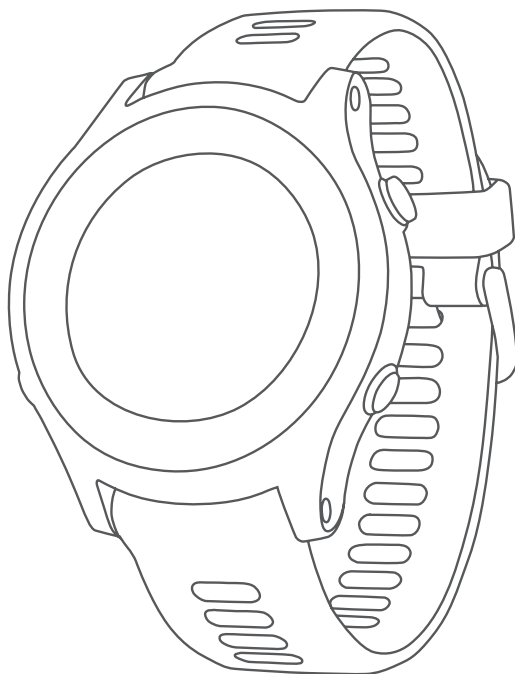


GARMIN®



FORERUNNER® 945

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 vreă persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, 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 Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, Rally™, tempe™, TrueUp™, 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 marcă comercială a Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® și Mac® sunt mărci înregistrate 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. Software-ul Spotify® intră sub incidența licențelor terțelor părți care pot fi găsite aici: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® and Di2™ sunt mărci comerciale ale Shimano, Inc. STRAVA și Strava™ sunt mărci comerciale ale Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ și Normalized Power™ sunt mărci comerciale ale Peakware, LLC. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Zwift™ este o marcă comercială Zwift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.

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

M/N: A03525

Cuprins

Introducere..... 1

Prezentare generală a dispozitivului.....	2
Starea GPS și pictogramele de stare.....	3
Configurarea ceasului dvs.....	4

Activități și aplicații..... 4

Efectuarea unei alergări.....	5
Începerea unei activități.....	6
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	7
Oprirea unei activități.....	7
Evaluarea unei activități.....	8
Crearea unei activități personalizate.....	8
Activități în interior.....	9
Efectuarea unei alergări virtuale.....	9
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	10
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	11
Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță.....	12
Înregistrarea unei activități HIIT.....	12
Timere HIIT.....	13
Utilizarea unui trainer de interior ANT+®.....	13
Înregistrarea unei activități de urcare în interior.....	14
Activități în aer liber.....	15
Sporturi multiple.....	15
Antrenament pentru triatlon.....	16
Crearea unei activități cu sporturi multiple.....	16
Sfaturi pentru Antrenament pentru triatlon sau Utilizarea activităților multi-sport.....	17
Efectuarea unei alergări pe pistă.....	17
Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă.....	18
Înregistrarea unei activități de alergare ultra.....	18
Înot.....	19
Înotul în apă deschisă.....	19
Utilizarea în bazinul de înot.....	20

Puls în timpul înotului.....	20
Înregistrarea distanței.....	21
Terminologie din domeniul înotului.....	21
Tipuri de mișcări.....	22
Sfaturi pentru activități de înot.....	22
Odihnire în timpul înotului în bazin.....	23
Odihnă automată.....	23
Antrenament cu jurnalul de exerciții.....	24
Schi și sporturi de iarnă.....	24
Vizualizarea coborârilor cu schiurile.....	25
Date despre putere pentru schi fond.....	25
Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei.....	26
Înregistrarea unei activități de urcare.....	27
Golf.....	27
Aplicația Garmin Golf™.....	28
Partide de golf.....	28
Informații privind găurile.....	29
Mutarea steagului.....	30
Vizualizarea loviturilor măsurate..	30
Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg.....	31
Ținerea scorului.....	31
Actualizarea unui scor.....	32
Senzori de crose.....	32
Utilizarea odometruului de golf...32	
Activarea monitorizării statisticilor.....	33
Redarea solicitărilor audio în timpul activității.....	34

Antrenament..... 34

Exerciții.....	35
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	35
Începerea unui exercițiu.....	36
Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic.....	36
Activarea și dezactivarea notificărilor pentru exercițiul sugerat zilnic.....	37

După un antrenament de înot în bazin.....	37	Înregistrarea unui test de viteză de înot critică.....	38	Ediția rezultatului pentru viteza de înot critică.....	38	Despre calendarul de antrenament..	39	Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	39	Exerciții fracționate.....	40	Personalizarea unui exercițiu cu intervale.....	40	Începerea unui exercițiu cu intervale.....	41	Oprirea unui exercițiu pe intervale.....	41	Utilizarea Virtual Partner®.....	42	Setarea unei ținte a antrenamentului...	43	Anularea țintei unui antrenament.....	43	Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	44	PacePro Antrenament.....	44	Crearea unui plan PacePro pe ceas.....	45	Inițierea unui plan PacePro.....	46	Oprirea unui PacePro plan.....	47	Date personale.....	47	Vizualizarea recordurilor personale.....	47	Restabilirea unui record personal....	48	Ștergerea unui record personal.....	48	Ștergerea tuturor recordurilor personale.....	49	Segmente.....	49	Strava™ Segmente.....	50	Efectuarea unei curse pe un segment.....	50	Vizualizarea detaliilor segmentului..	51	Utilizarea metronomului.....	52	Modul de afișare extins.....	52	Setarea profilului de utilizator.....	53	Obiective fitness.....	53	Despre zonele de puls.....	54	Setarea zonelor de puls.....	55	Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace....	56	Calculul zonelor de puls.....	56	Setarea zonelor de putere.....	57	Întreruperea stării antrenamentului.....	57	Reluarea stării antrenamentului după întrerupere.....	58	Monitorizarea activității.....	58	Obiectiv automat.....	59	Utilizarea alertei de mișcare.....	59	Monitorizarea repausului.....	60	Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	60	Utilizarea modului Nu deranjați.....	61	Minute de exerciții.....	61	Acumularea de minute de activitate intensă.....	62	Evenimente Garmin Move IQ™.....	62	Setări pentru monitorizarea activității.....	63	Dezactivarea monitorizării activității.....	63	Monitorizarea nivelului de hidratare....	64	Monitorizare ciclu menstrual.....	64	Funcții pentru puls.....	65	Puls măsurat la încheietura mâinii.....	65	Purtarea ceasului.....	66	Sfaturi pentru un puls neregulat.....	67	Vizualizarea widgetului Puls.....	68	Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin.....	69	Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități.....	69	Setarea unei alerte de puls anormal.....	70	Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură.....	70	Pulsul măsurat la piept în timpul înotului.....	71	Accesoriu HRM-Pro.....	71	Fixarea pe corp a monitorului cardiac.....	72	HRM-Pro Ritmul și distanța de alergare.....	73	Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței.....	73	Stocarea datelor privind pulsul pentru activitățile cronometrate.....	74	Accesarea datelor stocate privind pulsul.....	74
---	----	--	----	--	----	------------------------------------	----	--	----	----------------------------	----	---	----	--	----	--	----	----------------------------------	----	---	----	---------------------------------------	----	--	----	--------------------------	----	--	----	----------------------------------	----	--------------------------------	----	---------------------	----	--	----	---------------------------------------	----	-------------------------------------	----	---	----	---------------	----	-----------------------	----	--	----	---------------------------------------	----	------------------------------	----	------------------------------	----	---------------------------------------	----	------------------------	----	----------------------------	----	------------------------------	----	--	----	-------------------------------	----	--------------------------------	----	--	----	---	----	---------------------------------------	-----------	-----------------------	----	------------------------------------	----	-------------------------------	----	---	----	--------------------------------------	----	--------------------------	----	---	----	---------------------------------	----	--	----	---	----	--	----	-----------------------------------	----	---------------------------------	-----------	---	----	------------------------	----	---------------------------------------	----	-----------------------------------	----	---	----	--	----	--	----	---	----	---	----	------------------------	----	--	----	---	----	---	----	---	----	---	----

