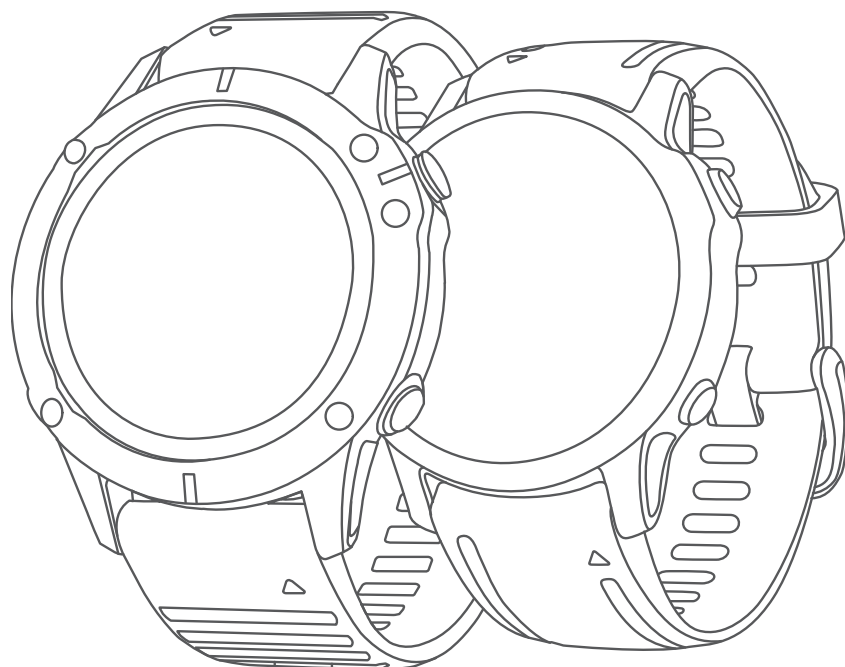


GARMIN®



FĒNIX[®] SERIA 6

Manual de utilizare

© 2019 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, fēnix®, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® și Xero® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, tempe™, TruSwing™, Varia™ și Vector™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Di2™ este o marcă comercială a Shimano, Inc. Shimano® este o marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. STRAVA și Strava™ sunt mărci comerciale ale Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) și Normalized Power™ (NP) sunt mărci comerciale ale Peaksware, LLC. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Zwift™ este o marcă comercială Zwift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.

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

Cuprins

Introducere..... 1

Inițiere	1
Butoane	1
Utilizarea ceasului	2
Vizualizarea meniului de comenzi	2
Vizualizarea widgeturilor	3
Personalizarea ceasului	3
Asocierea unui smartphone	3
Încărcarea ceasului	4
Actualizări ale produsului	4
Configurarea Garmin Express	4

Încărcare solară..... 4

Vizualizarea widgetului pentru lumina solară	5
Sfaturi pentru încărcarea solară	5

Activități și aplicații..... 5

Începerea unei activități	6
Sfaturi pentru activități de înregistrare	6
Comutare modul Alimentare	6
Redarea solicitărilor audio pe smartphone-ul dvs. în timpul activității	6
Utilizarea metronomului	7
Oprirea unei activități	7
Evaluarea unei activități	8
Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite	8
Crearea unei activități personalizate	8
Activități în interior	9
Efectuarea unei alergări virtuale	9
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare	9
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță	10
Utilizarea unui trainer de interior	10
Activități în aer liber	11
Efectuarea unei alergări pe pistă	11
Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă	11
Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole	11

Înregistrarea unei activități de alergare ultra	12
Vizualizarea coborârilor cu schiurile	12
Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei sau snowboarding	12
Date despre putere pentru schi fond	12
Pescuit	13
Jumpmaster	13
Sporturi multiple	13
Antrenament pentru triatlon	13
Crearea unei activități cu sporturi multiple	14
Înot	14
Terminologie din domeniul înotului	14
Tipuri de mișcări	14
Sfaturi pentru activități de înot	15
Odihnă automată și Odihnă manuală	15
Antrenament cu jurnalul de exerciții	15
Oprirea funcției de măsurare a pulsului la încheietura mâinii în timpul înotului	16
Golf	16
Partide de golf	16
Informații privind găurile	17
Modul cu cifre mari	18
Mutarea steagului	18
Vizualizarea pericolelor	19
Vizualizarea loviturilor măsurate	19
Măsurarea manuală a unei lovituri	20
Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg	20
Salvarea țintelor personalizate	20
Vizualizarea statisticilor croselor	20
Ținerea scorului	20
Actualizarea unui scor	21
Setarea metodei de scor	21
Setarea handicapului	21
Activarea monitorizării statisticilor	21
TruSwing™	22
Utilizarea odometrelor de golf	22
Vizualizarea direcției spre ac	22

Sporturi de cățărare.....	23
Înregistrarea unei activități de urcare în interior.....	23
Înregistrarea unei activități de urcare.....	24
Inițierea unei expediții.....	24
Modificarea intervalului de înregistrare a punctelor de pe traseu.....	24
Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare.....	25
Vizualizarea punctelor de pe traseu.....	25

Caracteristici conectate.....25

Activarea notificărilor Bluetooth.....	26
Vizualizarea notificărilor.....	26
Primirea unui apel telefonic.....	26
Răspuns la un mesaj text.....	27
Administrarea notificărilor.....	27
Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului.....	27
Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone.....	27
Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut.....	27
Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer.....	28
Garmin Connect.....	28
Utilizarea aplicației Garmin Connect.....	28
Utilizarea Garmin Connect la computer.....	29
Connect IQ Funcții.....	29
Descărcarea funcțiilor Connect IQ.....	29
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	30
Garmin Explore™.....	30
Aplicația Garmin Golf™.....	30

Funcții de siguranță și monitorizare.....30

Adăugare contacte de urgență.....	31
Adăugare contacte.....	31
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	31
Solicitarea de asistență.....	32

Pornirea unei sesiuni GroupTrack.....	32
Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack.....	32
Setări GroupTrack.....	33

Garmin Pay.....33

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay.....	33
Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	33
Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay.....	33
Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay.....	34
Schimbarea codului de acces Garmin Pay.....	34

Funcții pentru puls.....34

Puls măsurat la încheietura mâinii.....	35
Purtarea ceasului.....	35
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	35
Vizualizarea widgetului Puls.....	36
Difuzarea datelor despre puls.....	36
Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități.....	36
Setarea unei alerte de puls anormal.....	37
Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură.....	37
Măsurătorile performanțelor.....	37
Dezactivarea notificărilor de performanță.....	38
Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor.....	38
Starea antrenamentului unificată.....	38
Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor.....	38
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	39
Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare.....	40
Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism.....	40
Dezactivarea înregistrării VO2 Max.....	40
Vizualizarea vârstei de fitness.....	40
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	41

Despre efectul antrenamentului.....	41
Starea variabilității pulsului.....	42
Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	42
Situația performanțelor.....	43
Vizualizarea nivelului de performanță.....	43
Prag lactat.....	43
Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat.....	44
Afișarea estimării FTP.....	44
Efectuarea unui test FTP.....	45
Starea antrenamentului.....	46
Nivelurile de stare a antrenamentului.....	47
Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului.....	47
Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine.....	48
Nivelul imediat de solicitare.....	48
Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului.....	48
Durata de recuperare.....	49
Vizualizarea timpului de recuperare.....	49
Pulsul de recuperare.....	49
Body Battery™.....	49
Vizualizarea widgetului Body Battery.....	49
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	50

Pulsoximetrul..... 50

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	51
Activarea măsurării pulsoximetriei pe durata întregii zile.....	51
Dezactivarea măsurării automate a pulsoximetriei.....	51
Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului.....	51
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	51

Antrenament..... 52

Setarea profilului de utilizator.....	52
Setări gen.....	52
Obiective fitness.....	52
Despre zonele de puls.....	52

Setarea zonelor de puls.....	53
Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls.....	53
Calculul zonelor de puls.....	54
Setarea zonelor de putere.....	54
Monitorizarea activității.....	54
Obiectiv automat.....	55
Utilizarea alertei de mișcare.....	55
Monitorizarea repausului.....	55
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	55
Utilizarea modului Nu deranjați....	55
Minute de exerciții.....	56
Acumularea de minute de activitate intensă.....	56
Garmin Move IQ™.....	56
Setări pentru monitorizarea activității.....	56
Dezactivarea monitorizării activității.....	56
Exerciții.....	56
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	57
Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect.....	57
Trimiterea unui antrenament personalizat pe ceasul dvs.....	57
Începerea unui exercițiu.....	58
Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic.....	58
Activarea și dezactivarea notificărilor pentru exercițiul sugerat zilnic.....	58
După un antrenament de înot în bazin.....	59
Înregistrarea unui test de viteză de înot critică.....	59
Editarea rezultatului pentru viteza de înot critică.....	59
Despre calendarul de antrenament..	59
Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	60
Adaptive Training Plans.....	60
Exerciții fracționate.....	60
Crearea unui exercițiu cu intervale..	61
Începerea unui exercițiu cu intervale.....	61
Oprirea unui exercițiu pe intervale....	61

PacePro™ Antrenament.....	61	Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului.....	72
Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect.....	62	Utilizarea ClimbPro.....	73
Inițierea unui plan PacePro.....	62	Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă.....	73
Oprirea unui PacePro plan.....	63	Navigarea cu Sight 'N Go.....	73
Crearea unui plan PacePro pe ceas.....	63	Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități.....	74
Segmente.....	63	Navigarea la punctul de pornire pentru ultima activitate salvată.....	74
Strava™ Segmente.....	63	Oprirea navigării.....	74
Vizualizarea detaliilor segmentului..	64	Hartă.....	74
Efectuarea unei curse pe un segment.....	64	Panoramare și mărire pe hartă.....	75
Setarea unui segment pentru ajustare automată.....	64	Busolă.....	75
Utilizarea Virtual Partner®.....	65	Altimetru și barometru.....	75
Setarea unei ținte a antrenamentului...	65	Istoric.....	75
Anularea țintei unui antrenament.....	65	Utilizarea istoricului.....	75
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	66	Istoric sporturi multiple.....	76
Înteruperea stării antrenamentului.....	66	Date personale.....	76
Reluarea stării antrenamentului după înterupere.....	66	Vizualizarea recordurilor personale.....	76
Activarea autoevaluării.....	67	Restabilirea unui record personal....	76
Ceasuri.....	67	Ștergerea recordurilor personale.....	76
Setarea unei alarme.....	67	Vizualizarea totalurilor de date.....	76
Editarea unei alarme.....	67	Utilizarea odometrului.....	77
Pornirea timerului pentru numărătoare inversă.....	68	Ștergerea istoricului.....	77
Ștergerea unui cronometru.....	68	Personalizarea dispozitivului dvs....	77
Utilizarea timerului.....	69	Setări ale activităților și aplicației.....	77
Adăugarea unor fusuri orare alternative.....	69	Personalizarea ecranelor de date....	79
Editarea unui fus orar alternativ.....	70	Adăugarea unei hărți la activitate....	79
Navigare.....	70	Alerte de activitate.....	80
Salvarea locației.....	70	Setarea unei alerte.....	81
Editarea locațiilor salvate.....	70	Auto Lap.....	81
Setarea unui punct de referință.....	70	Marcarea turelor în funcție de distanță.....	81
Proiectarea unui punct de trecere.....	71	Activarea Auto Pause®.....	82
Navigarea către o destinație.....	71	Activarea urcării automate.....	82
Trasee.....	71	Viteză și distanță 3D.....	82
Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv.....	71	Activarea și dezactivarea tastei pentru tură.....	83
Crearea unui traseu în Garmin Connect.....	72	Utilizarea derulării automate.....	83
Se trimite traseul către dispozitivul dvs.....	72	Schimbarea setării GPS.....	83
		GPS și alte sisteme de sateliți.....	84
		Setările temporizării pentru economie de energie.....	84

Modificarea ordinii unei activități în lista de aplicații.....	84
Widgeturi.....	85
Personalizarea buclei de widgeturi..	86
Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	86
Personalizarea widgetului My Day...	87
Personalizarea meniului de comenzi...	87
Setările feței pentru ceas.....	87
Personalizarea feței de ceas.....	87
Setări pentru senzori.....	88
Setări busolă.....	88
Calibrarea manuală a busolei.....	88
Setarea referinței nordice.....	88
Setări altimetru.....	88
Calibrarea altimetruului barometric.....	89
Setări barometru.....	89
Calibrarea barometruului.....	89
Setări locație laser Xero.....	89
Setările hărții.....	90
Setările de navigare.....	90
Personalizarea caracteristicilor hărții.....	90
Setările pentru indicarea direcției....	90
Indicator de curs.....	91
Configurarea unui indicator de direcție.....	91
Setarea alertelor de navigare.....	91
Setările pentru gestionarea alimentării.....	91
Personalizarea funcției de economisire a bateriei.....	92
Personalizarea modurilor de alimentare.....	92
Restabilirea unui mod de alimentare.....	92
Setări de sistem.....	93
Setări pentru oră.....	93
Setarea alertelor de timp.....	93
Sincronizarea orei.....	94
Schimbarea setărilor iluminării de fundal.....	94
Personalizarea tastelor rapide.....	94
Schimbarea unităților de măsură.....	94
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	94

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	95
--	----

Senzori wireless..... 95

Asocierea senzorilor wireless.....	97
HRM-Pro Ritmul și distanța de alergare.....	97
Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței.....	98
Dinamica alergării.....	98
Antrenamentul cu dinamica alergării.....	98
Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	99
Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....	99
Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical.....	100
Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc..	100
Utilizarea comenzilor pentru camera Varia.....	100
Telecomandă inReach.....	100
Utilizarea telecomenzii inReach.....	101
Telecomandă VIRB.....	101
Controlul unei camere de acțiune VIRB.....	101
Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități.....	102

Informații dispozitiv..... 102

Specificații.....	102
Informații privind bateria.....	103
Întreținere dispozitiv.....	103
Întreținerea dispozitivului.....	103
Curățarea ceasului.....	104
Curățarea benzilor din piele.....	104
Schimbarea curelelor QuickFit®....	104
Reglarea curelei metalice de ceas.	104
Gestionarea datelor.....	104
Ștergerea fișierelor.....	105

Depanare..... 105

Dispozitiv în limba greșită.....	105
Este telefonul meu compatibil cu ceasul?.....	105

Telefonul meu nu se conectează la ceas	105
Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?	106
Repornirea ceasului	106
Restabilirea tuturor setărilor implicite	106
Obținerea semnalelor de la sateliți	106
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	106
Citirea temperaturii nu este precisă ..	107
Prelungirea duratei de viață a bateriei	107
Monitorizarea activității	107
Contorul meu zilnic de pași nu apare	107
Contorul de pași pare imprecis	107
Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect nu corespund	108
Numărul de etaje urcate nu pare corect	108
Cum obțineți mai multe informații	108

Anexă..... 109

Câmpuri de date	109
Clasificările standard ale volumului maxim de O2	116
Clasificările FTP	117
Dimensiunea și circumferința roții	118
Legendă simboluri	120

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.

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

Inițiere

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

- 1 Apăsați pe **LIGHT** pentru a porni ceasul (*Butoane, pagina 1*).
- 2 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza configurarea inițială.
În timpul configurării inițiale, vă puteți asocia smartphone-ul cu ceasul pentru a primi notificări, pentru a vă sincroniza activitățile și multe altele (*Asocierea unui smartphone, pagina 3*).
- 3 Încărcați dispozitivul (*Încărcarea ceasului, pagina 4*).
- 4 Începeți o activitate (*Începerea unei activități, pagina 6*).

Butoane



① LIGHT

- apăsați pentru a activa sau a dezactiva iluminarea de fundal.
- Apăsați pentru a porni dispozitivul.
- Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de comenzi.

② UP-MENU

- apăsați pentru a derula bucla de widgeturi și meniurile.
- Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.

③ DOWN

- apăsați pentru a derula bucla de widgeturi și meniurile.

④ ▲

- apăsați pentru a vizualiza lista de activități și pentru a începe sau a termina o activitate.
- Apăsați pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.

⑤ BACK-LAP

- apăsați pentru a reveni la ecranul anterior.
- Apăsați pentru a înregistra o tură, o pauză sau o tranziție în timpul unei activități multisport.
- Țineți apăsat pentru a vizualiza cadranul ceasului de pe orice ecran.

Utilizarea ceasului

- Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
Meniul de comenzi oferă acces rapid la funcții utilizate frecvent, cum ar fi deschiderea portofelului, activarea modului Nu deranjați, salvarea unei locații și oprirea ceasului.
- De pe fața ceasului, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza bucla de widgeturi.
Ceasul dvs. este preîncărcat cu widgeturi care oferă informații instantaneu. Sunt disponibile mai multe widgeturi atunci când vă asociați ceasul cu un smartphone.
- Din fața ceasului, apăsați pe  pentru a începe o activitate sau a deschide o aplicație (*Activități și aplicații, pagina 5*).
- Țineți apăsat pe **MENU** pentru a personaliza fața ceasului, pentru a regla setările și pentru a asocia senzorii wireless.

Vizualizarea meniului de comenzi

Meniul de comenzi conține opțiuni, cum ar fi temporizator, localizarea telefonului conectat și oprirea ceasului. Puteți deschide și portofelul Garmin Pay™.

NOTĂ: puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 87*).

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



- 2 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a derula opțiunile.

Activarea modului Avion

Puteți activa modul Avion pentru a dezactiva toate comunicațiile wireless.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 87*).

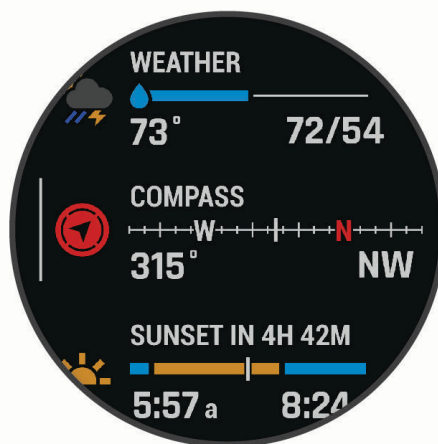
- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați .

Vizualizarea widgeturilor

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

- Apăsăți tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN**.

Dispozitivul derulează bucla de widgeturi și afișează un rezumat al datelor fiecărui widget.



- Apăsăți pe  pentru a vedea detaliile widgetului.

SUGESTIE: puteți apăsa tasta de derulare în DOWN pentru a vizualiza ecrane suplimentare pentru un widget sau puteți apăsa  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, apăsați pe tasta **BACK** pentru a reveni la paginile cu datele activității.

Personalizarea ceasului

- De pe cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU** pentru a schimba fața ceasului.
- De pe ecranele widgeturilor, țineți apăsat pe **MENU** pentru a personaliza opțiunile disponibile pentru widgeturi.
- Din meniul de comenzi, țineți apăsat pe **MENU** pentru a adăuga sau a elimina comenzi și pentru a le reordona.
- De pe orice ecran, țineți apăsat pe **MENU** pentru a modifica setări suplimentare.

Asocierea unui smartphone

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

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.
- 2 Selectați o opțiune pentru a activa modul asociere pe ceas:
 - În timpul configurației inițiale, selectați **Da** atunci când vi se solicită asocierea cu smartphone-ul.
 - Dacă ați omis în prealabil procesul de asociere, țineți apăsată tasta **MENU** și selectați **Asociere telefon**.
- 3 Selectați o opțiune pentru adăugarea ceasului la contul dvs.:
 - Dacă aceasta este prima dată când asociați un dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat deja un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect din meniul  sau , selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Încărcarea ceasului

⚠️ AVERTISMENT

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

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare (*Întreținerea dispozitivului*, pagina 103).

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



- 2 Introduceți capătul mare al cablului USB într-un port de încărcare USB.
Ceasul afișează nivelul curent de încărcare al bateriei.

Actualizări ale produsului

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

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

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

Configurarea Garmin Express

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

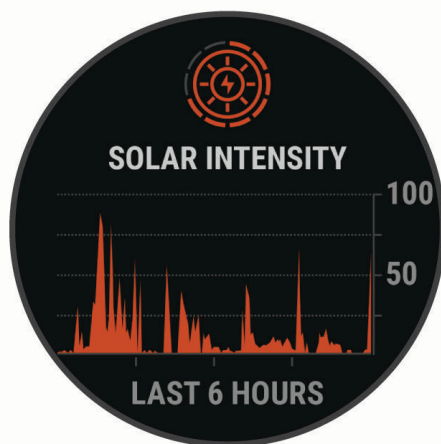
Încărcare solară

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pe toate modelele.

