Procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).                                     |
| 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. |

| Nume                           | Descriere  |
|--------------------------------|--|
| Puls mediu                     | Pulsul mediu pentru activitatea curentă.   |
| Medie % Puls maxim             | Procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.   |
| Puls                           | Pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul trebuie să fie echipat cu funcția de monitorizare a pulsului la încheietura mâinii sau să fie conectat la un monitor cardiac compatibil. |
| %Puls maxim                    | Procentul din pulsul maxim.  |
| Zonă puls                      | Intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicate se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).                                  |
| Medie % puls interval          | Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.  |
| % puls maxim interval          | Procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.   |
| Puls mediu interval            | Pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.   |
| % puls maxim interval          | Procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.  |
| %Puls maxim interval           | Procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.   |
| Puls maxim interval            | Pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.   |
| %Puls tură                     | Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.   |
| Puls tură                      | Pulsul mediu pentru tura curentă.  |
| % Puls maxim tură              | Procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.  |
| % Puls ultima tură             | Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.  |
| Puls ultima tură               | Puls mediu pentru ultima tură finalizată.  |
| % Puls maxim 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. |

| Nume                     | Descriere  |
|--------------------------|--|
| 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.   |
| Repetiții                | 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.  |
| Ritm constant             | Media continuă a ritmului pentru ultima milă sau kilometru finalizat. |

### Câmpuri PacePro

| Nume                           | Descriere  |
|--------------------------------|--|
| Urm. dist.segm.                | Alergare. Distanța totală pentru split-ul următor. |
| Țintă ur.dis.seg.              | Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul următor.    |
| Distanță split                 | Alergare. Distanța totală pentru split-ul curent.  |
| Distanță segmentată rămasă     | Alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.  |
| Ritm split                     | Alergare. Ritmul pentru split-ul curent.           |
| Ritm țintă distanță segmentată | Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul curent.     |

## Câmpuri pentru putere

| Nume                         | Descriere   |
|------------------------------|---|
| % FTP                        | Puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.                    |
| Putere 3 s                   | Media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.                                      |
| Putere per greutate 3 s      | Puterea medie timp de 3 secunde, măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.  |
| Putere 10 s                  | Media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.                                     |
| Putere per greutate 10 s     | Puterea medie timp de 10 secunde, măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă. |
| Putere 30 s                  | Media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.                                     |
| Putere per greutate 30 s     | Puterea medie timp de 30 secunde, măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă. |
| PUTERE MEDIE                 | Puterea medie produsă pentru activitatea curentă.   |
| Putere medie per greutate    | Puterea medie măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.                     |
| Putere maximă în tură        | Puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.   |
| Putere tură                  | Puterea medie produsă pentru tura curentă.  |
| Putere per greutate tură     | Puterea medie măsurată în wați per kilogram pentru tura curentă.                            |
| Putere maximă în ultima tură | Puterea maximă produsă pentru ultima tură finalizată.                                       |
| Putere în ultima tură        | Puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.  |
| Putere max.                  | Puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.                                    |
| Putere per greutate          | Puterea curentă măsurată în wați per kilogram.  |
| Zonă de putere               | Intervalul curent de putere produsă, în funcție de FTP sau de setările personalizate.       |
| Durata pe zone               | Timpul scurs pe fiecare zonă de putere.   |
| Efort                        | Lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.                           |

## Câmpuri odihnă

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

## Dinamica alergării

| Nume                           | Descriere  |
|--------------------------------|--|
| Echilibru mediu DCS            | Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.  |
| Dur.med.de cont.cu solul       | Durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.  |
| Lungime medie pas              | Lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.  |
| Oscilație medie pe verticală   | Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.  |
| Raport mediu pe verticală      | Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.  |
| DCS echilibru                  | Echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.   |
| Durată de contact cu solul     | Durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde. 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.   |