Înotul în bazin.....	75	Prag lactat.....	95
Întreținerea monitorului cardiac.....	75	Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat.....	96
Sfaturi pentru situația în care datele care indică frecvența cardiacă sunt neregulate.....	76	Afișarea estimării FTP.....	97
Accesoriu HRM-Swim.....	76	Efectuarea unui test FTP.....	98
Ajustarea monitorului cardiac.....	77	Starea antrenamentului.....	99
Montarea pe corp a monitorului cardiac.....	78	Nivelurile de stare a antrenamentului.....	100
Sfaturi pentru utilizarea accesoriului HRM-Swim.....	79	Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului.....	101
Stocare date.....	79	Nivelul de solicitare al antrenamentului.....	101
Accesoriu HRM-Tri.....	79	Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului.....	102
Dinamica alergării.....	80	Durata de recuperare.....	103
Antrenamentul cu dinamica alergării.....	81	Vizualizarea timpului de recuperare.....	103
Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	82	Pulsul de recuperare.....	104
Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....	83	Pulsoximetrul.....	105
Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical.....	84	Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	106
Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc....	85	Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului.....	106
Măsurătorile performanțelor.....	86	Activarea modului de aclimatizare pe parcursul întregii zile.....	107
Dezactivarea notificărilor de performanță.....	87	Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate....	107
Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor.....	87	Vizualizarea scorului de stres al variațiilor pulsului.....	108
Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor.....	88	Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	108
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	89	Body Battery.....	109
Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare.....	90	Vizualizarea widgetului Body Battery.....	110
Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism.....	90	Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	111
Dezactivarea înregistrării VO2 Max.....	91	Funcții inteligente.....	111
Vizualizarea vârstei de fitness.....	91	Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul.....	112
Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine.....	92	Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți.....	112
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	92	Activarea notificărilor Bluetooth....	113
Despre efectul antrenamentului.....	93	Vizualizarea notificărilor.....	113
Situația performanțelor.....	94	Redarea solicitărilor audio pe smartphone-ul dvs. în timpul activității.....	114
Vizualizarea nivelului de performanță.....	94	Administrarea notificărilor.....	114

Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului.....	115
Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone.....	115
Caracteristici conectate Bluetooth....	116
Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect.....	117
Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut.....	117
Widgeturi.....	118
Vizualizarea widgeturilor.....	119
Despre Ziua mea.....	120
Vizualizarea meniului de comenzi.	120
Personalizarea meniului de comenzi.....	121
Vizualizarea widgetului prognozei meteo.....	121
Deschidere comenzi pentru muzică.....	122
Connect IQ Funcții.....	122
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	123
Funcții de conectivitate Wi-Fi.....	123
Conectarea la o rețea Wi-Fi.....	124

Funcții de siguranță și monitorizare..... 125

Adăugare contacte de urgență.....	126
Solicitarea de asistență.....	126
Deteție incidente.....	127
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	127
Pornirea unei sesiuni GroupTrack.....	128
Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack.....	129

Muzică..... 129

Conectarea de la un furnizor terț.....	130
Spotify®.....	130
Descărcați conținut audio din Spotify.....	131
Descărcarea de conținut audio personal.....	131
Ascultare muzică.....	132
Comenzi de redare muzică.....	133
Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat.....	134
Schimbarea modului audio.....	134

Conectarea căștilor Bluetooth.....	135
------------------------------------	-----

Garmin Pay..... 135

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay.....	136
Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	137
Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay.....	138
Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay.....	138
Schimbarea codului de acces Garmin Pay.....	139

Istoric..... 139

Utilizarea istoricului.....	140
Istoric sporturi multiple.....	140
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls.....	141
Vizualizarea totalurilor de date.....	141
Utilizarea odometrului.....	142
Ștergerea istoricului.....	142
Garmin Connect.....	143
Utilizarea Garmin Connect la computer.....	144
Gestionarea datelor.....	144
Ștergerea fișierelor.....	145

Navigare..... 146

Trasee.....	146
Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv.....	147
Crearea unui traseu în Garmin Connect.....	147
Se trimite traseul către dispozitivul dvs.....	148
Vizualizarea detaliilor traseului..	148
Crearea unui traseu dus-întors.....	149
Salvarea locației.....	149
Editarea locațiilor salvate.....	150
Proiectarea unui punct de trecere.....	150
Navigarea către o destinație.....	151
Navigarea către un punct de interes..	151
Puncte de interes.....	152
Navigarea cu Sight 'N Go.....	152
Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități.....	153

Navigarea la punctul de setare a ultimei activități salvate	154
Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă	154
Oprirea navigării	155
Hartă	155
Vizualizarea hărții	155
Salvarea sau navigarea către o locație de pe hartă	156
Navigarea cu ajutorul funcției În jurul meu	157
Panoramare și mărire pe hartă	157
Setările hărții	158
Altimetru și barometru	158
Busolă	159
Setările de navigare	159
Personalizarea caracteristicilor hărții	159
Configurarea unui indicator de direcție	160
Setarea alertelor de navigare	160

Senzori wireless..... 161

Asocierea senzorilor wireless	161
Senzor de talpă	162
Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior	162
Calibrare senzor de talpă	162
Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior	163
Calibrarea manuală a senzorului de picior	163
Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior	164
Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență	164
Antrenamentul cu un contor de putere	165
Utilizarea schimbătoarelor electronice	165
Conștientizare situațională	166
Utilizarea comenzilor pentru camera Varia	166
tempe	167

Personalizarea dispozitivului dvs.. 167

Particularizarea listei dvs. de activități	167
--	-----

Personalizarea buclei de widgeturi	168
Setări ale activităților și aplicației	169
Personalizarea ecranelor de date ..	171
Adăugarea unei hărți la activitate ..	171
Alerte	172
Setarea unei alerte	173
Setările de activitate ale hărții	174
Setările pentru stabilirea rutei	175
Auto Lap	175
Marcarea turelor în funcție de distanță	176
Particularizarea mesajului de alertă de tură	176
Activarea Auto Pause	177
Activarea urcării automate	178
Activarea autoevaluării	179
Viteză și distanță 3D	179
Utilizarea derulării automate	180
Schimbarea setării GPS	180
GPS și alte sisteme de sateliți	181
UltraTrac	181
Setările temporizării pentru economie de energie	182
Eliminarea unei activități sau a unei aplicații	182
GroupTrackSetări	183
Setările feței pentru ceas	183
Personalizarea feței de ceas	184
Setări pentru senzori	184
Setări busolă	185
Calibrarea manuală a busolei	185
Setarea referinței nordice	186
Setări altimetru	186
Calibrarea altimetrului barometric	187
Setări barometru	187
Calibrarea barometrului	188
Setări locație laser Xero	188
Setări de sistem	189
Setări pentru oră	190
Setarea alertelor de timp	190
Schimbarea setărilor iluminării de fundal	191
Personalizarea tastelor rapide	191
Schimbarea unităților de măsură ...	192
Ceasuri	192
Setarea unei alarme	193

Ștergerea unei alarme.....	193
Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă.....	194
Utilizarea cronometrului.....	195
Sincronizarea orei cu GPS-ul.....	196
Setarea manuală a orei.....	196
TelecomandăVIRB.....	196
Controlul unei camere de acțiune VIRB.....	197
Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități.....	198

Informații dispozitiv 198

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	199
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	199
Încărcarea dispozitivului.....	200
Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului.....	201
Specificații.....	201
Forerunner Specificații.....	202
HRM-Pro Specificații.....	203
Specificații HRM-Swim și specificații HRM-Tri.....	203
Întreținerea dispozitivului.....	204
Curățarea ceasului.....	204
Înlocuirea bateriei monitorului cardiac.....	205
Schimbarea brățarilor.....	206