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

Vizualizarea widgetului pentru lumina solară

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe butonul de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a derula la widgetul pentru lumina solară.
- 2 Apăsați pe  pentru a vizualiza un grafic al intensității luminii solare la care a fost expus ceasul în ultimele 6 ore.



Sfaturi pentru încărcarea solară

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

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

NOTĂ: ceasul se protejează automat împotriva supraîncălzirii și oprește automat încărcarea dacă temperatura internă depășește pragul de temperatură pentru încărcarea solară ([Specificații, pagina 102](#)).

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

Activități și aplicații

Ceasul dvs. poate fi utilizat pentru activități de interior, de exterior, pentru sport de performanță și pentru fitness. La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului. Puteți crea activități personalizate sau noi pe baza activităților implicite ([Crearea unei activități personalizate, pagina 8](#)). Când terminați activitățile, le puteți salva și distribui în comunitatea Garmin Connect.

De asemenea, puteți adăuga activități și aplicații Connect IQ™ pe ceas utilizând aplicația Connect IQ ([Connect IQ Funcții, pagina 29](#)).

Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia statisticilor privind condiția fizică, accesați garmin.com/ataccuracy.

Începerea unei activități

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

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

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

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

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați ceasul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea ceasului, pagina 4](#)).
- Apăsați pe **LAP** pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.
- Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.
- Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Mod alimentare** pentru a utiliza acest mod pentru a prelungi durata de viață a bateriei ([Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 92](#)).

Comutare modul Alimentare

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

- 1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Mod alimentare**.
- 3 Selectați o opțiune.

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

Redarea solicitărilor audio pe smartphone-ul dvs. în timpul activității

Înainte de a putea configura solicitări audio, trebuie să aveți un smartphone cu aplicația Garmin Connect asociat cu dispozitivul dvs. fēnix.

Puteți seta aplicația Garmin Connect astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale pe smartphone în timpul alergării sau a altui tip de activitate. Solicitățile audio includ numărul turei și durata turei, ritmul sau viteza și date despre puls. În timpul unei solicitări sonore, aplicația Garmin Connect dezactivează sunetele principale ale smartphone-ului pentru a reda anunțul. Puteți personaliza nivelurile de volum din aplicația Garmin Connect.

NOTĂ: solicitarea audio Alertă de tură este activată implicit.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin**.
- 3 Selectați dispozitivul dvs.
- 4 Selectați **Opțiuni activitate > Solicitări audio**.

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 fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Metronom > Stare > Activat**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Bătăi/minut** pentru a introduce o valoare pe baza cadenței pe care doriți să o mențineți.
 - Selectați **Frecvență alerte** pentru a particulariza frecvența bătăilor.
 - Selectați **Sunete** pentru a personaliza tonul și vibrația metronomului.
- 7 Dacă este necesar, selectați **Previzualizare** pentru a asculta metronomul înainte de a alerga.
- 8 Începeți alergarea (*Începerea unei activități, pagina 6*).
Metronomul pornește automat.
- 9 În timpul alergării, selectați butonul de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza ecranul metronomului.
- 10 Dacă este necesar, mențineți apăsat butonul **MENU** pentru a schimba setările metronomului.

Oprirea unei activități

- 1 Apăsați pe .
 - 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
 - Pentru a salva activitatea și a vedea detaliile, selectați **Salvare**, apăsați pe  și selectați o opțiune.
NOTĂ: după ce salvați activitatea, puteți introduce date de autoevaluare (*Evaluarea unei activități, pagina 8*).
 - Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Continuare ulterior**.
 - Pentru a marca o tură, selectați **Tură**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > TracBack**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > Linie dreaptă**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a măsura diferența dintre pulsul de la finalul activității și pulsul după două minute, selectați **Puls recuperare** și așteptați până la expirarea numărării inverse.
 - Pentru a elimina activitatea, selectați **Renunțare**.
- NOTĂ:** după oprirea activității, ceasul o salvează automat după 30 de minute.

Evaluarea unei activități

Înainte de a putea evalua o activitate, trebuie să activați setarea de autoevaluare pe ceasul dvs. fēnix ([Activarea autoevaluării, pagina 67](#)).

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare** ([Oprirea unei activități, pagina 7](#)).

2 Selectați un număr care corespunde efortului perceput.

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

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

Puteți personaliza evaluările din aplicația Garmin Connect.

Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite

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

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Activități și aplicații**.

Activitățile dvs. favorite apar în partea de sus a listei.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a adăuga o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Setare ca favorită**.
- Pentru a elimina o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Eliminare din favorite**.

Crearea unei activități personalizate

1 De pe fața ceasului, apăsați pe .

2 Selectați **Adăugare**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Copiere activitate** pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la una dintre activitățile dvs. salvate.
- Selectați **Altele** pentru a crea o nouă activitate personalizată.

4 Dacă este necesar, selectați un tip de activitate.

5 Selectați un nume sau introduceți un nume personalizat.

Numele de activități duplicate includ un număr, de exemplu: Bicicletă(2).

6 Selectați o opțiune:

- Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date sau funcțiile automate.
- Selectați **Finalizare** pentru a salva și a folosi activitatea personalizată.

7 Selectați **Da** pentru adăugarea activității la lista de favorite.

Activități în interior

Ceasul poate fi utilizat pentru antrenamente în interior, precum alergarea pe pistă în interior sau utilizarea unei biciclete ergonomice ori a unui trainer de interior. GPS-ul este oprit pentru activitățile în interior ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 77](#)).

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

SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia.

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

Efectuarea unei alergări virtuale

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

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

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

Pentru a înregistra distanțe mai exacte pentru alergările dvs. pe bandă, puteți calibra distanța parcursă pe banda de alergare după ce alergați cel puțin 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 6](#)).Î
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul dvs. înregistrează cel puțin 1,5 km (1 milă).
- 3 După ce terminați activitatea, apăsați  pentru a opri timerul de activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Salvare**. Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
 - Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Calibrare și salvare > Da**.
- 5 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe ceasul 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, apăsați pe .

2 Selectați **Forță**.

3 Selectați un exercițiu.

4 Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea o listă cu etapele exercițiului (opțional).

SUGESTIE: În timp ce vizualizați etapele antrenamentului, puteți apăsa pe  și apoi pe **DOWN**, pentru a vizualiza o animație cu exercițiul selectat, dacă este disponibilă.

5 După ce ați terminat de vizualizat etapele exercițiului, apăsați pe  și selectați **Efectuare antrenament**.

6 Apăsați pe  și selectați **Inițiere antrenament**.

7 Începeți primul set.

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

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

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

Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set.

9 Dacă este necesar, apăsați pe **UP** sau pe **DOWN** pentru a edita numărul de repetiții.

SUGESTIE: puteți adăuga și greutatea utilizată pentru set.

10 Dacă este necesar, apăsați pe **LAP** când terminați pauza pentru a începe următorul set.

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

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

13 Selectați **Salvare**.

Utilizarea unui trainer de interior

Pentru a putea utiliza un trainer de interior compatibil, trebuie să asociați trainerul cu ceasul prin ANT+® ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 97](#)).

Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu. În timp de utilizați un antrenor de interior, funcția GPS este dezactivată automat.

1 De pe fața ceasului, apăsați pe .

2 Selectați **Ciclism în interior**.

3 Mențineți apăsat **MENU**.

4 Selectați **Opțiuni trainer inteligent**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a efectua o cursă.
- Selectați **Urmați exercițiul** pentru a efectua un exercițiu salvat ([Exerciții, pagina 56](#)).
- Selectați **Parcursere traseu** pentru a parcurge un traseu salvat ([Trasee, pagina 71](#)).
- Selectați **Setare putere** pentru a seta valoarea puterii țintă.
- Selectați **Setare gradient** pentru a seta valoarea înclinației simulate.
- Selectați **Setare rezistență** pentru a seta forța de rezistență aplicată de trainer.

6 Apăsați  pentru a porni timerul activității.

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

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 8).

Efectuarea unei alergări pe pistă

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

Puteți utiliza activitatea de Alergare pe pistă pentru a înregistra datele pistei în aer liber, inclusiv distanța în metri și intervalele de tură.

- 1 Stați pe culoarul exterior al pistei.
- 2 De pe fața ceasului, apăsați .
- 3 Selectați **Alergare pe pistă**.
- 4 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 5 Dacă alergați pe culoarul 1, treceți direct la pasul 11.
- 6 Mențineți apăsat **MENU**.
- 7 Selectați setările activității.
- 8 Selectați **Număr pistă**.
- 9 Selectați un număr de culoar.
- 10 Selectați **BACK** de două ori pentru a reveni la cronometrul de activitate.
- 11 Apăsați  pentru a porni cronometrul de activitate.
- 12 Alergați pe pistă.

După câteva ture, dispozitivul înregistrează dimensiunile pistei și calibrează distanța parcursă pe pistă.

- 13 După ce finalizați alergarea, apăsați butonul  pentru a opri cronometrul de activitate.
- 14 Selectați **Salvare**.

Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă

- Așteptați până când indicatorul de stare GPS devine verde înainte de a începe o alergare pe pistă.
- În timpul primei alergări pe o pistă nefamiliară, alergați minimum 3 ture pentru a calibra distanța parcursă pe pistă.
Ar trebui să alergați puțin dincolo de punctul de start pentru a finaliza tura.
- Alergați pe același culoar la fiecare tură.
NOTĂ: distanța implicită Auto Lap® este de 1600 m sau 4 ture de pistă.
- Dacă folosiți alt culoar decât culoarul 1, setați numărul culoarului în setările activității.

Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați **Cursă cu obstacole**.
- 3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
- 4 Apăsați **LAP** pentru a marca manual începutul și sfârșitul fiecărui obstacol.

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

- 5 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități de alergare ultra

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați **Alergare Ultra**.
- 3 Apăsați  pentru a porni cronometrul de activitate.
- 4 Începeți alergarea.
- 5 Apăsați **LAP** pentru a înregistra o tură și a porni cronometrul de odihnă.
NOTĂ: puteți configura setarea Tasta pentru tură pentru a înregistra o tură și a porni cronometrul de odihnă, pentru a porni doar cronometrul de odihnă sau pentru a înregistra doar o tură (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 77*).
- 6 După pauză, apăsați **LAP** pentru a relua alergarea.
- 7 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date suplimentare (opțional).
- 8 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Vizualizarea coborârilor cu schiurile

Ceasul dvs. înregistrează detaliile fiecărei coborâri cu schiurile sau snowboardul cu ajutorul funcției de coborâre automată. Această funcție este activată automat pentru coborârile cu schiurile sau snowboardul. Înregistrează automat noi pârtii de schi când începeți să coborâți dealul.

- 1 Începeți o activitate de schi sau snowboard.
- 2 Mențineți apăsat **MENU**.
- 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 4 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor.

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

Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei sau snowboarding

Activitatea de schi în afara pistei sau snowboarding vă permite să comutați de la modul de monitorizare a urcării la cel de monitorizare a coborârii, astfel încât să vă monitorizați cu precizie statisticile. Puteți personaliza setarea Monitorizare mod pentru a comuta automat sau manual modurile de monitorizare (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 77*).

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

Date despre putere pentru schi fond

NOTĂ: accesoriul seria HRM-Pro™ trebuie să fie asociat cu ceasul fēnix prin tehnologia ANT+.

Puteți să utilizați ceasul fēnix compatibil, asociat cu accesoriul seria HRM-Pro pentru a furniza feedback în timp real despre performanța activității de schi fond. Randamentul de putere este măsurat în wați. Factorii care afectează puterea includ viteza, schimbările de altitudine, vântul și starea zăpezii. Puteți să utilizați randamentul de putere pentru a măsura și îmbunătăți performanța privind schiatul.

NOTĂ: valorile privind puterea din timpul schiatului sunt în general mai reduse decât cele pentru ciclism. Acest fenomen este normal și are loc deoarece oamenii sunt mai eficienți ca cicliști decât ca schiori. Se întâmplă frecvent ca valorile puterii pentru schi să fie cu 30 - 40 de procente mai mici decât valorile puterii pentru ciclism la antrenamente de aceeași intensitate.

Pescuit

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați **Pescuit**.
- 3 Apăsați pe  > **Începere pescuit**.
- 4 Apăsați pe  și selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga captura la numărul peștilor și a salva locația, selectați **Înregistrare captură**.
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a seta un cronometru de interval, ora de încheiere sau memento pentru ora de încheiere a activității, selectați **Timere pescuit**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității, selectați **Înapoi la punctul de pornire** și selectați o opțiune.
 - Pentru a vizualiza locațiile salvate, selectați **Locații salvate**.
 - Pentru a naviga la o destinație, selectați **Navigare** și alegeți o opțiune.
 - Pentru a edita setările de activitate, selectați **Setări** și alegeți o opțiune (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 77*).
- 5 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe  și selectați **Terminare pescuit**.

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 barometrului și a busolei electronice.

Sporturi multiple

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

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

Antrenament pentru triatlon

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați **Triatlon**.
- 3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
- 4 Selectați **LAP** la începutul și la sfârșitul fiecărei tranziții.

Funcția de tranziție este activată în mod implicit și durata tranziției este înregistrată separat de durata activității. Funcția de tranziție poate fi activată sau dezactivată pentru setările activității de triatlon. Dacă tranzițiile sunt dezactivate, apăsați pe LAP pentru a schimba sportul.

- 5 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Crearea unei activități cu sporturi multiple

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați **Adăugare > Sporturi multiple**.
- 3 Selectați un tip de activitate cu sporturi multiple sau introduceți un nume particularizat.
Numele duplicate de activități includ un număr. De exemplu, Triatlon(2).
- 4 Selectați două sau mai multe activități.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți selecta dacă să includeți sau nu tranzițiile.
 - Selectați **Finalizare** pentru a salva și a folosi activitatea cu sporturi multiple.
- 6 Selectați **Da** pentru adăugarea activității la lista de favorite.

Înot

ATENȚIONARE

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

NOTĂ: ceasul are monitorul cardiac de la încheietura mâinii activat pentru înot. Ceasul este compatibil și cu seria HRM-Pro , HRM-Swim™ și accesoriile HRM-Tri™. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

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

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

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

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

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul în bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar în istoricul dvs. de înot și în contul dvs. Garmin Connect. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 79](#)).

Gratuit	Stil liber
Spate	Înot pe spate
Piept	Bras
Zbor	Fluture
Mixt	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Exercițiu	Utilizat împreună cu înregistrarea exercițiilor (Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 15)

Sfaturi pentru activități de înot

- Apăsați pe **LAP** pentru a înregistra un interval în timpul înotului în aer liber.
- Înainte de a începe activitatea în bazin, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a selecta dimensiunea bazinului sau pentru a introduce o dimensiune personalizată.
Ceasul măsoară și înregistrează distanța în funcție de lungimile de bazin finalizate. Dimensiunea bazinului trebuie să fie setată corect pentru afișarea distanței exacte. Când veți mai începe o activitate în bazin, ceasul va folosi această dimensiune a bazinului. Puteți ține apăsat pe **MENU**, selecta setările activității și apoi selecta **Dimensiune bazin** pentru a modifica dimensiunea.
- Pentru rezultate exacte, înotați pe toată lungimea bazinului și folosiți un singur tip de mișcare pe durata sa. Opriți timerul de activitate când vă odihniți.
- Apăsați pe **LAP** pentru a înregistra o pauză de odihnă în timpul înotului în bazin (*Odihnă automată și Odihnă manuală*, pagina 15).
Ceasul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile de bazin.
- Pentru a ajuta ceasul să numere lungimile de bazin, împingeți-vă cu putere în marginea bazinului și planați înainte de prima mișcare de brațe.
- Când faceți teste de înot, trebuie să întrerupeți timerul de activitate sau să folosiți caracteristica de înregistrare a testelor (*Antrenament cu jurnalul de exerciții*, pagina 15).

Odihnă automată și Odihnă manuală

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

Caracteristica de odihnă automată este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Ceasul dvs. detectează automat când vă odihniți și atunci apare ecranul de odihnă. Dacă faceți o pauză mai lungă de 15 secunde, ceasul creează automat un interval de odihnă. Când reluați înotul, ceasul începe automat un nou interval de înot. Puteți activa caracteristica de odihnă automată din opțiunile pentru activitate (*Setări ale activităților și aplicației*, pagina 77).

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

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

Antrenament cu jurnalul de exerciții

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

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

Oprirea funcției de măsurare a pulsului la încheietura mâinii în timpul înotului

Funcția de măsurare a pulsului la încheietura mâinii este în mod implicit pornită pentru activitățile de înot. Dispozitivul este compatibil cu accesoriul HRM-Pro și accesoriul HRM-Swim. 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.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **MENU**.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 86](#)).

- 2 Selectați **Opțiuni puls > În timpul înotului > Dezactivat**.

Golf

Partide de golf

Înainte de a juca pe un teren de golf pentru prima dată, trebuie să îl descărcați din aplicația Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 28](#)). Terenurile descărcate din aplicația Garmin Connect sunt actualizate automat.

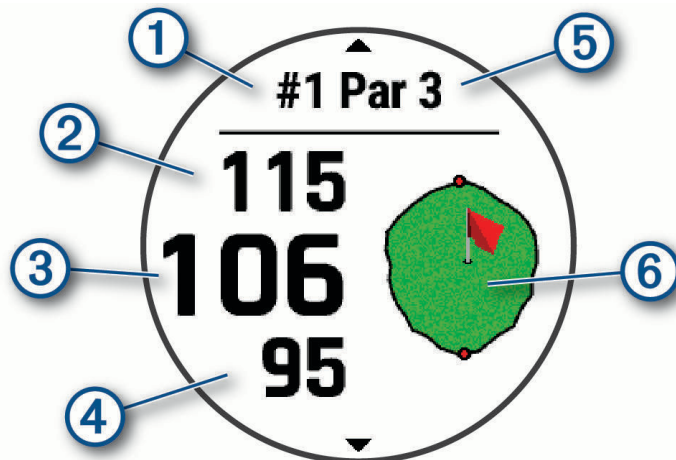
Înainte de a juca golf, încărcați dispozitivul ([Încărcarea ceasului, pagina 4](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați **Golf**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați un teren din lista de terenuri disponibile.
- 5 Selectați **Da** pentru a ține scorul.
- 6 Selectare Tee Box
- 7 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a derula printre găuri.
Dispozitivul execută automat tranzițiile atunci când treceți la gaura următoare.
- 8 După ce finalizați runda, apăsați  și selectați **Închidere rundă**.

Informații privind găurile

Dispozitivul arată gaura curentă la care jucați și realizează automat tranziția când vă deplasați la o gaură nouă.

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

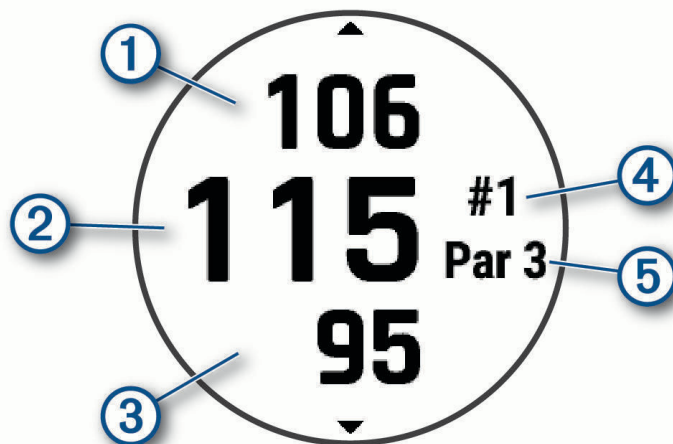


①	Numărul găurii curente
②	Distanța până în spatele greenului
③	Distanța până în mijlocul greenului
④	Distanța până la partea frontală a greenului
⑤	Par pentru gaură
⑥	Harta greenului

Modul cu cifre mari

Puteți schimba dimensiunea cifrelor de pe ecranul cu informații despre găuri.

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați setările activității și selectați **Numere în font mare**.



①	Distanța până la partea din spate a green-ului
②	Distanța până la partea din centru a green-ului sau poziția selectată a piunezei
③	Distanța până la partea din față a green-ului
④	Numărul găurii curente
⑤	Lovitura par pentru gaura curentă

Mutarea steagului

Puteți vizualiza mai îndeaproape zona verde și muta locul acului.

