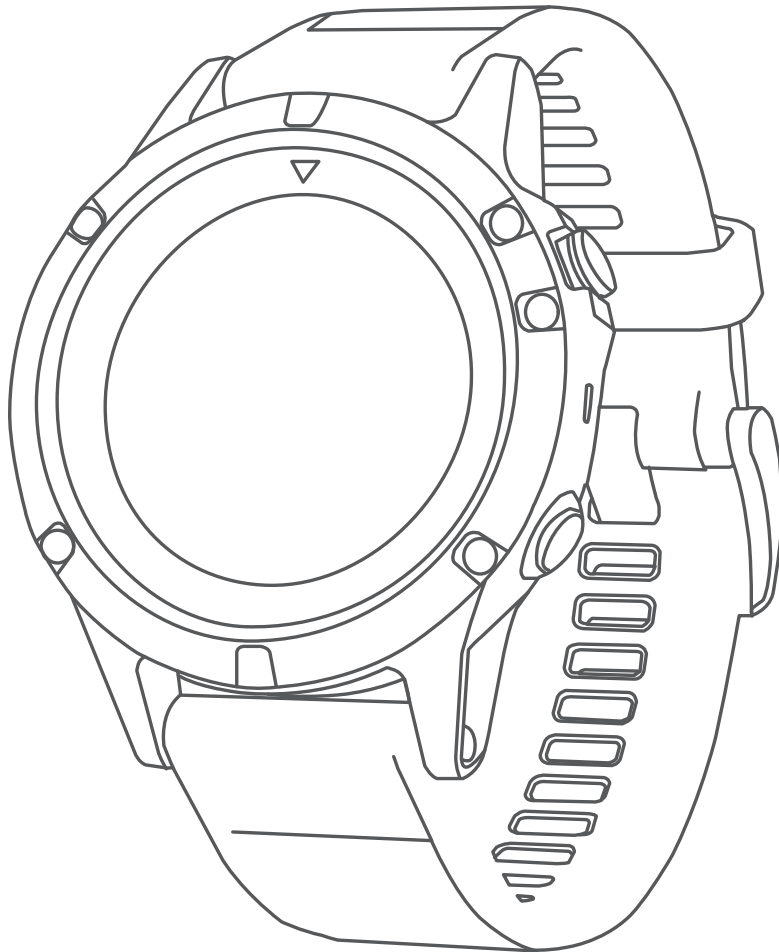


GARMIN®



FĒNIX® 5/5S

Manual de utilizare

© 2017 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, inReach®, TracBack®, VIRB® și Virtual Partner® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, TrueUp™, Varia™, Varia Vision™ și Vector™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

American Heart Association® este o marcă comercială înregistrată a American Heart Association, Inc. Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile Bluetooth® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Di2™ este o marcă comercială a Shimano, Inc. Shimano® este o marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. STRAVA și Strava™ sunt mărci comerciale ale Strava, Inc. Sistemul avansat de analiză a pulsului este oferit de Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) și Normalized Power™ (NP) sunt mărci comerciale ale Peaksware, LLC. Wi-Fi® este marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați www.thisisant.com/directory pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

Cuprins

Introducere	1	Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack.....	8
Prezentare generală a dispozitivului.....	1	Garmin Explore™.....	8
Vizualizarea meniului de comenzi.....	1	Caracteristici conectateWi-Fi®	8
Vizualizarea widgeturilor.....	1	Conectarea la o rețea Wi-Fi.....	8
Încărcarea dispozitivului.....	1	Connect IQCaracteristici	8
Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul.....	1	Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	8
Actualizări ale produsului.....	1	Funcții pentru puls	8
Configurarea Garmin Express.....	2	Puls măsurat la încheietura mâinii.....	8
Activități și aplicații	2	Purtarea dispozitivului.....	8
Începerea unei activități.....	2	Sfaturi pentru un puls neregulat.....	8
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	2	Vizualizarea widgetului Puls.....	9
Oprirea unei activități.....	2	Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin.....	9
Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite.....	2	Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități.....	9
Crearea unei activități personalizate.....	2	Setarea unei alerte de puls anormal.....	9
Activități în interior.....	2	Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură.....	9
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	2	Fixarea pe corp a monitorului cardiac.....	9
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	3	Înotul în piscină.....	10
Activități în aer liber.....	3	Puls în timpul înotului.....	10
Vizualizarea coborârilor cu schiurile.....	3	Stocare date.....	10
Utilizarea metronomului.....	3	Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate.....	10
Jumpmaster.....	3	Întreținerea monitorului cardiac.....	10
Sporturi multiple.....	3	Dinamica alergării.....	10
Crearea unei activități cu sporturi multiple.....	3	Antrenamentul cu dinamica alergării.....	10
Sfaturi pentru Antrenament pentru triatlon sau Utilizarea activităților multi-sport.....	4	Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	11
Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....	11	Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical.....	11
Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc.....	11	Măsurătorile performanțelor.....	11
Dezactivarea notificărilor de performanță.....	12	Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor.....	12
Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor.....	12	Starea antrenamentului.....	12
Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului.....	13	Despre estimarea volumelor VO2 max.....	13
Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare.....	13	Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism.....	13
Durata de recuperare.....	13	Vizualizarea timpului de recuperare.....	13
Pulsul de recuperare.....	14	Nivelul de solicitare al antrenamentului.....	14
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	14	Despre efectul antrenamentului.....	14
Vizualizarea variațiilor pulsului și nivelului de stres.....	14	Vizualizarea variațiilor pulsului și a nivelului de stres.....	14
Situția performanțelor.....	15	Vizualizarea nivelului de performanță.....	15
Prag lactat.....	15	Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat.....	15
Afișarea estimării FTP.....	15	Efectuarea unui test FTP.....	15
Efectuarea unui test FTP.....	15	Antrenament	16
Caracteristici conectate	6	Setarea profilului de utilizator.....	16
Activarea notificărilor Bluetooth.....	6	Obiective fitness.....	16
Vizualizarea notificărilor.....	6	Despre zonele de puls.....	16
Primirea unui apel telefonic.....	6	Setarea zonelor de puls.....	16
Răspuns la un mesaj text.....	6	Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace.....	16
Administrarea notificărilor.....	6	Calculul zonelor de puls.....	16
Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth.....	6		
Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone.....	6		
Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut.....	6		
Garmin Connect.....	7		
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile.....	7		
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	7		
Utilizarea Garmin Connect la computer.....	7		
Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect Mobile.....	7		
Aplicația Garmin Golf™.....	7		
Pornirea unei sesiuni GroupTrack.....	7		

Setarea zonelor de putere	16	Personalizarea dispozitivului dvs.....	23
Monitorizarea activității	17	Setări ale activităților și aplicației	23
Obiectiv automat	17	Personalizarea ecranelor de date	23
Utilizarea alertei de mișcare	17	Adăugarea unei hărți la activitate	23
Monitorizarea repausului	17	Alerte	23
Utilizarea monitorizării automate a somnului	17	Setarea unei alerte	24
Utilizarea modului Nu deranjați	17	Auto Lap	24
Minute de exercițiu	17	Marcarea turelor în funcție de distanță	24
Acumularea de minute de activitate intensă	17	Activarea Auto Pause®	24
Garmin Move IQ™	17	Activarea urcării automate	24
Setări pentru monitorizarea activității	17	Viteză și distanță 3D	25
Dezactivarea monitorizării activității	18	Activarea și dezactivarea tastei pentru tură	25
Exerciții	18	Utilizarea derulării automate	25
Efectuarea unui exercițiu de pe Internet	18	UltraTrac	25
Începerea unui exercițiu	18	Setările temporizării pentru economie de energie	25
Despre calendarul de antrenament	18	Modificarea ordinii unei activități în lista de aplicații	25
Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect	18	Widgeturi	25
Adaptive Training Plans	18	Personalizarea buclei de widgeturi	26
Exerciții fracționate	18	Telecomandă inReach	26
Crearea unui exercițiu cu intervale	18	Utilizarea telecomenzii inReach	26
Începerea unui exercițiu cu intervale	18	VIRB Telecomandă	26
Opirăa unui exercițiu pe intervale	19	Controlul unei camere de acțiune VIRB	26
Segmente	19	Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități	26
Strava™ Segmente	19	Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres	26
Vizualizarea detaliilor segmentului	19	Personalizarea meniului de comenzi	27
Efectuarea unei curse pe un segment	19	Setările feței pentru ceas	27
Utilizarea Virtual Partner®	19	Personalizarea feței de ceas	27
Setarea unei ținte a antrenamentului	19	Setări pentru senzori	27
Anularea țintei unui antrenament	19	Setări busolă	27
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară	19	Calibrarea manuală a busolei	27
Date personale	20	Setarea referinței nordice	27
Vizualizarea recordurilor personale	20	Setări altimetru	27
Restabilirea unui record personal	20	Calibrarea altimetrului barometric	28
Ștergerea unui record personal	20	Setări barometru	28
Ștergerea tuturor recordurilor personale	20	Calibrarea barometrului	28
Ceas	20	Setările hărții	28
Setarea unei alarme	20	Setări GroupTrack	28
Ștergerea unei alarme	20	Setările de navigare	28
Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă	20	Personalizarea caracteristicilor hărții	28
Utilizarea cronometrului	20	Setările pentru indicarea direcției	28
Adăugarea unor fusuri orare alternative	20	Indicator de curs	28
Setarea alertelor de ceas	20	Configurarea unui indicator de direcție	28
Sincronizarea orei cu GPS-ul	21	Setarea alertelor de navigare	28
Navigare	21	Setări de sistem	29
Salvarea locației	21	Setări pentru oră	29
Editarea locațiilor salvate	21	Schimbarea setărilor iluminării de fundal	29
Proiectarea unui punct de trecere	21	Personalizarea tastelor rapide	29
Navigarea către o destinație	21	Schimbarea unităților de măsură	29
Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv	21	Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv	29
Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă	21	Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice	29
Navigarea cu Sight 'N Go	21	Senzori wireless	29
Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități	21	Asocierea senzorilor wireless	29
Navigarea la punctul de setare a ultimei activități salvate	21	Modul de afișare extins	30
Opirăa navigării	22	Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență	30
Hartă	22	Antrenamentul cu un contor de putere	30
Panoramare și mărire pe hartă	22	Utilizarea schimbătoarelor electronice	30
Busolă	22	Conștientizare situațională	30
Altimetru și barometru	22	Senzor de talpă	30
Istoric	22	Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior	30
Utilizarea istoricului	22	Calibrarea manuală a senzorului de picior	30
Istoric sporturi multiple	22	Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior	30
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls	22	tempe™	30
Vizualizarea totalului datelor	22	Informații dispozitiv	31
Utilizarea odometrelor	22		
Ștergerea istoricului	22		

Specificații	31
Informații privind bateria	31
HRM-Tri Specificații	31
Gestionarea datelor	31
Deconectarea cablului USB	31
Ștergerea fișierelor	31
Întreținere dispozitiv	31
Întreținerea dispozitivului	31
Curățarea dispozitivului	31
Curățarea benzilor din piele	31
Schimbarea curelelor QuickFit™	31
Reglarea curelei metalice de ceas	32
Înlocuirea bateriei monitorului cardiac	32
Depanare	32
Dispozitiv în limba greșită	32
Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?	32
Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv	32
Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?	32
Repornirea dispozitivului dvs.	32
Restabilirea tuturor setărilor implicite	32
Obținerea semnalelor de la sateliți	33
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	33
Citirea temperaturii nu este precisă	33
Prelungirea duratei de viață a bateriei	33
Monitorizarea activității	33
Contorul meu zilnic de pași nu apare	33
Contorul de pași pare imprecis	33
Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin	
Connect nu corespund	33
Numărul de etaje urcate nu pare corect	33
Minutele mele de activitate intensă clipească	33
Cum obțineți mai multe informații	34
Anexă	34
Câmpuri de date	34
Clasificările standard ale volumului maxim de O ₂	37
Clasificările FTP	37
Dimensiunea și circumferința roții	38
Legendă simboluri	38
Index	39

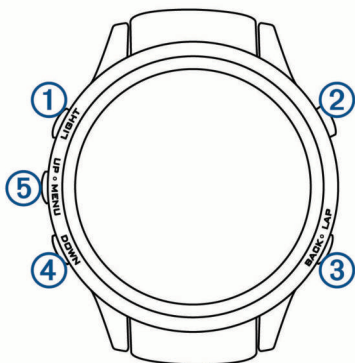
Introducere

⚠️ 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.

Prezentare generală a dispozitivului



① LIGHT	Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal. Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de comenzi. Țineți apăsat pentru a porni dispozitivul.
② ▲	Selectați pentru a vizualiza lista de activități și pentru a porni și opri o activitate. Selectați pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.
③ BACK LAP	Selectați pentru a reveni la ecranul anterior. Selectați pentru a înregistra o tură, o pauză sau o tranziție în timpul unei activități multisport.
④ DOWN	Selectați pentru a răsfoi prin bucla de widgeturi și meniuri. Țineți apăsat pentru a vizualiza cadranul ceasului de pe orice ecran.
⑤ UP MENU	Selectați pentru a răsfoi prin bucla de widgeturi și meniuri. Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.

Vizualizarea meniului de comenzi

Meniul de comenzi conține opțiuni precum pornirea modului Nu deranjați, blocarea tastelor sau oprirea dispozitivului.

NOTĂ: puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 27*).

1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.



2 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a răsfoi prin opțiuni.

Vizualizarea widgeturilor

Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu mai multe widgeturi, și mai multe sunt disponibile când sincronizați dispozitivul cu un smartphone.

- Selectați **UP** sau **DOWN**.
Dispozitivul derulează prin bucla de widgeturi.
- Selectați ▲ pentru a vizualiza opțiuni și funcții suplimentare pentru un widget.

- Din orice ecran, țineți apăsat pe **BACK** pentru a reveni la fața ceasului.
- Dacă înregistrați o activitate, selectați **BACK** pentru a reveni la paginile de date ale activității.

Încărcarea dispozitivului

⚠️ 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 din anexă.

- 1 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul de încărcare al dispozitivului.



- 2 Introduceți capătul mare al cablului USB într-un port de încărcare USB.
- 3 Încărcați complet dispozitivul.

Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale dispozitivului Fenix, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect™ Mobile și nu din setările Bluetooth® de pe smartphone-ul dvs.

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect Mobile.
- 2 Poziționați smartphone-ul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitiv.

- 3 Selectați **LIGHT** pentru a porni dispozitivul.

La prima pornire, dispozitivul va fi în modul asociere.

SUGESTIE: puteți menține apăsat pe **LIGHT** și puteți selecta ☒ pentru a intra manual în modul asociere.

- 4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:

- Dacă aceasta este prima dată când asociați un dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Dacă ați mai asociat un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect Mobile, din meniul ≡ sau •••, selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizări ale produsului

Pe computer, instalați Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Pe smartphone, instalați aplicația Garmin Connect Mobile.

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

- Actualizări software

- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

Configurarea Garmin Express

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Activități și aplicații

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat pentru activități de interior, de exterior, pentru sport de performanță și pentru fitness. La începerea unei activități, dispozitivul afișează și înregistrează datele senzorului. Puteți salva activități și le puteți distribui în comunitatea Garmin Connect.

De asemenea, puteți adăuga activități și aplicații Connect IQ™ pe dispozitivul dvs. utilizând site-ul dvs. web Connect IQ ([Connect IQ Caracteristici](#), pagina 8).

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

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS pornește automat (dacă este necesar). La oprirea activității, dispozitivul revine la modul ceas.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **▲**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a introduce informații suplimentare.
- 4 Dacă este necesar, așteptați până când dispozitivul se conectează la senzorii dvs. ANT+®.
- 5 Dacă activitatea necesită GPS, ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 6 Selectați **▲** pentru a porni cronometrul.

NOTĂ: dispozitivul nu înregistrează datele dvs. de activitate până când nu porniți cronometrul.

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați dispozitivul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea dispozitivului](#), pagina 1).
- Selectați **LAP** pentru a înregistra ture.
- Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date suplimentare.

Oprirea unei activități

- 1 Selectați **▲**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă relua activitatea, selectați **Resume**.
 - Pentru a salva activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Save**.
 - Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Resume Later**.
 - Pentru a marca o tură, selectați **Lap**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Back to Start > TracBack**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă doar pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Back to Start > Straight Line**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă doar pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a ignora activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Discard > Yes**.

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

Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite

Lista activităților dvs. favorite apare atunci când apăsați **▲** de pe ecranul ceasului și oferă acces rapid la activitățile cel mai utilizate de dvs. Prima dată când apăsați **▲** pentru a începe o activitate, dispozitivul vă solicită să vă selectați activitățile favorite. Puteți adăuga sau elimina activități favorite în orice moment.

- 1 Țineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.
Activitățile dvs. favorite apar în partea de sus a listei pe un fundal alb. Alte activități apar pe un fundal negru.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Set as Favorite**.
 - Pentru a elimina o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Remove from Favorites**.

Crearea unei activități personalizate

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **▲ > Add**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Copy Activity** pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la una dintre activitățile dvs. salvate.
 - Selectați **Other** pentru a crea o nouă activitate personalizată.
- 3 Dacă este necesar, selectați un tip de activitate.
- 4 Selectați un nume sau introduceți un nume personalizat.
Numele de activități duplicate includ un număr, de exemplu: Bicicletă(2).
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți selecta un accent de culoare sau puteți personaliza ecranele de date.
 - Selectați **Done** pentru a salva și a folosi activitatea personalizată.
- 6 Selectați **Yes** pentru adăugarea activității la lista de favorite.

Activități în interior

Dispozitivul fēnix poate fi utilizat pentru antrenament în interior, precum alergarea pe bandă sau utilizarea unei biciclete ergonomice. GPS-ul este oprit pentru activități în interior.

Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul înglobat în dispozitiv. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză, distanță și cadență 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. Puteți utiliza un senzor de picior pentru a înregistra ritmul, distanța și cadența.

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

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 1,5 km (1 milă) 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 2) și alergați cel puțin 1,5 km (1 milă) pe banda de alergare.
- 2 După finalizarea alergării, selectați ▲.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Save**.
Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
 - Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Calibrate & Save > Yes**.
- 4 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe dispozitivul dvs.

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări.

- 1 De pe fața ceasului, selectați ▲ > **Strength**.
Prima dată când înregistrați activitățile de antrenament de forță, veți selecta pe ce încheietură veți purta ceasul.
- 2 Selectați ▲ pentru a porni cronometrul.
- 3 Începeți primul set.
Dispozitivul numără repetițiile. Număratoarea repetițiilor este afișată când finalizați cel puțin șase repetiții.
SUGESTIE: dispozitivul 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.
- 4 Selectați **LAP** pentru a finaliza setul.
Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set. După câteva secunde, apare cronometrul pentru pauză.
- 5 Dacă este necesar, țineți apăsat **MENU**, selectați **Edit Last Set** și editați numărul repetițiilor.
SUGESTIE: puteți adăuga și greutatea utilizată pentru set.
- 6 După pauză, selectați **LAP** pentru a începe următorul set.
- 7 Repetați fiecare set de antrenamente de forță până când activitatea dvs. este finalizată.
- 8 După ultimul set, selectați ▲ pentru a opri cronometrul.
- 9 Selectați **Save**.