Depanare 207

Actualizări ale produsului.....	208
Configurarea Garmin Express.....	208
Cum obțineți mai multe informații.....	209
Monitorizarea activității.....	209
Contorul meu zilnic de pași nu apare.....	209
Contorul de pași pare imprecis.....	210
Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund.....	210
Numărul de etaje urcate nu pare corect.....	211
Minutele mele de activitate intensă clipesc.....	211
Obținerea semnalelor de la sateliți....	212

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	212
Repornirea ceasului.....	213
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	213
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	214
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	214
Dispozitivul meu utilizează limba greșit ă.....	215
Este telefonul meu compatibil cu ceasul?.....	215
Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv.....	216
Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	217
Citirea temperaturii nu este precisă..	217
Cum pot asocia manual senzorii ANT+?.....	218
Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?.....	218
Muzica se întrerupe sau căștile nu rămân conectate.....	219

Anexă 219

Câmpuri de date.....	220
Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	227
Clasificările FTP.....	228
Dimensiunea și circumferința roții.....	229
Legendă simboluri.....	232

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	RO-RO
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	2
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:50
Author	wiederan

Introducere

AVERTISMENT

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

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

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:46
Author	mcdanielm

Prezentare generală a dispozitivului



①



LIGHT

Selectați pentru a porni dispozitivul.
Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal.
Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de comenzi.

②

START
STOP

Selectați pentru a porni și a opri cronometrul de activitate.
Selectați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma primirea un mesaj.

③

BACK



Selectați pentru a reveni la ecranul anterior.
Selectați pentru a înregistra o tură, o pauză sau o tranziție în timpul unei activități.

④

DOWN



Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări.
Mențineți apăsat pentru a deschide comenzile pentru muzică ([Muzică, pagina 129](#)).

⑤

UP



Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări.
Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.
Țineți apăsat pentru a schimba sportul în timpul activității.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	RO-RO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:46
Author	wiederan

Starea GPS și pictogramele de stare

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

GPS	Stare GPS
	Starea bateriei
	Starea de conectare a smartphone-ului
	Starea tehnologiei Wi-Fi®
	Stare puls
	Stare senzor de picior
	Running Dynamics PodStare
	Starea senzorului de viteză și de cadență
	Stare lumini bicicletă
	Stare radar bicicletă
	Stare mod de afișare extins
	Stare contor de putere
	Starea senzorului tempe™
	Starea camerei VIRB®

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:47
Author	mcdanielm

Configurarea ceasului dvs.

Pentru a profita de funcțiile Forerunner, finalizați aceste sarcini.

- Asociați dispozitivul Forerunner cu smartphone-ul folosind aplicația Garmin Connect™ ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 112](#)).
- Configurați funcțiile de siguranță ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 125](#)).
- Configurați muzica ([Muzică, pagina 129](#)).
- Configurați rețelele Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 124](#)).
- Configurați-vă portofelul Garmin Pay™ ([Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay, pagina 136](#)).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	RO-RO
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	burzinskititu

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 122](#)).

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

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:30:59
Author	wiederan

Efectuarea unei alergări

Prima activitate de fitness pe care o înregistrați pe dispozitiv poate fi o alergare, o plimbare cu bicicleta sau orice activitate în aer liber. Poate fi nevoie să vă încărcați dispozitivul înainte de a începe activitatea ([încărcarea dispozitivului, pagina 200](#)).

- 1 Selectați **START** și selectați o activitate.
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 3 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 4 Începeți alergarea.



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



- Selectați **Continuare ulterior** pentru a întrerupe alergarea și a continua înregistrarea mai târziu.
- Selectați **Tură** pentru a marca o tură.
- Selectați **Renunțare** > **Da** pentru a șterge alergarea.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	RO-RO
Description	No English change. Versioned to fix the SV.
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:28
Author	pullins

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS pornește automat (dacă este necesar). Dacă aveți un senzor wireless opțional, îl puteți asocia cu dispozitivul Forerunner ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)).

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: activitățile setate ca favorite apar primele în listă ([Particularizarea listei dvs. de activități, pagina 167](#)).
- 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.
- 5 Așteptați până când se afișează **GPS** .
Dispozitivul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).
- 6 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
Dispozitivul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.
NOTĂ: mențineți apăsat **DOWN** în timpul activității pentru a deschide comenzile pentru muzică.

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	RO-RO
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts).
Status	Released
Last Modified	11/09/2019 11:11:27
Author	cozmyer

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați dispozitivul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea dispozitivului, pagina 200](#)).
- Apăsați pe  pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.
- Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile cu date suplimentare.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifier	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	RO-RO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	pruekatie

Oprirea unei activități

1 Apăsați **STOP**.

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
- Pentru a salva activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Salvare** >  > **Finalizare**.
NOTĂ: dacă autoevaluarea este activată, puteți introduce efortul perceput pentru activitate ([Activarea autoevaluării, pagina 179](#)).
- 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 start** > **TracBack**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Înapoi la start** > **Rută**.
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 ignora activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Renunțare** > **Da**.
NOTĂ: după oprirea activității, dispozitivul o salvează automat după 30 de minute.

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

Evaluarea unei activități

Înainte de a putea evalua o activitate, trebuie să activați setarea de autoevaluare pe dispozitivul dvs. Forerunner ([Activarea autoevaluării, pagina 179](#)).

Puteți înregistra ceea ce ați simțit în timpul unei alergări, al unei curse cu bicicleta sau al unei activități de înot.

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.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	cozmyer

Crearea unei activități personalizate

1 De pe fața ceasului, selectați **START > Adăugare**.

2 Selectați o opțiune:

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

3 Dacă este necesar, selectați un tip de activitate.

4 Selectați un nume sau introduceți un nume personalizat.

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

5 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.

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

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	RO-RO
Description	Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.
Version	5
Revision	2
Changes	Update to first sentence to add mention of indoor trainer
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	mcdanielm

Activități în interior

Dispozitivul Forerunner 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 169](#)).

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

SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia. Puteți utiliza un senzor de picior pentru a înregistra ritmul, distanța și cadența.

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

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Efectuarea unei alergări virtuale

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

- 1 Selectați **START > Alergare virt..**
- 2 Pe tabletă, laptop sau smartphone, deschideți aplicația Zwift™ sau altă aplicație virtuală de antrenament.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a porni o activitate de alergare și pentru a asocia dispozitivele.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 5 După ce finalizați alergarea, selectați **STOP** pentru a opri cronometrul de activitate.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	RO-RO
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

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 actualizați manual calibrarea de fiecare dată când schimbați benzile de rulare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă (*Începerea unei activități, pagina 6*) și alergați cel puțin 1,5 km (1 milă) pe banda de alergare.
- 2 După finalizarea alergării, selectați **STOP**.
- 3 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 **Cal.și sal.** > **Da**.
- 4 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe dispozitivul dvs.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifier	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

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

1 Apăsați **START**.

2 Selectați **Forță**.

Prima dată când înregistrați activitățile de antrenament de forță, trebuie să selectați pe ce încheietură veți purta ceasul.

3 Selectați un exercițiu.

NOTĂ: dacă nu aveți niciun antrenament de forță descărcat pe ceas, puteți selecta **Liber > START** și treceți la pasul 6.

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

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

5 Apăsați pe **START > Efect. antren. > START** pentru a porni timerul de seturi.

6 Începeți primul set.

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

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

7 Apăsați pe  pentru a finaliza setul.

Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set. După câteva secunde, apare cronometrul pentru pauză.

8 Dacă este necesar, editați numărul de repetiții.

SUGESTIE: puteți adăuga și greutatea utilizate pentru set.