1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe ▲.

2 Selectați **Mutare steag**.

3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a muta poziția pinului.

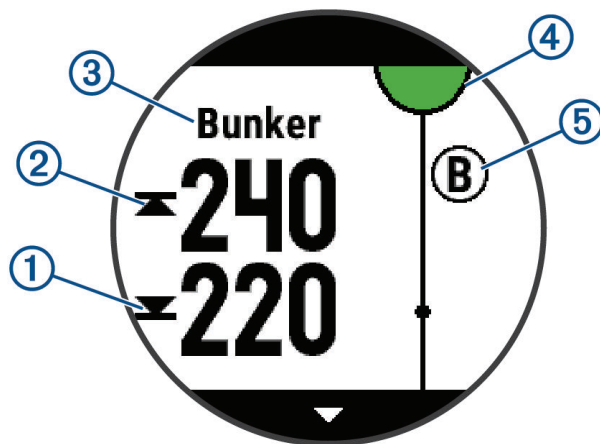
4 Apăsați pe ▲.

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

Vizualizarea 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 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe ▲.
- 2 Selectați **Obstacole**.



- 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.
- Green-ul este reprezentat ca un semicerc (4) în partea de sus a ecranului. Linia de sub verde reprezintă centrul șenalului navigabil.
- Pericolele (5) sunt indicate printr-o literă care reprezintă ordinea pericolelor de lângă gaură și sunt afișate sub green în locațiile aproximative din apropierea fairway-ului.

- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **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, apăsați pe ▲.

- 2 Selectați **Măsurare lovitură**.

Apare distanța ultimei lovituri.

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

- 3 Apăsați tasta de derulare în **DOWN**.

- 4 Selectați **Lovituri anterioare** pentru a vizualiza toate distanțele loviturilor înregistrate.

Măsurarea manuală a unei lovituri

- 1 Efectuați o lovitură și urmăriți locul unde cade mingea.
- 2 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 3 Selectați **Măsurare lovitură**.
- 4 Apăsați tasta de derulare în **DOWN**.
- 5 Selectați **Adăugare lovitură > Da**.
- 6 Deplasați-vă pe jos sau cu mașina până la bilă.

Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg

Puteți vizualiza o listă a distanțelor de tip layup și dogleg pentru găurile de la par 4 și par 5. În această listă sunt afișate, de asemenea, țintele personalizate.

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 2 Selectați **Layup-uri**.
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.

Salvarea țintelor personalizate

În timp ce jucați o rundă, puteți salva până la cinci ținte personalizate pentru fiecare gaură. Salvarea unei ținte este utilă pentru a înregistra obiecte sau obstacole care nu figurează pe hartă. Puteți vizualiza distanțele până la aceste ținte utilizând ecranul distanțelor de tip layup și dogleg ([Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg, pagina 20](#)).

- 1 Stați lângă ținta pe care doriți să o salvați.
NOTĂ: nu puteți salva o țintă situată departe de gaura selectată în momentul respectiv.
- 2 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 3 Selectați **Ținte personalizate**.
- 4 Selectați un tip de țintă.

Vizualizarea statisticilor croselor

Pentru a vedea statisticile croselor, precum informațiile despre distanță și precizie, trebuie fie să asociați dispozitivul cu senzorii croselor de golf Approach® CT10 ([Senzori wireless, pagina 95](#)), fie să activați setarea Solicitare crosă ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 77](#)).

- 1 În timp ce jucați golf, apăsați pe .
- 2 Selectați **Statistici crosă**.
- 3 Selectați o crosă.

Ținerea scorului

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 2 Selectați **Fișă de scor**.
Tabela de scor apare atunci când vă aflați pe gazon.
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a derula găurile.
- 4 Apăsați  pentru a selecta o gaură.
- 5 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a seta scorul.
Scorul total este actualizat.

Actualizarea unui scor

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 2 Selectați **Fișă de scor**.
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a derula găurile.
- 4 Apăsați  pentru a selecta o gaură.
- 5 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a modifica scorul pentru gaura respectivă.
Scorul total este actualizat.

Setarea metodei de scor

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

- 1 Din ecranul cu informații despre găuri, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați setările activității.
- 3 Selectați **Metodă de stabilire a scorului**.
- 4 Selectați o metodă de scor.

Despre scorul Stableford

Atunci când selectați metoda de scor Stableford ([Setarea metodei de scor, pagina 21](#)), se vor acorda puncte pe baza numărului de lovituri efectuate în raport cu par. La finalul unei runde, cel mai mare scor învinge. Dispozitivul acordă puncte conform specificațiilor Asociației de Golf din Statele Unite.

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

Puncte	Lovituri efectuate în raport cu par
0	2 sau mai multe peste
1	1 peste
2	Par
3	1 sub
4	2 sub
5	3 sub

Setarea handicapului

- 1 Din ecranul cu informații despre găuri, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați setările activității.
- 3 Selectați **Scor handicap**.
- 4 Selectați o opțiune pentru calcularea scorului în funcție de handicap:
 - Pentru a introduce numărul de lovituri de scăzut din scorul dvs. total, selectați **Handicap local**.
 - Pentru a introduce indicele handicapului jucătorului și clasificarea pantei terenului de utilizat în calculul handicapului, selectați **Index/Pantă**.
- 5 Setăți handicapul.

Activarea monitorizării statisticilor

Funcția Monitorizare statistici 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 **Monitorizare statistici**.

Înregistrarea statisticilor

Înainte de a putea înregistra statistici, trebuie să activați monitorizarea statisticilor ([Activarea monitorizării statisticilor, pagina 21](#)).

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

NOTĂ: numărul de lovituri putt efectuate este utilizat numai pentru monitorizarea statisticilor și nu vă crește scorul.

- 4 Dacă este necesar, selectați o opțiune:

NOTĂ: dacă sunteți la o gaură par 3, nu sunt afișate informații despre fairway.

- Dacă mingea dvs. a ajuns pe fairway, selectați **În timpul loviturii fairway**.
- Dacă mingea dvs. nu a ajuns pe fairway, selectați **Ratare la dreapta** sau **Ratare la stânga**.

- 5 Dacă este necesar, introduceți numărul loviturilor de pedeapsă.

TruSwing™

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul TruSwing. Puteți folosi aplicația TruSwing de pe ceas pentru a vizualiza datele balansării înregistrate de la senzorul TruSwing. Consultați manualul de utilizare al senzorului dvs. TruSwing pentru mai multe informații www.garmin.com/manuals/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 unei runde.

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 2 Selectați **Odometru**.
- 3 Dacă este necesar, selectați **Resetare** pentru a reseta odometrul la zero.

Vizualizarea direcției spre ac

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

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

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

Sporturi de cățărare

Înregistrarea unei activități de urcare în interior

Puteți înregistra rute din timpul unei urcări în interior. O rută este un traseu de urcare pe un perete de stâncă în interior.

1 De pe fața ceasului, apăsați pe .

2 Selectați **Cățărare în interior**.

3 Selectați **Da** pentru a înregistra statisticile rutei.

4 Selectați un sistem de notare.

NOTĂ: data viitoare când veți începe o activitate de escaladare în interior, dispozitivul va folosi acest sistem de notare. Puteți ține apăsat pe MENU, puteți selecta setările activității și apoi selecta Sistem de notare pentru a modifica sistemul.

5 Selectați nivelul de dificultate a rutei.

6 Apăsați pe .

7 Începeți prima rută

NOTĂ: când cronometrul funcționează, dispozitivul blochează automat butoanele pentru a împiedica apăsarea accidentală a acestora. Puteți ține apăsat orice buton pentru a debloca ceasul.

8 Când terminați ruta, coborâți pe sol.

Cronometrul de odihnă pornește automat când sunteți pe sol.

NOTĂ: dacă este necesar, puteți să apăsați pe LAP pentru a finaliza ruta.

9 Selectați o opțiune:

- Pentru a salva o rută finalizată, selectați **Finalizat**.
- Pentru a salva o rută nefinalizată, selectați **Rută încercată**.
- Pentru a șterge ruta, selectați **Renunțare**.

10 Introduceți numărul de eșecuri pentru rută.

11 După pauză, apăsați **LAP** pentru a începe ruta următoare.

12 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.

13 Apăsați .

14 Selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități de urcare

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

1 De pe fața ceasului, apăsați pe .

2 Selectați **Bouldering**.

3 Selectați un sistem de notare.

NOTĂ: când veți mai începe o activitate de urcare, ceasul va folosi acest sistem de notare. Puteți ține apăsat pe MENU, puteți selecta setările activității și apoi selecta Sistem de notare pentru a modifica sistemul.

4 Selectați nivelul de dificultate a rutei.

5 Apăsați pe  pentru a porni timerul rutei.

6 Începeți prima rută

7 Apăsați pe **LAP** pentru a finaliza ruta.

8 Selectați o opțiune:

- Pentru a salva o rută finalizată, selectați **Finalizat**.
- Pentru a salva o rută nefinalizată, selectați **Rută încercată**.
- Pentru a șterge ruta, selectați **Renunțare**.

9 După pauză, apăsați pe **LAP** pentru a începe ruta următoare.

10 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.

11 După ultima rută, apăsați pe  pentru a opri timerul pentru rută.

12 Selectați **Salvare**.

Inițierea unei expediții

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

1 De pe fața ceasului, apăsați pe .

2 Selectați **Expediție**.

3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

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

Modificarea intervalului de înregistrare a punctelor de pe traseu

În timpul unei expediții, punctele de monitorizare a traseului prin GPS sunt înregistrate în mod implicit din oră în oră. Puteți modifica frecvența de înregistrare a punctelor de monitorizare a traseului prin GPS. Înregistrarea mai puțin frecventă a punctelor de pe traseu maximizează durata de viață a bateriei.

NOTĂ: pentru a maximiza durata de viață a bateriei, punctele de monitorizare a traseului prin GPS nu sunt înregistrate după apusul soarelui. Puteți particulariza această opțiune în setările activității.

1 De pe fața ceasului, apăsați pe .

2 Selectați **Expediție**.

3 Mențineți apăsat **MENU**.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Interval Înregistrare**.

6 Selectați o opțiune.

Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare

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

- 1 În timpul unei expediții, apăsați pe .
- 2 Selectați **Adăugare punct**.

Vizualizarea punctelor de pe traseu

- 1 În timpul unei expediții, apăsați pe .
- 2 Selectați **Vizualizați puncte**.
- 3 Selectați un punct de pe traseu din listă.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe să navigați la punctul de pe traseu, selectați **Deplasare la**.
 - Pentru a vizualiza informații detaliate despre punctul de pe traseu, selectați **Detalii**.

Caracteristici conectate

Funcțiile conectate sunt disponibile pentru ceasul dvs. fēnix atunci când îl conectați la un telefon compatibil cu ajutorul tehnologiei Bluetooth și instalați aplicația Garmin Connect pe telefonul conectat. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/apps.

Notificări prin telefon: afișează notificări și mesaje de pe telefon pe ceasul 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 mediile 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 ceasului cu noi fețe de ceas, widgeturi, aplicații și câmpuri de date.

Actualizări software: vă permite să actualizați software-ul ceasului 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: localizați telefonul pierdut care este asociat cu ceasul dvs. fēnix și aflat în acel moment în raza de acoperire Bluetooth.

Găsește-mi dispozitivul: vă localizează ceasul fēnix pierdut asociat cu telefonul dvs. și aflat în acel moment în raza de acoperire Bluetooth.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați dispozitivul fēnix cu un dispozitiv mobil compatibil ([Asocierea unui smartphone, pagina 3](#)).

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Telefon > Notificări inteligente > Stare > Activat**.
- 3 Selectați **În timpul activității**.
- 4 Selectați o preferință de notificare.
- 5 Selectați o preferință de sunet.
- 6 Selectați **Nu în timpul activității**.
- 7 Selectați o preferință de notificare.
- 8 Selectați o preferință de sunet.
- 9 Selectați **Confidențialitate**.
- 10 Selectați o preferință de confidențialitate.
- 11 Selectați **Pauză**.
- 12 Selectați cât timp va apărea o nouă notificare pe ecran.
- 13 Selectați **Semnătură** pentru a adăuga o semnătură în mesajele text de răspuns.

Vizualizarea notificărilor

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe butonul de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Apăsați pe .
- 3 Selectați o notificare.
- 4 Pentru mai multe opțiuni, apăsați tasta .
- 5 Pentru a reveni la ecranul anterior, apăsați tasta **BACK**.

Primirea unui apel telefonic

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

- Pentru a primi apelul, selectați .
- **NOTĂ:** pentru a vorbi cu apelantul, trebuie să utilizați telefonul conectat.
- Pentru a respinge apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați **Răspuns** și selectați un mesaj din listă.
- **NOTĂ:** pentru a trimite un răspuns sub formă de mesaj text, trebuie să fiți conectat(ă) la un telefon Android™ compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

Răspuns la un mesaj text

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru 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 Garmin Connect.

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe butonul de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Apăsați pe  și selectați notificarea prin mesaj text.
- 3 Apăsați pe .
- 4 Selectați **Răspuns**.
- 5 Selectați un mesaj din listă.
Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text SMS.

Administrarea notificărilor

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

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un iPhone®, utilizați setările privind notificările iOS® pentru a selecta elementele care se vor afișa pe ceas.
- Dacă utilizați un telefon Android, din aplicația Garmin Connect, selectați **Setări > Notificări**.

Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 87](#)).

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

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone

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

NOTĂ: alertele de conexiune smartphone sunt dezactivate implicit.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Telefon > Alerte**.

Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut

Puteți utiliza această funcție pentru a facilita localizarea unui dispozitiv mobil pierdut utilizând tehnologia wireless Bluetooth și care în prezent se află în afara ariei de acoperire.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 87](#)).

- 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 pe dispozitivul dvs. mobil, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul dispozitivului fēnix. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de dispozitivul mobil.
- 3 Apăsați pe **BACK** pentru a opri căutarea.

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer

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

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Utilizarea aplicației Garmin Connect

După ce vă asociați ceasul cu telefonul ([Asocierea unui smartphone, pagina 3](#)), puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a încărca toate datele despre activitatea dvs. în contul dvs. Garmin Connect.

1 Verificați dacă funcționează aplicația Garmin Connect de pe telefonul dvs.

2 Aduceți ceasul la o distanță maximă de 10 m (30 ft.) de telefon.

Ceasul dvs. sincronizează automat datele dvs. cu aplicația Garmin Connect și contul dvs. Garmin Connect.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea unui smartphone, pagina 3](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 29](#)).

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

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 87](#)).

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

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express conectează ceasul la contul dvs. Garmin Connect pe un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe ceasul dvs. Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului ceasului și gestiona aplicațiile Connect IQ.

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

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a actualiza software-ul ceasului dvs., trebuie să descărcați și să instalați aplicația Garmin Express și să vă adăugați ceasul ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 29](#)).

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.
Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Express îl trimite la ceasul dvs.
- 2 După ce aplicația Garmin Express finalizează trimiterea actualizărilor, deconectați ceasul de la computer.
Ceasul dvs. instalează actualizările.

Connect IQ Funcții

Puteți adăuga funcțiile Connect IQ pe ceasul dvs. de la Garmin și alți furnizori, utilizând aplicația Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Puteți personaliza ceasul cu fețe de ceas, aplicații, câmpuri de date și widgeturi.

Fețe pentru ceas: permit personalizarea aspectului ceasului.

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

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.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul fēnix cu telefonul ([Asocierea unui smartphone, pagina 3](#)).

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

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

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

Garmin Explore™

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

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

Aplicația Garmin Golf™

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

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

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

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

ATENȚIONARE

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

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

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

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

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

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

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

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

Adăugare contacte de urgență

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

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

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

Adăugare contacte

Acum puteți adăuga până la 50 de contacte în aplicația Garmin Connect. E-mailurile de contact pot fi utilizate cu funcția LiveTrack. Trei dintre aceste contacte pot fi utilizate drept contacte de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 31](#)).

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

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările la dispozitivul dvs. fēnix ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 29](#)).

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

ATENȚIE

Detecția incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 31](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Detecție incidente**.
- 3 Selectați o activitate GPS.

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

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

Solicitarea de asistență

⚠ ATENȚIE

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

ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 31](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Atunci când simțiți trei vibrații, eliberați butonul pentru a activa funcția de asistență.
Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.
SUGESTIE: puteți selecta **Anulare** înainte de finalizarea numărătorii inverse, pentru a anula mesajul.

Pornirea unei sesiuni GroupTrack

ATENȚIONARE

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

Pentru a începe o sesiune GroupTrack, trebuie să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea unui smartphone, pagina 3](#)).

Aceste instrucțiuni sunt pentru inițierea unei sesiuni GroupTrack pe un ceas fēnix. 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 Pe ceasul fēnix, mențineți apăsat pe **MENU**, și selectați **Siguranță și monitorizare > GroupTrack > Afișare pe hartă** pentru a activa vizualizarea contactelor pe ecranul hărții.
- 2 În aplicația Garmin Connect, din meniul de setări, selectați **Siguranță și monitorizare > LiveTrack > ⋮ > Setări > GroupTrack**.
- 3 Selectați **Toate conexiunile** sau **Numai invitații** și selectați contactele dvs.
- 4 Selectați **Începere LiveTrack**.
- 5 Pe ceas, începeți o activitate în aer liber.
- 6 Derulați pe hartă pentru a vă vizualiza contactele.

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 cu telefonul dvs. inteligent utilizând tehnologia Bluetooth.
- În cadrul aplicației Garmin Connect, 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.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. sunt în aria de acoperire (40 km sau 25 mi).
- În timpul unei sesiuni GroupTrack, răsfoiți pe hartă pentru a vă vizualiza contactele ([Adăugarea unei hărți la activitate, pagina 79](#)).

Setări GroupTrack

Țineți apăsat pe **MENIU** și selectați **Siguranță și monitorizare > GroupTrack**.

Afișare pe hartă: permite vizualizarea conexiunilor pe ecranul de hărți în timpul unei sesiuni GroupTrack.

Tipuri de activități: permite selectarea tipului de activitate afișat pe ecran în timpul unei sesiuni GroupTrack.

Garmin Pay

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

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay

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

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

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

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

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

- 1 Țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați .
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre.
NOTĂ: dacă introduceți codul de acces incorrect de trei ori, portofelul dvs. se blochează și trebuie să vă resetați codul de acces din aplicația Garmin Connect.
Apare ultimul card de plată utilizat.
- 4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, selectați **DOWN** pentru a modifica la un alt card (opțional).
- 5 În 60 de secunde, țineți ceasul în apropierea cititorului de plăți, cu ceasul orientat spre cititor.
Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.
- 6 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

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

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay

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

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

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

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

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

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

Schimbarea codului de acces Garmin Pay

Trebuie să cunoașteți codul de acces curent pentru a-l schimba. Dacă ați uitat codul de acces, trebuie să resetați funcția Garmin Pay pentru ceasul fēnix, să creați un cod nou și să introduceți din nou informațiile cardului.

- 1 De pe pagina pentru dispozitive fēnix din aplicația Garmin Connect, selectați **Garmin Pay > Modificare cod de acces**.

- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Data viitoare când plătiți cu ajutorul ceasului fēnix, trebuie să introduceți noul cod de acces.

Funcții pentru puls

Dispozitivul fēnix dispune de un monitor cardiac cu măsurare 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 când începeți o activitate, dispozitivul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Puls măsurat la încheietura mâinii

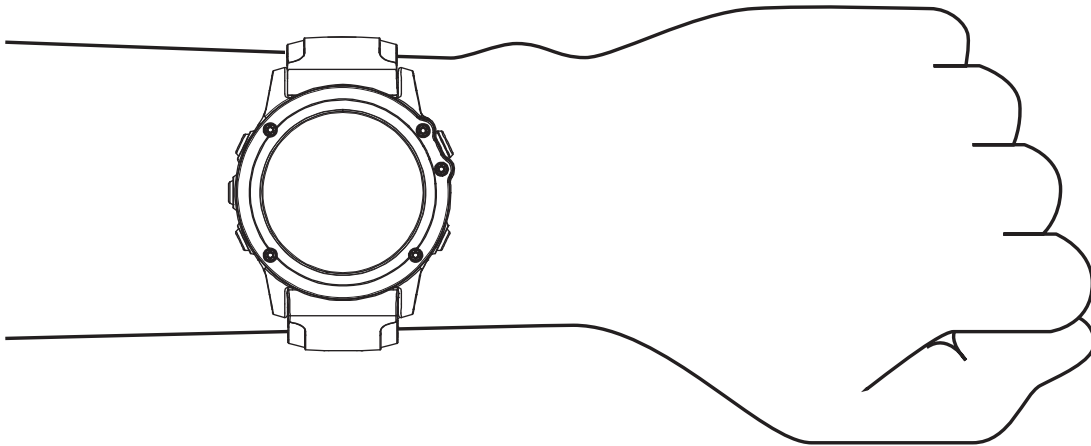
Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

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

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

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



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

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat*, pagina 35 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 51 pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați garmin.com/fitandcare.