Activități în aer liber

Dispozitivul fēnix este livrat cu activități în aer liber preîncărcate, ca de exemplu alergare și ciclism. GPS-ul este pornit pentru activitățile în aer liber. Puteți adăuga activități noi în baza activităților implicite, cum ar fi mersul pe jos sau vâslirea. Puteți adăuga, de asemenea, activități personalizate pe dispozitiv (*Crearea unei activități personalizate*, pagina 2).

Vizualizarea coborârilor cu schiurile

Dispozitivul dvs. înregistrează detaliile fiecărei coborâri cu schiurile sau snowboardul cu ajutorul funcției de coborâre automată. Această funcție este activată automat pentru coborârile cu schiurile sau snowboardul. Înregistrează automat noile coborâri pe baza mișcării dvs. Cronometrul se oprește când nu mai coborâți sau când vă aflați în telescaun. Cronometrul rămâne oprit în timpul urcării cu telescaunul. Începeți să coborâți pentru a reporni cronometrul. Puteți vizualiza detaliile coborârii de pe ecranul oprit sau în timp ce cronometrul funcționează.

- 1 Începeți o activitate de schi sau snowboard.
- 2 Țineți apăsat **MENU**.

- 3 Selectați **View Runs**.

- 4 Selectați **UP** și **DOWN** pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și ale tuturor coborârilor.
Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.

Utilizarea metronomului

Funcția de metronom redă tonuri sonore în ritm constant pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanțele antrenându-vă într-o cadență mai rapidă, mai lentă sau mai egală.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați ▲.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Metronome > Status > On**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Beats / Minute** pentru a introduce o valoare pe baza cadenței pe care doriți să o mențineți.
 - Selectați **Alert Frequency** pentru a particulariza frecvența bătăilor.
 - Selectați **Sounds** pentru a personaliza tonul și vibrația metronomului.
- 7 Dacă este necesar, selectați **Preview** pentru a asculta metronomul înainte de a alerga.
- 8 Efectuați o alergare (*Începerea unei activități*, pagina 2).
Metronomul pornește automat.
- 9 În timpul alergării, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul metronomului.
- 10 Dacă este necesar, țineți apăsat pe **MENU** pentru a schimba setările metronomului.

Jumpmaster

⚠ AVERTISMENT

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

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

Sporturi multiple

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

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

Crearea unei activități cu sporturi multiple

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați ▲ > **Add > Multisport**.
- 2 Selectați un tip de activitate cu sporturi multiple sau introduceți un nume particularizat.
Numele duplicate de activități includ un număr. De exemplu, Triatlon(2).

- 3 Selectați două sau mai multe activități.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți selecta dacă să includeți sau nu tranzițiile.
 - Selectați **Done** pentru a salva și a folosi activitatea cu sporturi multiple.
- 5 Selectați **Yes** pentru adăugarea activității la lista de favorite.

Sfaturi pentru Antrenament pentru triatlon sau Utilizarea activităților multi-sport

- Selectați ▲ pentru a începe prima activitate.
- Selectați **LAP** pentru a trece la următoarea activitate. Dacă trecerile sunt dezactivate, timpul de trecere este înregistrat separat de duratele activității.
- Dacă este necesar, selectați **LAP** pentru a începe următoarea activitate.
- Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date suplimentare.

Înot

ATENȚIONARE

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

NOTĂ: dispozitivul nu poate înregistra date privind pulsul măsurat la încheietură în timp ce înotați.

NOTĂ: dispozitivul este compatibil cu accesoriul HRM-Tri™ și accesoriul HRM-Swim™ (*Puls în timpul înotului, pagina 10*).

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 dispozitivul 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 pe 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 la bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar când vizualizați istoricul intervalelor. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare drept câmp de date personalizat (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 23*).

Free	Freestyle
Back	Înot pe spate
Breast	Bras
Fly	Fluture
Mixed	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Drill	Utilizat pentru înregistrarea exercițiilor (<i>Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 4</i>)

Sfaturi pentru activități de înot

- Înainte de a începe activitatea în bazin, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a selecta dimensiunea bazinului sau pentru a introduce o dimensiune personalizată. Când veți mai începe o activitate în bazin, dispozitivul va folosi această dimensiune a bazinului. Puteți ține apăsat pe

MENU, selecta setările activității și apoi selecta Pool Size pentru a modifica dimensiunea.

- Selectați **LAP** pentru a înregistra o pauză în timpul turelor de bazin. Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile de bazin.
- Selectați **LAP** pentru a înregistra un interval în timpul înotului în ape deschise.

Odihnire în timpul înotului în bazin

Ecranul de odihnă implicat afișează două cronometre de odihnă. De asemenea, afișează timpul și distanța pentru ultimul interval finalizat.

NOTĂ: datele activității de înot nu sunt înregistrate în timpul unei pauze.

- 1 În timpul activității de înot, selectați **LAP** pentru a începe o pauză. Afișajul se schimbă la text alb pe un fundal negru, iar ecranul de odihnă apare.
- 2 În timpul unei pauze, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranele de date (opțional).
- 3 Selectați **LAP** și continuați înotul.
- 4 Repetați pentru intervale de odihnă suplimentare.

Antrenament cu jurnalul de exerciții

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

- 1 În timpul activității de înot în bazin, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de înregistrare a exercițiilor.
- 2 Selectați **LAP** pentru a porni cronometrul exercițiului.
- 3 După ce finalizați un interval de exercițiu, selectați **LAP**. 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 porni un alt interval de exercițiu, selectați **LAP**.
 - Pentru a porni un interval de înot, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.

Golf

Descărcarea terenurilor de golf

Înainte de a juca pe un teren de golf pentru prima dată, trebuie să îl descărcați utilizând aplicația Garmin Connect Mobile.

- 1 Din aplicația Garmin Connect Mobile, selectați **Descărcare terenuri de golf > +**.
- 2 Selectați un teren de golf.
- 3 Selectați **Descărcare**. După finalizarea descărcării terenului, acesta apare în lista de terenuri de pe dispozitivul dvs. fēnix.

Partide de golf

Înainte de a juca pe un teren de golf pentru prima dată, trebuie să îl descărcați din aplicația Garmin Connect Mobile (*Garmin Connect, pagina 7*). Terenurile descărcate din aplicația Garmin Connect Mobile sunt actualizate automat.

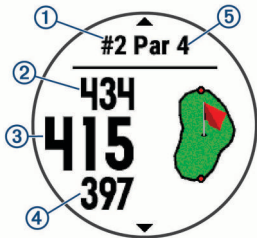
Înainte de a juca golf, încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 1*).

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați ▲ > **Golf**.

- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 3 Selectați un teren din lista de terenuri disponibile.
- 4 Selectați **Yes** pentru a ține scorul.
- 5 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula printre găuri.
Dispozitivul execută automat tranzițiile atunci când treceți la gaura următoare.
- 6 După finalizarea activității, selectați ▲ > **End Round** > **Yes**.

Informații privind găurile

: Deoarece locațiile steagurilor se modifică, dispozitivul calculează distanța până la partea frontală, mediană și posterioară a greenului, dar nu și locația reală a steagurilor.



①	Numărul găurii curente
②	Distanța până în spatele greenului
③	Distanța până în mijlocul greenului
④	Distanța până la partea frontală a greenului
⑤	Par pentru gaură
▲	Gaură următoare
▼	Gaură anterioară

Mutarea steagului

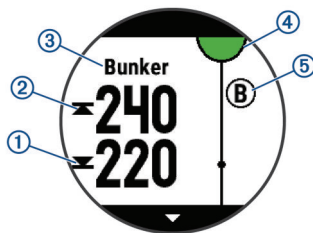
Puteți vizualiza mai îndeaproape zona verde și muta locul acului.

- 1 Din ecranul cu informații despre găuri, selectați ▲ > **Move Flag**.
- 2 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a muta poziția acului.
- 3 Selectați ▲.
Distanțele de pe ecranul cu informațiile despre găuri sunt actualizate pentru a afișa noile locații ale acelor. Locul acelor este salvat numai pentru runda curentă.

Vizualizarea pericolelor

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

- 1 Din ecranul cu informații despre găuri, selectați ▲ > **Hazards**.



- Pe ecran sunt afișate distanțele până la partea din față ① și din spate ② a celui mai apropiat pericol.
- Tipul de pericol ③ este indicat în partea de sus a ecranului.
- Verdele este reprezentat ca o jumătate de cerc ④ în partea de sus a ecranului. Linia de sub verde reprezintă centrul șenalului navigabil.

- Pericolele ⑤ sunt indicate sub verde, în locații aproximative față de șenalul navigabil.
- 2 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza alte pericole pentru gaura curentă.

Vizualizarea loviturilor măsurate

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

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

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

- 1 În timp ce jucați golf, selectați ▲ > **Measure Shot**.
Apare distanța ultimei lovituri.
NOTĂ: distanța se resetează automat atunci când loviți din nou mingea, putt pe green sau mergeți la următoarea gaură.
- 2 Selectați **DOWN** pentru a vizualiza toate distanțele loviturilor înregistrate.

Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg

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

Selectați ▲ > **Layups**.

Fiecare layup și distanța parcursă pentru a ajunge la fiecare layup apar pe ecran.

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

Ținerea scorului

- 1 Din ecranul cu informații despre găuri, selectați ▲ > **Scorecard**.
Tabela de scor apare atunci când vă aflați pe gazon.
- 2 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula printre găuri.
- 3 Selectați ▲ pentru a selecta o gaură.
- 4 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a seta scorul.
Scorul total este actualizat.

Actualizarea unui scor

- 1 Din ecranul cu informații despre găuri, selectați ▲ > **Scorecard**.
- 2 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula printre găuri.
- 3 Selectați ▲ pentru a selecta o gaură.
- 4 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a modifica scorul pentru gaura respectivă.
Scorul total este actualizat.

TruSwing™

Funcția TruSwing permite vizualizarea măsurătorilor de balansare de pe dispozitivul TruSwing. Accesați www.garmin.com/golf pentru a achiziționa un dispozitiv TruSwing.

Utilizarea odometruului de golf

Puteți utiliza odometrul pentru a înregistra timpul, distanța și numărul de pași. Odometrul pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unui circuit.

- 1 Selectați ▲ > **Odometer**.
- 2 Dacă este necesar, selectați **Reset** pentru a reseta odometrul la zero.

Urmărirea statisticilor

Funcția Stat Tracking permite urmărirea statisticilor detaliate în timpul unei partide de golf.

- 1 Din ecranul cu informații despre găuri, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați setările activității.
- 3 Selectați **Stat Tracking** pentru a activa urmărirea statisticilor.

Caracteristici conectate

Funcțiile conectate sunt disponibile pentru dispozitivul dvs. fēnix atunci când conectați dispozitivul la un smartphone compatibil Bluetooth cu ajutorul tehnologiei wireless. Unele funcții necesită instalarea aplicației Garmin Connect Mobile pe smartphone-ul conectat. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/apps. De asemenea, unele caracteristici sunt disponibile când conectați dispozitivul la o rețea wireless.

Notificări prin telefon: afișează notificări și mesaje de pe telefon pe dispozitivul dvs. fēnix.

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

GroupTrack: vă permite să urmăriți activitatea contactelor cu ajutorul LiveTrack direct pe ecran și în timp real.

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

Connect IQ: vă permite să extindeți caracteristicile dispozitivului cu noi fețe de ceas, widgeturi, aplicații și câmpuri de date.

Actualizări software: vă permite să actualizați software-ul dispozitivului dvs.

Meteo: vă permite să vizualizați condițiile meteo actuale și prognoze meteo.

Senzori Bluetooth: permite conectarea senzorilor compatibili Bluetooth, precum un monitor cardiac.

Localizare telefon: localizează smartphone-ul pierdut asociat la dispozitivul dvs. fēnix aflat în raza de acoperire.

Găsește-mi dispozitivul: localizează dispozitivul dvs. fēnix pierdut asociat la smartphone și aflat în raza de acoperire.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați dispozitivul fēnix cu un dispozitiv mobil compatibil (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul*, pagina 1).

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Phone > Smart Notifications > Status > On**.
- 3 Selectați **During Activity**.
- 4 Selectați o preferință de notificare.
- 5 Selectați o preferință de sunet.
- 6 Selectați **Not During Activity**.
- 7 Selectați o preferință de notificare.
- 8 Selectați o preferință de sunet.
- 9 Selectați **Timeout**.
- 10 Selectați cât timp va apărea o nouă notificare pe ecran.

Vizualizarea notificărilor

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **UP** pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați ▲ și selectați o notificare.
- 3 Selectați **DOWN** pentru mai multe opțiuni.
- 4 Selectați **BACK** pentru a reveni la ecranul anterior.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat pe smartphone-ul conectat, dispozitivul fēnix afișează numele sau numărul de telefon al apelantului. Puteți primi sau refuza apelul. Dacă dispozitivul este conectat la un smartphone cu Android™, puteți respinge apelul și cu un mesaj text prin selectarea dintr-o listă de mesaje de pe dispozitivul fēnix.

- Pentru a primi apelul, selectați **Accept**.
- Pentru a refuza apelul, selectați **Decline**.
- Pentru a refuza apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați **Reply** și selectați un mesaj din listă.

Răspuns la un mesaj text

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru smartphone-uri cu Android.

Când primiți o notificare de mesaj text pe dispozitivul dvs. fēnix, puteți trimite un răspuns rapid selectând dintr-o listă de mesaje. Puteți personaliza mesajele din aplicația mobilă 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 cadranul ceasului, selectați **UP** pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați ▲ și selectați o notificare de mesaj text.
- 3 Selectați **DOWN > Reply**.
- 4 Selectați un mesaj din listă.
Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text SMS.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza smartphone-ul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe dispozitivul fēnix 5/5S.

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un smartphone Apple®, utilizați setările de notificare de pe smartphone pentru a selecta elementele de afișat pe dispozitiv.
- Dacă utilizați un smartphone cu Android, din aplicația Garmin Connect Mobile selectați **Setări > Notificări inteligente**.

Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth

- 1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați ☒ pentru a opri conexiunea smartphone Bluetooth pe dispozitivul fēnix.
Consultați manualul de utilizare al dispozitivului mobil pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth la dispozitivul mobil.

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone

Puteți seta dispozitivul fēnix 5/5S să vă alerteze când smartphone-ul asociat se conectează și se deconectează utilizând tehnologia wireless Bluetooth.

NOTĂ: alertele de conexiune smartphone sunt dezactivate implicit.

- 1 Țineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Phone > Alerts**.

Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut

Puteți utiliza această funcție pentru a facilita localizarea unui dispozitiv mobil pierdut aflat în aria de acoperire utilizând tehnologia wireless Bluetooth.

1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.

2 Selectați .

Dispozitivul fēnix începe să caute dispozitivul mobil asociat. Un semnal de alertă sonor se aude la dispozitivul dvs. mobil, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul dispozitivului fēnix. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de dispozitivul mobil.

3 Selectați **BACK** pentru a opri căutarea.

Garmin Connect

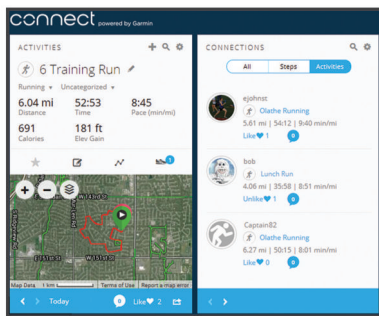
Contul dvs. Garmin Connect vă permite să vă monitorizați performanțele și să vă conectați cu prietenii dvs. Acesta vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Vă puteți înregistra evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, partide de golf și altele.

Vă puteți crea contul gratuit Garmin Connect atunci când asociați dispozitivul cu telefonul utilizând aplicația Garmin Connect Mobile. De asemenea, puteți să creați un cont atunci când configurați aplicația Garmin Express (www.garmin.com/express).

Stocați-vă activitățile în memorie: după finalizarea și salvarea unei activități cronometrate cu dispozitivul dvs., puteți încărca activitatea respectivă în contul dvs. Garmin Connect și o puteți păstra oricât timp doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs. de fitness și cele în aer liber, inclusiv durată, distanță, puls, număr de calorii arse, cadență, o vedere de sus de tip hartă și diagrame de puls și viteză. Puteți vizualiza informații mai detaliate privind partidele dvs. de golf, inclusiv tabele de scor, statistici și informații despre terenul de golf. De asemenea, puteți vizualiza rapoarte personalizabile.

NOTĂ: pentru a vizualiza unele date, trebuie să asociați un senzor wireless opțional cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor wireless*, pagina 29).



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

Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prietenii pentru a vă urmări activitățile reciproc sau puteți publica linkuri către activitățile dvs. pe site-urile preferate de rețele sociale.

Gestionați-vă setările: puteți particulariza setările de dispozitiv și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect Mobile, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul*, pagina 1).

Sincronizați dispozitivul dvs. cu aplicația Garmin Connect Mobile (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect Mobile*, pagina 7).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect Mobile trimite automat actualizarea la dispozitivul dvs.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs., trebuie să descărcați și să instalați aplicația Garmin Express și să vă adăugați dispozitivul (*Utilizarea Garmin Connect la computer*, pagina 7).

1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

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

2 După ce aplicația Garmin Express finalizează trimiterea actualizărilor, deconectați dispozitivul de la computer.

Dispozitivul dvs. instalează actualizarea.

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express conectează dispozitivul dvs. la contul dvs. Garmin Connect folosind 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 dispozitivul dvs. Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului dispozitivului și gestiona aplicațiile Connect IQ.

1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

2 Vizitați www.garmin.com/express.

3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.

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

5 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect Mobile

1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.

2 Selectați .

Aplicația Garmin Golf™

Aplicația Garmin Golf permite jucătorilor de golf să concureze unii cu alții pe diferite trasee. Peste 41.000 de trasee au clasamente săptămânale la care poate participa oricine. Puteți organiza un turneu și invita jucători să participe. Puteți încărca tabele de punctaj din dispozitivul dvs. compatibil Garmin pentru a vizualiza statistici detaliate și analize ale loviturilor.

Aplicația Garmin Golf sincronizează datele cu contul dvs. Garmin Connect. Puteți descărca aplicația Garmin Golf din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs.

Pornirea unei sesiuni GroupTrack

Înainte de a porni o sesiune GroupTrack, trebuie să aveți un cont Garmin Connect, un telefon inteligent compatibil și aplicația Garmin Connect Mobile.

Aceste instrucțiuni sunt pentru inițierea unei sesiuni GroupTrack pe dispozitivele fēnix 5/5S. Dacă celelalte contacte au dispozitive compatibile, le puteți vedea pe hartă. Este posibil ca celelalte dispozitive să nu poată afișa ciclul GroupTrack pe hartă.