9 După pauză, apăsați pe  pentru a începe următorul set.

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

11 După ultimul set, apăsați **STOP** pentru a opri timerul pentru seturi.

12 Selectați **Stop exercițiu > Salvare**.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifier	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	cozmyer

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță

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

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Înregistrarea unei activități HIIT

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

- De pe fața ceasului, selectați **START > HIIT**.
- Selectați o opțiune:
 - Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate HIIT deschisă, nestructurată.
 - Selectați **Timere HIIT** (*Timere HIIT*, pagina 13).
 - Selectați **Antrenamente** pentru a urma un exercițiu salvat.
- Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Selectați **START** pentru a începe prima rundă.
Dispozitivul afișează un cronometru pentru numărătoare inversă și pulsul dvs. curent.
- Dacă este necesar, selectați  pentru a trece manual la următoarea rundă sau la următoarea pauză.
- După ce terminați activitatea, selectați **STOP** pentru a opri cronometrul de activitate.
- Selectați **Salvare**.

Title	HIIT Timers
Identifier	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:41
Author	wiederan

Timere HIIT

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

AMRAP: timerul AMRAP înregistrează cât mai multe runde posibil într-o perioadă de timp setată.

EMOM: timerul EMOM înregistrează un număr setat de mișcări la fiecare minut până la timpul limită.

Tabata: timerul Tabata alternează între intervale de 20 de secunde de efort maxim și 10 secunde de odihnă.

Personalizare: puteți seta timpul de mișcare, timpul de odihnă, numărul de mișcări și numărul de runde.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	RO-RO
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:05:46
Author	burzinskititu

Utilizarea unui trainer de interior ANT+^{*}

Înainte de a putea utiliza un trainer de interior ANT+ compatibil, trebuie să montați bicicleta pe trainer și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)).

Puteți utiliza dispozitivul 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 **START**.
- 2 Selectați **Cicl. interior**.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Opțiuni trainer inteligent**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a efectua o cursă.
 - Selectați **Parcurs traseu** pentru a urma un traseu salvat ([Trasee, pagina 146](#)).
 - Selectați **Urmați exercițiul** pentru a efectua un exercițiu salvat ([Exerciții, pagina 35](#)).
 - 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 **START** pentru a porni cronometrul activității.
Antrenorul mărește sau reduce rezistența pe baza informațiilor privind altitudinea pentru traseul sau tura respective.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:14:02
Author	pruekatie

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 Apăsați **START**.

2 Selectați **Cățăr. în int..**

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  puteți selecta setările activității și apoi selecta Sistem de notare pentru a modifica sistemul.

5 Selectați nivelul de dificultate a rutei.

6 Apăsați pe **START**.

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  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  pentru a începe ruta următoare.

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

13 Apăsați **STOP**.

14 Selectați **Salvare**.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:10
Author	semrau

Activități în aer liber

Dispozitivul Forerunner 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](#)).

Title	Multisport
Identifier	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:05:46
Author	wiederan

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.

Title	Triathlon Training
Identifier	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:03
Author	wiederan

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 Selectați **START > Triatlon**.
- 2 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
- 3 Selectați  la începutul și sfârșitul fiecărei tranziții.
Funcția de tranziție poate fi activată sau dezactivată pentru setările activității de triatlon.
- 4 După finalizarea activității, selectați **STOP > Salvare**.

Title	Creating a Multisport Activity
Identifier	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	wiederan

Crearea unei activități cu sporturi multiple

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

Title	Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities
Identifier	GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	24/05/2017 14:35:38
Author	gerson

Sfaturi pentru Antrenament pentru triatlon sau Utilizarea activităților multi-sport

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

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Efectuarea unei alergări pe pistă

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

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

- 1 Stați pe culoarul exterior al pistei.
- 2 Selectați **START > Alerg. pistă**.
- 3 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Dacă alergați pe culoarul 1, treceți direct la pasul 10.
- 5 Țineți apăsat pe .
- 6 Selectați setările activității.
- 7 Selectați **Număr pistă**.
- 8 Selectați un număr de culoar.
- 9 Selectați **BACK** de două ori pentru a reveni la cronometrul de activitate.
- 10 Selectați **START**.
- 11 Alergați pe pistă.

După 3 ture, dispozitivul înregistrează dimensiunile pistei și calibrează distanța parcursă pe pistă.

- 12 După ce ați încheiat alergarea, selectați **STOP > Salvare**.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:37
Author	wiederan

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.

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:43
Author	pullins

Înregistrarea unei activități de alergare ultra

Înainte de a înregistra o activitate de alergare ultra, puteți dezactiva înregistrarea VO2 max., dacă nu doriți ca acest tip de alergare să vă afecteze estimarea VO2 max. ([Dezactivarea înregistrării VO2 Max., pagina 91](#)).

- 1 Selectați **START > Alergare Ultra**.
- 2 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 3 Începeți alergarea.
- 4 Selectați  pentru a înregistra o tură și a porni cronometrul de odihnă.
NOTĂ: puteți activa 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 169](#)).
- 5 După pauza de odihnă, selectați  pentru a relua alergarea.
- 6 După ce ați încheiat alergarea, selectați **STOP > Salvare**.

Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	RO-RO
Description	Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate.
Version	7
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	burzinskititu

Înot

ATENȚIONARE

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

NOTĂ: dispozitivul este compatibil cu accesoriul HRM-Pro™ și accesoriul HRM-Swim™.

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Înotul în apă deschisă

Puteți înregistra datele sesiunii de înot, inclusiv distanța, ritmul și rata mișcărilor. Puteți să adăugați noi ecrane de date la activitatea implicită de înot în aer liber (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 171*).

- 1 Selectați **START** > **Înot în aer lib.**
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 3 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 4 Începeți să înotați.
- 5 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 6 După ce finalizați activitatea, selectați **STOP** > **Salvare**.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Utilizarea în bazinul de înot

1 Selectați **START** > **Înot în bazin**.

2 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.

3 Selectați **START**.

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

4 Începeți activitatea.

Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile.

5 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).

6 Când vă odihniți, selectați  pentru a întrerupe cronometrul de activitate.

7 Selectați  pentru a opri cronometrul de activitate.

8 După ce finalizați activitatea, selectați **STOP** > **Salvare**.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

Puls în timpul înotului

ATENȚIONARE

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

Dispozitivul are monitorul de puls purtat la încheietura mâinii activat pentru înot. Dispozitivul este compatibil și cu accesoriile HRM-Pro, HRM-Swim și HRM-Tri™. 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.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:38:43
Author	mcdanielm

Înregistrarea distanței

Dispozitivul Forerunner măsoară și înregistrează distanța în funcție de lungimile de bazin finalizate. Dimensiunea bazinului trebuie să fie setată corect pentru afișarea distanței exacte ([Utilizarea în bazinul de înot, pagina 20](#)).

SUGESTIE: pentru rezultate exacte, înotați pe toată lungimea și folosiți un singur tip de mișcare pe durata sa. Opriți cronometrul când vă odihniți.

SUGESTIE: pentru a ajuta dispozitivul să numere lungimile de bazin, împingeți-vă puternic în marginea bazinului și planați înainte de prima mișcare de brațe.

SUGESTIE: când faceți teste de înot, trebuie să întrerupeți cronometrul sau să folosiți caracteristica de înregistrare a testelor ([Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 24](#)).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	RO-RO
Description	Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions.
Version	5
Revision	2
Changes	added CSS as per Anne (PM)
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:04:25
Author	wiederan

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

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

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

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

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.

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:49:33
Author	wiederan

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 171](#)).