Sfaturi pentru un puls neregulat

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

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

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

- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare antrenament.
- În timpul exercițiilor, utilizați o brățară din silicon.

Vizualizarea widgetului Puls

- 1 Pe fața ceasului, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de măsurare a pulsului.
NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 86](#)).
- 2 Apăsați pe  pentru a vizualiza pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm) și un grafic al pulsului dvs. din ultimele 4 ore.
- 3 Apăsați tasta de derulare în **DOWN** pentru a vizualiza valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus din ultimele 7 zile.

Difuzarea datelor despre puls

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe ceasul dvs. și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate.

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

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Transmite puls**.
- 3 Apăsați pe .
Ceasul începe să transmită datele despre puls și afișează .
- 4 Asociați ceasul cu dispozitivul dvs. compatibil.
NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.
SUGESTIE: pentru a întrerupe transmiterea datelor despre puls, apăsați pe  din ecranul pentru transmiterea pulsului.

Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități

Vă puteți configura ceasul fēnix pentru a transmite automat date privind pulsul atunci când începeți o activitate. De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un computer pentru ciclism Edge® în timp ce practicați ciclismul.

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

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Transmite în timpul activității**.
- 3 Începeți o activitate ([Începerea unei activități, pagina 6](#)).
Ceasul fēnix începe să transmită date privind pulsul dvs. în fundal.
NOTĂ: nu există nicio indicație a faptului că dispozitivul transmite date privind pulsul dvs. în timpul unei activități.
- 4 Asociați ceasul cu dispozitivul dvs. compatibil.
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 7](#)).

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o perioadă de inactivitate. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio o posibilă afecțiune a inimii și nu are ca scop tratarea sau diagnosticarea vreunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Alerte de puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Setati valoarea de prag a pulsului.

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

Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură

Valoarea implicită pentru Puls la încheietura mâinii este Automat. Ceasul utilizează automat monitorul cardiac de la încheietura mâinii dacă nu asociați ceasul cu un monitor cardiac compatibil cu ANT+ sau Bluetooth.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură dezactivează și senzorul pulsoximetru montat la încheietură. Puteți realiza o citire manuală de pe widgetul pulsoximetrului.

- 1 Din widgetul pentru puls, mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Stare > Dezactivat**.

Măsurătorile performanțelor

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

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

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

VO2 max.: valoarea VO2 max. reprezintă volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut per kilogram de greutate corporală la performanța maximă (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 39*).

Duratele estimate ale curselor: ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul de antrenamente pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza condiției dvs. fizice curente (*Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor, pagina 41*).

Stare HRV: ceasul dvs. analizează valorile pulsului în timp ce dormiți pentru a determina variabilitatea pulsului (HRV) pe baza valorilor dvs. HRV medii personale, pe termen lung (*Starea variabilității pulsului, pagina 42*).

Performanțe: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al condiției dvs. fizice (*Situația performanțelor, pagina 43*).

Pragul de putere funcțională (FTP): ceasul 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 (*Afișarea estimării FTP, pagina 44*).

Prag lactat: pragul lactat necesită un monitor cardiac. Pragul lactat este punctul în care musculatura începe să obosească rapid. Ceasul măsoară pragul lactat utilizând datele pulsului și ritmul (*Prag lactat, pagina 43*).

Dezactivarea notificărilor de performanță

Anumite notificări privind performanțele 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. Puteți dezactiva funcția pentru statisticile privind nivelul de performanță pentru a evita o parte din aceste notificări.

- 1 Țineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Statistici date fiziologice > Nivel de performanță**.

Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor

Funcția de Detectare automată 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.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Statistici date fiziologice > Detectare automată**.
- 3 Selectați o opțiune.

Starea antrenamentului unificată

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

Din meniul aplicației Garmin Connect, selectați Setări.

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

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

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

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin pe ceasul fēnix utilizând contul Garmin Connect. Aceasta îi permite ceasului să reflecte cu mai multă precizie starea antrenamentului și condiția fizică. De exemplu, puteți să înregistrați o cursă cu un computer pentru biciclete Edge și să vizualizați detaliile despre activitate și nivelul global de solicitare al antrenamentului pe ceasul fēnix.

Sincronizați ceasul fēnix și celelalte dispozitive Garmin cu contul dvs. Garmin Connect.

SUGESTIE: puteți seta un dispozitiv principal de antrenament și un accesoriu principal în aplicația Garmin Connect ([Starea antrenamentului unificată, pagina 38](#)).

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

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 necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max. Dispozitivul are estimări separate ale VO2 max. pentru alergare și ciclism. Trebuie să alergați fie în aer liber cu GPS-ul, fie să mergeți cu bicicleta cu un contor de putere compatibil la un nivel moderat de intensitate timp de mai multe minute pentru a obține o estimare precisă a valorii VO2 max.

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



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 116](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 97](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 52](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 53](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanța dvs. de alergare. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Dezactivarea înregistrării VO2 Max., pagina 40](#)).

- 1 Începeți activitatea de alergare.
- 2 Alergați cel puțin 10 minute în aer liber.
- 3 După ce alergați, selectați **Salvare**.
- 4 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a derula măsurătorile performanțelor.

Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism

Această funcție necesită un contor de putere și pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Contorul de putere trebuie asociat cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 97](#)). Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să-l purtați și să îl asociați cu ceasul dvs.

Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 52](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 53](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

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

Dezactivarea înregistrării VO2 Max.

Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare pe teren accidentat sau de alergare ultra ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 39](#)).

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Înregistrare VO2 Max. > Dezactivat**.

Vizualizarea vârstei de fitness

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

NOTĂ: pentru cea mai exactă vârstă de fitness, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 52](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **•••**.
- 2 Selectați **Statistici sănătate > Vârsta de fitness**.

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 52](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 53](#)).

Ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 39](#)) și istoricul antrenamentelor dvs., pentru a oferi o durată țintă a cursei. Ceasul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

SUGESTIE: dacă aveți mai multe dispozitive Garmin, puteți specifica dispozitivul principal de antrenament în aplicația Garmin Connect, care permite ceasului dvs. să sincronizeze activitățile, istoricul și date de pe alte dispozitive ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 38](#)).

1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de performanță.

2 Apăsați pe  pentru a vizualiza detaliile widgetului.

3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza duratele dvs. estimate pentru curse.

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

Despre efectul antrenamentului

Efectul antrenamentului măsoară impactul unei activități asupra condiției dvs. fizice aerobe și anaerobe. Efectul antrenamentului se acumulează în timpul activității. Pe măsură ce activitatea progresează, crește valoarea Efectului antrenamentului. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, istoricul de antrenamente și din datele despre puls, durata și intensitatea activității dvs. Există șapte etichete diferite cu efectul antrenamentului pentru a descrie principalele beneficii ale activității dvs. Fiecare etichetă este codată cromatic și corespunde punctului central al nivelului de solicitare al antrenamentului ([Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 48](#)). De exemplu, fiecare frază de feedback, „Valoare VO2 Max. cu impact foarte mare”, are o descriere corespunzătoare în detaliile despre activitatea dvs. Garmin Connect.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul pentru a măsura modalitatea prin care intensitatea acumulată a unui exercițiu v-a afectat condiția fizică aerobă și arată dacă antrenamentul a avut un efect de menținere sau de îmbunătățire a nivelului condiției dvs. fizice. Valoarea consumului în exces de oxigen post-antrenament (EPOC) acumulată în timpul exercițiului este mapată la un interval de valori importante pentru condiția dvs. fizică și obiceiurile de antrenament. Antrenamentele constante, cu 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.

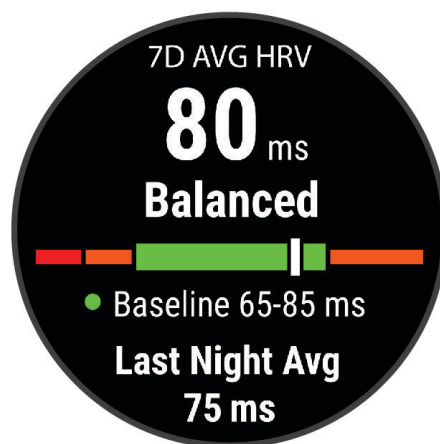
Puteți adăuga Efect antrenamentului aerob și Efectul antrenamentului anaerobic sub forma unor câmpuri de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

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

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

Starea variabilității pulsului

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



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

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

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 Garmin. Înainte de a putea vizualiza nivelul de stres în funcție de variația pulsului (HRV), trebuie să vă puneți un monitor cardiac și să-l asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 97](#)).

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

- 1 Dacă este necesar, apăsați  și selectați **Adăugare > Stres HRV** pentru a adăuga aplicația pentru măsurarea stresului la lista de aplicații.
- 2 Selectați **Da** pentru adăugarea aplicației la lista de preferate.
- 3 Din fața de ceas, apăsați , selectați **Stres HRV** și apăsați .
- 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 39](#)).

Vizualizarea nivelului de performanță

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

- 1 Adăugați **Nivelul de performanță** pe un ecran de date ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 79](#)).
- 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 sangvin. La alergare, acest nivel de intensitate este estimat pe baza ritmului, pulsului sau puterii. Când un alergător depășește acest prag, oboseala începe să se intensifice cu accelerație. Pentru alergătorii cu experiență, pragul survine la aproximativ 90% din pulsul maxim și la un ritm între cursa de 10 km și semimaraton. Pentru alergătorii de nivel mediu, pragul de lactat survine adesea când au mult sub 90% din frecvența cardiacă maximă. Cunoașterea pragului dvs. de lactat vă poate ajuta să stabiliți intensitatea antrenamentelor sau momentul în care să vă autodepășiți în timpul unei curse.

Dacă deja știți care este valoarea frecvenței dvs. cardiace la pragul de lactat, o puteți introduce în setările profilului dvs. de utilizator ([Setarea zonelor de puls, pagina 53](#)). Puteți activa funcția **Detectare automată** pentru a vă înregistra automat pragul lactat în timpul unei activități.

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 97](#)).

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 **Antrenament > Testare ghidată a pragului de lactat**.
- 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 un monitor cardiac pentru piept și contorul de putere cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 97](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 40](#)).

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 117](#)).

NOTĂ: când o notificare de performanță vă alertează cu privire la un nou FTP, puteți selecta Acceptare pentru a salva noul FTP sau Respingere pentru a păstra FTP-ul curent.

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 97](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 40](#)).

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 **Antrenament > Testare FTP ghidată**.

5 Urmați 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.

6 După finalizarea testului ghidat, finalizați exercițiile de relaxare, opriți 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 **Acceptare** pentru a salva noul FTP.
- Selectați **Respingere** pentru a păstra FTP-ul curent.

Starea antrenamentului

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

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



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

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

VO2 max.: valoarea VO2 max. reprezintă volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut per kilogram de greutate corporală la performanța maximă ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 39](#)). Ceasul dvs. afișează valorile VO2 max. corectate în funcție de căldură și altitudine, cum ar fi atunci când vă aclimatizați la mediile cu temperaturi ridicate sau la altitudini mari ([Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine, pagina 48](#)).

Nivel imediat de solicitare: nivelul imediat de solicitare este o sumă ponderată a scorurilor nivelurilor de solicitare recente, inclusiv durata și intensitatea exercițiilor. ([Nivelul imediat de solicitare, pagina 48](#)).

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului: ceasul dvs. analizează și distribuie nivelul de solicitare al antrenamentului pe baza intensității și structurii fiecărei activități înregistrate. Nivelul de solicitare al antrenamentului include nivelul total de solicitare acumulat per categorie și nivelul de concentrare pe antrenament. Ceasul dvs. afișează distribuția nivelului de solicitare în ultimele 4 săptămâni ([Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 48](#)).

Durata de recuperare: ecranul pentru recuperare afișează timpul rămas până când vă recuperați complet și sunteți pregătit pentru următorul exercițiu ([Durata de recuperare, pagina 49](#)).

Nivelurile de stare a antrenamentului

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

Stare necunoscută: ceasul necesită înregistrarea mai multor activități pe o perioadă de două săptămâni, cu rezultatele VO2 max. din alergare sau ciclism, pentru a stabili starea antrenamentului.

Scădere tonus: sunteți într-o pauză de la rutina de antrenare sau vă antrenați mult mai puțin decât de obicei timp de cel puțin o săptămână. Scăderea tonusului înseamnă cu nu vă puteți menține nivelul de fitness. Puteți încerca să creșteți nivelul de solicitare al antrenamentului pentru a vedea îmbunătățirile.

Recuperare: nivelul mai redus de solicitare al antrenamentului permite corpului dvs. să se recupereze, ceea ce este esențial în timpul unor perioade extinse de antrenament intens. Puteți reveni la o solicitare mai ridicată a antrenamentului atunci când vă simțiți pregătit pentru acest lucru.

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

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

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

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

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

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

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin o măsurătoare VO2 max. pe săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 39](#)). Activitățile de alergare în interior nu generează o estimare a VO2 max. pentru a menține precizia tendinței privind nivelul condiției dvs. fizice. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Dezactivarea înregistrării VO2 Max., pagina 40](#)).

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

- De cel puțin o dată pe săptămână, alergați sau mergeți cu bicicleta în exterior cu un contor de putere și atingeți un puls mai mare de 70% din pulsul maxim timp de cel puțin 10 minute.
După utilizarea ceasului timp 1–2 săptămâni, nivelul de antrenament ar trebui să fie disponibil.
- Înregistrați-vă toate activitățile de fitness pe dispozitivul principal de antrenament, permițând ceasului să afle mai multe despre performanța dvs. ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 38](#)).
- Purtați ceasul constant când dormiți pentru a continua să generați o stare HRV actualizată. Cunoașterea stării HRV reale vă poate ajuta să mențineți o stare a antrenamentului validă când nu aveți prea multe activități cu măsurători ale volumului VO2 max.

Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine

Factorii de mediu precum temperatura și altitudinea ridicată vă influențează antrenamentele și performanțele. De exemplu, antrenamentele la altitudine ridicată pot influența pozitiv condiția dvs. fizică, dar este posibil ca în timp ce sunteți expus la altitudini ridicate să observați o scădere temporară a valorii VO2 max. Ceasul fēnix oferă notificări despre aclimatizare și corecții ale estimărilor valorii VO2 max. și ale stării antrenamentului când temperatura depășește 22°C (72°F) și când altitudinea este de sub 800 m (2625 ft.). Vă puteți monitoriza aclimatizarea la căldură și altitudine în widgetul pentru starea antrenamentului.

NOTĂ: funcția de aclimatizare la căldură este disponibilă numai pentru activitățile prin GPS și necesită date despre vreme de pe telefonul dvs. conectat.

Nivelul imediat de solicitare

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

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului

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

Obiective neatinse: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. este mai redus decât nivelul optim, la toate categoriile de intensitate. Încercați să creșteți durata sau frecvența exercițiilor dvs.

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

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

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

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

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

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

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

Obiective depășite: nivelul de solicitare al antrenamentului este mai ridicat decât nivelul optim și trebuie să luați în considerare reducerea duratei și a frecvenței exercițiilor.

Durata de recuperare

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

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

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

Vizualizarea timpului de recuperare

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 52](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 53](#)).

1 Începeți alergarea.

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

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

NOTĂ: de pe cadranul ceasului, puteți selecta UP sau DOWN pentru a vizualiza widgetul pentru starea antrenamentului și selectați  pentru a derula statisticile și pentru 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.

Body Battery™

Dispozitivul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o rezervă redusă de energie, 26-50 reprezintă o rezervă medie de energie, 51-75 reprezintă o rezervă ridicată de energie, iar 76-100 reprezintă o rezervă foarte ridicată de energie.

Vă puteți sincroniza dispozitivul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 50](#)).

Vizualizarea widgetului Body Battery

Widgetul Body Battery pentru nivelul de stres afișează nivelul de stres actual Body Battery și un grafic al nivelului dvs. de stres Body Battery din ultimele câteva ore.

1 Apăsați **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza widgetul Body Battery.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 86](#)).

2 Apăsați pe  pentru a vedea un grafic al nivelului dvs. de energie Body Battery începând cu miezul nopții.

3 Apăsați **DOWN** pentru a vizualiza un grafic combinat al nivelurilor dvs. Body Battery și de stres.

Barele albastre indică perioadele de pauză. Barele portocalii indică perioadele de stres. Barele gri indică perioadele în care ați fost prea activ(ă) pentru a determina nivelul de stres.

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

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

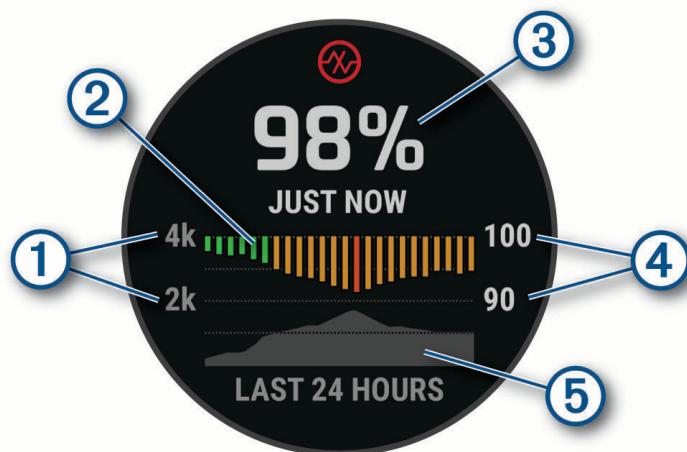
Pulsoximetrul

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

Puteți începe manual o măsurătoare cu pulsoximetrul vizualizând widgetul pulsoximetru (*Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 51*). De asemenea, puteți activa modul de măsurare pe parcursul întregii zile (*Activarea măsurării pulsoximetriciei pe durata întregii zile, pagina 51*). Când vizualizați widgetul pentru pulsoximetru în timp ce nu sunteți în mișcare, ceasul analizează saturația oxigenului și altitudinea dvs. Profilul de altitudine contribuie la indicarea modului în care se schimbă măsurătorile pulsoximetrului față de altitudinea dvs.

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

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



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

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

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

NOTĂ: prima dată când vizualizați widgetul pulsoximetrului, dispozitivul trebuie să recepționeze semnale de la sateliți pentru a stabili altitudinea. Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul pulsoximetru.
- 2 Apăsați pe  pentru a vizualiza detaliile widgetului pulsoximetru și a începe o măsurătoare cu pulsoximetrul.
- 3 Rămâneți nemișcat timp de până la 30 de secunde.

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

- 4 Apăsați pe tasta de derulare în **DOWN** pentru a vizualiza un grafic al valorilor pulsoximetriei dvs. din ultimele șapte zile.

Activarea măsurării pulsoximetriei pe durata întregii zile

- 1 Din widgetul pulsoximetru, țineți apăsat pe **MENU**.
 - 2 Selectați **Opțiuni > Modul Pulse Ox > Toată ziua**.
Dispozitivul analizează automat saturația oxigenului pe tot parcursul zilei, atunci când nu vă mișcați.
- NOTĂ:** activarea modului de funcționare pe parcursul întregii zile scade durata de viață a bateriei.

Dezactivarea măsurării automate a pulsoximetriei

- 1 Din widgetul pulsoximetru, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Opțiuni > Modul Pulse Ox > Dezactivat**.
Dispozitivul dezactivează măsurarea automată a pulsoximetriei. Când vizualizați widgetul pulsoximetru, dispozitivul începe să efectueze o măsurătoare cu pulsoximetrul.

Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului

Puteți seta acest dispozitiv pentru a monitoriza permanent nivelul de oxigen din sânge în timp ce dormiți.