1 Leșiți afară și porniți dispozitivul fēnix 5/5S.

2 Asociați smartphone-ul cu dispozitivul dvs. fēnix 5/5S (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul*, pagina 1).

3 Pe dispozitivul fēnix 5/5S, țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Settings > GroupTrack > Show on Map** pentru a activa vizualizarea contactelor pe ecranul hărții.

4 Din aplicația Garmin Connect Mobile, din meniul setări, selectați **LiveTrack > GroupTrack**.

5 Dacă dețineți mai multe dispozitive compatibile, selectați unul pentru sesiunea GroupTrack.

6 Selectați **Vizibil pentru > Toate conexiunile**.

7 Selectați **Începere LiveTrack**.

8 Pe dispozitivul fēnix 5/5S, începeți o activitate.

9 Derulați pe hartă pentru a vă vizualiza contactele.

SUGESTIE: din hartă puteți ține apăsat pe MENU și selecta Nearby Connections pentru a vizualiza informații privind distanța, direcția și ritmul sau viteza pentru alte contacte din sesiunea GroupTrack.

Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack

Caracteristica GroupTrack vă permite să urmăriți activitatea celorlalte contacte utilizând LiveTrack direct pe ecran. Toți membrii grupului trebuie să fie conexiuni în contul dvs. Garmin Connect.

- Începeți activitatea la exterior folosind GPS.
- Asociați dispozitivul dvs. fēnix 5/5S cu smartphone-ul dvs. utilizând tehnologia Bluetooth.
- În cadrul aplicației Garmin Connect Mobile, din meniul setări, selectați **Conexiuni** pentru a actualiza lista de contacte pentru sesiunea dvs. GroupTrack.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. și-au asociat telefoanele inteligente la dispozitive și inițiați o sesiune LiveTrack în cadrul aplicației Garmin Connect Mobile.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. sunt în aria de acoperire (40 km sau 25 mi).
- Pe durata unei sesiuni GroupTrack, derulați la hartă pentru a vă vizualiza conexiunile (*Adăugarea unei hărți la activitate, pagina 23*).

Garmin Explore™

Site-ul web Garmin Explore vă permite să planificați călătoriile și să utilizați stocarea în cloud pentru punctele de reper, rute și trasee. Acesta oferă o planificare avansată, permițându-vă să partajați și să sincronizați date cu dispozitivul dvs. compatibil Garmin.

Puteți accesa explore.garmin.com.

Caracteristici conectate Wi-Fi®

Anumite modele fēnix 5/5S dispun de funcții conectate Wi-Fi. Aplicația Wi-Fi Mobile nu este necesară pentru a folosi conectivitatea Wi-Fi. Garmin Connect

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.

Exerciții și planuri de antrenament: vă permite să parcurgeți și să selectați exerciții și planuri de antrenament pe site-ul Garmin Connect. Data viitoare când dispozitivul dvs. are o conexiune Wi-Fi, fișierele sunt trimise wireless pe dispozitivul dvs.

Actualizări software: permiteți dispozitivului dvs. să descarce cea mai recentă actualizare software când este disponibilă o conexiune Wi-Fi. Data viitoare când porniți sau deblocați dispozitivul, puteți urma instrucțiunile de pe ecran pentru a instala actualizarea software.

Conectarea la o rețea Wi-Fi

Trebuie să conectați dispozitivul la aplicația Garmin Connect Mobile 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 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > Wi-Fi > My Networks > Add Network**. Dispozitivul afișează o listă cu rețelele Wi-Fi din apropiere.

3 Selectați o rețea.

4 Dacă este cazul, introduceți parola pentru rețea.

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

Connect IQ Caracteristici

Puteți adăuga funcții Connect IQ pe ceasul dvs. de la Garmin și de la alți furnizori, utilizând site-ul web Connect IQ. Vă puteți personaliza dispozitivul cu fețe de ceas, câmpuri de date, widget-uri și aplicații.

Fețe pentru ceas: permit personalizarea aspectului ceasului.

Câmpuri de date: permit descărcarea de 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.

Widgeturi: furnizează informații imediate, inclusiv date de senzor și notificări.

Aplicații: adăugați caracteristici interactive la ceasul dvs., precum noi activități în mediul exterior și de tip fitness.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

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

Funcții pentru puls

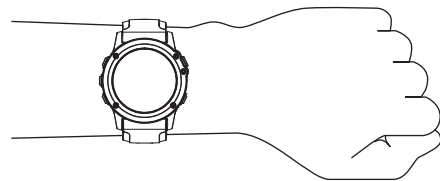
Dispozitivul fēnix 5/5S dispune de un monitor cardiac montat la încheietură și este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept (comercializate separat). Puteți vizualiza datele privind pulsul cu ajutorul widgetului de puls. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, dispozitivul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Puls măsurat la încheietura mâinii

Purtarea dispozitivului

- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului pe dispozitivul fēnix, acesta nu trebuie mișcat în timpul alergării sau al exercițiilor.




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

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat, pagina 8* pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.


Sfaturi pentru un puls neregulat

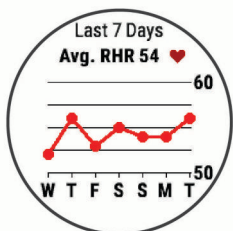
Dacă pulsul este neregulat sau nu apare, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta dispozitivul pe corp.
 - Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub dispozitiv.
 - Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a dispozitivului.
 - Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână. Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
 - Așteptați până când pictograma  luminează permanent înainte de a începe activitatea.
 - 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 dispozitivul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.
 - În timpul exercițiilor, utilizați o brățară din silicon.

Vizualizarea widgetului Puls

Widgetul afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm) și valoarea medie a pulsului în ultimele 4 zile.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **DOWN**.
- 2 Selectați  pentru a vizualiza valorile medii ale pulsului dvs. în repaus în ultimele 7 zile.




Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe dispozitivul dvs. fēnix 5/5S și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate Garmin.

NOTĂ: transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Options > Broadcast Heart Rate**.

Dispozitivul fēnix 5/5S începe să transmită datele privind pulsul dvs. și apare .

NOTĂ: în timpul transmiterii datelor privind pulsul din widgetul pentru puls, puteți vizualiza numai acest widget.

- 3 Asociați dispozitivul fēnix 5/5S cu un dispozitiv compatibil Garmin ANT+.

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

SUGESTIE: pentru a opri transmiterea datelor privind pulsul, selectați orice tastă și selectați Yes.

Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități

Puteți configura dispozitivul dvs. fēnix 5/5S pentru a transmite datele privind pulsul în mod automat atunci când începeți o activitate. De exemplu, puteți transmite datele privind ritmul dvs. cardiac pe un dispozitiv Edge® în timp ce mergeți pe bicicletă sau pe o cameră VIRB® pe durata unei activități.

NOTĂ: transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Options > Broadcast During Activity**.
- 3 Începeți o activitate (*Începerea unei activități*, pagina 2).

Dispozitivul fēnix 5/5S începe să transmită datele privind pulsul dvs. în fundal.

NOTĂ: nu există nicio indicație a faptului că dispozitivul transmite date privind pulsul dvs. în timpul unei activități.

- 4 Dacă este necesar, asociați dispozitivul fēnix 5/5S cu un dispozitiv compatibil Garmin ANT+.

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

SUGESTIE: pentru a opri transmiterea datelor privind pulsul dvs., opriți activitatea (*Oprirea unei activități*, pagina 2).

Setarea unei alerte de puls anormal

Puteți seta dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. depășește un anumit număr de bătăi pe minut (bpm) după o perioadă de inactivitate.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Options > Abnormal HR Alert > Status > On**.
- 3 Selectați **Alert Threshold**.
- 4 Selectați o valoare limită a pulsului.

De fiecare dată când depășiți valoarea limită, apare un mesaj și dispozitivul vibrează.

Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură

Valoarea implicită pentru Wrist Heart Rate este Auto. Dispozitivul utilizează automat monitorul cardiac montat la încheietură dacă nu asociați la acesta un monitor cardiac ANT+.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Options > Status > Off**.

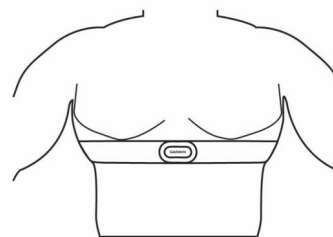
Fixarea pe corp a monitorului cardiac

Trebuie să purtați monitorul cardiac direct pe piele, imediat sub stern. Acesta trebuie să fie suficient de bine fixat pentru a nu se mișca în timpul activităților.

- 1 Dacă este necesar, atașați curea prelungitoare la monitorul cardiac.
- 2 Umeziți electrozii ① de pe spatele monitorului cardiac pentru a realiza o conexiune puternică între piept și transmițător.



- 3 Purtați monitorul cardiac cu sigla Garmin orientată cu partea dreaptă în sus.



Conexiunea dintre cârligul ② și bucla ③ trebuie să se afle în partea dreaptă.

- 4 Înfășurați monitorul cardiac în jurul toracelui și racordați cârligul curelei la buclă.

NOTĂ: asigurați-vă că eticheta de întreținere nu se îndoaie peste curea.

După fixarea monitorului cardiac, acesta este activ și trimite date.

Înotul în piscină

ATENȚIONARE

Spălați monitorul cardiac după fiecare expunere la clor sau alte substanțe chimice utilizate în bazinele de înot. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate deteriora monitorul cardiac.

Accesoriiul HRM-Tri este conceput în special pentru înotul în apă deschisă, dar poate fi utilizat și pentru înotul în bazin. Monitorul cardiac trebuie purtat pe sub costumul de înot sau de triatlon în timpul înotului în piscină. În caz contrar, poate aluneca de pe piept la întoarcerile de la capetele bazinului.

Puls în timpul înotului

NOTĂ: pulsul măsurat la încheietură nu este disponibil în timp ce înotați.

Accesoriiul HRM-Tri și accesoriul HRM-Swim înregistrează și memorează datele legate de puls în timpul înotului. Datele legate de puls nu sunt vizibile pe dispozitivele compatibile fēnix în timp ce monitorul cardiac este sub apă.

Trebuie să începeți o activitate cronometrată pe dispozitivul asociat fēnix pentru a vizualiza mai târziu date memorate legate de puls. În timpul intervalelor de pauză, când nu sunteți în apă, monitorul cardiac trimite datele legate de puls către dispozitivul dvs. fēnix.

Dispozitivul dvs. fēnix descarcă automat datele memorate legate de puls când salvați activitatea de înot cronometrată. Monitorul cardiac trebuie să fie scos din apă, activ și în raza de acțiune a dispozitivului (3 m) în timpul descărcării datelor. Vă puteți revizui datele legate de puls în istoricul dispozitivului și în contul Garmin Connect.

Stocare date

Monitorul cardiac poate stoca până la 20 de ore de date pentru o singură activitate. Atunci când memoria monitorului cardiac este plină, datele cele mai vechi sunt suprascrise.

Puteți începe o activitate cronometrată pe dispozitivul fēnix asociat. Monitorul cardiac va înregistra datele privind pulsul chiar dacă vă îndepărtați de dispozitiv. De exemplu, puteți înregistra date privind pulsul în timpul ședințelor de fitness sau în cadrul sporturilor de echipă în care nu este permisă purtarea ceasurilor. Monitorul dvs. cardiac va trimite automat datele stocate către dispozitivul fēnix la salvarea activității. Monitorul cardiac trebuie să fie activ și să se afle în raza de acțiune a dispozitivului (3 m) în timpul încărcării datelor.

Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate

Dacă datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe plasturi de contact (dacă este cazul).
- Strângeți curea pe piept.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Urmați instrucțiunile de întreținere ([Întreținerea monitorului cardiac, pagina 10](#)).
- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.

Materialele sintetice care se freacă de monitorul cardiac sau îl ating pot crea electricitate statică de natură să afecteze semnalele de puls.

- Îndepărtați-vă de sursele care pot afecta monitorul cardiac.

Printre sursele de interferențe se numără câmpuri electromagnetice puternice, unii senzori wireless de 2,4 GHz, linii electrice de înaltă tensiune, motoare electrice, cuptoare, cuptoare cu microunde, telefoane fără fir la 2,4 GHz și puncte de acces LAN wireless.

Întreținerea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

Acumularea de transpirație și de sare pe curea poate diminua capacitatea monitorului de frecvență cardiacă de a raporta date exacte.

- Clătiți monitorul de frecvență cardiacă după fiecare utilizare.
- Spălați manual monitorul de frecvență cardiacă după fiecare a șaptea utilizare sau după fiecare ședință de înot, folosind o cantitate mică de detergent blând, de exemplu de detergent lichid pentru spălat vasele.
NOTĂ: dacă folosiți prea mult detergent puteți deteriora monitorul de frecvență cardiacă.
- Nu puneți monitorul de frecvență cardiacă în mașina de spălat sau în uscător.
- Când uscați monitorul de frecvență cardiacă, poziționați-l suspendat sau așezat pe o suprafață orizontală.

Dinamica alergării

Puteți utiliza dispozitivul dvs. fēnix compatibil asociat cu accesoriul HRM-Tri sau cu alt accesoriu pentru dinamica alergării pentru a vă furniza feedback în timp real despre forma dvs. de alergare. Dacă dispozitivul dvs. fēnix a fost livrat împreună cu accesoriul HRM-Tri, dispozitivele sunt deja asociate.

Accesoriul pentru dinamica alergării are un accelerometru care măsoară mișcarea torsului, pentru a calcula șase măsurători ale alergării.

Cadența: cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).

Oscilație pe verticală: oscilația pe verticală este mișcarea pe verticală din timpul alergării. Afișează mișcarea pe verticală a torsului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.

Durată de contact cu solul: durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde.

NOTĂ: durata contactului cu solul și echilibrul nu sunt disponibile în timpul mersului.

Echilibrul pe durata contactului cu solul: echilibrul pe durata contactului cu solul afișează balanța stânga/dreapta de pe durata contactului cu solul din timpul alergării. Acesta afișează un procent. De exemplu, 53,2 cu o săgeată orientată spre stânga sau spre dreapta.

Lungimea pasului: lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pașiri succesive. Este măsurată în metri.

Raport vertical: 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.

Antrenamentul cu dinamica alergării

Înainte de a vizualiza dinamica de alergare, trebuie să purtați accesoriul pentru dinamica alergării HRM-Tri și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 29](#)). Dacă dispozitivul fēnix 5/5S a fost ambalat cu accesoriul, dispozitivele sunt deja asociate, iar fēnix 5/5S este setat să afișeze dinamica de alergare fēnix

1 Selectați o opțiune:

- Dacă accesoriul pentru dinamica alergării și dispozitivul fēnix 5/5S sunt deja asociate, treceți la etapa 7.
- Dacă accesoriul pentru dinamica alergării și dispozitivul fēnix 5/5S nu sunt deja asociate, finalizați toate etapele din această procedură.

2 Mențineți apăsat **MENU**.

3 Selectați **Settings > Activities & Apps**.

4 Selectați o activitate.

5 Selectați setările activității.

6 Selectați **Data Screens > Add New**.

7 Selectați un ecran cu date de dinamică a alergării.

NOTĂ: ecranele cu dinamica de alergare nu sunt disponibile pentru toate activitățile.

8 Începeți alergarea (*Începerea unei activități*, pagina 2).

9 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a deschide un ecran al dinamicii de alergare pentru a vă vizualiza datele măsurate.

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 percentile.

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 www.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 color 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 (accesorii HRM-Tri sau HRM-Run™) sau la talie (accesoriu Running Dynamics Pod).

Zonă color	Procent din zonă	Interval de oscilații pe verticală la piept	Interval de oscilații pe verticală la talie	Raport vertical la piept	Raport vertical la talie
Mov	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
Albastru	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
Verde	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
Portocaliu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
Roșu	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

Dacă datele despre dinamica alergării nu sunt afișate, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Asigurați-vă că aveți un accesoriu pentru dinamica alergării, precum un accesoriu HRM-Tri.

Accesoriile pentru dinamica alergării au simbolul  pe partea frontală a modulului.

- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu dispozitivul fēnix, conform instrucțiunilor.

- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că accesoriul este purtat cu partea corectă orientată în sus.

NOTĂ: durata de contact cu solul și echilibrul sunt afișate numai în timpul alergării. Aceasta nu este calculată în timpul mersului.

Măsurătorile performanțelor

Măsurătorile performanțelor sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor. Aceste măsurători

necesită câteva activități care folosesc pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Măsurătorile performanțelor de ciclism necesită un monitor cardiac și un contor de putere.

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/physio.



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

Starea antrenamentului: starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează condiția fizică și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului de solicitare al antrenamentului și nivelului VO2 max. 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.

Durata de recuperare: ecranul pentru recuperare afișează timpul rămas până când vă recuperați complet și sunteți pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

Nivelul de solicitare al antrenamentului: nivelul de solicitare al antrenamentului este suma consumului suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) în ultimele 7 zile. EPOC este o estimare a energiei de care are nevoie corpul pentru a-și reveni după antrenament.

Duratele estimate ale curselor: dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. și surse de date publicate pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza stării dvs. atletice curente. Această estimare presupune, de asemenea, că ați finalizat antrenamentul adecvat pentru cursa respectivă.

Testul de stres pentru HRV: testul de stres HRV (variațiile pulsului) necesită un monitor cardiac pentru piept Garmin. Dispozitivul înregistrează variațiile pulsului în timp ce stați nemișcat timp de 3 minute. Acesta arată nivelul stresului general. Intervalul de măsurare este de la 1 la 100, iar un scor mai mic indică un nivel de stres mai scăzut.

Performanțe: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al stării dvs. atletice.

Pragul de putere funcțională (FTP): dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, introduse la configurarea inițială, pentru a estima valoarea FTP. Pentru o estimare mai exactă, puteți efectua un test ghidat.

Prag lactat: pragul lactat necesită un monitor cardiac. Pragul lactat este punctul în care musculatura începe să obosească rapid. Dispozitivul măsoară pragul lactat utilizând datele pulsului și ritmul.

Dezactivarea notificărilor de performanță

Notificările de performanță sunt activate în mod implicit. Anumite notificări de performanță sunt alerte care apar la finalul activității. Anumite notificări de performanță sunt alerte care apar în timpul unei activități sau când atingeți o nouă măsurare a performanței, precum estimarea valorii VO2 max.

1 Țineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > Physiological Metrics > Performance Notifications**.

3 Selectați o opțiune.

Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor

Funcția de Auto Detection este activată implicit. Dispozitivul poate detecta automat pulsul dvs. maxim și pragul lactat în timpul unei activități. Atunci când este asociat unui contor de putere compatibil, dispozitivul poate detecta automat puterea dvs. de prag funcțională (FTP) în timpul unei activități.

NOTĂ: dispozitivul detectează pulsul maxim numai dacă pulsul este mai mare decât valoarea setată în profilul dvs. de utilizator.

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Settings > Physiological Metrics > Auto Detection**.