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 24)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	semrau

Sfaturi pentru activități de înot

- Înainte de a începe activitatea în bazin, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a selecta dimensiunea bazinului sau pentru a introduce o dimensiune personalizată.
Când veți mai începe o activitate în bazin, dispozitivul va folosi această dimensiune a bazinului. Puteți ține apăsat pe  selecta setările activității și apoi selecta Dimensiune bazin pentru a modifica dimensiunea.
- Selectați  pentru a înregistra o pauză în timpul turelor de bazin.
Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile de bazin.
- Selectați  pentru a înregistra un interval în timpul înotului în ape deschise.

Title	Resting During Pool Swimming
Identifier	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency).
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Odihnire în timpul înotului în bazin

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

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

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

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifier	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

Odihnă automată

Caracteristica de odihnă automată este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Dispozitivul detectează automat când vă odihniți și atunci apare restul ecranului. Dacă faceți o pauză mai lungă de 15 secunde, dispozitivul creează automat un interval de odihnă. Când reluați înotul, dispozitivul începe automat un alt interval de înot. Puteți activa caracteristica de odihnă automată din opțiunile pentru activitate ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 169](#)).

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

Dacă nu doriți să utilizați caracteristica de odihnă automată, puteți selecta  pentru a marca manual începutul și sfârșitul fiecărui interval de odihnă.

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

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 băți din picioare, înotul cu tracțiunea unui singur braț sau orice tip de înot care nu face parte din cele patru stiluri principale.

- 1 În timpul activității de înot în bazin, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de înregistrare a exercițiilor.
- 2 Selectați  pentru a porni cronometrul exercițiului.
- 3 După ce finalizați un interval de exercițiu, selectați .
Cronometrul pentru exercițiu se oprește, dar cronometrul pentru activitate continuă să înregistreze întreaga sesiune de înot.
- 4 Selectați o distanță pentru exercițiul finalizat.
Treptele de distanță se bazează pe dimensiunea de bazin selectată pentru profilul activității.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a porni un alt interval de exercițiu, selectați .
 - Pentru a porni un interval de înot, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:09:53
Author	wiederan

Schi și sporturi de iarnă

Puteți adăuga activități de schi și snowboarding la lista dvs. de activități ([Particularizarea listei dvs. de activități, pagina 167](#)). Puteți personaliza ecranele de date pentru fiecare activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 171](#)).

Title	Viewing Your Ski Runs
Identifier	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	RO-RO
Description	Describes how to view ski runs from your current skiing activity.
Version	3
Revision	2
Changes	added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	wiederan

Vizualizarea coborârilor cu schiurile

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

- 1 Începeți o activitate de schi sau snowboard.
- 2 Țineți apăsat .
- 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 4 Selectați **UP** și **DOWN** pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și ale tuturor coborârilor.

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

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifier	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:05:46
Author	wiederan

Date despre putere pentru schi fond

Puteți să utilizați dispozitivul Forerunner compatibil, asociat cu accesoriul HRM-Pro pentru a furniza feedback în timp real despre performanța privind tura de schi fond.

NOTĂ: accesoriul HRM-Pro trebuie să fie asociat cu dispozitivul Forerunner prin tehnologia ANT®. Dacă dispozitivul dvs. Forerunner a fost livrat împreună cu accesoriul HRM-Pro, dispozitivele sunt deja asociate.

Puterea reprezintă forța pe care o generați în timp ce schiați. 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.

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	burzinskititu

Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei

Activitatea de schi în afara pistei vă permite să treceți automat de la modul de monitorizare a urcării la cel de monitorizare a coborârii, astfel încât să vă monitorizați cu precizie statisticile.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Schi în af. pistei**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă începeți o activitate în urcare, selectați **În urcare**.
 - Dacă vă începeți activitatea deplasându-vă în josul pantei, selectați **În coborâre**.
- 4 Apăsați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 5 Apăsați  pentru a comuta între modurile de monitorizare urcare și coborâre.
- 6 După finalizarea activității, apăsați **START** pentru a opri cronometrul.
- 7 Selectați **Salvare**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifier	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:26:28
Author	burzinskititu

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 Apăsați **START**.

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  puteți selecta setările activității și apoi selecta Sistem de notare pentru a modifica sistemul.

4 Selectați nivelul de dificultate a rutei.

5 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul rutei.

6 Începeți prima rută

7 Apăsați pe  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  pentru a începe ruta următoare.

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

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

12 Selectați **Salvare**.

Title	Golfing
Identifier	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	RO-RO
Description	Chapter topic.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	14/04/2021 09:05:21
Author	gerson

Golf

Title	Garmin Golf App
Identifier	GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E
Language	RO-RO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:49
Author	cozmyer

Aplicația Garmin Golf™

Aplicația Garmin Golf vă permite să încărcați fișe de scor de pe dispozitivul dvs. compatibil Garmin® pentru a vizualiza statistici detaliate și analize ale loviturilor. Jucătorii de golf pot concura între ei pe diferite terenuri folosind aplicația Garmin Golf. Peste 42.000 de terenuri au clasamente la care poate participa oricine. Puteți organiza un turneu și invita jucători să participe. Cu un abonament Garmin Golf, puteți vizualiza date despre contururile green pe telefon și pe dispozitivul Garmin.

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).

Title	Playing Golf
Identifier	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	RO-RO
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:28
Author	wiederan

Partide de golf

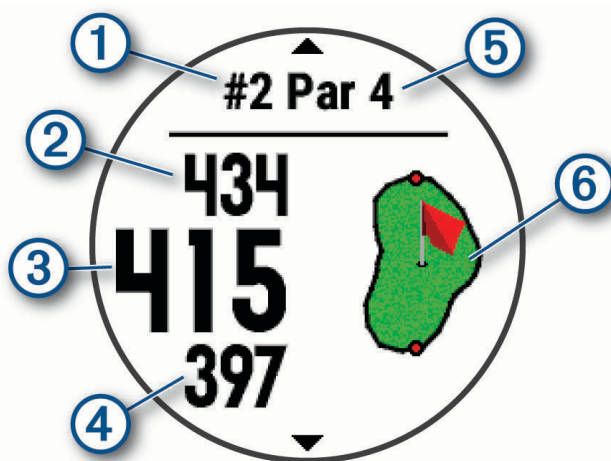
Înainte de a juca golf, încărcați dispozitivul (*Încărcarea dispozitivului, pagina 200*).

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START > Golf**.
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 3 Selectați un teren din lista de terenuri disponibile.
- 4 Dacă este necesar, setați distanța loviturii.
- 5 Selectați **Da** pentru a ține scorul.
- 6 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula printre găuri.
Dispozitivul execută automat tranzițiile atunci când treceți la gaura următoare.
- 7 După încheierea activității, selectați **START > Închidere rundă > Da**.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:04:25
Author	wiederan

Informații privind găurile

Dispozitivul calculează distanța până în fața și spatele greenului și până la locația selectată a acelor ([Mutarea steagului, pagina 30](#)).



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

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Mutarea steagului

Puteți vizualiza mai îndeaproape zona verde și muta locul acului.

- 1 Din ecranul cu informații despre găuri, selectați **START > Mutare steag**.
- 2 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a muta poziția acului.
- 3 Selectați **START**.

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.

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	RO-RO
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:41
Author	wiederan

Vizualizarea loviturilor măsurate

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

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

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

- 1 În timp ce jucați golf, selectați **START > 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.

- 2 Selectați **DOWN** pentru a vizualiza distanțele loviturilor înregistrate anterior.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	jhenson

Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg

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

Selectați **START > 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.

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Ținerea scorului

1 Din ecranul cu informații despre găuri, selectați **START > Fișă de scor**.

Tabela de scor apare atunci când vă aflați pe gazon.

2 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula printre găuri.

3 Selectați **START** pentru a selecta o gaură.

4 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a seta scorul.

Scorul total este actualizat.