NOTĂ: pozițiile neobișnuite din somn pot cauza citiri de valori SpO2 neobișnuit de reduse în timpul somnului.

- 1 Din widgetul pulsoximetru, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Opțiuni > Modul Pulse Ox > În timpul somnului**.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

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

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

Antrenament

Setarea profilului de utilizator

Vă puteți actualiza sexul, data nașterii, înălțimea, greutatea, încheietura, zona de puls, zona de putere și setările pentru Viteză de înot critică (CSS) ([Înregistrarea unui test de viteză de înot critică, pagina 59](#)). Ceasul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setări gen

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

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

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

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 54](#)) 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

Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite de puls. Puteți seta zone de puls separate pentru profiluri de sport, precum alergare, ciclism și înot. Pentru a obține datele cele mai precise privind kaloriile pe durata activității dvs., setați ritmul dvs. cardiac maxim. De asemenea, puteți seta fiecare zonă de ritm cardiac și puteți introduce manual ritmul dvs. cardiac în repaus. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Puls**.
- 3 Selectați **Puls max.** și introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 38](#)).
- 4 Selectați **Puls PL** și introduceți pulsul dvs. la pragul de lactat.
Puteți efectua un test ghidat pentru a vă estima pragul de lactat ([Prag lactat, pagina 43](#)). Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul pentru lactat în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 38](#)).
- 5 Selectați **Puls în repaus > Setare personalizare** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de ceasul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 6 Selectați **Zone > Bazat pe**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Puls maxim** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **% Puls** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
 - Selectați **Puls PL %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs., la pragul de lactat.
- 8 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 9 Selectați **Puls sport** și selectați un profil sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).
- 10 Repetați pașii pentru a adăuga zone de puls în timpul activităților sportive (opțional).

Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls

Setările implicite permit ceasului să detecteze pulsul dvs. maxim și să seteze zonele dvs. de puls ca procent din pulsul maxim.

- Asigurați-vă că setările profilului dvs. de utilizator sunt corecte ([Setarea profilului de utilizator, pagina 52](#)).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Încercați câteva planuri de antrenare a pulsului dvs., disponibile în contul dvs. Garmin Connect.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect.

Calculul zonelor de puls

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

Setarea zonelor de putere

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Putere**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Bazat pe**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Wați** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
 - Selectați **% FTP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag funcțională.
- 6 Selectați **FTP** și introduceți valoarea dvs.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul de putere în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 38](#)).
- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Minimă** și introduceți o valoare a puterii minime.

Monitorizarea activității

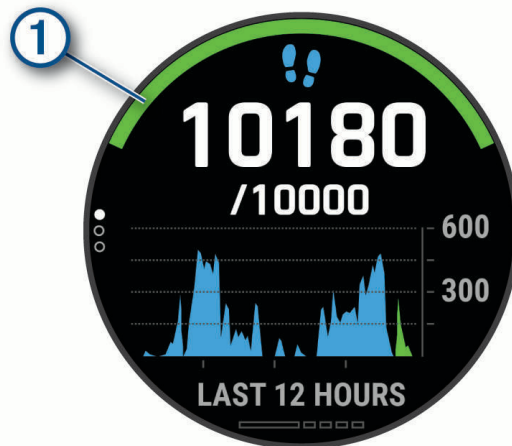
Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, distanța parcursă, numărul de minute de exerciții, etajele urcate, numărul de calorii arse și statisticile de somn pentru fiecare zi înregistrată. Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus kaloriile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

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



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

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Mișcați-vă! și bara 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 93*).

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

Monitorizarea repausului

În timp ce dormiți, ceasul 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 privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului, mișcările în somn și scorul de 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 55*).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați ceasul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe site-ul Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 29*).

Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

Puteți vizualiza informații despre somnul din noaptea anterioară pe fēnix ceas (*Widgeturi, pagina 85*).

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 În timpul somnului din setările de sistem pentru a intra automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn (*Setări de sistem, pagina 93*).

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 87*).

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

Minute de exerciții

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

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

Acumularea de minute de activitate intensă

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

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

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. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

Setări pentru monitorizarea activității

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Monitorizarea activității**.

Stare: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Alertă mișcare: afișează un mesaj și bara de mișcare pe fața ceasului digital și pe ecranul pentru pași. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 93*).

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

Move IQ: permite activarea și dezactivarea evenimentelor Move IQ.

Modul Pulse Ox: setează dispozitivul să înregistreze măsurătorile de pulsoximetrie atunci când sunteți inactiv în timpul zilei sau în mod continuu în timp ce dormiți.

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 **Monitorizarea activității > Stare > Dezactivat**.

Exerciții

Puteți crea exerciții particularizate care să includă obiective pentru fiecare pas al exercițiilor și pentru diverse distanțe, ore și calorii. În timpul activității dvs., puteți vizualiza ecranele de date specifice exercițiului care conțin informații despre pașii din timpul exercițiului, cum ar fi distanța de pași din timpul exercițiului sau ritmul mediu la pașilor.

Puteți crea și găsi mai multe exerciții utilizând Garmin Connect sau puteți selecta un plan de antrenament care conține exerciții integrate, apoi să le transferați pe ceasul dvs.

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

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 28).

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

Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect

Înainte de a crea un antrenament pe aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 28).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **•••**.
- 2 Selectați **Antrenament și Planificare > Antrenamente > Creare exercițiu**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Creați un antrenament personalizat.
- 5 Selectați **Salvare**.
- 6 Introduceți un nume pentru exercițiul dvs. și selectați **Salvare**.

Noul dvs. exercițiu apare în lista dvs. de exerciții.

NOTĂ: puteți trimite acest exercițiu pe dispozitivul dvs. ([Trimiterea unui antrenament personalizat pe ceasul dvs.](#), pagina 57).

Trimiterea unui antrenament personalizat pe ceasul dvs.

Puteți trimite un exercițiu personalizat pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe ceasul dvs. ([Crearea unui antrenament personalizat pe Garmin Connect](#), pagina 57).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **•••**.
- 2 Selectați **Antrenament și Planificare > Antrenamente**.
- 3 Selectați un antrenament din listă.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați ceasul compatibil.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Începerea unui exercițiu

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

1 De pe fața ceasului, apăsați pe .

2 Selectați o activitate.

3 Mențineți apăsat **MENU**.

4 Selectați **Antrenament > Antrenamente**.

5 Selectați un exercițiu.

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

6 Selectați **Vizualizare** pentru a vizualiza o listă cu etapele antrenamentului (opțional).

SUGESTIE: în timp ce vizualizați etapele antrenamentului, puteți apăsa  pentru a vizualiza o animație cu exercițiul selectat, dacă este disponibilă.

7 Selectați **Efectuare antrenament**.

8 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

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

Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic

Înainte ca ceasul să poată sugera un exercițiu zilnic, trebuie să aveți o stare de antrenare și o estimare VO2 max. ([Starea antrenamentului, pagina 46](#)).

1 De pe fața ceasului, apăsați pe .

2 Selectați **Alergare** sau **Bicicletă**.

Este afișat exercițiul sugerat zilnic.

3 Selectați  și selectați o opțiune:

- Pentru a face exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.
- Pentru a refuza exercițiul, selectați **Eliminare**.
- Pentru a previzualiza etapele exercițiului, selectați **Pași**.
- Pentru a actualiza setarea țintei exercițiului, selectați **Tipul targetului**.
- Pentru a dezactiva notificările ulterioare privitoare la exerciții, selectați **Dezactivare indicație**.

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

Activarea și dezactivarea notificărilor pentru exercițiul sugerat zilnic

Exercițiile sugerate zilnic sunt recomandate pe baza activităților dvs. anterioare, salvate în contul dvs. Garmin Connect.

1 De pe fața ceasului, selectați .

2 Selectați **Alergare** sau **Bicicletă**.

3 Mențineți apăsat **MENU**.

4 Selectați **Antrenament > Antrenamente > Sugestia de astăzi**.

5 Selectați  pentru dezactivarea sau activarea notificărilor.

După un antrenament de înot în bazin

Ceasul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu de înot. Crearea și trimiterea unui exercițiu de înot în piscină este similară pentru [Exerciții, pagina 56](#) și [Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect, pagina 57](#).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați **Înot în bazin**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Antrenamente** pentru a face exerciții descărcate din Garmin Connect.
 - Selectați **Viteză înot critică** pentru a înregistra un test de viteză de înot critică (CSS) sau introduceți manual o valoare pentru CSS ([Înregistrarea unui test de viteză de înot critică, pagina 59](#)).
 - Selectați **Calendar de antrenament** pentru a face sau a vizualiza exercițiile programate.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Înregistrarea unui test de viteză de înot critică

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați **Înot în bazin**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Viteză înot critică > Efectuați un test de viteză de înot critică**.
- 5 Apăsați în **DOWN** pentru a previzualiza etapele antrenamentului.
- 6 Apăsați pe .
- 7 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Editarea rezultatului pentru viteza de înot critică

Puteți edita sau introduce manual un nou timp pentru valoarea CSS.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați **Înot în bazin**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Viteză înot critică > Viteză înot critică**.
- 5 Introduceți minutele.
- 6 Introduceți secunde.

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 widgetul calendarului. Când selectați o zi din calendar, 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 28](#)) și trebuie să asociați dispozitivul fēnix cu un smartphone compatibil.

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

Adaptive Training Plans

Contul dvs. Garmin Connect are un plan de antrenament adaptiv și un Garmin antrenor care să se potrivească cu obiectivele dvs. de antrenament. De exemplu, puteți să răspundeți la câteva întrebări și să găsiți un plan care să vă ajute să finalizați o cursă de 5 km. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei. Atunci când începeți un plan, Garmin widgetul Antrenor este adăugat la bucla de widgeturi de pe dispozitivul dvs. fēnix.

Începerea exercițiului de astăzi

După ce trimiteți un plan de antrenament Antrenor Garmin către dispozitivul dvs., widgetul Antrenor Garmin apare în bucla de widgeturi.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul Antrenor Garmin.
Dacă pentru astăzi este programat un exercițiu pentru această activitate, dispozitivul afișează numele exercițiului și vă solicită să îl începeți.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați **Vizualizare** pentru a vizualiza etapele antrenamentului (opțional).
- 4 Selectați **Efectuare antrenament**.
- 5 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

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 fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Intervale > Editare > Interval > Tip**.
- 5 Selectați **Distanță, Oră** sau **Deschis**.
SUGESTIE: puteți crea un interval deschis selectând opțiunea Deschis.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Durată**, introduceți o valoare a distanței sau a intervalului de timp pentru exercițiu și selectați .
- 7 Apăsați pe **BACK**.
- 8 Selectați **Odihnă > Tip**.
- 9 Selectați **Distanță, Oră** sau **Deschis**.
- 10 Dacă este necesar, introduceți o valoare a distanței sau a duratei pentru intervalul de odihnă și selectați .
- 11 Apăsați pe **BACK**.
- 12 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repetare**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Încălzire > Activat**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Relaxare > Activat**.

Începerea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
 - 2 Selectați o activitate.
 - 3 Mențineți apăsat **MENU**.
 - 4 Selectați **Antrenament > Intervale > Efectuare antrenament**.
 - 5 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
 - 6 Când un exercițiu pe intervale conține o încălzire, apăsați pe **LAP** pentru a începe primul interval.
 - 7 Urmați 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 temporizatorul de activitate. Puteți relua cronometrul sau încheia exercițiul pe intervale.

PacePro™ Antrenament

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

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

Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect

Înainte de a putea descărca și utiliza un plan PacePro din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 28).

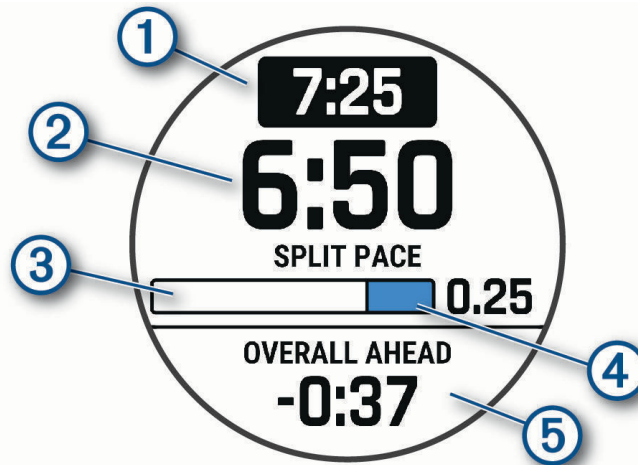
- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect și selectați  sau .
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antrenament și Planificare** > **Strategii de stabilire a ritmului PacePro**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a crea și a salva un plan PacePro.
- 4 Selectați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

Inițierea unui plan PacePro

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

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

SUGESTIE: puteți apăsa **DOWN** și apoi să selectați **Vizualizare timp intermediari** pentru a previzualiza split-urile.
- 6 Apăsați pe  pentru a iniția planul.
- 7 Dacă este necesar, selectați **Da** pentru a permite navigarea pe traseu.
- 8 Apăsați  pentru a porni cronometrul de activitate.



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

Oprirea unui PacePro plan

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Oprire PacePro** > **Da**.

Dispozitivul oprește planul PacePro. Cronometrul activității continuă să meargă.

Crearea unui plan PacePro pe ceas

Înainte de a putea crea un plan PacePro pe ceas, trebuie să creați un traseu (*Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv, pagina 71*).

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați .
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare** > **Trasee**.
- 5 Selectați un traseu.
- 6 Selectați **PacePro** > **Creare Nou**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ritm obiectiv** și introduceți ritmul dvs. țintă.
 - Selectați **Durată obiectiv** și introduceți timpul dvs. țintă.

Dispozitivul afișează banda personalizată pentru ritmul dvs.

SUGESTIE: puteți apăsa **DOWN** și apoi să selectați **Vizualizare timpi intermediari** pentru a previzualiza split-urile.

- 8 Selectați  pentru a iniția planul.
- 9 Dacă este necesar, selectați **Da** pentru a permite navigarea pe traseu.
- 10 Selectați  pentru a porni cronometrul activității.

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 dvs. fēnix. 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 meniul 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 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Segmente**.
- 5 Selectați un segment.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Timp pentru cursă** pentru a vizualiza durata și viteza medie sau ritmul pentru liderul segmentului.
 - Selectați **Hartă** pentru a vizualiza segmentul pe hartă.
 - Selectați **Diagrama altitudinilor** 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 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 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.

Setarea unui segment pentru ajustare automată

Puteți seta dispozitivul să ajusteze automat durata țintă a cursei unui segment în baza performanțelor dvs. pe acel segment.

NOTĂ: această setare este activată pentru toate segmentele în mod implicit.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Segmente > Selectare automată efort**.

Utilizarea Virtual Partner

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

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

Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului funcționează împreună cu caracteristica Virtual Partner pentru a vă putea antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o distanță și o durată, o distanță și un ritm sau o distanță și o viteză. Pe durata activității efectuate în cadrul antrenamentului, dispozitivul vă furnizează feedback în timp real despre cât sunteți de aproape de atingerea ținteii antrenamentului.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Setări o țintă**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Numai distanță** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
 - Selectați **Distanță și timp** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
 - Selectați **Distanță și ritm** sau **Distanță și viteză** pentru a selecta ca țintă o distanță și un ritm sau o viteză.Obiectivul de antrenament apare și vă afișează ora de finalizare estimată. Durata de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.
- 6 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

Anularea țintei unui antrenament

- 1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Anulare țintă > Da**.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Participați la o competiție**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Din istoric** pentru a selecta o activitate înregistrată anterior de pe dispozitiv.
 - Selectați **Descărcat** pentru a selecta o activitate pe care ați descărcat-o din contul dvs. Garmin Connect.
- 6 Selectați activitatea.
Ecranul Virtual Partner apare pentru a vă indica ora de finalizare estimată.
- 7 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
- 8 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Întreruperea stării antrenamentului

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

Selectați o opțiune:

- Din widgetul pentru starea antrenamentului, țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Opțiuni > Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Nivelul antrenamentului > ⋮ > Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.

SUGESTIE: trebuie să vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.

Reluarea stării antrenamentului după întrerupere

Puteți relua starea antrenamentului atunci când sunteți pregătit să începeți din nou să vă antrenați. Pentru cele mai bune rezultate, aveți nevoie de cel puțin două măsurători VO2 max. în fiecare săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 39](#)).

Selectați o opțiune:

- Din widgetul pentru starea antrenamentului, țineți apăsat **MENU** și selectați **Opțiuni > Reluare funcție Starea antrenamentului**.
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Nivelul antrenamentului > ⋮ > Reluare funcție Starea antrenamentului**.

SUGESTIE: trebuie să vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.

Activarea autoevaluării

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Autoevaluare**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a realiza autoevaluarea doar după exerciții, selectați **Doar exerciții**.
 - Pentru a realiza autoevaluarea după fiecare activitate, selectați **Întotdeauna**.

Ceasuri

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > ALARME > Adăugare alarmă**.
- 3 Introduceți o oră pentru alarmă.

Editarea unei alarme

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > ALARME > Editare**.
- 3 Selectați o alarmă.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a activa sau dezactiva alarma, selectați **Stare**.
 - Pentru a modifica ora alarmei, selectați **Oră**.
 - Pentru a seta alarma, selectați **Repetare** și selectați atunci când alarma trebuie să se repete.
 - Pentru a selecta tipul de notificare a alarmei, selectați **Sunete**.
 - Pentru a activa sau dezactiva iluminarea de fundal, selectați **Lumină de fundal**.
 - Pentru a selecta o descriere a alarmei, selectați **Etichetă**.
 - Pentru a șterge alarma, selectați **Ștergere**.

Pornirea timerului pentru numărătoare inversă

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > TIMERE**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta și a salva un timer pentru numărătoare inversă pentru prima dată, introduceți timpul, apăsați **MENU** și selectați **Salvare timer**.
 - Pentru a seta și a salva timere suplimentare pentru numărătoarea inversă, selectați **Adăugare timer** și introduceți timpul.
 - Pentru a seta un timer pentru numărătoarea inversă, selectați **Timer cu accesare rapidă** și introduceți ora.
- 4 Dacă este necesar, apăsați pe **MENU** și selectați o opțiune:
 - Selectați **Oră** pentru a modifica timpul.
 - Selectați **Repornire > Activat** pentru a reporni automat timerul după ce durata expiră.
 - Selectați **Sunete** și apoi selectați un tip de notificare.
- 5 Apăsați  pentru a porni timerul

Ștergerea unui cronometru

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > TIMERE > Editare**.
- 3 Selectați un cronometru.
- 4 Selectați **Ștergere**.

Utilizarea timerului

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > CRONOMETRU**.
- 3 Apăsați pe  pentru a porni timerul.
- 4 Apăsați pe **LAP** pentru a reporni cronometrul pentru ture .



Timpul total al timerului  continuă să ruleze.

- 5 Apăsați pe  pentru a opri ambele cronometre.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a reseta ambele cronometre, apăsați tasta de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a salva timpul măsurat de cronometru ca activitate, apăsați pe **MENU** și selectați **Salvare activitate**.
 - Pentru a reseta cronometrele și a ieși din temporizator, apăsați pe **MENU** și selectați **Finalizare**.
 - Pentru a revizui cronometrele pentru ture, apăsați pe **MENU** și selectați **Vizualizare**.
NOTĂ: opțiunea **Vizualizare** apare numai atunci dacă au existat mai multe ture.
 - Pentru a reveni la fața ceasului fără a reseta cronometrele, apăsați pe **MENU** și selectați **Accesați fața ceasului**.
 - Pentru a activa și dezactiva înregistrarea turelor, apăsați pe **MENU** și selectați **Tasta pentru tură**.

Adăugarea unor fusuri orare alternative

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

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul Fusuri orare alternative la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 86](#)).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > ALTE FUSURI ORARE > Adăugare alte fusuri orare**.
- 3 Selectați un fus orar.
- 4 Dacă este necesar, redenumiți zona.

Editarea unui fus orar alternativ

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > ALTE FUSURI ORARE > Editare**.
- 3 Selectați un fus orar.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a introduce un nume personalizat pentru fusul orar, selectați **Redenumire zonă**.
 - Pentru a modifica fusul orar, selectați **Modificare zonă**.
 - Pentru a modifica locația fusului orar în widget, selectați **Reordonare zonă**.
 - Pentru a modifica fusul orar, selectați **Ștergere zonă**.