| Nume                       | Descriere  |
|----------------------------|--|
| 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.   |
| Viteză tură               | Viteza medie pentru tura curentă.  |
| Viteză ultima tură        | Viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.                                |
| Viteză ultimul exercițiu  | Viteza medie pentru cea mai recentă mișcare finalizată.                            |
| Viteză maximă             | Viteza de vârf pentru activitatea curentă.   |
| Viteză exercițiu          | Viteza medie pentru mișcarea curentă.  |
| Viteză                    | Viteza curentă de deplasare.   |
| 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       | Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.                  |
| Raport mișcări în medie       | Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.     |
| Medie mișcări per lungime     | Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.                   |
| Distanță per mișcare          | Sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.  |
| Mișcări per lungime interval  | Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.                   |
| Tip mișcări interval          | Tipul de mișcare curent pentru interval.  |
| Distanță per mișcare în tură  | Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.                            |
| Distanță per mișcare în tură  | Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.               |
| Raport mișcări în tură        | Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.                        |
| Raport mișcări în tură        | Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.           |
| Mișcări în tură               | Înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.   |
| Mișcări în tură               | Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.                                  |
| Dist.miș.u.tr.                | Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.                  |
| Dist per ped ut               | Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.     |
| Raport mișcări în ultima tură | Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.              |
| Raport mișcări în ultima tură | Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate. |
| Mișcări în ultima tură        | Înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.                                 |
| Mișcări în ultima tură        | Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.                    |
| Mișcări pe ultima lungime     | Numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.                           |
| Tip mișcări pe ultima lungime | Tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.                      |
| Raport mișcări                | Înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).  |
| Raport mișcări                | Sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).   |
| Mișcări                       | Înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.                                    |
| Mișcări                       | Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.                       |

## Câmpuri Swolf

| Nume                    | Descriere   |
|-------------------------|---|
| Swolf mediu             | Punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă ( <i>Terminologie din domeniul înotului, pagina 22</i> ). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri. |
| Swolf interval          | Punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.   |
| Tură Swolf              | Punctajul SWOLF pentru tura curentă.  |
| Swolf în ultima tură    | Punctajul SWOLF pentru cea mai recentă tură finalizată.   |
| Swolf pe ultima lungime | Punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.   |

## Câmpuri temperatură

| Nume                 | Descriere   |
|----------------------|---|
| Maxima din 24 de ore | Temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.  |
| Minima din 24 de ore | Temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.  |
| Temperatură          | Temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Puteți asocia un senzor tempe™ la dispozitiv pentru a asigura o sursă constantă de temperaturi precise. |

## Câmpuri timer

| Nume                          | Descriere   |
|-------------------------------|---|
| Timp activ                    | Timpul total de mișcare activă pentru activitatea curentă.  |
| Timp mediu în tură            | Timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.  |
| Timp mediu exercițiu          | Timpul mediu al mișcării pentru activitatea curentă.  |
| Timp mediu de menț.a poz.     | Timpul mediu de menținere a poziției pentru activitatea curentă.  |
| Timp scurs                    | Timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți timerul și alergați 10 minute, opriți timerul pentru 5 minute, apoi porniți timerul și alergați 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute. |
| Durată estimată până la finiș | Durată estimată până la finiș pentru activitatea curentă.   |
| Timp interval                 | Timpul cronometrat pentru intervalul curent.  |
| Timp tură                     | Timpul cronometrat pentru tura curentă.   |
| Timp ultima tură              | Timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.   |
| Timp ultimul exercițiu        | Timpul cronometrat pentru ultima mișcare finalizată.  |
| Timp ultima poziție           | Timpul cronometrat pentru ultima poziție finalizată.  |
| Timp deplasare                | Timpul cronometrat pentru deplasarea curentă.   |
| Timp deplasare                | Timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.   |
| Avans total în față/spate     | Timpul cu care sunteți în general în avans sau în întârziere față de ritmul sau viteza țintă.   |
| Timp menținerea poziției      | Timpul cronometrat pentru poziția curentă.  |
| Timer de set                  | În timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.   |
| Durată opriri                 | Timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.  |
| Timpul de înot                | Timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.  |
| Cronometru                    | Ora curentă pentru timerul de activitate.   |

## Câmpuri exercițiu

| Nume             | Descriere  |
|------------------|--|
| Repetiții rămase | În timpul unui exercițiu, repetițiile rămase.          |
| Durată etapă     | Timpul sau distanța rămasă pentru etapa din exercițiu. |

| Nume        | Descriere                                     |
|-------------|---|
| Ritm pași   | Ritmul curent în timpul etapei exercițiului.  |
| Viteză pași | Viteza curentă în timpul etapei exercițiului. |
| Timp etapă  | Timpul scurs pentru etapa din exercițiu.      |



© 2026 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple®, iPhone® și iTunes® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte regiuni. 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. USB-C® este o marcă comercială înregistrată a USB Implementers Forum. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® și Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation din Statele Unite și alte țări. Zwift™ este o marcă comercială Zwift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.

M/N: AA5206, A05206