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Actualizarea unui scor

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

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:04:25
Author	cozmyer

Senzori de crose

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorii de crose de golf Approach® CT10. Puteți utiliza senzorii crosei asociate pentru a monitoriza automat loviturile de golf, inclusiv locația, distanța și tipul de crosă. Consultați manualul de utilizare a senzorilor crosei pentru mai multe informații (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	jhenson

Utilizarea odometruului de golf

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

- 1 Selectați **START** > **Odometru**.
- 2 Dacă este necesar, selectați **Resetare** pentru a reseta odometrul la zero.

Title	Enabling Statistics Tracking
Identifier	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:29:17
Author	pullins

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 .
- 2 Selectați setările activității.
- 3 Selectați **Monitorizare statistici**.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifier	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver).
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:05:46
Author	gerson

Înregistrarea statisticilor

Înainte de a putea înregistra statistici, trebuie să activați monitorizarea statisticilor ([Activarea monitorizării statisticilor, pagina 33](#)).

- 1 De pe fișa de scor, selectați o gaură.
- 2 Introduceți numărul total de lovituri efectuate, inclusiv lovituri putt, și apăsați pe **START**.
- 3 Setați numărul de lovituri putt efectuate și apăsați pe **START**.
NOTĂ: numărul de lovituri putt efectuate este utilizat numai pentru monitorizarea statisticilor și nu vă crește scorul.
- 4 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
NOTĂ: dacă sunteți la o gaură par 3, nu sunt afișate informații despre fairway.
 - Dacă mingea dvs. a ajuns pe fairway, selectați **În fairway**.
 - Dacă mingea dvs. nu a ajuns pe fairway, selectați **Ratare la dreapta** sau **Ratare la stânga**.
- 5 Dacă este necesar, introduceți numărul loviturilor de pedeapsă.

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:41
Author	wiederan

Redarea solicitărilor audio în timpul activității

Puteți seta ceasul astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale în timpul alergării sau al altui tip de activitate. Solicitățile audio sunt redade prin căștile conectate, folosind tehnologia Bluetooth®, dacă este disponibilă. Dacă nu, solicitările audio sunt redade pe telefonul asociat prin aplicația Garmin Connect. În timpul unei solicitări audio, ceasul sau telefonul dezactivează sursa audio primară pentru a reda anunțul.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări > Solicitări audio**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a asculta o alertă pentru fiecare tură, selectați **Alertă de tură**.
NOTĂ: solicitarea audio **Alertă de tură** este activată implicit.
 - Pentru a personaliza mesajele cu date privind ritmul și viteza dvs., selectați **Alertă de ritm/viteză**.
 - Pentru a personaliza mesajele cu date despre puls, selectați **Alertă puls**.
 - Pentru a personaliza solicitările cu date privind alimentarea, selectați **Alertă putere**.
 - Pentru a asculta mesaje la pornirea și oprirea timerului, incluzând funcția Auto Pause®, selectați **Evenimente timer**.
 - Pentru a asculta mesaje pentru fiecare etapă de exerciții, selectați **Alerte exerciții**.
 - Pentru a asculta alertele de activitate redade ca o solicitare audio, selectați **Alerte de activitate**.
 - Pentru a auzi un sunet redat înainte de o alertă sau solicitare audio, selectați **Tonuri audio**.
 - Pentru a modifica limba sau dialectul mesajelor audio, selectați **Dialect**.

Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiederan

Antrenament

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	cozmyer

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 pașii din timpul exercițiului sau ritmul mediu la pașilor.

Dispozitivul dvs. include mai multe exerciții preîncărcate pentru activități multiple. 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 dispozitivul dvs.

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

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	RO-RO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:37
Author	mcdanielm

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont ([Garmin Connect](#), [pagina 143](#)).

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

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	RO-RO
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:28
Author	wiederan

Începerea unui exercițiu

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

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați  > **Antrenament** > **Antrenamente**.
- 4 Selectați un exercițiu.

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

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

- 5 Selectați **START** > **Efect. antren..**
- 6 Apăsați pe **START** pentru a porni cronometrul de activitate.

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.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:26:27
Author	gerson

Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic

Înainte ca dispozitivul să poată sugera un exercițiu zilnic, trebuie să aveți o stare de antrenare și o estimare VO2 max. ([Starea antrenamentului, pagina 99](#)).

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați **Alergare** sau **Bicicletă**.
Este afișat exercițiul sugerat zilnic.
- 3 Selectați **START** și alegeți o opțiune:
 - Pentru a face exercițiul, selectați **Efect. antren..**
 - 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 ind..**

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

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	gerson

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 **START**.
- 2 Selectați **Alergare** sau **Bicicletă**.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament** > **Antrenamente** > **Sugestia de astăzi**.
- 5 Selectați **START** pentru dezactivarea sau activarea notificărilor.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifier	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

După un antrenament de înot în bazin

Dispozitivul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu de înot. Crearea și trimiterea unui antrenament personalizat în piscină se face similar cu [Exerciții, pagina 35](#) și [Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect, pagina 35](#).

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START** > **Înot în bazin** > **Opțiuni** > **Antrenament**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Antrenamente** pentru a face exerciții descărcate din Garmin Connect.
 - Selectați **Calen. de antren.** pentru a face sau a vizualiza exercițiile programate.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifier	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

Înregistrarea unui test de viteză de înot critică

Valoarea pentru viteza de înot critică (CSS) este rezultatul unui test contra cronometru. 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, selectați **START** > **Înot în bazin** > **Opțiuni** > **Viteză înot critică** > **Ef.test de vit.de înot crit..**
- 2 Selectați **DOWN** pentru a previzualiza etapele antrenamentului.
- 3 Selectați **OK** > **START**.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifier	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

Editarea rezultatului pentru viteza de înot critică

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

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START** > **Înot în bazin** > **Opțiuni** > **Viteză înot critică** > **Viteză înot critică**.
- 2 Introduceți minutele.
- 3 Introduceți secunde.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	wiederan

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.

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifier	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:28
Author	wiederan

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Înainte de a putea să descărcați și să utilizați un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [pagina 143](#)).

Puteți naviga în contul dvs. Garmin Connect pentru a găsi un plan de antrenament, a programa exerciții și a le trimite pe dispozitiv.

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
- 2 Din contul dvs. Garmin Connect, selectați și programați un plan de antrenament.
- 3 Revedeți planul de antrenament în calendar.
- 4 Selectați  > **Trimitere antrenamente pe dispozitiv**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:28
Author	wiederan

Exerciții fracționate

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

Title	Customizing an Interval Workout
Identifier	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Personalizarea unui exercițiu cu intervale

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament > Intervale > Repetări structurate**.
Se va afișa un exercițiu.
- 5 Selectați **START > Editare**.
- 6 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta durata și tipul intervalelor, selectați **Interval**.
 - Pentru a seta durata și tipul repausului, selectați **Odihnă**.
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repetare**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Încălzire > Activat**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Relaxare > Activat**.
- 7 Apăsați pe **BACK**.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:28
Author	wiederan

Începerea unui exercițiu cu intervale

- 1 Apăsați **START**.
 - 2 Selectați o activitate.
 - 3 Mențineți apăsat .
 - 4 Selectați **Antrenament > Intervale**.
 - 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Deschidere repetări** pentru a marca intervalele și perioadele de repaus manual apăsând .
 - Selectați **Repetări structurate > START > Efect. antren.** pentru a utiliza un exercițiu cu intervale bazat pe distanță sau timp.
 - 6 Apăsați pe **START** pentru a porni cronometrul de activitate.
 - 7 Când un exercițiu cu intervale conține o încălzire, apăsați  pentru a începe primul interval.
 - 8 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifier	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:49:33
Author	mcdanielm

Oprirea unui exercițiu pe intervale

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

Title	Using Virtual Partner
Identifier	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:10
Author	semrau

Utilizarea Virtual Partner

Funcția 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 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Virtual Partner**.
- 6 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.
- 7 Începeți activitatea ([Începerea unei activități, pagina 6](#)).
- 8 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula la ecranul Virtual Partner și a vedea cine conduce.