Navigare

Salvarea locației

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

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 87](#)).

- 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 fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați **Navigare > Locații salvate**.
- 3 Selectați o locație salvată.
- 4 Selectați o opțiune pentru editarea locației.

Setarea unui punct de referință

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

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

Proiectarea unui punct de trecere

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

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați **Proiectare punct traseu** (Proiectare punct traseu).
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a stabili direcția.
- 4 Apăsați pe .
- 5 Apăsați tasta de derulare în **DOWN** pentru a selecta o unitate de măsură.
- 6 Apăsați tasta de derulare în **UP** pentru a introduce distanța.
- 7 Apăsați  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 fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare**.
- 5 Selectați o categorie.
- 6 Răspundeți la solicitările de pe ecran pentru a alege o destinație.
- 7 Selectați **Deplasare la**.
Apar informațiile despre navigare.
- 8 Apăsați pe  pentru a începe navigarea.

Trasee

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

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

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

Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv

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

Crearea unui traseu în Garmin Connect

Înainte de a crea un traseu în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 28).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Antrenament și Planificare** > **Trasee** > **Creare traseu**.
- 3 Selectați un tip de traseu.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Selectați **Finalizare**.

NOTĂ: puteți trimite acest traseu pe dispozitivul dvs. ([Se trimite traseul către dispozitivul dvs.](#), pagina 72).

Se trimite traseul către dispozitivul dvs.

Puteți trimite un traseu pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe dispozitivul dvs. ([Crearea unui traseu în Garmin Connect](#), pagina 72).

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

Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului

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

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

Utilizarea ClimbPro

Funcția ClimbPro vă ajută să gestionați efortul pentru urcările care urmează pe un traseu. Puteți vizualiza detaliile ascensiunii, inclusiv gradientul, distanța și câștigul de altitudine, înainte sau în timp real în timp ce parcurgeți un traseu. Categoriile de urcări în timpul unei activități de ciclism, bazate pe lungime și gradient, sunt indicate cromatic.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **ClimbPro > Stare > În timpul navigării**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Câmp de date** pentru a personaliza câmpul de date care apare pe ecranul ClimbPro.
 - Selectați **Alarmă** pentru a seta alerte la începutul unei urcări sau la o anumită distanță de la urcare.
 - Selectați **Coborâri** pentru a activa sau dezactiva coborârile pentru activitățile de alergare.
 - Selectați **Detectare urcare** pentru a alege tipurile de urcări detectate în timpul activităților de ciclism.
- 7 Vizualizați din nou urcările și detaliile traseului pentru traseul ([Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului, pagina 72](#)).
- 8 Începeți să urmați un traseu salvat ([Navigarea către o destinație, pagina 71](#)).

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 94](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Ultima locație MOB**.
Apar informațiile despre navigare.

Navigarea cu Sight 'N Go

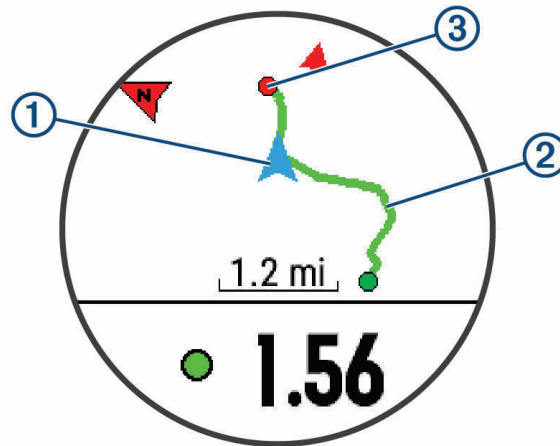
Puteți orienta dispozitivul către un obiect la distanță, precum un turn de apă, îl puteți fixa pe direcția respectivă și apoi puteți naviga către obiect.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Sight 'N Go**.
- 5 Orientați partea de sus a ceasului spre un obiect și apăsați pe .
- 6 Apăsați pe  pentru a începe navigarea.

Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități

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

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



Pe hartă sunt afișate locația dvs. curentă ①, traseul de urmat ② și destinația ③.

Navigarea la punctul de pornire pentru ultima activitate salvată

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Activități**.
- 5 Selectați o activitate.
- 6 Selectați **Înapoi la punctul de pornire** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă, selectați **Linie dreaptă**.

Pe hartă 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.

- 7 Apăsați tasta de derulare în **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 **Oprire navigare**.

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 75](#))
- Setări hartă ([Setările hărții, pagina 90](#))

Panoramare și mărire pe hartă

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

Busolă

Dispozitivul dispune de o busolă cu 3 axe cu calibrare automată. Caracteristicile și aspectul busolei se schimbă în funcție de activitatea dvs., dacă GPS-ul este activat și dacă navigați către o destinație. Puteți schimba manual setările busolei ([Setări busolă, pagina 88](#)). Pentru a accesa rapid setările busolei, puteți apăsa pe ▲ de pe widgetul busolă.

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 88](#)). Puteți apăsa pe ▲ din widgetul altimetru sau din widgetul barometru pentru a deschide rapid setările altimetrului sau barometrului.

Istoric

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

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

Utilizarea istoricului

Istoricul conține activitățile precedente pe care le-ați salvat în dispozitivul dvs.

Dispozitivul are un widget pentru istoric pentru acces rapid la datele despre activități ([Widgeturi, pagina 85](#)).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Activități**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Apăsați pe ▲.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate, selectați **Toate statisticile**.
 - Pentru a vizualiza impactul activității asupra condiției fizice aerobe și anaerobe, selectați **Efectul antrenamentului** ([Despre efectul antrenamentului, pagina 41](#)).
 - Pentru a vizualiza durata pe fiecare zonă de puls, selectați **Puls**.
 - Pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Ture**.
 - Pentru a selecta o coborâre cu schiurile sau cu snowboardul și pentru a vedea informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Coborâri**.
 - Pentru a selecta un set de exerciții și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare set, selectați **Seturi**.
 - Pentru a vizualiza activitatea pe hartă, selectați **Hartă**.
 - Pentru a vizualiza un grafic al altitudinilor pentru activitate, selectați **Diagrama altitudinilor**.
 - Pentru a șterge activitatea selectată, selectați **Ștergere**.

Istoric sporturi multiple

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

Date personale

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

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

Vizualizarea recordurilor personale

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

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru restabilire.
- 5 Selectați **Anterior > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a șterge o înregistrare, selectați-o și selectați **Ștergere record > Da**.
 - Pentru a șterge toate recordurile pentru sport, selectați **Ștergere toate recordurile > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Vizualizarea totalurilor de date

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

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

Utilizarea odometrului

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

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

Ștergerea istoricului

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

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 **Activități și aplicații**, apoi selectați o activitate și setările acesteia.

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

Viteză 3D: vă calculează viteza utilizând schimbarea de altitudine și mișcarea dvs. orizontală pe sol (*Viteză și distanță 3D, pagina 82*).

Culoare accent: setează culoarea de accentuare a fiecărei activități pentru a ajuta la identificarea activității active.

Adăugare activitate: vă permite să personalizați o activitate multisport.

Alerte: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate.

Urcare automată: permite ceasului să detecteze schimbări de altitudine automat utilizând altimetrul încorporat.

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap (*Auto Lap, pagina 81*).

Auto Pause: setează ceasul să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mai mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel (*Activarea Auto Pause®, pagina 82*).

Odihnă automată: permite ceasului să detecteze automat atunci când vă odihniți în timpul înotului în bazin și să creeze un interval de odihnă (*Odihnă automată și Odihnă manuală, pagina 15*).

Coborâre automată: permite ceasului să detecteze automat coborârile la schi utilizând accelerometrul încorporat.

Derulare automată: vă permite să parcurgeți automat toate ecranele datelor activității în timp ce cronometrul funcționează (*Utilizarea derulării automate, pagina 83*).

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

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

Numere în font mare: modifică dimensiunea cifrelor de pe ecranul cu informații despre găurile terenului de golf.

ClimbPro: afișează ecranele de planificare și monitorizare a urcării în timpul navigării.

Solicitare crosă: afișează un mesaj care vă permite să specificați ce crosă ați utilizat după fiecare lovitură detectată când jucați golf.

Pornire numărătoare inversă: activează un timer pentru numărătoare inversă pentru intervalele turelor de bazin.

Ecrane de date: vă permite să personalizați ecranele de date pentru activitate și să adăugați noi ecrane de date pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 79](#)).

Distanța loviturii: setează distanța medie pe care o parcurge mingea în urma loviturii dvs. când jucați golf.

Editare rute: permite editarea nivelului de dificultate a rutei și a stării în timpul unei activități de escaladare a stâncilor.

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

Distanță golf: setați unitatea de măsură utilizată când jucați golf.

GPS: setați modul pentru antena GPS ([Schimbarea setării GPS, pagina 83](#)).

Sistem de notare: setează sistemul de notare pentru evaluarea dificultății la activitățile de urcare.

Scor handicap: permite calcularea scorului în funcție de handicap când jucați golf. Opțiunea Handicap local vă permite să introduceți numărul de lovituri de scăzut din scorul dvs. total. Opțiunea Index/Pantă vă permite să introduceți handicapul și clasificarea pantei terenului, astfel încât ceasul să poată calcula handicapul pentru terenul dvs. Când activați oricare din opțiunile de calculare a scorului în funcție de handicap, puteți ajusta valoarea handicapului.

Număr pistă: setează numărul culoarului pentru alergare pe traseu.

Tasta pentru tură: vă permite să înregistrați o tură sau o pauză în timpul unei activități.

Blocare taste: blochează tastele în timpul activităților multi-sport pentru a împiedica apăsarea accidentală.

Metronom: 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 7](#)).

Monitorizare mod: activează sau dezactivează monitorizarea automată a modului de urcare sau coborâre pentru schi fond și snowboarding.

Monitorizare obstacole: permite ceasului să salveze locațiile obstacolelor din prima tură a traseului. Pe buclele repetate ale traseului, ceasul utilizează locațiile salvate pentru a comuta între obstacole și intervalele de alergare ([Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole, pagina 11](#)).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

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

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

Temporizarea pentru economie de energie: setează opțiunile de expirare a economisirii de energie pentru activitate ([Setările temporizării pentru economie de energie, pagina 84](#)).

Înregistrare activitate: activează înregistrarea fișierului FIT pentru golf. Fișierele FIT conțin informații privind condiția fizică personalizată pentru Garmin Connect.

Interval Înregistrare: setează frecvența de înregistrare a punctelor de pe traseu în timpul unei expediții ([Modificarea intervalului de înregistrare a punctelor de pe traseu, pagina 24](#)).

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

Înregistrare VO2 Max.: activează înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare pe teren accidentat și de alergare ultra.

Redenumire: setează numele activității.

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

Restabilire setări implicite: permite resetarea setărilor activității.

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

Stabilire scor: activează sau dezactivează automat calcularea scorului când porniți o rundă de golf. Opțiunea Întreabă-mă întotdeauna apare când începeți o rundă.

Metodă de stabilire a scorului: setează metoda de stabilire a scorului la stroke play sau Stableford în timpul partidelor de golf.

Autoevaluare: setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate ([Activarea autoevaluării, pagina 67](#)).

Alerte de segment: activează indicațiile prin care sunteți avertizat de apropierea segmentelor.

Monitorizare statistici: permite urmărirea statisticilor în timp ce jucați golf.

Detectare mișcare: permite detectarea mișcării pentru înotul în bazin.

Modificare automată sport înot alergare: permite tranziția automată între etapa de înot și etapa de alergare din cadrul unei activități multisport.

Modul Turneu: dezactivează funcții care nu sunt permise în timpul turneele aprobate.

Tranziții: activează tranziții pentru activități multi-sport.

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

Videoclipuri exerciții: activează animațiile cu instrucțiuni pentru un exercițiu de rezistență, cardio, yoga sau Pilates. Animațiile sunt disponibile pentru exercițiile pre-instalate și cele descărcate din Garmin Connect.

Personalizarea ecranelor de date

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

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați activitatea de personalizat.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Ecrane de date**.

6 Selectați un ecran de date de personalizat.

7 Selectați o opțiune:

- Selectați **Aspect** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.

- Selectați **Câmpuri de date** și selectați un câmp pentru a schimba datele care apar în câmp.

SUGESTIE: pentru o listă cu toate câmpurile de date disponibile, consultați [Câmpuri de date, pagina 109](#).

Nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

- Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.

- Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.

8 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.

Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Adăugarea unei hărți la activitate

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

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați activitatea de personalizat.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Hartă**.

Alerte de activitate

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

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

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

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

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 52 și Calculul zonelor de puls, pagina 54 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Ritm	Repetitiv	Puteți seta un ritm de înot țintă.
Pornire	Interval	Puteți seta nivelul de putere ridicat sau redus.
Proximitate	Eveniment	Puteți seta o rază în jurul unui loc salvat.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.
Monitorizare cronometru	Repetitiv	Puteți seta un interval de monitorizare în secunde.

Setarea unei alerte

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

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

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 **Activități și aplicații**.
- 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 **Distanță automată** 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 93](#)).

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 **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Auto Lap > Alertă de tură**.
- 6 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.
- 7 Selectați **Previzualizare** (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 de activitate este oprit sau întrerupt.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Auto Pause**.

6 Selectați o opțiune:

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

Activarea urcării automate

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

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Urcare automată > Stare**.

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

7 Selectați o opțiune:

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

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

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Tasta pentru tură**.

Starea tastei pentru tură se schimbă la Activat sau Dezactivat 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 **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Derulare automată**.
- 6 Selectați o setare pentru afișaj.

Schimbarea setării GPS

Pentru mai multe informații despre GPS, vizitați garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **GPS**.
- 6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Dezactivat** pentru a dezactiva GPS-ul pentru activitate.
- Selectați **Numai GPS** pentru a activa sistemul prin satelit GPS.
- Selectați **GPS + GLONASS** (sistem prin satelit rusesc) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.

NOTĂ: utilizarea GPS-ului și a unui alt sistem prin satelit poate reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS.

- Selectați **GPS + GALILEO** (sistem prin satelit al Uniunii Europene) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.
- Selectați **UltraTrac** pentru a înregistra punctele de pe traseu și datele senzorilor cu o frecvență mai redusă.

NOTĂ: 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.

GPS și alte sisteme de sateliți

Utilizarea GPS-ului alături de un alt sistem de sateliți asigură performanțe mai bune în medii dificile și o achiziție mai rapidă a poziției, decât dacă utilizați doar GPS-ul. Totuși, utilizarea mai multor sisteme poate reduce autonomia bateriei mai rapid decât dacă utilizați doar GPS-ul.

Dispozitivul dvs. poate utiliza aceste sisteme globale de navigare prin satelit (GNSS).

GPS: o constelație de sateliți construiți de Statele Unite.

GLONASS: o constelație de sateliți construiți de Rusia.

GALILEO: o constelație de sateliți construiți de Agenția Spațială Europeană.

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 **Activități și aplicații**, selectați o activitate și selectați setările activității. Selectați **Temporizarea pentru economie de energie** 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.

Extins: 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 **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Reordonare**.
- 5 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a ajusta poziția activității în lista de aplicații.

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 ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 86](#)).

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

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

Acclimatizare la altitudine: la altitudini de peste 800 m (2625 ft.), afișează grafice care indică valori corectate în funcție de altitudine pentru mediile citirilor pulsoximetrului, frecvenței respiratorii și pulsului în stare repaus din ultimele șapte zile.

Body Battery: dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore.

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

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

Utilizare dispozitiv: afișează versiunea curentă de software și statisticile privind utilizarea dispozitivului.

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

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

Antrenor Garmin: afișează antrenamentele programate atunci când selectați un plan de antrenament cu antrenorul Garmin în contul dvs. Garmin Connect.

Golf: afișează scorurile și statisticile pentru golf pentru ultima rundă.

Statistici sănătate: afișează un rezumat dinamic al statisticilor dvs. curente privind sănătatea. Măsurătorile includ pulsul, nivelul Body Battery, stresul și multe altele.

Puls: afișează pulsul în bătaii pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).

Istoric: afișează istoricul activităților și un grafic cu activitățile dvs. înregistrate.

Stare HRV: afișează media pe șapte zile a variabilității pulsului dvs. de peste noapte ([Starea variabilității pulsului, pagina 42](#)).

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.

Ultima alergare: afișează un scurt rezumat al celei mai recente alergări înregistrate.

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, calorile 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 măsurătorile performanțelor care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor.

Pulsoximetru: vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului.

Comenzile camerei RCT: vă permit să fotografiați, să filmați și să personalizați setările în mod manual ([Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 100](#)).

Respirație: rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

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

Repaus: afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă.

Intensitate solară: afișează un grafic al intensității luminii solare la care a fost expus dispozitivul în ultimele șase ore.

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.

Starea antrenamentului: afișează starea curentă a antrenamentului și nivelul de solicitare al antrenamentului, ceea ce vă arată modul în care antrenamentul dvs. vă afectează nivelul condiției fizice și performanțele.

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

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Dispozitiv Xero®: afișează informațiile despre locație prin laser când ați asociat un dispozitiv Xero compatibil 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 **Widgeturi**.

3 Selectați **Consultări widget** pentru a activa sau dezactiva informațiile rapide ale widgetului.

NOTĂ: informațiile rapide ale widgetului afișează date rezumat pentru widgeturi multiple pe un singur ecran.

4 Selectați **Editare**.

5 Selectați un widget.

6 Selectați o opțiune:

- Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a schimba locația widgetului în bucla de widgeturi.
- Selectați  pentru a șterge widgetul din bucla de widgeturi.

7 Selectați **Adăugare**.

8 Selectați un widget.

Widgetul este adăugat la bucla de widgeturi.

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, apăsați **UP** sau **DOWN** de pe fața ceasului pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.

Apare nivelul de stres curent.

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 Apăsați pe  pentru a vizualiza un grafic al nivelului dvs. de stres din ultimele patru ore.

Barele albastre indică perioadele de pauză. Barele galbene indică perioadele de stres. Barele gri indică perioadele în care ați fost prea activ(ă) pentru a determina nivelul de stres.

3 Apăsați în **DOWN** pentru a vedea detalii suplimentare despre nivelul de stres și un grafic cu nivelul mediu de stres pentru ultimele șapte zile.

4 Pentru a începe un exercițiu de respirație, apăsați pe  și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Personalizarea widgetului My Day

Puteți personaliza lista de statistici afișate pe widgetul Ziua mea.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul **Ziua mea**.
- 2 Mențineți apăsat **MENU**.
- 3 Selectați **Opțiunile pentru ziua mea**.
- 4 Selectați comutatoarele basculante pentru a afișa sau ascunde fiecare statistică.

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 2](#)).

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

Setările feței pentru ceas

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

Personalizarea feței de ceas

Înainte de a putea activa o față de ceas Connect IQ, trebuie să instalați o față de ceas din magazinul Connect IQ ([Connect IQ Funcții, pagina 29](#)).

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 **Față ceas**.
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadranul ceasului.
- 4 Selectați **Adăugare nou** pentru a răsfoi prin fețe de ceas suplimentare preîncărcate.
- 5 Selectați  > **Aplicare** 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  > **Personalizare**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba stilul numerelor pentru cadranul analogic, selectați **Apelare**.
 - Pentru a schimba stilul limbilor indicatoare pentru cadranul analog, selectați **Arătătoare**.
 - Pentru a modifica stilul cifrelor pentru fața de ceas digitală, selectați **Aspect**.
 - Pentru a schimba stilul secundelor pentru cadranul digital, selectați **Secunde**.
 - Pentru a modifica datele care apar pe cadran, selectați **Date**.
 - Pentru a adăuga sau schimba un accent de culoare pe fața ceasului, selectați **Culoare accent**.
 - Pentru a schimba culoarea de fundal, selectați **Culoare fundal**.
 - Pentru a salva modificările, selectați **Finalizare**.

Setări pentru senzori

Setări busolă

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

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul busolei (*Calibrarea manuală a busolei, pagina 88*).

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

Referință nordică: setează referința nordică pe busolă (*Setarea referinței nordice, pagina 88*).

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

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

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

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

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Busolă > Calibrare > Pornire**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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

Setarea referinței nordice

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

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Busolă > Referință nordică**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta nordul geografic ca referință pentru direcție, selectați **Adevărat**.
 - Pentru a seta automat declinația magnetică pentru locația dvs., selectați **Magnetic**.
 - Pentru a seta nordul carioajului (000°) ca referință pentru direcție, selectați **Carioaj**.
 - Pentru a seta manual valoarea variației magnetice, selectați **Utilizator**, introduceți variația magnetică și selectați **Finalizare**.