3 Selectați o opțiune.

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin pe dispozitivul dvs. fēnix 5/5S utilizând contul de Garmin Connect. Aceasta îi permite dispozitivului dvs. să reflecte cu mai multă precizie starea de antrenament și condiția fizică. De exemplu, puteți înregistra o cursă cu un dispozitiv Edge și să vizualizați detaliile despre activitate și nivelul global de solicitare al antrenamentului pe dispozitivul fēnix 5/5S.

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Settings > Physiological Metrics > TrueUp**.

Atunci când vă sincronizați dispozitivul cu smartphone-ul, activitățile și măsurătorile recente ale performanțelor de pe celălalt dispozitiv Garmin apar pe dispozitivul dvs. fēnix 5/5S.

Starea antrenamentului

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

Valoare de vârf: valoarea de vârf înseamnă că sunteți într-o condiție 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.

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.

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.

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.

Neproductiv: nivelul de solicitare al antrenamentului este bun, dar condiția dvs. fizică scade. Corpul dvs. probabil că depune încă eforturi să se recupereze, așa că acordați o atenție sporită stării generale de sănătate, inclusiv stresului, nutriției și odihnei.

Scădere tonus: scăderea tonusului are loc atunci când vă antrenați mai puțin decât de obicei timp de o săptămână sau

mai mult, iar acest lucru vă afectează nivelul condiției fizice. Puteți încerca să creșteți nivelul de solicitare al antrenamentului pentru a vedea îmbunătățirile.

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.

Stare necunoscută: dispozitivul necesită una sau două săptămâni de istoric de antrenamente, inclusiv de activități cu rezultate VO2 max. din alergare sau ciclism, pentru a determina starea antrenamentului.

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin două măsurători de VO2 max. pe săptămână. Estimarea VO2 max. este actualizată după alergări în exterior sau curse în timpul cărora pulsul a atins cel puțin 70% din pulsul maxim timp de câteva minute. Alergarea pe teren accidentat și activitățile de alergare în interior nu generează o estimare a VO2 max. pentru a menține precizia tendinței privind nivelul dvs. de fitness.

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

- De cel puțin două ori 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 dispozitivului timp de o săptămână, nivelul de antrenament ar trebui să fie disponibil.
- Înregistrați-vă toate activitățile de fitness pe acest dispozitiv sau activați funcția Physio TrueUp™, permițându-i dispozitivului dvs. să adune informații despre performanțele dvs. (*Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor*, pagina 12).

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 fēnix 5/5S necesită un monitor cardiac compatibil, montat la încheietura mâinii sau pe piept, pentru a afișa estimarea volumului VO2 max. Dispozitivul efectuează estimări separate ale nivelului maxim de VO2 pentru alergare și mers pe bicicletă. Trebuie să alergați fie în aer liber, cu GPS, fie să mergeți cu bicicleta cu un contor de putere compatibil la 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 detalii suplimentare despre estimarea VO2 max., inclusiv despre vârsta dvs. de fitness. Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu ce a unei persoane de același sex și de vârstă diferită. Pe măsură ce faceți exerciții fizice, vârsta dvs. de fitness poate scădea în timp.



Mov	Superior
Albastru	Excelent

Verde	Bun
Portocaliu	Suficient
Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de FirstBeat. 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 37) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor wireless*, pagina 29). Dacă dispozitivul dvs. fēnix 5/5S a fost livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivele sunt deja asociate.

Pentru o estimare cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 16) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls*, pagina 16). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanțele dvs. de alergare.

- Alergați cel puțin 10 minute în aer liber.
- După ce alergați, selectați **Save**.
- Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de performanță.
- Selectați ▲ 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 dispozitivul fēnix 5/5S (*Asocierea senzorilor wireless*, pagina 29). Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să-l purtați și să îl asociați cu dispozitivul dvs. Dacă dispozitivul dvs. fēnix 5/5S a fost livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivele sunt deja asociate.

Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 16) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls*, pagina 16). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

- Pedalați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute.
- La încheierea traseului, selectați **Save**.
- Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de performanță.
- Selectați ▲ pentru a derula măsurătorile performanțelor.

Durata de recuperare

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

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

Durata de recuperare este afișată imediat după o activitate. Timpul este contorizat prin numărătoare inversă până în momentul optim pentru a încerca un alt exercițiu solicitant.

Vizualizarea timpului de recuperare

Pentru o estimare cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator*, pagina 16) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls*, pagina 16).

1 Începeți alergarea.

2 După ce alergați, selectați **Save**.

Este afișată durata recuperării. Durata maximă este de 4 zile.

NOTĂ: de pe cadranul ceasului, puteți selecta UP sau DOWN pentru a vizualiza widgetul de performanță și selectați ▲ pentru a derula widgetul de performanță și a vizualiza timpul de recuperare.

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. După afișarea valorii respective, puteți salva activitatea sau puteți renunța la ea.

Nivelul de solicitare al antrenamentului

Nivelul de solicitare al antrenamentului este o măsurătoare a volumului de antrenament din ultimele 7 zile. Acesta este suma măsurătorilor consumului suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) din ultimele 7 zile. Ceasul indică dacă nivelul de solicitare curent este prea redus, prea ridicat sau în intervalul optim pentru a vă menține sau a vă îmbunătăți nivelul condiției fizice. Intervalul optim este determinat în baza nivelului individual al condiției fizice și a istoricului de antrenamente. Intervalul se ajustează în funcție de creșterea sau de reducerea duratei de antrenament și a intensității.

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 16*) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls, pagina 16*).

Dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 13*) și surse de date publicate pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza stării dvs. atletice curente. Această estimare presupune, de asemenea, că ați finalizat antrenamentul adecvat pentru cursa respectivă.

NOTĂ: este posibil ca prima dată datele prevăzute să pară inexacte. Dispozitivul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanțele dvs. de alergare.

1 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de performanță.

2 Selectați ▲ pentru a derula măsurătorile performanțelor.

Duratele prevăzute ale curselor sunt afișate pentru distanțele de 5K (5000 m), 10K (10000 m), semimaraton și maraton.

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, valoarea Efectului antrenamentului crește, arătându-vă cum v-a îmbunătățit activitatea condiția fizică. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, ritmul cardiac, durata și intensitatea activității dvs.







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 EPOC acumulată în timpul exercițiului este mapată la un interval de valori importante pentru condiția dvs.

fizică și obiceiurile de antrenament. Antrenamentele constante, cu un 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.

Este important să știți că valorile Efectului antrenamentului (de la 0,0 la 5,0) pot părea extrem de ridicate în timpul primelor activități. Este nevoie de câteva activități pentru ca dispozitivul să dobândească informații despre condiția dvs. fizică aerobă și anaerobă.

Puteți adăuga efectul antrenamentului sub forma unui câmp de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

Zonă color	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 îmbunătățește condiția fizică aerobă.	Vă îmbunătățește condiția fizică anaerobă.
	De la 4,0 la 4,9	Vă îmbunătățește foarte mult condiția fizică aerobă.	Vă îmbunătățește foarte mult condiția fizică anaerobă.
	5,0	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.

Tehnologia referitoare la efectul antrenamentului este furnizată și asistată de Firstbeat Technologies Ltd. Pentru mai multe informații, vizitați www.firstbeattechnologies.com.

Variațiile pulsului și nivelul de stres

Nivelul de stres este rezultatul unui test de trei minute efectuat în timp ce stați nemișcat, în timp ce dispozitivul fēnix analizează variabilitatea pulsului pentru a vă determina nivelul de stres general. Antrenamentele, somnul, nutriția și stresul în general, toate au impact asupra performanțelor unui alergător. Intervalul nivelului de stres este de la 1 la 100, unde 1 reprezintă un nivel redus de stres, iar 100 reprezintă un nivel foarte ridicat de stres. Cunoașterea nivelului de stres vă poate ajuta să decideți dacă corpul dvs. este pregătit pentru un antrenament solicitant de alergare sau pentru yoga.

Vizualizarea variațiilor pulsului și a nivelului de stres

Această funcție necesită un monitor cardiac pentru piept Garmin. Înainte de a putea vizualiza nivelul de stres a variațiilor pulsului (HRV), trebuie să vă puneți un monitor cardiac și să îl asociați cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 29*). Dacă dispozitivul dvs. fēnix 5/5S a fost livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivele sunt deja asociate.

SUGESTIE: Garmin recomandă măsurarea nivelului de stres aproximativ la aceeași oră și în aceleași condiții în fiecare zi.

1 Dacă este necesar, selectați ▲ > Add > **HRV Stress** pentru a adăuga aplicația pentru măsurarea stresului la lista de aplicații.

- 2 Selectați **Yes** pentru adăugarea aplicației la lista de preferate.
- 3 De pe cadranul ceasului, selectați ▲ > **HRV Stress** > ▲.
- 4 Stați nemișcat și odihniți-vă 3 minute.

Situația performanțelor

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

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

NOTĂ: dispozitivul are nevoie de câteva alergări cu un monitor cardiac, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare sau de mers pe bicicletă (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 13*).

Vizualizarea nivelului de performanță

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

- 1 Adăugați **Perform. Cond.** pe un ecran de date (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 23*).
- 2 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.
După 6-20 de minute, este afișat nivelul dvs. de performanță.
- 3 Derulați la ecranul de date pentru a vă vizualiza nivelul de performanță pe durata alergării sau a mersului pe bicicletă.

Prag lactat

Pragul de lactat este acea intensitate a exercițiilor la care lactatul (acidul lactic) începe să se acumuleze în fluxul sanguin. Pentru alergare, acesta este nivelul estimat al efortului sau al ritmului. Când un alergător depășește acest prag, oboseala începe să se intensifice cu accelerație. Pentru alergătorii care au experiență, pragul survine la aproximativ 90% din frecvența lor cardiacă maximă și la un ritm corespunzător curselor de 10k (10000 m) și semimaraton. Pentru alergătorii de nivel mediu, pragul de lactat survine adesea când au mult sub 90% din frecvența cardiacă maximă. Cunoașterea pragului dvs. de lactat vă poate ajuta să stabiliți intensitatea antrenamentelor sau momentul în care să vă autodepășiți în timpul unei curse.

Dacă deja știți care este valoarea frecvenței dvs. cardiace la pragul de lactat, o puteți introduce în setările profilului dvs. de utilizator (*Setarea zonelor de puls, pagina 16*).

Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat

Această funcție necesită un monitor cardiac Garmin. Înainte de a putea efectua testul ghidat, trebuie să vă puneți un monitor de frecvență cardiacă și să îl asociați cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 29*).

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială și estimarea valorii VO2 max. pentru a vă estima puterea de prag lactat. Dispozitivul va detecta automat valoarea prag lactat în timpul alergării la o intensitate mare cu puls.

SUGESTIE: dispozitivul are nevoie să efectuați câteva alergări cu un monitor cardiac pentru piept, pentru a estima exact valoarea pulsului maxim și a volumului VO2 max. Dacă aveți probleme în obținerea unei valori estimate de prag lactat, încercați să scădeți manual valoarea pulsului maxim.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați ▲.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
Pentru finalizarea testului este necesară funcția GPS.
- 3 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 4 Selectați **Training > Lactate Threshold Guided Test**.
- 5 Selectați cronometrul și urmați instrucțiunile de pe ecran.
După ce începeți alergarea, dispozitivul afișează durata fiecărei etape, ținta și datele despre pulsul curent. Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.
- 6 După finalizarea testului ghidat, opriți cronometrul și salvați activitatea.
Dacă aceasta este prima valoare estimată de prag lactat, dispozitivul vă solicită să actualizați zonele de puls bazate pe pulsul pragului lactat. Pentru fiecare valoare estimată de prag, dispozitivul vă solicită să acceptați sau să respingeți valoarea estimată.

Afișarea estimării FTP

Înainte de a obține estimarea puterii de prag funcționale (FTP), trebuie să asociați monitorul cardiac pentru piept și contorul de putere cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 29*) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. (*Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 13*).

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială și estimarea valorii VO2 max. pentru a vă estima valoarea FTP. Dispozitivul va detecta automat valoarea FTP în timpul pedalării la o intensitate mare, dar și pulsul și puterea.

- 1 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de performanță.
- 2 Selectați ▲ pentru a răsfoi prin măsurătorile de performanță.
Valoarea estimată pentru FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicatorul color.

Mov	Superior
Albastru	Excelent
Verde	Bun
Portocaliu	Suficient
Roșu	Neantrenat

Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările FTP, pagina 37*).

NOTĂ: când o notificare de performanță vă alertează cu privire la un nou FTP, puteți selecta **Accept** pentru a salva noul FTP sau **Decline** pentru a păstra FTP-ul curent (*Dezactivarea notificărilor de performanță, pagina 12*).

Efectuarea unui test FTP

Înainte de a realiza un test pentru a determina puterea de prag funcțională (FTP), trebuie să asociați un monitor cardiac pentru piept și un contor de putere cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 29*) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. (*Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 13*).

NOTĂ: testul FTP este un exercițiu provocator care durează aproximativ 30 de minute. Alegeți un traseu practic și în mare parte drept care vă permite să pedalați cu un efort care crește treptat, similar unei curse contra cronometru.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați ▲.
- 2 Selectați o activitate de ciclism.
- 3 Țineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Training > FTP Guided Test**.
- 5 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

După ce începeți tura, dispozitivul afișează durata fiecărei etape, ținta și datele despre puterea curentă. Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.

- După finalizarea testului ghidat, finalizați exercițiile de relaxare, oprți cronometrul și salvați activitatea.

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

- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Accept** pentru a salva noul FTP.
 - Selectați **Decline** pentru a păstra FTP-ul curent.

Antrenament

Setarea profilului de utilizator

Vă puteți actualiza setările legate de sex, anul nașterii, înălțime, greutate, zonă de puls și zonă de putere. Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > User Profile**.
- 3 Selectați o opțiune.

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 16](#)) 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.

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.

Setarea zonelor de puls

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite de puls. Puteți seta zone de puls separate pentru profiluri de sport, precum alergare, ciclism și înot. Pentru a obține datele cele mai precise privind calorile 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 dispozitiv sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > User Profile > Heart Rate**.
- 3 Selectați **Max. HR** și introduceți valoarea maximă a pulsului. Puteți folosi funcția Auto Detection pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 12](#)).
- 4 Selectați **LTHR > Enter Manually** și introduceți pulsul dvs. la pragul de lactat.

Puteți efectua un test ghidat pentru a vă estima pragul de lactat ([Prag lactat, pagina 15](#)). Puteți folosi funcția Auto Detection pentru a înregistra automat pragul lactat în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 12](#)).

- 5 Selectați **Resting HR** și introduceți valoarea pulsului în repaus. Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de dispozitivul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 6 Selectați **Zones > Based On**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Max. HR** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **%HRR** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
 - Selectați **%LTHR** 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 **Add Sport Heart Rate** și selectați un profil sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).
- 10 Repetați pașii 3 - 8 pentru a adăuga zone de puls sport (opțional).

Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace

Setările implicite permit dispozitivului să detecteze frecvența dvs. cardiacă maximă și să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace ca procent din frecvența dvs. cardiacă maximă.

- Asigurați-vă că setările profilului dvs. de utilizator sunt corecte ([Setarea profilului de utilizator, pagina 16](#)).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Încercați câteva planuri de antrenare a pulsului dvs., disponibile în contul dvs. Garmin Connect.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect.

Calculul zonelor de puls

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

Setarea zonelor de putere

Valorile pentru zone sunt valori implicite bazate pe sex, greutate și abilitățile medii și poate să nu corespundă abilităților dvs. personale. Dacă vă cunoașteți valoarea puterii de prag funcționale (FTP), puteți introduce această valoare, lăsând software-ul să vă calculeze automat zonele de putere. Puteți

regla manual zonele pe dispozitiv sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Țineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > User Profile > Power Zones > Based On**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Watts** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
 - Selectați **% FTP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag funcțională.
- 4 Selectați **FTP** și introduceți valoarea dvs. FTP.
- 5 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Minimum** și introduceți o valoare a puterii minime.

Monitorizarea activității

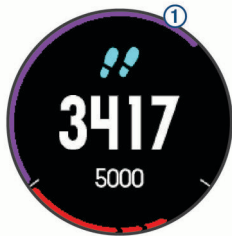
Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, distanța parcursă, numărul de minute de exerciții, etajele urcate, numărul de calorii arse și statisticile de somn pentru fiecare zi înregistrată. Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus calorile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

Numărul de pași efectuați în timpul zilei apare pe widgetul pentru pași. Contorul de pași este actualizat periodic.

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

Obiectiv automat

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, dispozitivul vă indică progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic ①.



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

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Move! și bara roșie. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem*, pagina 29).

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

Monitorizarea repausului

În timp ce dormiți, dispozitivul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Statisticile de repaus includ numărul total de ore de somn, nivelurile de somn și mișcările în somn. Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Utilizarea modului Nu deranjați*, pagina 17).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați dispozitivul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe Garmin Connect site-ul (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect Mobile*, pagina 7).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva iluminarea de fundal, alertele sonore și alertele prin vibrații. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

NOTĂ: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Puteți activa opțiunea Sleep Time din setările de sistem pentru a intra automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn (*Setări de sistem*, pagina 29).

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați ☾.

Minute de exercițiu

Pentru ameliorarea sănătății dvs., organizații precum U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® și Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, precum plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, precum alergarea.

Dispozitivul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre înaltă (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate înaltă). Puteți lucra în direcția îndeplinirii obiectivului legat de numărul de minute săptămânale de activitate intensă participând la cel puțin 10 minute consecutive de activități fizice de intensitate de la medie la înaltă. Dispozitivul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate mare. În cazul activităților de intensitate înaltă, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Dispozitivul dvs. fenix 5/5S calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea de puls este oprită, dispozitivul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Efectuați exerciții timp de cel puțin 10 minute consecutive la un nivel de intensitate moderat sau înalt.
- Purtați dispozitivul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Garmin Move IQ™

Când mișcările dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri.

Funcția Move IQ poate să înceapă automat o activitate cronometrată pentru mers și alergare folosind intervale de timp pe care le setați în aplicația Garmin Connect Mobile. Aceste activități sunt adăugate în lista de activități.

Setări pentru monitorizarea activității

Țineți apăsat **MENU** și selectați **Settings > Activity Tracking**.

Status: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Move Alert: afișează un mesaj și bara de mișcare pe cadranul ceasului digital și pe ecranul pentru pași. De asemenea,

dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 29*).

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

Move IQ: permite activarea și dezactivarea evenimentelor Move IQ.

Dezactivarea monitorizării activității

Atunci când dezactivați monitorizarea activității, pașii, etajele urcate, minutele de activitate intensă, monitorizarea somnului și evenimentele dvs. Move IQ nu sunt înregistrate.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Activity Tracking > Status > Off**.

Exerciții

Puteți crea exerciții particularizate care să includă obiective pentru fiecare pas al exercițiilor și pentru diverse distanțe, ore și calorii. Puteți crea exerciții utilizând Garmin Connect sau puteți să selectați un plan de antrenament care conține exerciții din Garmin Connect, apoi să le transferați pe dispozitiv.