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Setarea unei ținte a antrenamentului

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

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament** > **Setați 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. Ora de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.
- 6 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.

Title	Cancelling a Training Target
Identifier	GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5
Status	Released
Last Modified	24/05/2017 14:35:38
Author	gerson

Anularea țintei unui antrenament

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

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament > Participare 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 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
- 8 După ce finalizați activitatea, selectați **START > Salvare**.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

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

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	mcdanielm

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 147](#)).

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat .
- 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.

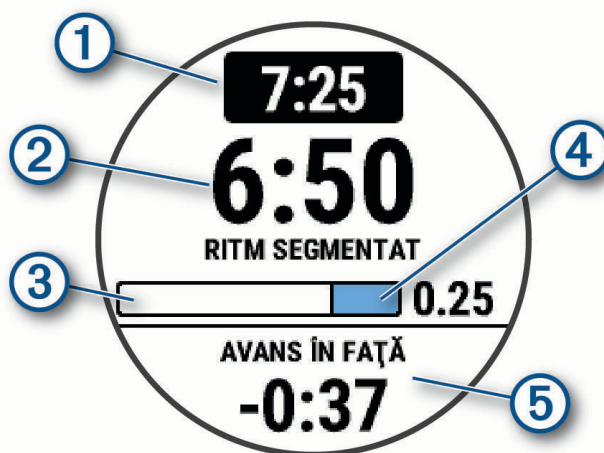
SUGESTIE: puteți apăsa **DOWN** și apoi să selectați **Vizualizare timpi intermediari** pentru a previzualiza split-urile.

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

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

Inițierea unui plan PacePro

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament** > **Planuri PacePro**.
- 5 Selectați un plan.
SUGESTIE: puteți selecta **DOWN** > **Vizualizare timpuri intermediari** pentru a vizualiza timpii intermediari.
- 6 Selectați **START** pentru a iniția planul.
- 7 Dacă este necesar, selectați **Da** pentru a permite navigarea pe traseu.
- 8 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.



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

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:52:59
Author	gerson

Oprirea unui PacePro plan

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Oprire PacePro** > **Da**.

Dispozitivul oprește planul PacePro. Cronometrul activității continuă să meargă.

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

Date personale

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

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

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:06
Author	mcdanielm

Vizualizarea recordurilor personale

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Istoric** > **Recorduri**.

3 Selectați un sport.

4 Selectați un record.

5 Selectați **Vizualizare record**.

Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:06
Author	mcdanielm

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 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.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:49:33
Author	tillmonmartha

Ștergerea unui record personal

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

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

Ștergerea tuturor recordurilor personale

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Istoric > Recorduri**.

3 Selectați un sport.

4 Selectați **Ștergere toate înregistrările > Da**.

Sunt șterse numai recordurile pentru respectivul sport.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Title	Segments
Identifier	GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update last sentence for accuracy
Status	Released
Last Modified	24/05/2017 14:35:38
Author	wiederan

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.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	cozmyer

Strava™ Segmente

Puteți descărca segmente Strava pe dispozitivul dvs. Forerunner. 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.

Title	Racing a Segment(multi)
Identifier	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	wiederan

Efectuarea unei curse pe un segment

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

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

- 1 Selectați **START**.
- 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.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	wiederan

Vizualizarea detaliilor segmentului

- 1 Selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament** > **Segmente**.
- 5 Selectați un segment.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Timpi în cursă** pentru a vizualiza durata și viteza medie sau ritmul pentru liderul segmentului.
 - Selectați **Hartă** pentru a vizualiza segmentul pe hartă.
 - Selectați **Diagr. altitud.** pentru a vizualiza o diagramă a elevațiilor de pe segment.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	semrau

Utilizarea metronomului

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Țineți apăsat pe .
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Metronom > Stare > Activat**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Bătăi pe 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 Efectuați o alergare (*Efectuarea unei alergări, pagina 5*).
Metronomul pornește automat.
- 9 În timpul alergării, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul metronomului.
- 10 Dacă este necesar, țineți apăsat pe  pentru a schimba setările metronomului.

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:19:16
Author	cozmyer

Modul de afișare extins

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

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	cozmyer

Setarea profilului de utilizator

Vă puteți actualiza genul, data nașterii, înălțimea, greutatea, încheietura, zona de puls, zona de putere și setările Viteză de înot critică (CSS). Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Profil de utilizator**.
- 3 Selectați o opțiune.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:35:19
Author	wiederan

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 56](#)) 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.

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

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.

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	RO-RO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:41
Author	wiederan

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 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Profil de utilizator > Puls**.

3 Selectați **Puls max.** > **Puls max.** și introduceți valoarea maximă a pulsului.

Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 87](#)).

4 Selectați **Puls PL > 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 95](#)). Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul lactat în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 87](#)).

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).

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace

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

- Asigurați-vă că setările profilului dvs. de utilizator sunt corecte ([Setarea profilului de utilizator, pagina 53](#)).
- 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.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

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

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:14:02
Author	gerson

Setarea zonelor de putere

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

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Zone de putere > Bazat pe**.
- 3 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.
- 4 Selectați **FTP** și introduceți valoarea dvs. FTP.
- 5 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Minimă** și introduceți o valoare a puterii minime.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	wiederan

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  și selectați **Opțiuni > Într.fun.Starea antren..**
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Nivelul antrenamentului > ⋮ > Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.

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

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:31:13
Author	wiederan

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 89](#)).

Selectați o opțiune:

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

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

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:42
Author	petersenj

Monitorizarea activității

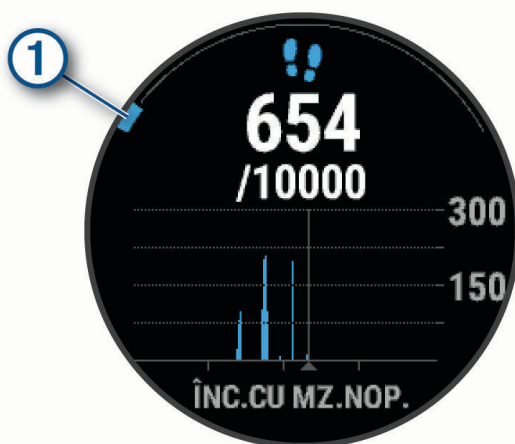
Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, distanța parcursă, numărul de minute de exerciții, etajele urcate, numărul de calorii arse și statisticile de somn pentru fiecare zi înregistrată. Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus kaloriile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

Title	Auto Goal
Identifier	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:04:25
Author	gerson

Obiectiv automat

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



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

Title	Using the Move Alert
Identifier	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar.
Status	Released
Last Modified	24/05/2017 14:35:38
Author	gerson

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 189*).

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

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	RO-RO
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	wiederan

Monitorizarea repausului

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

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 61](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:37
Author	wiederan

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați dispozitivul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe site-ul Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 117](#)).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:28:07
Author	burzinskititu

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 Oră de culcare din setările de sistem pentru a intra automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn ([Setări de sistem, pagina 189](#)).

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi.

1 Mențineți apăsat **LIGHT**.

2 Selectați **Nu deranjați**.

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	tillmonmartha

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.

Dispozitivul 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). Dispozitivul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	tillmonmartha

Acumularea de minute de activitate intensă

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

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

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFEBD8
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

Evenimente Garmin Move IQ™

Caracteristica Move IQ detectează automat modele de activități, precum mersul pe jos, alergarea, ciclismul, înotul și antrenamentul pe bicicleta eliptică timp de cel puțin 10 minute. Puteți vizualiza tipul și durata evenimentului în cronologia Garmin Connect dvs., însă acestea nu apar în lista cu activitățile dvs., instantaneele sau fluxul de știri. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	RO-RO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:37
Author	pruekatie

Setări pentru monitorizarea activității

Țineți apăsat pe  și selectați **Setări > Monit. 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 189](#)).