Setări altimetru

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

Calibrare: vă permite să calibrați automat senzorul altimetrului.

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

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

Altitudine: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru altitudine.

Calibrarea altimetrului barometric

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

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Senzori și accesorii > Altimetru**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Calibrare automată** și selectați o opțiune.
- Pentru a introduce manual altitudinea curentă, selectați **Calibrare > Introducere manuală**.
- Pentru a introduce altitudinea curentă pe baza modelului digital al altitudinii, selectați **Calibrare > Utilizare DEM**.

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

- Pentru a introduce altitudinea curentă pe baza punctului de plecare înregistrat prin GPS, selectați **Calibrare > Utilizare GPS**.

Setări barometru

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

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul barometrului.

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

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

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

Calibrarea barometrului

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

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Senzori și accesorii > Barometru > Calibrare**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a introduce altitudinea curentă sau presiunea corectă de la nivelul mării (opțional), selectați **Introducere manuală**.
- Pentru a calibra automat din modelul de altitudine digital, selectați **Utilizare DEM**.

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

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

Setări locație laser Xero

Înainte de a putea personaliza setările locației laser, trebuie să asociați un dispozitiv compatibil Xero ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 97](#)).

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

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

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

Setările hărții

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

NOTĂ: dacă este necesar, puteți personaliza setările hărții pentru anumite activități în loc să utilizați setările de sistem.

Țineți apăsat pe **MENU**, apoi selectați **Hartă**.

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

Locațiile utilizatorului: afișează sau ascunde locațiile salvate pe hartă.

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

Setările de navigare

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

Personalizarea caracteristicilor hărții

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Navigare > Ecrane de date**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hartă** pentru a activa sau dezactiva harta.
 - Selectați **Ghid** pentru a activa sau dezactiva ecranul de ghidare care afișează pe busolă orientarea sau cursul care trebuie urmat în timpul navigării.
 - Selectați **Diagrama altitudinilor** 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.

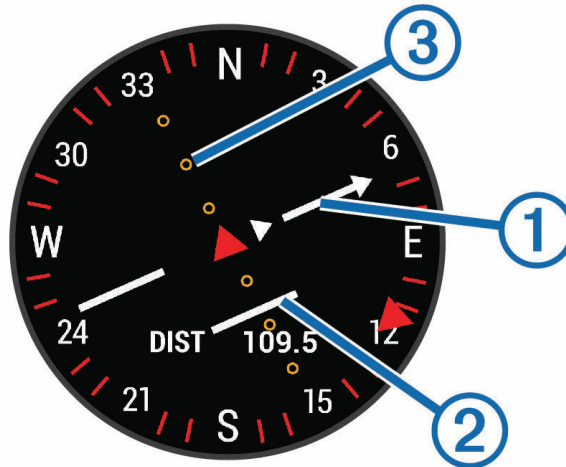
Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Navigare > Tip**.

Direcție de deplasare: indică direcția destinației.

Traseu: indică unde vă aflați în raport cu linia cursului care duce la destinație (*Indicator de curs, pagina 91*).

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 **Navigare > Indicator direcție**.

Setarea alertelor de navigare

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

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

Setările pentru gestionarea alimentării

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

Economisire baterie: vă permite să personalizați setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas ([Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 92](#)).

Moduri alimentare: vă permite să personalizați setările sistemului, setările activității și setările GPS pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități ([Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 92](#)).

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

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

Personalizarea funcției de economisire a bateriei

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

Puteți activa funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi ([Vizualizarea meniului de comenzi, pagina 2](#)).

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Gestionare alimentare > Economisire baterie**.
- 3 Selectați **Stare** pentru a activa funcția de economisire a bateriei.
- 4 Selectați **Editare** și selectați o opțiune:
 - Selectați **Față ceas** pentru a activa un cadran de ceas cu un consum redus de energie, care se actualizează din minut în minut.
 - Selectați **Telefon** pentru a deconecta telefonul asociat.
 - Selectați **Monitorizarea activității** pentru a dezactiva monitorizarea activităților de pe durata întregii zile, inclusiv monitorizarea numărului de pași, a numărului de etaje urcate, a minutelor de activitate intensă, monitorizarea somnului și monitorizarea evenimentelor Move IQ.
 - Selectați **Puls la încheietura mâinii** pentru a dezactiva monitorizarea pulsului la încheietura mâinii.
 - Selectați **Lumină de fundal** pentru a dezactiva iluminatul de fundal automat.Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 5 Selectați **În timpul somnului** pentru a activa funcția de economisire a bateriei în timpul orelor normale de odihnă.

SUGESTIE: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect.
- 6 Selectați **Alertă baterie descărcată** pentru a primi o alertă atunci când nivelul bateriei este redus.

Personalizarea modurilor de alimentare

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Gestionare alimentare > Moduri alimentare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați un mod de alimentare pentru a-l personaliza.
 - Selectați **Adăugare nou** pentru a crea un mod de alimentare personalizat.
- 4 Dacă este necesar, introduceți un nume personalizat.
- 5 Selectați o opțiune pentru a personaliza anumite setări ale modului de alimentare.

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

Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Finalizare** pentru a salva și a utiliza modul de alimentare personalizat.

Restabilirea unui mod de alimentare

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Gestionare alimentare > Moduri alimentare**.
- 3 Selectați un mod de alimentare preîncărcat.
- 4 Selectați **Restabilire > Da**.

Setări de sistem

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

Limbă text: setează limba afișată pe dispozitiv.

Oră: reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 93](#)).

Lumină de fundal: reglati setările iluminării de fundal ([Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 94](#)).

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

Nu deranjați: activează sau dezactivează modul Nu deranjați. Folosiți opțiunea În timpul somnului pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul orelor de somn normale. Vă puteți seta orele normale de odihnă din contul Garmin Connect.

Taste rapide: vă permite să atribuiți scurtături tastelor dispozitivului ([Personalizarea tastelor rapide, pagina 94](#)).

Blocare automată: vă permite să blocați tastele pentru a preveni apăsarea accidentală a acestora. Folosiți opțiunea În timpul activității pentru a bloca tastele în timpul unei activități cronometrate. Folosiți opțiunea Nu în timpul activității pentru a bloca tastele când nu înregistrați o activitate cronometrată.

Unități: setează unitățile de măsură utilizate pe dispozitiv ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 94](#)).

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.

Înregistrare date: setează modul în care dispozitivul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare Inteligent (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare Fiecare secundă oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează mai mult.

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

Resetare: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 106](#)).

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

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

Setări pentru oră

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

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

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

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

Alerte: vă permite să setați declanșarea alertelor din oră în oră, precum și declanșarea alertelor pentru răsărit și apus, cu emiterea unor semnale sonore cu un anumit număr de minute sau de ore înainte de răsăritul sau apusul propriu-zis ([Setarea alertelor de timp, pagina 93](#)).

Sincronizare oră: vă permite să sincronizați manual ora la care schimbați fusul orar și să actualizați dispozitivul la ora de vară ([Sincronizarea orei, pagina 94](#)).

Setarea alertelor de timp

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Sistem > Oră > Alerte**.

3 Selectați o opțiune:

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

Sincronizarea orei

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
 - 2 Selectați **Sistem > Oră > Sincronizare oră**.
 - 3 Așteptați până când dispozitivul se conectează la telefonul dvs. asociat sau localizează sateliții ([Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 106](#)).
- SUGESTIE:** puteți apăsa DOWN pentru a schimba sursa.

Schimbarea setărilor iluminării de fundal

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Lumină de fundal**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **În timpul activității**.
 - Selectați **Nu în timpul activității**.
 - Selectați **În timpul somnului**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Taste** pentru a porni iluminarea de fundal pentru apăsări de taste.
 - Selectați **Alerte** pentru a porni iluminarea de fundal pentru alerte.
 - Selectați **Gest** pentru a porni iluminarea ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
 - Selectați **Pauză** pentru a seta durata de dezactivare a iluminării de fundal.
 - Selectați **Luminozitate** pentru a seta nivelul de luminozitate a fundalului.

Personalizarea tastelor rapide

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

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

Schimbarea unităților de măsură

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

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

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Despre**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

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

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

Senzori wireless

Ceasul poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless prin ANT+ sau tehnologia Bluetooth ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 97](#)). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 79](#)). Dacă ceasul este echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

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

Tip de senzor	Descriere
Senzori de crose	Puteți utiliza senzorii Approach CT10 pentru crose de golf, pentru a monitoriza automat loviturile de golf, inclusiv locația, distanța și tipul de crosă.
DogTrack	Vă permite să primiți date de la un dispozitiv de mână compatibil pentru monitorizarea câinilor.
eBike	Puteți utiliza ceasul cu eBike-ul dvs. și puteți vedea date despre aceasta, precum informațiile despre baterie și schimbarea vitezelor, în timpul turelor.
Afișaj extins	Puteți utiliza modul Afișaj extins pentru a afișa ecrane de date de pe ceasul dvs. fēnix pe un computer pentru ciclism Edge compatibil, în timpul unei curse sau al unui triatlon.
Puls extern	Puteți utiliza un senzor extern, cum ar fi HRM-Pro sau HRM-Dual™ monitorul cardiac, pentru a vizualiza datele privind pulsul în timpul activităților dvs. Unele monitoare cardiace pot să stocheze și date sau să furnizeze date avansate despre alergare (Dinamica alergării, pagina 98).
Senzor de talpă	Puteți utiliza un senzor de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab.
inReach	Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând ceasul fēnix (Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 101).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia™ pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională.
O2 muscular	Puteți utiliza un senzor de oxigen muscular pentru a vedea date despre hemoglobină și saturația oxigenului în mușchi în timpul antrenamentului.
Putere	Puteți utiliza Rally™ sau Vector™ pedalele de bicicletă ale contorului de putere pentru a vizualiza datele despre alimentare pe ceasul dvs. Puteți să ajustați zonele de putere pentru a corespunde obiectivelor și abilităților dvs. (Setarea zonelor de putere, pagina 54) sau să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată (Setarea unei alerte, pagina 81).
Radar	Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie. Cu o lumină de poziție cu cameră de radar Varia puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei călătorii (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 100).
Dispozitiv RD Pod	Puteți utiliza un Running Dynamics Pod pentru a înregistra datele despre dinamica alergării și a le afișa pe ceas (Dinamica alergării, pagina 98).
Schimbare viteză	Puteți să utilizați schimbătoare electronice pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul fēnix afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.
Shimano Di2	Puteți să utilizați schimbătoarele electronice Shimano® Di2™ pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul fēnix afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.
Trainer inteligent	Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior cu bicicletă inteligentă pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu (Utilizarea unui trainer de interior, pagina 10).
Viteză/Cadență	Puteți să atașați senzori de viteză sau cadență pe bicicletă și să vedeți datele în timpul cursei. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții (Dimensiunea și circumferința roții, pagina 118).

Tip de senzor	Descriere
Tempe	Puteți atașa senzorul de temperatură <i>tempe™</i> pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât să asigure o sursă constantă de date precise despre temperatură.
VIRB	Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de acțiune utilizând ceasul (Telecomandă VIRB, pagina 101).
Locații lase XERO	Puteți să consultați și să distribuiți informațiile laser despre locație de la un dispozitiv Xero (Setări locație laser Xero, pagina 89).

Asocierea senzorilor wireless

Înainte de a putea efectua asocierea, trebuie să vă puneți monitorul de frecvență cardiacă sau să instalați senzorul.

Prima dată când conectați un senzor wireless la ceas utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. Dacă ceasul dispune de ambele tehnologii, ANT+ și Bluetooth, Garmin vă recomandă să-l asociați folosind tehnologia ANT+. După asociere, ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

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

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

- 2 Țineți apăsat pe **MENU**.

- 3 Selectați **Senzori și accesorii > Adăugare nou**.

- 4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Căutare toți senzorii**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

După asocierea senzorului cu ceasul, starea senzorului se schimbă din Căutare la Conectat. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat. Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 79](#)).

HRM-Pro Ritmul și distanța de alergare

Accesorii din seria HRM-Pro calculează ritmul și distanța de alergare pe baza profilului dvs. de utilizator și a mișcării măsurate de senzor la fiecare pas. Monitorul cardiac oferă ritmul și distanța de alergare când GPS-ul nu este disponibil, cum ar fi în timpul alergării pe bandă. Puteți vizualiza ritmul și distanța de alergare pe ceasul dvs. compatibil fēnix atunci când este conectat utilizând tehnologia ANT+. De asemenea, îl puteți vizualiza în aplicații de antrenament terțe compatibile, atunci când sunteți conectat, utilizând tehnologia Bluetooth.

Precizia ritmului și a distanței se îmbunătățește odată cu calibrarea.

Calibrare automată: setarea implicită pentru ceasul dvs. este **Calibrare automată**. Accesorii pentru seria HRM-Pro se calibrează de fiecare dată când alergați afară, cu acesta conectat la ceasul dvs. compatibil fēnix.

NOTĂ: calibrarea automată nu funcționează pentru profiluri de activitate în interior, pe traseu sau alergare ultr ([Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței, pagina 98](#)).

Calibrare manuală: puteți selecta **Calibrare și salvare** după o alergare pe bandă cu accesoriul dvs. din seria HRM-Pro [Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 9](#) conectat ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 9](#)).

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. fēnix ([Actualizări ale produsului, pagina 4](#)).
- Finalizați mai multe alergări în aer liber cu funcția GPS și accesoriul din seria HRM-Pro conectată. Este important ca intervalele dvs. de pași în aer liber să corespundă intervalului de pași de pe banda de alergare.
- Dacă alergarea dvs. include nisip sau zăpadă adâncă, mergeți la setările senzorului și dezactivați **Calibrare automată**.
- Dacă ați conectat anterior un senzor de picior compatibil prin ANT+, setați starea senzorului de picior la **Dezactivat** sau eliminați-l din lista senzorilor conectați.
- Finalizați o alergare pe bandă cu calibrarea manuală ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 9](#)).
- Dacă calibrările automate și manuale nu par exacte, mergeți la setările senzorului și selectați **Ritm și distanță HRM > Resetare date de calibrare**.

NOTĂ: puteți încerca să dezactivați funcția de **Calibrare automată**, apoi să calibrați din nou manual ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 9](#)).

Dinamica alergării

Puteți utiliza dispozitivul compatibil fēnix asociat cu accesoriul HRM-Pro sau cu alt accesoriu pentru dinamica alergării pentru a oferi feedback în timp real despre condiția dvs. de alergare.

Accesoriul pentru dinamica alergării are un accelerometru care măsoară mișcarea torsului, pentru a calcula șase măsurători ale alergării. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

Cadență: 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 alergării, trebuie să purtați accesoriul pentru monitorizarea dinamicii alergării, de exemplu accesoriul HRM-Pro și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 97](#)).

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou**.
- 6 Selectați un ecran cu date de dinamică a alergării.

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

- 7 Începeți alergarea ([Începerea unei activități, pagina 6](#)).
- 8 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 procente.

Garmin a studiat mulți alergători, de toate nivelurile. Valorile din zonele roșii sau portocalii sunt tipice pentru alergătorii cu mai puțină experiență sau mai lenți. Valorile din zonele verzi, albastre sau mov sunt tipice pentru alergătorii cu mai multă experiență sau mai rapizi. Alergătorii cu mai multă experiență tind să manifeste durate de contact cu solul mai mici, oscilații mai mici pe verticală, rapoarte verticale mai mici și cadențe superioare față de alergătorii cu mai puțină experiență. Cu toate acestea, alergătorii mai înalți manifestă în mod tipic cadențe ușor inferioare, lungimi mai mari ale pașilor și oscilații pe verticală puțin mai mari. Raportul vertical este oscilația pe verticală împărțită la lungimea pasului. Nu este corelat cu înălțimea.

Accesați garmin.com/runningdynamics pentru mai multe informații despre dinamica alergării. Pentru teorii și interpretări suplimentare ale datelor despre dinamica alergării, puteți consulta publicații și site-uri web de prestigiu consacrate alergării.

Zonă color	Procent din zonă	Interval de cadență	Intervalul duratei de contact cu solul
 Mov	>95	>183 ppm	<218 ms
 Albastru	70–95	174–183 ppm	218–248 ms
 Verde	30-69	164-173 ppm	249-277 ms
 Portocaliu	5-29	153-163 ppm	278-308 ms
 Roșu	<5	<153 ppm	>308 ms

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

Echilibrul pe durata contactului cu solul măsoară simetria din timpul alergării și apare ca un procent din durata totală a contactului cu solul. De exemplu, 51,3% cu o săgeată orientată spre stânga arată că alergătorul petrece mai mult timp pe pământ cu piciorul stâng. Dacă ecranul cu date afișează ambele numere, de exemplu 48–52, 48% reprezintă piciorul stâng și 52% reprezintă piciorul drept.

Zonă color	 Roșu	 Portocaliu	 Verde	 Portocaliu	 Roșu
Simetrie	Slab	Suficient	Bun	Suficient	Slab
Procent din alți alergători	5%	25%	40%	25%	5%
Echilibrul duratei de contact cu solul	>52,2% S	50,8–52,2% S	50,7% S–50,7% D	50,8–52,2% D	>52,2% D

În timpul elaborării și testării dinamicii alergării, echipa Garmin a descoperit corelații între rănirile și dezechilibrele mai pronunțate ale anumitor alergători. Pentru mulți alergători, echilibrul pe durata contactului cu solul tinde să se abată dincolo de 50–50 la alergarea în susul sau în josul pantelor. Majoritatea antrenorilor de alergări sunt de acord cu faptul că o formă simetrică a alergării este benefică. Alergătorii de elită tind să aibă pași rapizi și echilibrați.

Puteți urmări indicatorul sau câmpul de date pe durata alergării sau puteți vizualiza rezumatul din contul Garmin Connect după alergare. Ca și în cazul altor date referitoare la dinamica alergării, echilibrul pe durata contactului cu solul este o măsurătoare cantitativă menită să contribuie la înțelegerea formei dvs. de alergare.

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical

Intervalele de date pentru oscilația pe verticală și raportul oscilației verticale diferă ușor în funcție de senzor și de poziționarea acestuia pe piept (seria HRM-Pro, HRM-Run™ sau accesorii HRM-Tri) sau la talie (accesoriul Running Dynamics Pod).

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

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-Pro. Accesorii pentru dinamica alergării au  pe partea frontală a modului.
- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu ceasul dvs., conform instrucțiunilor.
- Dacă utilizați accesoriul HRM-Pro, asociați-l cu ceasul utilizând tehnologia ANT+ nu tehnologia Bluetooth.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că accesoriul este purtat cu partea corectă orientată în sus.

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

Utilizarea comenzilor pentru camera Varia

ATENȚIONARE

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

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 97](#)).

1 Adăugați widgetul **Cameră RCT** pe ceasul dvs. ([Widgeturi, pagina 85](#)).

2 Din widgetul **Cameră RCT**, selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a accesa setările camerei.
- Selectați  pentru a realiza o fotografie.
- Selectați  pentru a salva un videoclip.

Telecomandă inReach

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

Utilizarea telecomenzii inReach

Înainte de a putea utiliza funcția inReach la distanță, trebuie să adăugați widgetul inReach în bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 86](#)).

- 1 Porniți dispozitivul inReach.
- 2 Pe ceasul fēnix, apăsați pe butonul de derulare în **UP** sau în **DOWN** de pe fața ceasului pentru a vizualiza widgetul inReach.
- 3 Apăsați pe butonul  pentru a căuta dispozitivul inReach.
- 4 Apăsați pe butonul  pentru a asocia dispozitivul inReach.
- 5 Apăsați pe butonul  și selectați o opțiune:
 - Pentru a trimite un mesaj SOS, selectați **Inițiere SOS**.
NOTĂ: funcția SOS trebuie utilizată doar într-o situație de urgență reală.
 - Pentru a trimite un mesaj text nou, selectați **Mesaje > Mesaj nou**, selectați contactele pentru mesaj și introduceți mesajul text sau selectați o opțiune mesaj text rapid.
 - Pentru a trimite un mesaj presetat, selectați **Trimitere presetat** și selectați un mesaj din listă.
 - Pentru a vizualiza cronometrul și distanța parcursă în timpul unei activități, selectați **Monitorizare**.