Puteți programa exerciții utilizând Garmin Connect. Puteți planifica exerciții în avans și le puteți memora pe dispozitiv.

Efectuarea unui exercițiu de pe Internet

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect (*Garmin Connect, pagina 7*).

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
- 2 Accesați www.garminconnect.com.
- 3 Creați și salvați un exercițiu nou.
- 4 Selectați **Trimitere către dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Deconectați dispozitivul.

Începerea unui exercițiu

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

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați ▲.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 4 Selectați **Training > My Workouts**.
- 5 Selectați un exercițiu.

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

- 6 Selectați **Do Workout**.
- 7 Selectați ▲ pentru a porni cronometrul.

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

Despre calendarul de antrenament

Calendarul de antrenament de pe dispozitiv este o prelungire a calendarului sau a orarului de antrenament pe care l-ați configurat în 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 lista calendarului de antrenament, ordonate după dată. Când selectați o zi din calendarul de antrenament, puteți vizualiza sau efectua exercițiul. Exercițiul programat rămâne pe dispozitiv 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 să descărcați și să utilizați un plan de antrenament din Garmin Connect, trebuie să aveți un Garmin Connect cont (*Garmin Connect, pagina 7*) și trebuie să asociați dispozitivul fēnix cu un smartphone compatibil.

- 1 Din aplicația mobilă Garmin Connect, selectați **Antrenament > Planuri de antrenament > Găsiți un plan**.
- 2 Selectați și programați un plan de antrenament.
- 3 Selectați  și urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 4 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, Garmin widgetul Antrenor este adăugat la bucla de widgeturi de pe dispozitivul dvs. fēnix.

Exerciții fracționate

Puteți crea exerciții fracționate în funcție de distanță sau a durată. Dispozitivul salvează exercițiul fracționat particularizat, până când creați un alt exercițiu fracționat. Puteți utiliza intervalele deschise pentru exercițiile efectuate pe pistă și pentru alergările pe distanțe cunoscute.

Crearea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați ▲.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Training > Intervals > Edit > Interval > Type**.
- 5 Selectați **Distance, Time** sau **Open**.
SUGESTIE: puteți crea un interval deschis selectând opțiunea **Open**.
- 6 Selectați **Duration**, introduceți o valoare a intervalului după distanță sau durată pentru exercițiul respectiv și selectați ✓.
- 7 Selectați **BACK**.
- 8 Selectați **Rest > Type**.
- 9 Selectați **Distance, Time** sau **Open**.
- 10 Dacă este necesar, introduceți o valoare a distanței sau a duratei pentru intervalul de odihnă și selectați ✓.
- 11 Selectați **BACK**.
- 12 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repeat**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Warm Up > On**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Cool Down > On**.

Începerea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați ▲.
 - 2 Selectați o activitate.
 - 3 Mențineți apăsat **MENU**.
 - 4 Selectați **Training > Intervals > Do Workout**.
 - 5 Selectați ▲ pentru a porni cronometrul.
 - 6 Când un exercițiu pe intervale dispune de încălzire, selectați **LAP** pentru a începe primul interval.
 - 7 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Oprirea unui exercițiu pe intervale

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

Segmente

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

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

Strava™ Segmente

Puteți descărca segmente Strava pe dispozitivul fēnix 5/5S. Parcurgeți segmentele Strava pentru a vă compara performanțele cu cele din ture anterioare sau pentru a le compara cu cele ale prietenilor și ale profesioniștilor care au parcurs același segment.

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

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

Vizualizarea detaliilor segmentului

- 1 Selectați ▲.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Training > Segments**.
- 5 Selectați un segment.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Race Time** pentru a vizualiza durata și viteza medie sau ritmul pentru liderul segmentului.
 - Selectați **Map** pentru a vizualiza segmentul pe hartă.
 - Selectați **Elevation Plot** pentru a vizualiza o diagramă a elevațiilor de pe segment.

Efectuarea unei curse pe un segment

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

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

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

Când segmentul este finalizat, este afișat un mesaj.

Utilizarea Virtual Partner®

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Data Screens > Add New > Virtual Partner**.
- 6 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.
- 7 Începeți activitatea (*Începerea unei activități, pagina 2*).
- 8 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula la ecranul Virtual Partner și a vedea cine conduce.

Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului funcționează împreună cu caracteristica Virtual Partner pentru a vă putea antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o distanță și o durată, o distanță și un ritm sau o distanță și o viteză. Pe durata activității de antrenament, dispozitivul vă furnizează feedback în timp real cu privire la distanța față de atingerea țintei antrenamentului.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați ▲.
 - 2 Selectați o activitate.
 - 3 Mențineți apăsat **MENU**.
 - 4 Selectați **Training > Set a Target**.
 - 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Distance Only** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
 - Selectați **Distance and Time** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
 - Selectați **Distance and Pace** sau **Distance and Speed** pentru a selecta ca țintă o distanță și un ritm sau o viteză.
- Obiectivul de antrenament apare și vă afișează ora de finalizare estimată. Ora de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.
- 6 Selectați ▲ pentru a porni cronometrul.

Anularea țintei unui antrenament

- 1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Cancel Target > Yes**.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați ▲.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Training > Race an Activity**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **From History** pentru a selecta o activitate înregistrată anterior de pe dispozitiv.
 - Selectați **Downloaded** pentru a selecta o activitate pe care ați descărcat-o din contul dvs. Garmin Connect.

- 6 Selectați activitatea.
Ecranul Virtual Partner apare pentru a vă indica ora de finalizare estimată.
- 7 Selectați pentru a porni cronometrul.
- 8 După ce finalizați activitatea, selectați > **Save**.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează orice nou record personal pe care l-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite și cea mai lungă distanță alergată sau parcursă cu bicicleta.

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 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **History > Records**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **View Record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **History > Records**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru restabilire.
- 5 Selectați **Previous > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **History > Records**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru ștergere.
- 5 Selectați **Clear Record > Yes**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **History > Records**.
NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați **Clear All Records > Yes**.
Sunt șterse numai recordurile pentru respectivul sport.

Ceas

Setarea unei alarme

Puteți seta până la zece alarme separate. Puteți seta fiecare alarmă să sune o dată sau să se repete regulat.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Clock > Alarm Clock > Add Alarm**.
- 3 Selectați **Time** și introduceți ora alarmei.
- 4 Selectați **Repeat** și selectați când trebuie să se repete alarma (opțional).

- 5 Selectați **Sounds** și selectați un tip de notificare (opțional).
- 6 Selectați **Backlight > On** pentru a activa iluminarea de fundal odată cu alarma.
- 7 Selectați **Label** și selectați o descriere pentru alarmă (opțional).

Ștergerea unei alarme

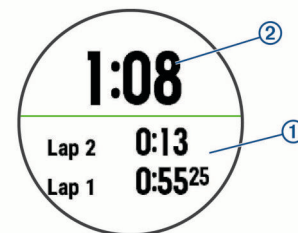
- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Clock > Alarm Clock**.
- 3 Selectați o alarmă.
- 4 Selectați **Delete**.

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Clock > Timer**.
- 3 Introduceți ora.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Restart > On** pentru a reporni automat cronometrul după ce expiră.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Sounds** și selectați un tip de notificare.
- 6 Selectați **Start Timer**.

Utilizarea cronometrului

- 1 De pe cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Clock > Stopwatch**.
- 3 Selectați pentru a porni cronometrul.
- 4 Selectați **LAP** pentru a reporni cronometrul turei ^①.



Cronometrul general total ^② continuă să înregistreze.

- 5 Selectați pentru a opri ambele cronometre.
- 6 Selectați o opțiune.

Adăugarea unor fusuri orare alternative

Puteți afișa ora curentă din zi în fusuri orare suplimentare pe widgetul Alt. Time Zones. Puteți adăuga până la patru fusuri orare alternative.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați widgetul Alt. Time Zones la bucla de widgeturi.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Clock > Alt. Time Zones > Add Zone**.
- 3 Selectați un fus orar.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Yes** pentru a redenumi zona.

Setarea alertelor de ceas

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Clock > Alerts**.
- 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 **Til Sunset > Status > On**, selectați **Time** și introduceți ora.

- Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de răsăritul efectiv, selectați **Til Sunrise > Status > On**, selectați **Time** și introduceți ora.
- Pentru a seta o alertă să sune la fiecare oră, selectați **Hourly > On**.

Sincronizarea orei cu GPS-ul

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Clock > Sync With GPS**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul găsește sateliții (*Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 33*).

Navigare

Salvarea locației

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

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați **📍**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Editarea locațiilor salvate

Puteți șterge o locație salvată sau îi puteți edita informațiile de nume, altitudine și poziție.

- 1 De pe cadranul ceasului selectați **📍 > Navigate > Saved Locations**.
- 2 Selectați o locație salvată.
- 3 Selectați o opțiune pentru editarea locației.

Proiectarea unui punct de trecere

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

- 1 Dacă este necesar, selectați **📍 > Add > Project Wpt.** pentru a adăuga aplicația pentru proiectarea punctului de trecere la lista de aplicații.
- 2 Selectați **Yes** pentru a adăuga aplicația la lista de favorite.
- 3 De pe cadranul ceasului, selectați **📍 > Project Wpt..**
- 4 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a stabili direcția.
- 5 Selectați **📍**.
- 6 Selectați **DOWN** pentru a selecta o unitate de măsură.
- 7 Selectați **UP** pentru a introduce distanța.
- 8 Selectați **📍** pentru a salva.

Punctul de trecere proiectat este salvat cu un nume implicit.

Navigarea către o destinație

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

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **📍 > Navigate**.
- 2 Selectați o categorie.
- 3 Răspundeți la solicitările de pe ecran pentru a alege o destinație.
- 4 Selectați **Go To**.
Apar informațiile despre navigare.
- 5 Selectați **📍** pentru a începe navigarea.

Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv

- 1 De pe cadranul ceasului selectați **📍 > Navigate > Courses > Create New**.
- 2 Introduceți un nume pentru traseu și selectați **✓**.
- 3 Selectați **Add Location**.
- 4 Selectați o opțiune.
- 5 Dacă este necesar, repetați pașii 3 și 4.
- 6 Selectați **Done > Do Course**.
Apar informațiile despre navigare.
- 7 Selectați **📍** pentru a începe navigarea.

Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă

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

SUGESTIE: puteți personaliza funcția butoanelor când sunt ținute apăstate pentru a accesa funcția OLA (*Personalizarea tastelor rapide, pagina 29*).

De pe cadranul ceasului, selectați **📍 > Navigate > Last MOB**.

Apar informațiile despre navigare.

Navigarea cu Sight 'N Go

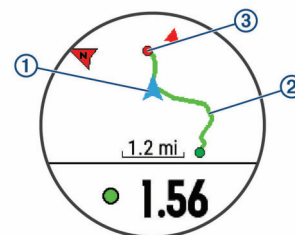
Puteți orienta dispozitivul către un obiect la distanță, precum un turn de apă, îl puteți fixa pe direcția respectivă și apoi puteți naviga către obiect.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **📍 > Navigate > Sight 'N Go**.
- 2 Orientați partea de sus a ceasului către un obiect și selectați **📍**.
Apar informațiile despre navigare.
- 3 Selectați **📍** pentru a începe navigarea.

Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități

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

- 1 În timpul unei activități, selectați **📍 > Back to Start**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă, selectați **Straight Line**.



Locația dvs. curentă ①, traseul de urmat ② și destinația ③ apar pe hartă.

Navigarea la punctul de setare a ultimei activități salvate

Puteți naviga înapoi la punctul de pornire al ultimei activități salvate în linie dreaptă sau pe calea pe care ați parcurs-o.

Această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

1 Selectați **▲** > **Navigate** > **Back to Start** > **Straight Line**.

Pe hartă apare o linie trasată de la locația curentă la punctul de pornire al ultimei activități salvate.

NOTĂ: puteți porni cronometrul pentru a împiedica dispozitivul să treacă în modul Ceas.

- 2** Selectați **DOWN** pentru a vizualiza busola (opțional).
Săgeata indică punctul dvs. de pornire.

Oprirea navigării

- 1** În timpul unei activități, țineți apăsat pe **MENU**.
2 Selectați **Stop Navigation**.

Hartă

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

- Navigare pe hartă (*Panoramare și mărire pe hartă, pagina 22*)
- Setări hartă (*Setările hărții, pagina 28*)

Panoramare și mărire pe hartă

- 1** În timp ce navigați, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza harta.
- 2** Țineți apăsat pe **MENU**.
- 3** Selectați **Pan/Zoom**.
- 4** Selectați o opțiune:
- Pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau mărire, selectați **▲**.
 - Pentru a panorama sau a mări pe hartă, selectați **UP** și **DOWN**.
 - Pentru a părăsi, selectați **BACK**.

Busolă

Dispozitivul dispune de o busolă cu 3 axuri 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 setarea busolei (*Setări busolă, pagina 27*). Pentru a deschide rapid setările busolei, puteți selecta **▲** de pe widgetul busolei.

Altimetru și barometru

Dispozitivul conține un altimetru și un barometru interne. Dispozitivul adună continuu date despre altitudine și presiune, chiar și în modul de economisire a energiei. Altimetrul afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune. Barometrul afișează date de presiune a mediului înconjurător pe baza altitudinii fixe în care altimetrul a fost cel mai recent calibrat (*Setări altimetru, pagina 27*). Pentru a deschide rapid setările pentru altimetru sau barometru, selectați **▲** de pe widgeturile pentru altimetru sau barometru.

Istoric

Istoricul include durata, distanța, caloriele, 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 activitățile precedente pe care le-ați salvat în dispozitivul dvs.

- 1** Mențineți apăsat **MENU**.

- 2** Selectați **History** > **Activities**.

- 3** Selectați o activitate.

- 4** Selectați o opțiune:

- Pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate, selectați **Details**.
- Pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Laps**.
- Pentru a selecta un interval și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare interval, selectați **Intervals**.
- Pentru a selecta un set de exerciții și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare set, selectați **Sets**.
- Pentru a vizualiza activitatea pe hartă, selectați **Map**.
- Pentru a vizualiza impactul activității asupra condiției fizice aerobe și anaerobe, selectați **Training Effect** (*Despre efectul antrenamentului, pagina 14*).
- Pentru a vizualiza durata pe fiecare zonă de puls, selectați **Time in Zone** (*Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls, pagina 22*).
- Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pentru activitate, selectați **Elevation Plot**.
- Pentru a șterge activitatea selectată, selectați **Delete**.

Istoric sporturi multiple

Dispozitivul dvs. memorează rezumatul general al sporturilor multiple pentru activitate, inclusiv date despre distanța generală, timp, calorii și accesorii opționale. De asemenea, dispozitivul dvs. separă datele activității pentru fiecare segment sportiv și fiecare trecere, astfel încât să puteți compara activități de antrenament similare și să monitorizați cât de rapid faceți trecerile. Istoricul trecerilor include distanța, timpul, viteza medie și caloriele.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls

Înainte de a putea vizualiza datele despre zonele de puls, trebuie să finalizați o activitate care implică pulsul și să o salvați.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls vă poate ajuta să ajustați intensitatea antrenamentelor.

- 1** Țineți apăsat pe **MENU**.

- 2** Selectați **History** > **Activities**.

- 3** Selectați o activitate.

- 4** Selectați **Time in Zone**.

Vizualizarea totalului datelor

Puteți vizualiza datele de distanță și timp acumulate, salvate pe dispozitiv.

- 1** Țineți apăsat pe **MENU**.

- 2** Selectați **History** > **Totals**.

- 3** Dacă este necesar, selectați o activitate.

- 4** Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Utilizarea odometrului

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

- 1** Mențineți apăsat **MENU**.

- 2** Selectați **History** > **Totals** > **Odometer**.

- 3** Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza totalurile odometrului.

Ștergerea istoricului

- 1** Țineți apăsat pe **MENU**.

- 2** Selectați **History** > **Options**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Delete All Activities** pentru a șterge toate activitățile din istoric.
- Selectați **Reset Totals** pentru a reseta toate totalurile de distanță și timp.
NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

4 Confirmați selecția.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setări ale activităților și aplicației

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

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Settings > Activities & Apps**, selectați o activitate și selectați setările de activitate.

3D Distance: vă calculează distanța parcursă utilizând schimbarea de altitudine și mișcarea dvs, orizontală pe sol.

3D Speed: vă calculează viteza utilizând schimbarea de altitudine și mișcarea dvs, orizontală pe sol (*Viteză și distanță 3D*, pagina 25).

Accent Color: setează culoarea de accentuare a fiecărei activități pentru a ajuta la identificarea activității active.

Alerts: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate.

Auto Climb: permite dispozitivului să detecteze schimbări de altitudine automat utilizând altimetrul încorporat.

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap® (*Auto Lap*, pagina 24).

Auto Pause: setează dispozitivul să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mai mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel (*Activarea Auto Pause*, pagina 24).

Auto Run: permite dispozitivului să detecteze coborârile la schi automat utilizând accelerometrul încorporat.

Auto Scroll: vă permite să parcurgeți automat toate ecranele datelor activității în timp ce cronometrul funcționează (*Utilizarea derulării automate*, pagina 25).

Auto Set: permite dispozitivului să pornească și să oprească automat seturile de exerciții în timpul unei activități de antrenament de forță.

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

Countdown Start: activează un cronometru pentru numărătoare inversă pentru intervalele turelor de bazin.

Data Screens: vă permite să personalizați ecranele de date pentru activitate și să adăugați noi ecrane de date pentru activitate (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 23).

GPS: setează modul pentru antena GPS. Utilizarea opțiunii GPS + GLONASS oferă performanță îmbunătățită în medii dificile și o stabilire mai rapidă a poziției. Utilizarea opțiunilor GPS + GLONASS poate reduce durata de viață a bateriei mai mult decât dacă s-ar utiliza doar opțiunea GPS. Utilizarea opțiunii UltraTrac înregistrează punctele de traseu și datele senzorilor la o frecvență mai redusă (*UltraTrac*, pagina 25).

Lap Key: vă permite să înregistrați o tură sau o pauză în timpul unei activități.

Lock Keys: blochează tastele în timpul activităților multi-sport pentru a împiedica apăsarea accidentală.

Metronome: redă tonuri într-un ritm stabil, pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanța antrenându-vă la o cadență mai

rapidă, mai lentă sau mai consecventă (*Utilizarea metronomului*, pagina 3).

Pool Size: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

Power Save Timeout: setează opțiunile de expirare a economisirii de energie pentru activitate (*Setările temporizării pentru economie de energie*, pagina 25).

Rename: setează numele activității.

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

Restore Defaults: permite resetarea setărilor activității.

Scoring: activează sau dezactivează automat calcularea scorului când porniți o rundă de golf. Opțiunea Always Ask apare când începeți o rundă.

Segment Alerts: activează indicațiile prin care sunteți avertizat de apropierea segmentelor.