Telecomandă VIRB

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

Controlul unei camere de acțiune VIRB

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

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul fēnix ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 97](#)).
Widgetul VIRB este adăugat automat la bucla de widgeturi.
- 3 Apăsați **DOWN** sau **DOWN** de pe fața ceasului pentru a vizualiza widgetul VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra clipuri video, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul fēnix.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri înregistrarea video, apăsați pe .
 - Pentru a face o fotografie, selectați **Realizare fotografie**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografieri în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.
 - Pentru a modifica setările pentru clip video și fotografie, selectați **Setări**.

Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități

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

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul fēnix (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 97*).
Când camera este asociată, la activități este adăugat automat un ecran de date VIRB.
- 3 Pe durata unei activități, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de date VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Mențineți apăsat **MENU**.
- 6 Selectați **VIRB**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul temporizatorului de activitate, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Pornire/Oprire timer**.
NOTĂ: înregistrarea imaginilor pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei activități.
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul opțiunilor de meniu, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Manual**.
 - Pentru a înregistra clipuri video manual, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul fēnix.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri manual înregistrarea video, apăsați pe .
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.

Informații dispozitiv

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litu-ion reîncărcabilă, încorporată
fēnix 6S durata de viață a bateriei	Până la 9 zile în modul ceas inteligent
fēnix 6 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 45°C (de la -4° la 113°F)
Interval de temperatură de încărcare USB	De la 0° la 45°C (de la 32° la 113°F)
Interval de temperatură de încărcare solară	Între 0° și 60°C (între 32 și 140°F)
Frecvențe wireless	2,4 GHz la 3 dBm maxim

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

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.

Mod	fenix 6SDurata de viață a bateriei fenix 6S	fenix 6Durata de viață a bateriei fenix 6
Mod smartwatch cu urmărirea activității și monitorizare puls cu măsurare la încheietură 24/7	Până la 9 zile/10,5 zile cu încărcare solară ²	Până la 14 zile/16 zile cu încărcare solară ²
Modul GPS	Până la 25 ore/28 ore cu încărcare solară ³	Până la 36 ore/40 ore cu încărcare solară ³
Baterie maximă mod GPS	Până la 50 ore/64 ore cu încărcare solară ³	Până la 72 ore/93 ore cu încărcare solară ³
Mod expediție cu GPS	Până la 20 zile/26 zile cu încărcare solară ²	Până la 28 zile/36 zile cu încărcare solară ²
Mod ceas pentru economisirea bateriei	Până la 34 zile/59 zile cu încărcare solară ²	Până la 48 zile/80 zile cu încărcare solară ²

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 butoane sub apă.

Mențineți brățara din piele curată și uscată. Evitați să înotați sau să faceți duș cu brățara de piele. Brățara de piele se poate deteriora sau decolora ca urmare a expunerii la apă sau transpirație. Utilizați brățările din silicon ca alternativă.

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.

² Purtare toată ziua cu 3 ore/zi în exterior în condiții de 50.000 lucși

³ Cu utilizare în condiții de 50.000 lucși

Curățarea ceasului

⚠ ATENȚIE

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

ATENȚIONARE

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

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

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

Curățarea benzilor din piele

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

Schimbarea curelelor QuickFit®

- 1 Glisați încuietoarea de pe cureaua QuickFit și îndepărtați cureaua de pe ceas.



- 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.

Gestionarea datelor

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

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

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

- 1 Deschideți unitatea sau volumul **Garmin**.
- 2 Dacă este necesar, deschideți un folder sau volum.
- 3 Selectați un fișier.
- 4 Apăsați tasta **Ștergere** de pe tastatură.
NOTĂ: dacă utilizați un computer Apple®, trebuie să goliți folderul Coș de gunoi pentru a elimina complet fișierele.

Depanare

Dispozitiv în limba greșită

Puteți schimba limba dispozitivului dacă ați ales accidental limba greșită.

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

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul fēnix este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

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

Telefonul meu nu se conectează la ceas

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

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

Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Adăugare nou**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare toți senzorii**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 79](#)).

Repornirea ceasului

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

Restabilirea tuturor setărilor implicite

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

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

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

NOTĂ: dacă ați configurat un portofel Garmin Pay, această opțiune șterge portofelul de pe ceas.

Obținerea semnalelor de la sateliți

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

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

- 1 Ieșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.
Ceasul trebuie orientat cu poziția pentru ora 6 orientată către cer.
- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
Pot fi necesare 30 - 60 secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent ceasul cu contul dvs. Garmin:
 - Conectați-vă ceasul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect utilizând telefonul cu funcția Bluetooth activată.

În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin, ceasul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.

- Luați ceasul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
- Rămâneți pe loc câteva minute.

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 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.

- Modificați modul de alimentare în timpul unei activități ([Comutare modul Alimentare, pagina 6](#)).
- Activați funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi ([Vizualizarea meniului de comenzi, pagina 2](#)).
- Reduceți temporizarea iluminării de fundal ([Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 94](#)).
- Reduceți luminozitatea fundalului.
- Utilizați modul GPS UltraTrac pentru activitatea dvs. ([Schimbarea setării GPS, pagina 83](#)).
- Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați funcții conectate ([Caracteristici conectate, pagina 25](#)).
- Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de reluare ulterioară ([Oprirea unei activități, pagina 7](#)).
- Dezactivați monitorizarea activității ([Dezactivarea monitorizării activității, pagina 56](#)).
- 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 87](#)).

- Limitați notificările pentru smartphone pe care le afișează dispozitivul ([Administrarea notificărilor, pagina 27](#)).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate ([Difuzarea datelor despre puls, pagina 36](#)).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii ([Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 37](#)).

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

- Porniți citirile manuale ale pulsoximetrului ([Dezactivarea măsurării automate a pulsoximetriei, pagina 51](#)).

Monitorizarea activității

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

Contorul meu zilnic de pași nu apare

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

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

Contorul de pași pare imprecis

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

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
- Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca ceasul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

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

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

1 Selectați o opțiune:

- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Express (*Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 29*).
- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 29*).

2 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

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

Numărul de etaje urcate nu pare corect

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

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

Cum obțineți mai multe informații

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

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

Anexă

Câmpuri de date

NOTĂ: nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate. Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+ sau Bluetooth pentru afișarea datelor.

% **Puls ultima tură:** procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.

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

% **Rezervă puls maxim interval:** procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

% **rezervă puls med. interval:** procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

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

Altitudine GPS: altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.

Altitudine maximă: altitudinea cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.

Altitudine minimă: altitudinea cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.

Apus: ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Ascensiune totală: distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.

Avans total în față/spate: alergare. Timpul cu care sunteți în general în avans sau în întârziere față de ritmul țintă.

Baterie Di2: energia rămasă a bateriei unui senzor Di2.

Baterie eBike: nivelul rămas al bateriei unei biciclete electrice ebike.

Baterie transmisie: starea bateriei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Cadență: ciclism. Numărul de rotații ale brațului pedalier. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu pentru cadență.

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

Cadență medie: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență medie: alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență tură: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Cadență tură: alergare. Cadența medie pentru tura curentă.

Cadență ultima tură: ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Cadență ultima tură: alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Calorii: numărul total de calorii arse.

Coborâre maximă: rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.

Coborâre medie: distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.

Coborâre totală: distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

COG: direcția reală de deplasare, indiferent de cursul cămărit și de variațiile temporare ale direcției.

Combinație poziție transmisie: combinația curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Constantă de pedalare: o măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forță pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.

Consultări widget: alergare. Un grafic color care arată intervalul dvs. curent de cadență.

Cronometru: ora curentă pentru timerul cu numărătoare inversă.

DCS echilibru: echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.

Decalaj față de centrul platformei în tură: decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.

Decalaj față de centrul platformei mediu: decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.

Decalajul față de centrul platformei: decalajul de la centrul platformei. Decalajul în centrul platformei este locul de pe platforma pedalei în care este aplicată forța.

Direcția pe busolă: direcția în care vă deplasați pe baza busolei.

Direcție: direcția în care vă deplasați.

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

Direcție GPS: direcția în care vă deplasați pe baza GPS-ului.

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curentă.

Distanță interval: distanța parcursă pentru intervalul curent.

Distanță medie per mișcare: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Distanță medie per pedalare: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Distanță nautică: distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.

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

Distanță per mișcare: sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.

Distanță per mișcare în tură: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.

Distanță per mișcare în tură: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.

Distanță per mișcare în ultima tură: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.

Distanță per pedalare în ultima tură: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.

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

Distanță rămasă eBIKE: distanța rămasă estimată pe care ebike poate oferi asistență.

Distanță segmentată rămasă: alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.

Distanță split: alergare. Distanța totală pentru split-ul curent.

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

Distanță tură: distanța parcursă pentru tura curentă.

Distanță ultima tură: distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.

Distanță verticală până la destinație: altitudinea dintre poziția curentă și destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

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

Durată de contact cu solul în tură: durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.

Durată medie de contact cu solul: durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.

Durată multi-sport: durata totală pentru toate sporturile într-o activitate multi-sport, inclusiv tranzițiile.

Durată opriri: timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.

Durata pe zone: timpul scurs pe fiecare zonă de puls sau de putere.

Echilibru: echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.

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

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

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

Echilibru DCS în tură: echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.

Echilibru în tură: echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.

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

Echilibru mediu DCS: echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.

Efect antrenamentului aerob: impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.

Efectul antrenamentului anaerobic: impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.

Eficiență putere liniară: o măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.

Efort: măsurarea dificultății pentru activitatea curentă bazată pe altitudine, gradient și schimbările rapide ale direcției.

Efort: lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Efort susținut în timpul turei: scorul general de efort susținut pentru tura curentă.

Etaje coborâte: numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.

Etaje pe minut: număr de etaje urcate pe minut.

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

Fază de putere de vârf dreapta: unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.

Fază de putere de vârf dreapta în tură: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.

Fază de putere de vârf medie dreapta: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Fază de putere de vârf medie stânga: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.

Fază de putere de vârf stânga: unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.

Fază de putere de vârf stânga în tură: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.

Fază de putere dreapta: unghiul fazei de putere curente pentru piciorul drept. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.

Fază de putere dreapta în tură: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.

Fază de putere medie dreapta: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Fază de putere medie stânga: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.

Fază de putere stânga: unghiul fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.

Fază de putere stânga în tură: unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.

Flux: măsurătoarea care arată cât de constant vă mențineți viteza și uniformitatea în timpul virajelor din activitatea curentă.

Fluxul turei: scorul general de flux pentru tura curentă.

GPS: puterea semnalului satelitului GPS.

Hemoglobină totală: concentrația totală de hemoglobină estimată din mușchi.

În afara traseului: distanța către stânga sau dreapta deviată de la ruta originală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

INDICATOR BUSOLĂ: direcția în care vă deplasați pe baza busolei.

Indicator de ascensiune/coborâre totală: distanțele totale coborâte și urcate în timpul activității sau de la ultima resetare.

Indicator de oscilație pe verticală: un indicator color care arată numărul dvs. de oscilații pe verticală din timpul alergării.

Indicator de puls: un grafic colorat care arată zona dvs. curentă de puls.

INDICATOR DE PUTERE: un indicator color care arată zona dvs. curentă de putere.

Indicator de raport de oscilație verticală: un indicator color care arată raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Indicator echilibru DCS: un indicator color care arată echilibrul stânga/dreapta de pe durata de contact cu solul din timpul alergării.

Indicator PacePro: alergare. Ritmul dvs. curent și ritmul țintă în funcție de split.

Indicator pentru durata de contact cu solul: un indicator color care arată durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde.

Indicator pentru efectul antrenamentului: impactul activității curente asupra condiției dvs. fizice aerobice și anaerobice.

Intensity Factor: Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.

Lap Normalized Power: Normalized Power medie pentru tura curentă.

Last Lap Normalized Power: Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.

Latitudine/Longitudine: poziția curentă în latitudine și longitudine indiferent de setarea formatului poziției selectate.

Locație: poziția curentă utilizând setarea formatului poziției selectate.

Locație de destinație: poziția destinației dvs. finale.

Lungime medie pas: lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.

Lungime pas: lungimea pasului pe care îl faceți între două pașiri succesive, măsurată în metri.

Lungime pas în tură: lungimea medie a pasului pentru tura curentă.

Lungimi: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Lungimi interval: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.

Maxima din 24 de ore: temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Medie max. % interval: procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

Medie mișcări per lungime: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.

Minima din 24 de ore: temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Mișcări: înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Mișcări: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Mișcări în tură: înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.

Mișcări în tură: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.

Mișcări în ultima tură: înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.

Mișcări în ultima tură: sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.

Mișcări per lungime interval: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.

Mișcări pe ultima lungime: numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.

Momentul zilei: ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

Nivelul de performanță: scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.

Normalized Power: Normalized Power™ pentru activitatea curentă.

Numărul de etaje urcate: numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.

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

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

Oră (secunde): ora din zi, inclusiv secunde.

Ore baterie: numărul de ore rămase până la consumarea puterii bateriei.

Oscilație medie pe verticală: numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.

Oscilație pe verticală: numărul de oscilații din timpul alergării. Mișcarea pe verticală a torso-ului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.

Oscilație pe verticală în tură: numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.

Pantă: calculul ascensiunii (altitudine) comparativ cu rulajul (distanță). De exemplu, dacă pentru fiecare 3 m (10 ft.) urcați parcurgeți 60 m (200 ft.), înclinația este 5%.

Pași: numărul de pași efectuați în cadrul activității curente.

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

Presiune ambiantă: presiunea atmosferică necalibrată.

Presiune barometrică: presiunea atmosferică curentă calibrată

Procentaj baterie: nivelul rămas al bateriei, în procente.

Puls: pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul trebuie să fie echipat cu funcția de monitorizare a pulsului la încheietura mâinii sau să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

Puls maxim %: procentul din pulsul maxim.

Puls maxim % interval maxim: procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

Puls maxim % în tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.

Puls maxim % în ultima tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.

Puls maxim interval: pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă

Puls mediu: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Puls mediu interval: pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.

Puls mediu maxim %: procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

Puls tură: pulsul mediu pentru tura curentă.

Puls ultima tură: puls mediu pentru ultima tură finalizată.

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

Putere: ciclism. Putere curentă generată în wați.

Putere: schi. Putere curentă generată în wați. Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

Putere 10 s: media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.

Putere 30 s: media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.

Putere 3 s: media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.

Putere în ultima tură: puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.

Putere maximă: puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.

Putere maximă în tură: puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.

Putere maximă în ultima tură: puterea maximă produsă pentru ultima tură finalizată.

Putere medie: puterea medie produsă pentru activitatea curentă.

Putere per greutate: puterea curentă măsurată în wați per kilogram.

Putere tură: puterea medie produsă pentru tura curentă.

Raport de transmisie: numărul de dinți al transmisiilor față și spate ale bicicletei, conform celor detectate de un senzor de poziție a transmisiei.

Raport mediu pe verticală: raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.

Raport mișcări: înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).

Raport mișcări: sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).

Raport mișcări în medie: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.

Raport mișcări interval: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.

Raport mișcări în tură: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.

Raport mișcări în tură: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.

Raport mișcări în ultima tură: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.

Raport mișcări în ultima tură: sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.

Raport mișcări pe ultima lungime: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.

Raport oscilație verticală: raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Raport pe verticală în tură: raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.

Raport planare: raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.

Raport planare la destinație: raportul de planare necesar pentru a coborî de la poziția curentă către altitudinea de destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Răsărit: ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Rata respiratorie: rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).

Repetare pornită: timerul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).

Repetiții: în timpul unei activități de antrenament de forță, numărul de repetiții dintr-un set de exerciții.

Rezervă de puls % în tură: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.

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

Ritm: ritmul curent.

Ritm 500 m: ritmul curent de vâslire pe 500 m.

Ritm 500 m în ultima tură: ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru ultima tură.

Ritm interval: ritmul mediu pentru intervalul curent.

Ritm mediu: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Ritm mediu 500 m: ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru activitatea curentă.

Ritm pe ultima lungime: ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Ritm split: alergare. Ritmul pentru split-ul curent.

Ritm țintă distanță segmentată: alergare. Ritmul țintă pentru split-ul curent.

Ritm țintă următoarea distanță segmentată: alergare. Ritmul țintă pentru split-ul următor.

Ritm tură: ritmul mediu pentru tura curentă.

Ritm tură 500 m: ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru tura curentă.

Ritm ultima tură: ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.

Saturație O₂ mușchi %: procentul estimat de saturație a mușchilor cu oxigen pentru activitatea curentă.

SOG maximă: viteza de deplasare maximă pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.

SOG maximă nautică: viteza de deplasare maximă, în noduri, pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.

SOG medie nautică: viteza de deplasare medie, în noduri, pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.

SOG mediu: viteza de deplasare medie pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.

SOG nautică: viteza de deplasare reală, în noduri, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.

SOG tură: viteza de deplasare medie pentru tura curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.

SOG ultima tură: viteza de deplasare medie pentru ultima tură finalizată, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.

Solicitare: nivelul de solicitare al antrenamentului pentru activitatea curentă. Nivelul de solicitare al antrenamentului reprezintă consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC), ceea ce indică efortul depus în timpul exercițiului.

Spate: transmisia spate a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Stres: nivelul curent de stres.

Swolf interval: punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.

Swolf în ultima tură: punctajul SWOLF pentru cea mai recentă tură finalizată.

Swolf mediu: punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (*Terminologie din domeniul înotului, pagina 14*). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.

Swolf pe ultima lungime: punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Temperatură: temperatura mediului în timpul activității. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Puteți asocia un senzor tempe la dispozitiv pentru a asigura o sursă constantă de temperaturi precise.

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

Timer de odihnă: timerul pentru pauza curentă (înot în bazin).

Timer de set: în timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.

Timp așezat: timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.

Timp așezat în tură: timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.

Timp deplasare: timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.

Timp în picioare: timpul petrecut în picioare pe durata pedalării pentru activitatea curentă.

Timp în picioare în tură: timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.

Timp interval: timpul cronometrat pentru intervalul curent.

Timp mediu în tură: timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.

Timp până la următorul: durata estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Timp scurs: 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.

Timp tură: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Timpul de înot: timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.

Timp ultima tură: timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.

Tip mișcări interval: tipul de mișcare curent pentru interval.

Tip mișcări pe ultima lungime: tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.

Training Stress Score: Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.

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

Tură coborâre: distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.

Tură Swolf: punctajul SWOLF pentru tura curentă.

Tură urcare: distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.

Ture: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Ultima tură - coborâre: distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.

Ultima tură - urcare: distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.

Urcare maximă: rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.

Urcare medie: distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.

Următoarea distanță segmentată: alergare. Distanța totală pentru split-ul următor.

Următorul punct de trecere: următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

Viteză de deplasare medie: viteza medie în timpul deplasării pentru activitatea curentă.

Viteza efectivă către destinație: viteza cu care ajungeți la o destinație pe o rută. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Viteză generală medie: viteza medie pentru activitatea curentă, inclusiv vitezele de deplasare și oprite.

Viteză la sol: viteza reală de deplasare, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.

Viteză maximă: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Viteză medie: viteza medie pentru activitatea curentă.

Viteză nautică: viteza curentă în noduri.

Viteză nautică maximă: viteza maximă în noduri pentru activitatea curentă.

Viteză nautică medie: viteza medie în noduri pentru activitatea curentă.

Viteză pe verticală până la obiectiv: raportul de ascensiune sau de coborâre până la altitudine predeterminată.
Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Viteză tură: viteza medie pentru tura curentă.

Viteză ultima tură: viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Viteză verticală: viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Viteze: transmisiile față și spate ale bicicletei, raportate de un senzor de poziție a transmisiei.

Zonă de putere: intervalul curent de putere produsă (de la 1 la 7), în funcție de FTP sau de setările particularizate.

Zonă puls: intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex.

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

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

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

Clasificările FTP

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

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

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

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

Dimensiunea și circumferința roții

Senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului este marcată pe ambele părți ale pneului. 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

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Legendă simboluri

Aceste simboluri pot fi afișate pe dispozitiv sau pe etichetele accesoriilor.



WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.