Stat Tracking: permite urmărirea statisticilor în timp ce jucați golf.

Stroke Detect.: permite detectarea mișcării pentru înotul în bazin.

Transitions: activează tranziții pentru activități multi-sport.

Personalizarea ecranelor de date

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Data Screens**.
- 6 Selectați un ecran de date de personalizat.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Layout** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
 - Selectați un câmp pentru a schimba datele care apar pe câmp.
 - Selectați **Reorder** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Remove** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Add New** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Adăugarea unei hărți la activitate

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Data Screens > Add New > Map**.

Alerte

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, alrte 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 dispozitivul să vă alerteze când atingeți o anumită altitudine.

Alertă de interval: o alertă de interval vă notifică atunci când dispozitivul este peste sau sub un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta dispozitivul 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 dispozitivul înregistrează o anumită valoare sau un anumit interval. De exemplu, puteți seta ca dispozitivul să vă alerteze la fiecare 30 de minute.

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 16 și Calculul zonelor de puls, pagina 16 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Pornire	Interval	Puteți seta nivelul de putere ridicat sau redus.
Proximitate	Eveniment	Puteți seta o rază în jurul unui loc salvat.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
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.

Setarea unei alerte

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Alerts**.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Add New** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
- Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.

7 Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.

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

9 Dacă este necesar, activați alerta.

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

Auto Lap

Marcarea turelor în funcție de distanță

Puteți utiliza Auto Lap pentru a marca automat tura la o distanță specifică. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități (de ex. la fiecare 1 milă sau 5 km).

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Lap**.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Auto Lap** pentru a porni sau opri Auto Lap.
- Selectați **Auto Distance** pentru a regla distanța dintre ture.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setări de sistem, pagina 29](#)).

Dacă este necesar, puteți personaliza paginile de date astfel încât să afișeze date suplimentare privind turele ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 23](#)).

Particularizarea mesajului de alertă de tură

Puteți particulariza unul sau două câmpuri de date care apar în mesajul de alertă de tură.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Lap > Lap Alert**.

6 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

7 Selectați **Preview** (opțional).

Activarea Auto Pause®

Puteți utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau în alte locații unde trebuie să vă opriți.

NOTĂ: istoricul nu este înregistrat cât timp cronometrul este oprit sau întrerupt.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Pause**.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a opri cronometrul automat când nu vă mai mișcați, selectați **When Stopped**.
- Pentru a opri cronometrul automat când ritmul sau viteza dvs. scade sub un nivel specificat, selectați **Custom**.

Activarea urcării automate

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

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Climb > Status > On**.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Run Screen** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul alergării.
- Selectați **Climb Screen** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul urcării.
- Selectați **Invert Colors** pentru a inversa culorile afișajului când se schimbă modurile.
- Selectați **Vertical Speed** pentru a seta rata de urcare în timp.
- Selectați **Mode Switch** pentru a seta cât de rapid schimbă modurile dispozitivului.

Viteză și distanță 3D

Puteți seta viteza și distanța 3D pentru a vă calcula viteza sau distanța utilizând atât modificarea altitudinii, cât și mișcarea orizontală pe sol. O puteți utiliza în timpul activităților, precum schi, urcare, navigare, mers pe jos, alergare sau ciclism.

Activarea și dezactivarea tastei pentru tură

Puteți activa setarea Lap Key pentru a înregistra o tură sau o pauză în timpul unei activități utilizând LAP. Puteți dezactiva setarea Lap Key pentru a evita înregistrarea turelor cauzată de apăsarea accidentală a tastei în timpul unei activități.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.

3 Selectați o activitate.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Lap Key**.

Starea tastei pentru tură se schimbă la On sau Off pe baza setării curente.

Utilizarea derulării automate

Puteți utiliza funcția derulare automată pentru a parcurge ciclic toate ecranele cu datele activității în timp ce cronometrul funcționează.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Scroll**.

6 Selectați viteza de derulare.

UltraTrac

Caracteristica UltraTrac este o setare GPS care înregistrează punctele traseului și datele senzorului mai puțin frecvent. 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.

Setările temporizării pentru economie de energie

Setările temporizării afectează lungimea duratei pentru care dispozitivul rămâne în modul de antrenament: de exemplu, atunci așteptați startul unei curse. Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Settings > Activities & Apps**, selectați o activitate și

selectați setările de activitate. Selectați **Power Save Timeout** pentru a regla setările de expirare pentru activitate.

Normal: setează dispozitivul să intre în modul ceas cu consum redus de energie după 5 minute de inactivitate.

Extended: setează dispozitivul să intre în modul ceas cu consum redus de energie după 25 de minute de inactivitate. Modul extins poate avea ca rezultat o durată mai mică de funcționare a bateriei între încărcări.

Modificarea ordinii unei activități în lista de aplicații

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > Activities & Apps**.

3 Selectați o activitate.

4 Selectați **Reorder**.

5 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a regla poziția activității în lista de aplicații.

Widgeturi

Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu widgeturi care oferă informații instantaneu. Unele widgeturi necesită o conexiune Bluetooth cu un smartphone compatibil.

În mod implicit, unele widgeturi nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la bucla de widgeturi.

ABC: afișează informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.

Fusuri orare alternative: afișează ora curentă din zi în fusuri orare suplimentare.

Calendar: afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe smartphone-ul dvs.

Calorii: afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.

Monitorizarea câinilor: afișează informații despre locația câinelui dvs. atunci când aveți un dispozitiv de monitorizare a câinilor asociat cu dispozitivul fēnix.

Numărul de etaje urcate: urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.

Golf: afișează informațiile de golf pentru ultima rundă.

Puls: afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic pentru puls.

Minute de activitate: urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.

Comenzi inReach®: vă permite să trimiteți mesaje pe un dispozitiv inReach asociat.

Ultima activitate: afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate, cum ar fi ultima alergare, ultima plimbare cu bicicleta sau ultima activitate de înot.

Ultimul sport: afișează un scurt rezumat al celui mai recent sport înregistrat.

Comenzi pentru muzică: oferă comenzi pentru playerul muzical al smartphone-ului.

Ziua curentă: afișează un rezumat dinamic al activității dvs. din ziua curentă. Statisticile includ activitățile cronometrate, minutele de activitate intensă, etajele urcate, pașii, kaloriile arse și mai multe.

Notificări: vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale smartphone-ului.

Performanță: afișează starea curentă a antrenamentului, nivelul de încărcare al antrenamentului, estimarea volumelor VO2 max., durata de recuperare, estimarea FTP, pragul lactat și timpii de cursă estimați.

Informații senzor: afișează informații de la un senzor intern sau de la un senzor ANT+ conectat.

Pași: monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.

Stres: afișează nivelul curent de stres și un grafic cu nivelul dvs. de stres. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

Răsărit și apus: afișează ora pentru răsărit, apus și de crepuscul civil.

Comenzi VIRB: furnizează comenzi pentru cameră când aveți un dispozitiv VIRB asociat cu dispozitivul fēnix.

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Xero™ sistemul de ochire: afișează informațiile despre locație cu laser când ați asociat un sistem de ochire Xero cu dispozitivul dvs. fēnix.

Personalizarea buclei de widgeturi

Puteți schimba ordinea widgeturilor din bucla de widgeturi, elimina widgeturi și adăuga widgeturi noi.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > Widgets**.

3 Selectați un widget.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Reorder** pentru a schimba locația widgetului în bucla de widgeturi.
- Selectați **Remove** pentru a elimina widgetul din bucla de widgeturi.

5 Selectați **Add Widgets**.

6 Selectați un widget.

Widgetul este adăugat la bucla de widgeturi.

Telecomandă inReach

Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul dvs. inReach cu ajutorul dispozitivului fēnix. Accesați buy.garmin.com pentru a achiziționa un inReach dispozitiv.


Utilizarea telecomenzii inReach

Înainte de a putea utiliza funcția la distanță inReach, trebuie să setați widgetul inReach care va fi afișat în bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 26](#)).

1 Porniți dispozitivul inReach.

2 Pe dispozitivul fēnix, selectați **UP** sau **DOWN** de pe cadranul ceasului pentru a vizualiza widgetul inReach.

3 Selectați  pentru a vă căuta dispozitivul inReach.

4 Selectați  pentru a vă asocia dispozitivul inReach.

5 Selectați  și selectați o opțiune:

- Pentru a trimite un mesaj SOS, selectați **Initiate SOS**.
NOTĂ: funcția SOS trebuie utilizată doar într-o situație de urgență reală.
- Pentru a trimite un mesaj text nou, selectați **Messages > New Message**, selectați contactele pentru mesaj și introduceți mesajul text sau selectați o opțiune mesaj text rapid.
- Pentru a trimite un mesaj presetat, selectați **Send Preset** și selectați un mesaj din listă.
- Pentru a vizualiza cronometrul și distanța parcursă în timpul unei activități, selectați **Tracking**.

VIRB Telecomandă

Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de la distanță utilizând dispozitivul dvs. Accesați www.garmin.com/VIRB VIRB pentru a achiziționa o cameră.

Controlul unei camere de acțiune VIRB


Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB.

Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*. De asemenea, trebuie să setați afișarea widgetului VIRB în bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 26](#)).

1 Porniți camera VIRB.

2 Pe dispozitivul fēnix, selectați **UP** sau **DOWN** de pe cadranul ceasului pentru a vizualiza widgetul VIRB.

3 Așteptați ca dispozitivul să se conecteze la camera dvs. VIRB.


4 Selectați .

5 Selectați o opțiune:

• Pentru a înregistra clipuri video, selectați **Start Recording**.

Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul fēnix.

• Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați clipuri video, selectați **DOWN**.

• Pentru a opri înregistrarea clipului video, selectați .

• Pentru a face o fotografie, selectați **Take Photo**.

• Pentru a modifica setările pentru clip video și fotografie, selectați **Settings**.

Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*. De asemenea, trebuie să setați afișarea widgetului VIRB în bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 26](#)).

1 Porniți camera VIRB.

2 Pe dispozitivul fēnix, selectați **UP** sau **DOWN** de pe cadranul ceasului pentru a vizualiza widgetul VIRB.

3 Așteptați ca dispozitivul să se conecteze la camera dvs. VIRB.

Când camera este conectată, un ecran de date VIRB este adăugat automat la aplicația de activități.

4 Pe durata unei activități, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de date VIRB.

5 Mențineți apăsat **MENU**.

6 Selectați **VIRB Remote**.

7 Selectați o opțiune:

• Pentru a comanda camera cu ajutorul temporizatorului de activitate, selectați **Settings > Timer Start/Stop**.


NOTĂ: Înregistrarea imaginilor pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei activități.

• Pentru a comanda camera cu ajutorul opțiunilor de meniu, selectați **Settings > Manual**.

• Pentru a înregistra clipuri video manual, selectați **Start Recording**.

Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul fēnix.

• Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați clipuri video, selectați **DOWN**.

• Pentru a opri înregistrarea clipului video manual, selectați .



• Pentru a face o fotografie, selectați **Take Photo**.

Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres

Widgetul pentru nivelul de stres afișează nivelul de stres actual și un grafic al nivelului dvs. de stres din ultimele câteva ore. Vă poate ghida și printr-un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.

SUGESTIE: dacă sunteți prea activ(ă), iar ceasul nu poate determina nivelul dvs. de stres, va apărea un mesaj în locul unui indicator numeric al nivelului de stres. Vă puteți verifica din nou nivelul de stres după câteva minute de inactivitate.

2. Selectați  pentru a vizualiza un grafic al nivelului dvs. de stres din ultimele câteva ore.
Barele albastre indică perioadele de pauză. Barele galbene indică perioadele de stres. Barele gri indică perioadele în care ați fost prea activ(ă) pentru a determina nivelul de stres.
3. Pentru a începe exercițiul de respirație, selectați **DOWN** >  și introduceți o durată în minute pentru exercițiul de respirație.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor de meniu cu comandă rapidă din meniul de comenzi (*Vizualizarea meniului de comenzi*, pagina 1).

1. Mențineți apăsat **MENU**.
2. Selectați **Settings** > **Controls**.
3. Selectați comanda rapidă pe care doriți să o personalizați.
4. Selectați o opțiune:
 - Selectați **Reorder** pentru a schimba locul comenzii rapide din meniul de comenzi.
 - Selectați **Remove** pentru a elimina comanda rapidă din meniul de comenzi.
5. Dacă este necesar, selectați **Add New** pentru a adăuga o comandă rapidă nouă la meniul de comenzi.



Setările feței pentru ceas

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

Personalizarea feței de ceas

Înainte de a putea activa o față de ceas Connect IQ, trebuie să instalați o față de ceas din magazinul Connect IQ (*Connect IQ Caracteristici*, pagina 8).

Puteți personaliza informațiile și aspectul feței de ceas sau puteți activa un cadran Connect IQ instalat.

1. Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
2. Selectați **Watch Face**.
3. Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadran.
4. Selectați **Add New** pentru a răsfoi prin fețe de ceas suplimentare preîncărcate.
5. Selectați  > **Apply** pentru a activa o față de ceas preîncărcată sau o față de ceas Connect IQ instalată.
6. Dacă utilizați o față de ceas preîncărcată, selectați  > **Customize**.
7. Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba stilul numerelor pentru cadranul analogic, selectați **Dial**.
 - Pentru a schimba stilul limbilor indicatoare pentru cadranul analog, selectați **Hands**.
 - Pentru a schimba stilul cifrelor pentru fața de ceas digitală, selectați **Layout**.
 - Pentru a schimba stilul secundelor pentru cadranul digital, selectați **Seconds**.
 - Pentru a modifica datele care apar pe cadran, selectați **Data**.
 - Pentru a adăuga sau schimba un accent de culoare pe fața ceasului, selectați **Accent Color**.

- Pentru a schimba culoarea de fundal, selectați **Bkgd. Color**.
- Pentru a salva modificările, selectați **Done**.

Setări pentru senzori

Setări busolă

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Settings** > **Sensors & Accessories** > **Compass**.

Calibrate: vă permite să calibrați manual senzorul busolei (*Calibrarea manuală a busolei*, pagina 27).

Display: setează modul de afișare a direcției pe busolă la litere, grade sau miliradiani.

North Ref.: setează referința nordică pe busolă (*Setarea referinței nordice*, pagina 27).

Mode: setează busola la utilizarea exclusivă a datelor senzorului electronic (On), o combinație între datele GPS și datele senzorului electronic în mișcare (Auto) sau la utilizarea exclusivă a datelor GPS (Off).

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.

Dispozitivul dvs. a fost deja calibrat în fabrică și utilizează implicit calibrarea automată. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.

1. Țineți apăsat pe **MENU**.
2. Selectați **Settings** > **Sensors & Accessories** > **Compass** > **Calibrate** > **Start**.
3. Urmați instrucțiunile de pe ecran.

SUGESTIE: mișcați-vă încheietura cu o mișcare ușoară în formă de opt până când apare un mesaj.

Setarea referinței nordice

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

1. Țineți apăsat pe **MENU**.
2. Selectați **Settings** > **Sensors & Accessories** > **Compass** > **North Ref.**.
3. Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta nordul geografic ca referință pentru direcție, selectați **True**.
 - Pentru a seta automat declinația magnetică pentru locația dvs., selectați **Magnetic**.
 - Pentru a seta nordul carioajului (000°) ca referință pentru direcție, selectați **Grid**.
 - Pentru a seta manual valoarea variației magnetice, selectați **User**, introduceți variația magnetică și selectați **Done**.

Setări altimetru

Țineți apăsat pe butonul **MENU** și selectați **Settings** > **Sensors & Accessories** > **Altimeter**.

Calibrate: vă permite să calibrați automat senzorul altimetrului.

Auto Cal.: permite altimetrului să se calibreze automat de fiecare dată când porniți urmărirea prin GPS.

Elevation: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru altitudine.

Calibrarea altimetrului barometric

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

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Sensors & Accessories > Altimeter**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Auto Cal.** și selectați o opțiune.
 - Pentru a introduce altitudinea curentă, selectați **Calibrate**.

Setări barometru

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Settings > Sensors & Accessories > Barometer**.

Calibrate: vă permite să calibrați manual senzorul barometrului.

Plot: setează scala de timp pentru graficul de pe widgetul barometrului.

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

Watch Mode: setează senzorul utilizat în modul ceas. Opțiunea Auto folosește altimetrul și barometrul în funcție de deplasarea dvs. Puteți folosi opțiunea Altimeter când activitatea dvs. implică schimbarea altitudinii sau opțiunea Barometer când activitatea nu implică modificări în altitudine.

Pressure: setează modul în care dispozitivul afișează datele de presiune.

Calibrarea barometrului

Dispozitivul dvs. a fost deja calibrat în fabrică, iar dispozitivul utilizează implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual barometrul dacă știți altitudinea corectă sau presiunea corectă de la nivelul mării.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Sensors & Accessories > Barometer > Calibrate**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a introduce altitudinea corectă sau presiunea corectă de la nivelul mării, selectați **Yes**.
 - Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Use GPS**.

Setările hărții

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

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Settings > Map**.

Orientation: setează orientarea hărții. Opțiunea North Up afișează nordul în partea de sus a ecranului. Opțiunea Track Up afișează direcția de deplasare curentă orientată spre partea de sus a ecranului.

User Locations: afișează sau ascunde locațiile salvate pe hartă.

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

Setări GroupTrack

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Settings > GroupTrack**.

Show on Map: permite vizualizarea conexiunilor pe ecranul de hărți în timpul unei sesiuni GroupTrack.

Activity Types: permite selectarea tipului de activitate afișat pe ecran în timpul unei sesiuni GroupTrack .

Setările de navigare

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

Personalizarea caracteristicilor hărții

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Navigation > Data Screens**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Map** pentru a activa sau dezactiva harta.
 - Selectați **Guide** pentru a activa sau dezactiva ecranul de ghidare care afișează pe busolă orientarea sau cursul care trebuie urmat în timpul navigării.
 - Selectați **Elevation Plot** pentru a activa sau dezactiva graficul de altitudine.
 - Selectați un ecran de adăugat, eliminat sau personalizat.

Setările pentru indicarea direcției

Puteți seta comportamentul indicatorului care apare în timpul navigării.

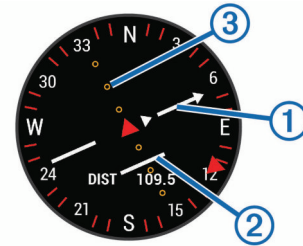
Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Settings > Navigation > Type**.

Bearing: indică direcția destinației.

Course: indică unde vă aflați în raport cu linia cursului care duce la destinație (*Indicator de curs, pagina 28*).

Indicator de curs

Indicatorul de curs este cel mai util atunci când navigați spre destinație în linie dreaptă, precum atunci când navigați pe apă. Vă poate ajuta să navigați înapoi pe linia cursului, atunci când ieșiți de pe traseu pentru a evita obstacole sau pericole.



Indicatorul de curs ① indică unde vă aflați în raport cu linia cursului care duce la destinație. Indicatorul de abatere de la curs (IAC) ② oferă indicații privind deriva (la dreapta sau la stânga) față de curs. Punctele ③ arată cât de departe sunteți de curs.

Configurarea unui indicator de direcție

Puteți configura afișarea unui indicator de direcție pe paginile dvs. de date în timp ce navigați. Indicatorul este orientat către direcția dvs. țintă.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Navigation > Heading Bug**.

Setarea alertelor de navigare

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Navigation > Alerts**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta o alertă pentru o anumită distanță de la destinația dvs. finală, selectați **Final Distance**.
 - Pentru a seta o alertă pentru timpul rămas estimat până la destinația finală, selectați **Final ETE**.
 - Pentru a seta o alertă atunci când deviați de la traseu, selectați **Off Course**.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Status** pentru a porni alerta.

5 Dacă este necesar, introduceți o valoare de distanță sau timp și selectați ✓.

Setări de sistem

Țineți apăsat **MENU** și selectați **Settings > System**.

Language: setează limba afișată pe dispozitiv.

Time: reglează setările de oră (*Setări pentru oră, pagina 29*).

Backlight: reglați setările iluminării de fundal (*Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 29*).

Sounds: setează sunetele dispozitivului, precum tonurile tastelor, alertele și vibrațiile.

Do Not Disturb: activează sau dezactivează modul Nu deranjați. Folosiți opțiunea Sleep Time pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul orelor de somn normale. Vă puteți seta orele normale de odihnă din contul Garmin Connect.

Hot Keys: vă permite să atribuiți scurtături tastelor dispozitivului (*Personalizarea tastelor rapide, pagina 29*).

Auto Lock: vă permite să blocați tastele pentru a preveni apăsarea accidentală a acestora. Folosiți opțiunea During Activity pentru a bloca tastele în timpul unei activități cronometrate. Folosiți opțiunea Not During Activity pentru a bloca tastele când nu înregistrați o activitate cronometrată.

Units: setează unitățile de măsură utilizate pe dispozitiv (*Schimbarea unităților de măsură, pagina 29*).

Format: setează preferințe generale de format, precum ritmul și viteza afișate în timpul activităților, începutul săptămânii și formatul poziției geografice, precum și opțiunile de dată.

Data Recording: setează modul în care dispozitivul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare Smart (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare Every Second oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează mai mult.

USB Mode: setează dispozitivul la modul de stocare în masă sau la modul Garmin atunci când este conectat la un computer.

Restore Defaults: vă permite să resetați datele și setările de utilizator (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 32*).

Software Update: vă permite să instalați actualizările software descărcate utilizând Garmin Express.

Setări pentru oră

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Settings > System > Time**.

Time Format: setează dispozitivul să afișeze ora în format de 12 ore, 24 de ore sau format militar.

Set Time: Setează fusul orar pentru dispozitiv. Opțiunea Auto setează automat fusul orar pe baza poziției dvs. indicate de GPS.

Time: vă permite să reglați ora dacă este setată la opțiunea Manual.

Alerts: vă permite să setați alertele din oră în oră, precum și declanșarea alertelor pentru răsărit și apus cu un anumit număr de minute sau de ore înainte de răsăritul sau apusul efectiv.

Sync With GPS: permite sincronizarea manuală a orei cu GPS-ul când schimbați fusul orar și actualizarea orei de vară.

Schimbarea setărilor iluminării de fundal

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > System > Backlight**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **During Activity**.
- Selectați **Not During Activity**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Keys** pentru a porni iluminarea de fundal pentru apăsări de taste.
- Selectați **Alerts** pentru a porni iluminarea de fundal pentru alerte.
- Selectați **Gesture** pentru a porni iluminarea ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
- Selectați **Timeout** pentru a seta durata de dezactivare a iluminării de fundal.
- Selectați **Brightness** pentru a seta nivelul de luminozitate a fundalului.

Personalizarea tastelor rapide

Puteți personaliza funcțiile tastelor individuale atunci când sunt ținute apăsat, precum și a combinațiilor de taste.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > System > Hot Keys**.

3 Selectați o tastă sau o combinație de taste pentru a personaliza.

4 Selectați o funcție.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți personaliza unitățile de măsură pentru distanță, ritm și viteză, cotă, greutate, înălțime și temperatură.

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Settings > System > Units**.

3 Selectați un tip de măsurare.

4 Selectați o unitate de măsură.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Settings > About**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

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

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Din meniul setărilor, selectați **About**.

Senzori wireless

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat cu senzori wireless ANT+ sau Bluetooth. Pentru mai multe informații despre compatibilitate și achiziția de senzori opționali, vizitați buy.garmin.com.

Asocierea senzorilor wireless

Prima dată când conectați un senzor wireless la dispozitivul dvs. utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, dispozitivul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

NOTĂ: dacă dispozitivul dvs. a fost livrat cu un monitor cardiac, monitorul cardiac respectiv este deja asociat cu dispozitivul.

1 Dacă asociați un monitor cardiac, montați-l pe corp (*Fixarea pe corp a monitorului cardiac, pagina 9*).

Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.

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

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

3 Țineți apăsat pe **MENU**.

4 Selectați **Settings > Sensors & Accessories > Add New**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Search All**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

După asocierea senzorului cu dispozitivul, starea senzorului se modifică din Searching la Connected. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat.

Modul de afișare extins

Puteți utiliza Modul de afișare extins pentru a afișa ecranele de date de pe dispozitivul dvs. fēnix pe un dispozitiv Edge compatibil în timpul unei curse sau al unui triatlon. Vedeți manualul de utilizare Edge pentru mai multe informații.

Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență

Puteți utiliza un senzor compatibil de viteză a bicicletei sau un senzor de cadență pentru a trimite date la dispozitivul dvs.

- Asociați senzorul cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 29*).
- Setati dimensiunea roții (*Dimensiunea și circumferința roții, pagina 38*).
- Începeți o tură cu bicicleta (*Începerea unei activități, pagina 2*).

Antrenamentul cu un contor de putere

- Accesați www.garmin.com/intosports pentru a consulta o listă cu senzorii ANT+ care sunt compatibili cu dispozitivul (de exemplu Vector™).
- Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare a contorului de putere.
- Ajustați zonele dvs. de putere pentru a se potrivi cu obiectivele stabilite și cu abilitățile dvs. (*Setarea zonelor de putere, pagina 16*).
- Utilizați alerte pentru intervale pentru a fi notificat când atingeți o zonă de putere specificată (*Setarea unei alerte, pagina 24*).
- Particularizați câmpurile de date despre putere (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 23*).

Utilizarea schimbătoarelor electronice

Înainte de a putea utiliza schimbătoare electronice compatibile, cum ar fi schimbătoarele Shimano® Di2™, trebuie să le asociați cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 29*). Puteți particulariza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 23*). Dispozitivul fēnix 5/5S afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.

Conștientizare situațională

Dispozitivul fēnix dvs. poate fi utilizat cu dispozitivul Varia Vision™, Varia™ luminile inteligente ale bicicletei și radarul retrovizor pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs. Varia pentru mai multe informații.

NOTĂ: se recomandă să actualizați software-ul fēnix înainte de a asocia dispozitivele Varia (*Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect Mobile, pagina 7*).

Senzor de talpă

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul de talpă. Puteți utiliza senzorul 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. Senzorul de talpă este în așteptare, pregătit să transmită date (precum monitorul de puls).

După 30 de minute de inactivitate, senzorul de talpă se oprește pentru a conserva bateria. Când bateria este slabă, pe dispozitivul dvs. apare un mesaj. Au mai rămas circa cinci ore de utilizare a bateriei.

Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să recepționați semnale GPS și să asociați dispozitivul cu senzorul de picior (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 29*).

Senzorul de picior se calibrează automat, dar puteți îmbunătăți precizia datelor de viteză și distanță după câteva alergări în mediul exterior cu ajutorul GPS-ului.

- 1 Stați afară timp de 5 minute, având vedere liberă către cer.
- 2 Începeți activitatea de alergare.
- 3 Alergați pe un traseu fără oprire timp de 10 minute.
- 4 Opriți activitatea și salvați-o.

Pe baza datelor înregistrate, valoarea de calibrare a senzorului de picior se schimbă, dacă este necesar. Nu ar trebui să fie necesar să calibrați din nou senzorul de picior, decât în cazul în care stilul dvs. de alergare se schimbă.

Calibrarea manuală a senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 29*).

Se recomandă calibrarea manuală în cazul în care cunoașteți factorul de calibrare. Dacă ați calibrat un senzor de picior cu un alt produs Garmin, este posibil să cunoașteți factorul de calibrare.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Sensors & Accessories**.
- 3 Selectați senzorul de picior.
- 4 Selectați **Cal. Factor > Set Value**.
- 5 Reglați factorul de calibrare:
 - Măriți factorul de calibrare dacă distanța este prea mică.
 - Reduceți factorul de calibrare dacă distanța este prea mare.

Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior

Înainte de a vă personaliza viteza și distanța pentru senzorul de picior, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 29*).

Vă puteți seta dispozitivul să calculeze viteza și distanța utilizând datele senzorului de picior în locul datelor de la GPS.

- 1 Țineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > Sensors & Accessories**.
- 3 Selectați senzorul de picior.
- 4 Selectați **Speed** sau **Distance**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Indoor** când vă antrenați cu GPS-ul oprit, de obicei în interior.
 - Selectați **Always** pentru a utiliza datele senzorului de picior indiferent de setarea GPS.

tempe™

tempe este un senzor de temperatură ANT+ wireless. Puteți monta senzorul pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant și, ca atare, asigură o sursă

constantă de date de temperatură precise. Trebuie să asociați teme cu dispozitivul pentru a afișa date de temperatură de la teme.

Informații dispozitiv

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
fenix 5S durata de viață a bateriei	Până la 9 zile în modul ceas inteligent
fenix 5 durata de viață a bateriei	Până la 14 zile în modul ceas inteligent
Rezistența la apă	10 ATM ¹
Interval de temperaturi de funcționare și depozitare	De la -20° la 50 °C (de la -4° la 122 °F)
Interval de temperatură de încărcare USB	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvențe wireless	fenix 5S: 2,4 GHz @ 7,46 dBm nominal, fenix 5: 2,4 GHz @ 8,16 dBm nominal

Informații privind bateria

Durata de viață reală a bateriei depinde de caracteristicile activate pe dispozitiv, precum monitorizarea activității, puls măsurat la încheietură, notificări smartphone, GPS, senzori interni și senzori conectați.

fenix 5S durata de viață a bateriei	fenix 5 durata de viață a bateriei	Mod
Până la 9 zile	Până la 14 zile	Mod smartwatch cu urmărirea activității și monitorizare puls cu măsurare la încheietură 24/7
Până la 14 ore	Până la 24 ore	Mod GPS cu puls măsurat la încheietura mâinii
Până la 40 ore	Până la 75 ore	UltraTrac Mod GPS cu punct estimat bazat pe giroscop

HRM-Tri Specificații

Tip baterie	CR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator
Durata de viață a bateriei	Până la 10 luni pentru antrenamente de triathlon (aprox. 1 oră/zi)
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între -10° și 50°C (între 14° și 122°F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz
Rezistența la apă	5 ATM ²

Gestionarea datelor

NOTĂ: dispozitivul nu este compatibil cu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® și cu Mac® OS 10.3 și versiunile anterioare.

Deconectarea cablului USB

Dacă dispozitivul dvs. este conectat la computer ca unitate sau volum amovibil, trebuie să îl deconectați în siguranță de la computer pentru a evita pierderea datelor. Dacă dispozitivul este conectat la computerul dvs. Windows ca dispozitiv portabil, nu este necesară deconectarea în siguranță.

1 Realizați o acțiune:

- În cazul computerelor Windows, selectați pictograma **Deconectarea în siguranță a unui dispozitiv hardware** din bara de sistem și apoi selectați dispozitivul dvs.

¹ Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 100 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

² Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

- Pentru Apple computere, selectați dispozitivul și selectați **Fișier > Deconectare**.

2 Deconectați cablul de la computer.

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

Dacă nu cunoașteți rolul unui fișier, nu îl ștergeți. Memoria dispozitivului dvs. conține fișiere importante de sistem, care nu trebuie șterse.

- Deschideți unitatea sau volumul **Garmin**.
- Dacă este necesar, deschideți un folder sau volum.
- Selectați un fișier.
- Apăsăți tasta **Ștergere** de pe tastatură.

NOTĂ: dacă utilizați un computer Apple, trebuie să goliți folderul Coș de gunoi pentru a elimina complet fișierele.

Întreținere dispozitiv

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Păstrați brățara de piele uscată. Evitați să înotați sau să faceți duș cu brățara de piele. Brățara de piele se poate deteriora ca urmare a expunerii la 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 dispozitivului

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.

- Ștergeți dispozitivul utilizând o lavetă umezită cu o soluție de detergent slab.
- Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat. După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

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

Curățarea benzilor din piele

- Ștergeți benzile din piele cu o cârpă uscată.
- Folosiți un balsam pentru piele pentru a curăța benzile din piele.

Schimbarea curelelor QuickFit™

- Glisați încuietura de pe curea QuickFit și îndepărtați curea de pe ceas.

Depanare



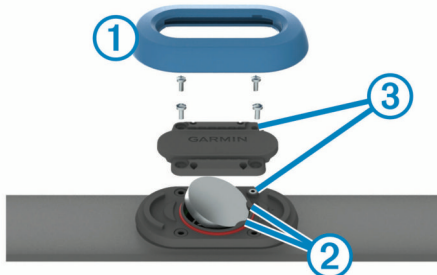
- 2 Aliniați noua curea cu dispozitivul.
- 3 Presați cureaua în poziție.
NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat cureaua. Încuietoarea trebuie să se închidă peste acul ceasului.
- 4 Repetați pașii de la 1 la 3 pentru a înlocui cealaltă parte a curelei.

Reglarea curelei metalice de ceas

Dacă ceasul dvs. include o curea metalică, trebuie să duceți ceasul la un bijutier sau alt profesionist, pentru a vă regla lungimea curelei metalice.

Înlocuirea bateriei monitorului cardiac

- 1 Scoateți manșonul ① din modulul monitorului de frecvență cardiacă.
- 2 Utilizați o șurubelniță Phillips mică (00) pentru a scoate cele patru șuruburi de pe partea frontală a modulului.
- 3 Demontați capacul și bateria.



- 4 Așteptați 30 de secunde.
- 5 Introduceți bateria nouă sub cele două clapete din plastic ②, cu polul pozitiv orientat în sus.
NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară. Garnitura O trebuie să rămână poziționată pe exteriorul cercului proeminent din plastic.
- 6 Montați la loc capacul frontal și cele patru șuruburi. Respectați orientarea capacului frontal. Șurubul cu cap semirotond ③ trebuie să se potrivească în orificiul protuberant șurubului, situat pe capacul frontal.
NOTĂ: nu strângeți excesiv.
- 7 Înlocuiți manșonul.

După înlocuirea bateriei monitorului de frecvență cardiacă, trebuie să îl asociați din nou cu dispozitivul.

Dispozitiv în limba greșită

Puteți schimba limba dispozitivului dacă ați ales accidental limba greșită.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Derulați la ultimul element din listă și selectați ▲.
- 3 Derulați la penultimul element din listă și selectați ▲.
- 4 Selectați ▲.
- 5 Selectați limba.

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul fēnix 5/5S este compatibil cu telefoane smartphone ce utilizează tehnologia wireless Bluetooth.

Pentru mai multe informații, vizitați www.garmin.com/ble.

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

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

- Opriți smartphone-ul și dispozitivul dvs. și apoi porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe smartphone.
- Actualizați aplicația pentru Garmin Connect Mobile la cea mai recentă versiune.
- Ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect Mobile pentru a reîncerca procesul de asociere.
Dacă utilizați un dispozitiv Apple, trebuie, de asemenea, să ștergeți dispozitivul din setările Bluetooth de pe smartphone-ul dvs.
- Poziționați smartphone-ul la o distanță de 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- Pe smartphone, deschideți aplicația Garmin Connect Mobile, selectați ☰ sau ••• și selectați **Dispozitive Garmin** > **Adăugare dispozitiv** pentru a accesa modul pentru asociere.
- Pe dispozitiv, țineți apăsat pe **LIGHT** și selectați 📶 pentru a porni tehnologia Bluetooth și a accesa modul de asociere.

Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Settings** > **Sensors & Accessories** > **Add New**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Search All**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

Puteți particulariza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 23).

Repornirea dispozitivului dvs.

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT** până când se oprește dispozitivul.
- 2 Mențineți apăsat **LIGHT** pentru a porni dispozitivul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

NOTĂ: aceasta va șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activității.

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Settings > System > Restore Defaults > Yes**.

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite vedere liberă spre cer pentru a recepționa semnale de la sateliți. Ora și data sunt setate automat pe baza poziției GPS.

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

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect Mobile utilizând smartphone-ul cu funcția Bluetooth activată.
 - Conectați dispozitivul la contul dvs. Garmin Connect utilizând o rețea Wi-Fi wireless.
- În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin Connect, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.
- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
 - Rămâneți pe loc câteva minute.

Citirea temperaturii 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 exterior opțional tempe pentru a vizualiza citiri precise ale temperaturii ambiante în timp ce purtați ceasul.

Prelungirea duratei de viață a bateriei

Puteți face mai multe lucruri pentru a extinde durata de viață a bateriei.

- Reduceți temporizarea iluminării de fundal (*Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 29*).
- Reduceți luminozitatea fundalului.
- Utilizați modul GPS UltraTrac pentru activitatea dvs. (*UltraTrac, pagina 25*).
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth atunci când nu utilizați caracteristici conectate (*Caracteristici conectate, pagina 6*).
- Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de reluare ulterioară (*Oprirea unei activități, pagina 2*).
- Dezactivați monitorizarea activității (*Dezactivarea monitorizării activității, pagina 18*).
- Utilizați o față de ceas care nu se actualizează în fiecare secundă.
De exemplu, utilizați un cadran de ceas fără secundar (*Personalizarea feței de ceas, pagina 27*).
- Limitați notificările pentru smartphone pe care le afișează dispozitivul (*Administrarea notificărilor, pagina 6*).

- Oprți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin, pagina 9*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 9*).

NOTĂ: monitorizarea pulsului măsurat la încheietură este utilizată pentru calculul minutelor de activități fizice de intensitate ridicată și al numărului de calorii arse.

Monitorizarea activității

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

Contorul meu zilnic de pași nu apare

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

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

Contorul de pași pare imprecis

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

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

Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund

Numărul de pași din contul dvs. Garmin Connect se actualizează la sincronizarea dispozitivului.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 7*).
 - Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect Mobile (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect Mobile, pagina 7*).
- 2 Așteptați ca dispozitivul să sincronizeze datele dvs.
Sincronizarea poate dura câteva minute.
NOTĂ: reîmprospătarea aplicației Garmin Connect Mobile sau a aplicației Garmin Connect nu vă sincronizează datele și nu vă actualizează contorul de pași.

Numărul de etaje urcate nu pare corect

Dispozitivul dvs. utilizează un barometru intern pentru a măsura modificările de înălțime pe măsură ce urcați etajele. Înălțimea unui etaj urcat este de 3m (10 ft.).

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

Minutele mele de activitate intensă clipesc

Atunci când vă antrenați la un nivel de intensitate care indică faptul că vă apropiați de obiectivul dvs. de minute de activitate intensă, acestea vor lumina intermitent.

Efectuați exerciții timp de cel puțin 10 minute consecutive la un nivel de intensitate moderat sau înalt.

Cum obțineți mai multe informații

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

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Vizitați www.garmin.com/outdoor.
- Vizitați <http://buy.garmin.com> sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.

Anexă

Câmpuri de date

%FTP: puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.

%HRR: procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).

10s Avg. Power: media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.

10s Avg Balance: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.

24-Hour Max.: temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

24-Hour Min.: temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

30s Avg. Power: media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.

30s Avg Balance: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.

3s Avg. Balance: echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de trei secunde.

3s Avg. Power: media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.

500m Pace: ritmul curent de vâsire pe 500 m.

Aerobic TE: impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.

Anaerobic TE: impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.

Average HR: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Average Pace: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Average Power: puterea medie produsă pentru activitatea curentă.

Average Swolf: punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (*Terminologie din domeniul înotului, pagina 4*). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.

Avg. %HRR: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.

Avg. 500m Pace: ritmul mediu de vâsire pe 500 m pentru activitatea curentă.

Avg. Ascent: distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.

Avg. Balance: echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.

Avg. Cadence: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Avg. Cadence: alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Avg. Descent: distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.

Avg. GCT Bal.: echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.

Avg. L. PP: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.

Avg. L. PPP: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.

Avg. Lap Time: timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.

Avg. Moving Speed: viteza medie în timpul deplasării pentru activitatea curentă.

Avg. Nautical Speed: viteza medie în noduri pentru activitatea curentă.

Avg. Overall Speed: viteza medie pentru activitatea curentă, inclusiv vitezele de deplasare și oprite.

Avg. PCO: decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.

Avg. R. PP: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Avg. R. PPP: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Avg. Speed: viteza medie pentru activitatea curentă.

Avg. Stride Len.: lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.

Avg. Strk/Len: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.

Avg. Strk Rate: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.

Avg. Vert. Osc.: numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.

Avg. Vert. Ratio: raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.

Avg Dist Per Stk: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Avg Dist Per Stk: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Avg GCT: durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.

Avg HR %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

Balance: echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.

Battery Level: energia rămasă a bateriei.

Bearing: direcția de la locația curentă către o destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Cadence: ciclism. Numărul de rotații al brațului pedalier. Pentru ca aceste date să fie afișate, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu de cadență.

Cadence: alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).

Calories: numărul total de calorii arse.

Compass Hdg.: direcția în care vă deplasați pe baza busolei.

Course: direcția de la locația de plecare la o destinație. Traseul poate fi vizualizat ca o rută planificată sau setată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Dest. Location: poziția destinației dvs. finale.

Dest. Wpt: ultimul punct de pe ruta către destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Di2 Battery: energia rămasă a bateriei unui senzor Di2.

Dist. Per Stroke: sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.

Dist. Remaining: distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Distance: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distance To Next: distanța rămasă până la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Elapsed Time: timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți cronometrul și alergați timp de 10 minute, apoi opriți cronometrul pentru 5 minute, iar apoi porniți cronometrul și alergați timp de 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.

Elevation: altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.

Estimated Total Distance: distanța estimată de la start până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

ETA: ora estimată la care veți ajunge la destinația finală (ajustată conform orei locale din locul de destinație). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

ETA at Next: ora estimată la care veți ajunge la următorul punct de pe traseu (ajustată conform orei locale din punctul de pe traseu). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

ETE: timpul estimat rămas până la atingerea destinației finale. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Floors Climbed: numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.

Floors Descended: numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.

Floors per Minute: număr de etaje urcate pe minut.

Front: transmisia față a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

GCT: durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde. Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.

GCT Balance: echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.

Gear Battery: starea bateriei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Gear Combo: Combinația curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Gear Ratio: numărul de dinți al transmisiilor față și spate ale bicicletei, conform celor detectate de un senzor de poziție a transmisiei.

Gears: transmisiile față și spate ale bicicletei, raportate de un senzor de poziție a transmisiei.

Glide Ratio: raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.

Glide Ratio Dest.: raportul de planare necesar pentru a coborî de la poziția curentă către altitudinea de destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

GPS: puterea semnalului satelitului GPS.

GPS Elevation: altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.

GPS Heading: direcția în care vă deplasați pe baza GPS-ului.

Grade: 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%.

Heading: direcția în care vă deplasați.

Heart Rate: pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

HR %Max.: procentul din pulsul maxim.

HR Zone: intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

Int. Avg. %HRR: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Avg. %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Avg. HR: pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Distance: distanța parcursă pentru intervalul curent.

Int. Max. %HRR: procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Max. %Max.: procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

Int. Max. HR: pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă

Int. Pace: ritmul mediu pentru intervalul curent.

Int. Swolf: punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.

Intensity Factor: Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.

Interval Lengths: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.

Interval Time: timpul cronometrat pentru intervalul curent.

Int Strk/Len: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.

Int Strk Rate: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.

Int Strk Type: tipul de mișcare curent pentru interval.

L. Lap HR %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.

L. Lap Stk. Rate: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.

L. Lap Stk. Rate: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.

L. Lap Strokes: înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.

L. Lap Strokes: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.

L. Lap Swolf: punctajul Swolf pentru cea mai recentă tură finalizată.

L. Len. Stk. Rate: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.

L. Len. Stk. Type: tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.

L. Len. Strokes: numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.

Lap %HRR: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.

Lap 500m Pace: ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru tura curentă.

Lap Ascent: distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.

Lap Balance: echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.

Lap Cadence: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Cadence: alergare. Cadența medie pentru tura curentă.

Lap Descent: distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.

Lap Distance: distanța parcursă pentru tura curentă.

Lap Dist Per Stk: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.

Lap Dist Per Stk: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.

Lap GCT: durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.

Lap GCT Bal.: echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.

Lap HR: pulsul mediu pentru tura curentă.

- Lap HR %Max.:** procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.
- Lap L. PP:** unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
- Lap L. PPP:** unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
- Lap NP:** Normalized Power medie pentru tura curentă.
- Lap Pace:** ritmul mediu pentru tura curentă.
- Lap PCO:** decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.
- Lap Power:** puterea medie produsă pentru tura curentă.
- Lap R. PP:** unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
- Lap R. PPP:** unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
- Laps:** numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.
- Lap Speed:** viteza medie pentru tura curentă.
- Lap Stride Len.:** lungimea medie a pasului pentru tura curentă.
- Lap Strk Rate:** înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
- Lap Strk Rate:** sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
- Lap Strokes:** înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
- Lap Strokes:** sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
- Lap Swolf:** punctajul Swolf pentru tura curentă.
- Lap Time:** timpul cronometrat pentru tura curentă.
- Lap Vert. Osc.:** numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.
- Lap Vert. Ratio:** raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.
- Last Lap %HRR:** procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.
- Last Lap Ascent:** distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
- Last Lap Cad.:** ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.
- Last Lap Cad.:** alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.
- Last Lap Descent:** distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
- Last Lap Dist.:** distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.
- Last Lap HR:** frecvența cardiacă medie pentru ultima tură finalizată.
- Last Lap NP:** Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.
- Last Lap Pace:** ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.
- Last Lap Power:** puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.
- Last Lap Speed:** viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.
- Last Lap Time:** timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.
- Last Len. Pace:** ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.
- Last Len. Swolf:** punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.
- Lat/Lon:** poziția curentă în latitudine și longitudine indiferent de setarea formatului poziției selectate.
- Left PP:** unghiul fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
- Left PPP:** unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
- Lengths:** numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.
- LL 500m Pace:** ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru ultima tură.
- L Lap Dist P Stk:** înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
- L Lap Dist P Stk:** sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
- Location:** poziția curentă utilizând setarea formatului poziției selectate.
- Max. Ascent:** rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
- Max. Descent:** rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
- Max. Elevation:** altitudinea cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.
- Max. Lap Power:** puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.
- Max. Nautical Speed:** viteza maximă în noduri pentru activitatea curentă.
- Maximum Speed:** viteza de vârf pentru activitatea curentă.
- Max Power:** puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.
- Min. Elevation:** altitudinea cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.
- Moving Time:** timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.
- Multisport Time:** durata totală pentru toate sporturile într-o activitate multi-sport, inclusiv tranzițiile.
- Muscle O2 Sat. %:** procentul estimat de saturație a mușchilor cu oxigen pentru activitatea curentă.
- Nautical Dist:** distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.
- Nautical Speed:** viteza curentă în noduri.
- Next Waypoint:** următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
- NP:** Normalized Power™ pentru activitatea curentă.
- Off Course:** distanța către stânga sau dreapta deviată de la ruta originală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
- Pace:** ritmul curent.
- PCO:** decalajul de la centrul platformei. Decalajul în centrul platformei este locul de pe platforma pedalei în care este aplicată forța.
- Pedal Smooth.:** o măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forța pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.
- Perform. Cond.:** scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.
- Power:** putere curentă generată în wați.
- Power to Weight:** puterea curentă măsurată în wați per kilogram.
- Power Zone:** intervalul curent de putere produsă (de la 1 la 7), în funcție de FTP sau de setările particularizate.
- Rear:** transmisia spate a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Repeat On: cronometrul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).

Reps: în timpul unei activități de antrenament de forță, numărul de repetiții dintr-un set de exerciții.

Rest Timer: cronometrul pentru pauza curentă (înot în bazin).

Right PP: unghiul fazei de putere curente pentru piciorul drept. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.

Right PPP: unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.

Set Timer: în timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.

Speed: viteza curentă de deplasare.

Stopped Time: timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.

Stride Length: lungimea pasului pe care îl faceți între două pașiri succesive, măsurată în metri.

Stroke Rate: înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).

Stroke Rate: sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).

Strokes: înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Strokes: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Sunrise: ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Sunset: ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Temperature: temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Puteți asocia un senzor teme la dispozitiv pentru a asigura o sursă constantă de temperaturi precise.

Time in Zone: timpul scurs pe fiecare zonă de frecvență cardiacă sau de putere.

Time of Day: ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

Timer: ora curentă pentru cronometru.

Time Seat.: timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.

Time Seat. Lap: timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.

Time Stand.: timpul petrecut în picioare pe durata pedalării pentru activitatea curentă.

Time Stand. Lap: timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.

Time to Next: durata estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Torque Eff.: o măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.

Total Ascent: distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.

Total Descent: distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Total Hemoglobin: totalul estimat de saturație a mușchilor cu oxigen pentru activitatea curentă.

TSS: Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.

V Dist to Dest: altitudinea dintre poziția curentă și destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Vert. Spd.: viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Vertical Osc.: numărul de oscilații din timpul alergării. Mișcarea pe verticală a torso-ului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.

Vertical Ratio: raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Vert Spd to Tgt: raportul de ascensiune sau de coborâre până la altitudine predeterminată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

VMG: viteza cu care ajungeți la o destinație pe o rută. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Work: lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Clasificările standard ale volumului maxim de O2

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea volumului maxim de O2 în funcție de vârstă și sex.

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

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

Clasificările FTP

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

Bărbați	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	5,05 și mai mare
Excelent	De la 3,93 la 5,04

Bărbați	Wați pe kilogram (W/kg)
Bun	De la 2,79 la 3,92
Suficient	De la 2,23 la 2,78
Neantrenat	Mai puțin de 2,23

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

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

Dimensiunea și circumferința roții

Senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului este marcată pe ambele părți ale pneului. Aceasta nu este o listă completă. Puteți, de asemenea, să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Legendă simboluri

Aceste simboluri pot fi afișate pe dispozitiv sau pe etichetele accesoriilor.

	Curent alternativ Dispozitivul este compatibil cu alimentarea la curent alternativ.
	Curent continuu Dispozitivul este compatibil cu alimentarea la curent continuu.
	Siguranță. indică specificațiile sau locația unei garanțe.
	WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.

Index

A

accesorii **29, 30, 32, 34**
activități **2, 3, 23, 25**
inițiere **2**
personalizare **2, 3**
preferințe **2**
salvare **2**
actualizări, software **7**
afișaj extins **30**
afișaje pentru ceas **27**
alarme **20, 23**
alergare pe bandă **2**
alerte **20, 23, 24, 28**
puls **9**
altimetru **22, 27**
calibrare **28**
analiza balansării **5**
antrenament **6, 18, 19**
planificări **18**
Antrenament pentru triatlon **4**
antrenamente **18**
antrenare în interior **2**
apeluri telefonice **6**
aplicații **6–8**
smartphone **1**
asociere
senzori **29**
Senzori ANT+ **9**
Senzori Bluetooth **32**
smartphone **1, 32**
Auto Lap **24**
Auto Pause **24**

B

barometru **22, 28**
calibrare **28**
baterie **31**
durată viață **31**
încărcare **1**
înlocuire **32**
maximizare **6, 25, 33**
benzi **31, 32**
Bluetooth senzori **29**
busolă **22, 27, 28**
calibrare **27**
setări **28**

C

cadență **3, 10, 11**
alerte **24**
senzori **30**
calendar **18**
calibrare
altimetru **28**
busolă **27**
calorie, alerte **24**
cartelă de scor **5**
câmpuri de date **8**
ceas **20**
comenzi rapide **1, 27**
Condiție fizică **14**
conectare **6, 8**
Connect IQ **8**
Control la distanță inReach **26**
Control la distanță VIRB **26**
coordonate **21**
cronometru **3, 20, 22**
numărătoare inversă **20**
cronometru pentru numărătoare inversă **20**
curățarea dispozitivului **10, 31**
cursă **19**
curse **4**

D

date
încărcare **7**
pagini **23**
partajare **30**

stocare **7, 8, 10**
transferare **7, 8**
date utilizator, ștergere **31**
depanare **8, 10, 11, 32–34**
derulare automată **25**
dimensiuni ale roții **38**
dinamica alergării **10, 11**
distanță **25**
alerte **24, 28**
dogleg **5**
durata prevăzută a cursei **14**
durată de contact cu solul **10, 11**

E

ecran **29**
Efect antrenament **12, 14**
exerciții **4, 18**
încărcare **18**

F

fețe de ceas **8, 27**
frecvență cardiacă, monitor **10, 32**
fusuri orare **21**

G

Garmin Connect **1, 6–8, 18**
stocare date **7**
Garmin Express **2, 8**
actualizare software **1**
GLONASS **29**
GPS **25, 29**
semnal **33**
GroupTrack **7, 8, 28**

H

hartă **28**
hărți **23, 28**
navigare **21, 22**
parcurgere **22**

I

ID unitate **29**
iluminare de fundal **1, 29**
intervale **4**
exerciții **18, 19**
istoric **22**
ștergere **22**
trimitere la computer **7, 8**
încărcare **1**
încărcarea datelor **7**
înlocuirea bateriei **32**
înot **4, 10**

J

Jumpmaster **3**

L

layup **5**
limbă **29**
LiveTrack **7, 8**
locații **21**
editare **21**
salvare **21**
ștergere **21**
lungimea pasului **10, 11**
lungimi **4**

M

măsurarea unei lovituri **5**
măsurători **5**
meniu **1**
meniu de comenzi **1, 27**
meniu principal, personalizare **26**
mesaje text **6**
metronom **3**
Minute de activitate intensă **17, 33**
mișcări **4**
MOB **21**
modul ceas **25**
monitorizarea activității **17, 18**

N

navigare **23, 28**
oprire **22**
Sight 'N Go **21**
nivel de performanță **12, 15**
nivel de stres **14, 26**
nivelul de solicitare al antrenamentului **14**
notificări **6**
apeluri telefonice **6**
mesaje text **6**

O

obiective **19**
odometru **5, 22**
om la apă (OLA) **21**
oră
alerte **24**
setări **29**
zone și formate **29**
oră răsărit și apus **20**
oscilație pe verticală **10, 11**

P

partajarea datelor **30**
pericole **5**
personalizarea dispozitivului **23, 27, 29**
prag lactat **12, 15**
profil de utilizator **16**
profiluri **2**
utilizator **16**
puls **8, 9**
alerte **9, 24**
asociere senzori **9**
monitor **8–11, 13, 14**
zone **12, 16, 22**
punctaj SWOLF **4**
Puncte de trecere, proiectare **21**
putere (forță) **12**
alerte **24**
metri **13, 15, 30, 37**
zone **16**

R

raport vertical **10, 11**
recorduri personale **20**
ștergere **20**
recuperare **11–13**
referință nordică **27**
resetarea dispozitivului **32**
rezistență la apă **31**
ritm cardiac, monitor **10**
rute **21**

S

salvare activități **3**
schi
alpin **3**
snowboard **3**
scor de stres **14**
segmente **19**
semnale de la sateliți **33**
senzor de picior **30**
senzor de talpă **30**
senzori ANT+ **30**
Senzori ANT+ **29, 30**
Senzori Bluetooth **29**
asociere **32**
senzori de bicicletă **30**
senzori de viteză și de cadență **30**
setare direcție **28**
setări **17, 23, 25–29, 32**
setări de sistem **29**
Sight 'N Go **21**
smartphone **7, 8, 25, 32**
aplicații **6, 8**
asociere **1, 32**
snowboard **3**
software
actualizare **1, 7**
licență **29**
versiune **29**

- specificații **31**
- sporturi multiple **2–4, 22**
- stare de repaus **17**
- starea antrenamentului **12, 13**
- statistică **5**
- stocare date **7, 8**
- ștergere
 - istoric **22**
 - recorduri personale **20**
 - toate datele de utilizator **31**

T

- taste **1, 29**
 - personalizare **25**
- tehnologie Bluetooth **6, 32**
- Tehnologie Bluetooth **6**
- Telecomanda VIRB **26**
- Telecomandă inReach **26**
- tempe **30, 33**
- temperatură **30, 33**
- tonuri **3, 20**
- TracBack **2, 21**
- trasee **21, 28**
 - creare **21**
 - descărcare **4**
 - joc **4, 5**
 - selectare **4**
- țintă **19**

U

- UltraTrac **25**
- unități de măsură **29**
- urcare automată **24**
- USB **7**
 - deconectare **31**

V

- VIRB telecomandă **26**
- Virtual Partner **19**
- viteză **25**
- vizualizare în verde, locul acului **5**
- VO2 max. **11–14, 37**

W

- Wi-Fi **8**
 - conectare **8**
- widgeturi **1, 8, 9, 25, 26**

Z

- zone
 - oră **21**
 - pornire **16**
 - puls **16**
- zone de, puls **16**