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.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:06
Author	mcdanielm

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 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați **Setări > Monit. activității > Stare > Dezactivat**.

Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	RO-RO
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:23:05
Author	pruekatie

Monitorizarea nivelului de hidratare

Vă puteți monitoriza consumul zilnic de fluide, puteți activa obiective și alerte, și puteți introduce dimensiunile recipientului din care beți frecvent. Dacă activați obiectivele automate, valoarea acestora va crește în zilele când înregistrați o activitate. Atunci când vă antrenați, aveți nevoie de mai multe lichide pentru a înlocui cantitatea pierdută prin transpirație.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Connect IQ pentru a descărca widgetul de monitorizare a nivelului de hidratare.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:27
Author	pullins

Monitorizare ciclu menstrual

Ciclul dvs. menstrual reprezintă un aspect important al sănătății dvs. Puteți folosi ceasul pentru a înregistra simptomele fizice, libidoul, activitatea sexuală, zilele de ovulație și multe altele. Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

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

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

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:56:39
Author	wiederan

Funcții pentru puls

Dispozitivul Forerunner dispune de un monitor cardiac cu măsurare la încheietură și este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept. Puteți vizualiza datele privind pulsul cu ajutorul widgetului de puls. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, dispozitivul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Sunt disponibile mai multe funcții referitoare la puls în bucla implicită de widgeturi.

	Pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm). Widgetul afișează de asemenea un grafic cu pulsul dvs. din ultimele patru ore, evidențiind cel mai mare puls și cel mai mic puls.
	Nivelul curent de stres. Dispozitivul măsoară variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a estima nivelul de stres. Un număr mai mic indică un nivel de stres mai redus.
	Nivelul curent de energie Body Battery™. Dispozitivul dvs. calculează rezervele curente de energie pe baza somnului, stresului și datelor privind activitatea. Un număr mai mare indică o rezervă de energie mai mare.
	Saturația curentă de oxigen din sânge. Cunoscând saturația oxigenului puteți stabili cum se adaptează corpul dvs. la mișcare fizică și stres. NOTĂ: senzorul de pulsoximetru este localizat pe partea din spate a dispozitivului.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifier	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	RO-RO
Description	Title only topic.
Version	2
Revision	2
Changes	Fix Romanian Translation. No English change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:06
Author	pullins

Puls măsurat la încheietura mâinii

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	RO-RO
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:27
Author	pullins

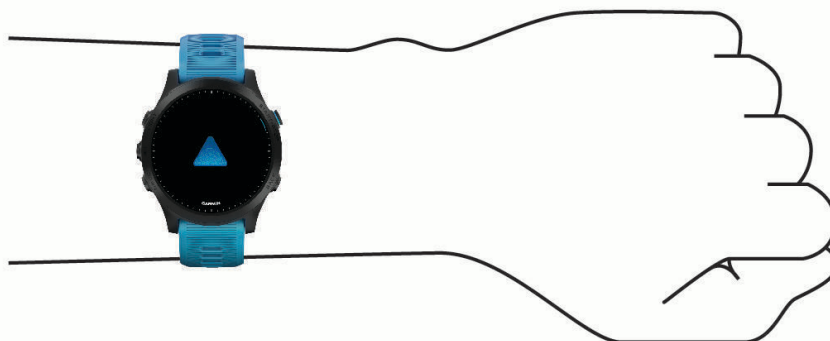
Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

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

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

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



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

- Consultați [Sfaturi pentru un puls neregulat, pagina 67](#) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați [Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 107](#) 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 www.garmin.com/fitandcare.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

Sfaturi pentru un puls neregulat

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

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta dispozitivul pe corp.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub dispozitiv.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a dispozitivului.
- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână. Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Așteptați până când pictograma  luminează permanent înainte de a începe activitatea.
- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.

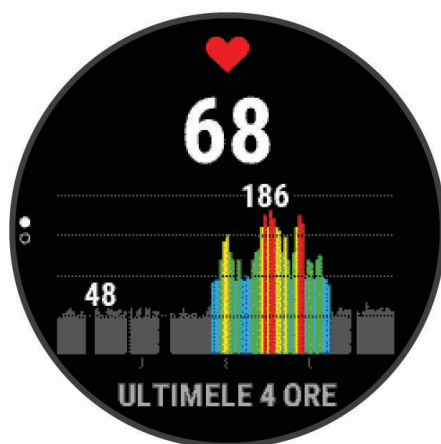
NOTĂ: în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.

- Clătiți dispozitivul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	RO-RO
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3
Version	7
Revision	2
Changes	Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/ moved conditioned statements to make this work in short QSMs
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	gerson

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 168](#)).
- 2 Apăsați pe **START** 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.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	RO-RO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	burzinskititu

Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe dispozitivul dvs. Forerunner și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate Garmin.

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

1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Opțiuni puls > Transmitere puls**.

3 Apăsați pe **START**.

Dispozitivul Forerunner începe să transmită pulsul dvs. și afișează .

4 Asociați dispozitivul Forerunner cu un dispozitiv compatibil Garmin ANT+.

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

SUGESTIE: pentru a întrerupe transmiterea datelor despre puls, apăsați pe STOP din ecranul pentru puls.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options valid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	pruekatie

Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități

Puteți configura dispozitivul dvs. Forerunner pentru a transmite datele privind pulsul în mod automat atunci când începeți o activitate. De exemplu, puteți transmite datele despre puls pe un dispozitiv Edge în timp ce mergeți pe bicicletă sau pe o cameră de acțiune VIRB pe durata unei activități.

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

1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Opțiuni puls > Transmitere în timpul activității**.

3 Începeți o activitate (*Începerea unei activități, pagina 6*).

Dispozitivul Forerunner începe să transmită datele privind pulsul dvs. în fundal.

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

4 Asociați dispozitivul dvs. Forerunner cu dispozitivul Garmin ANT+ 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*).

Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	pruekatie

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 .
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Alertă 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.

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options valid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:37
Author	pruekatie

Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură

Valoarea implicită pentru Puls la încheietura mâinii este Automat. Dispozitivul utilizează automat monitorul cardiac montat la încheietură dacă nu asociați la acesta un monitor cardiac ANT+.

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, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Stare > Dezactivat**.

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

Pulsul măsurat la piept în timpul înotului

Accesoriile HRM-Pro, HRM-Swim și HRM-Tri pentru măsurarea pulsului înregistrează și stochează date privind pulsul dvs. în timp ce înotați. Pentru a vizualiza datele despre puls, puteți adăuga câmpuri de date despre puls ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 171](#)).

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

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

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.

Title	HRM-Pro (title)
Identifier	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

Accesoriu HRM-Pro

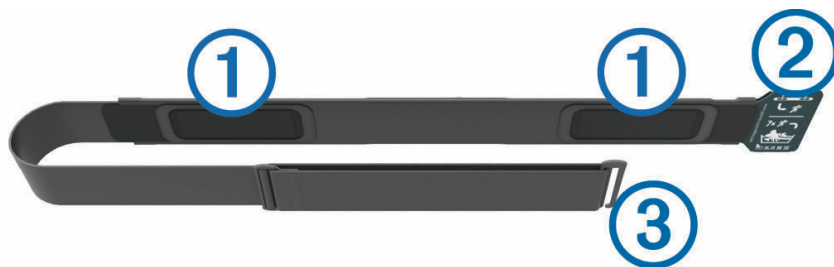
Dispozitivul vă poate înregistra pulsul în timpul înotului ([Pulsul măsurat la piept în timpul înotului, pagina 71](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the extender, and added a note indicating one could be purchased on our website.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:12
Author	burzinskititu

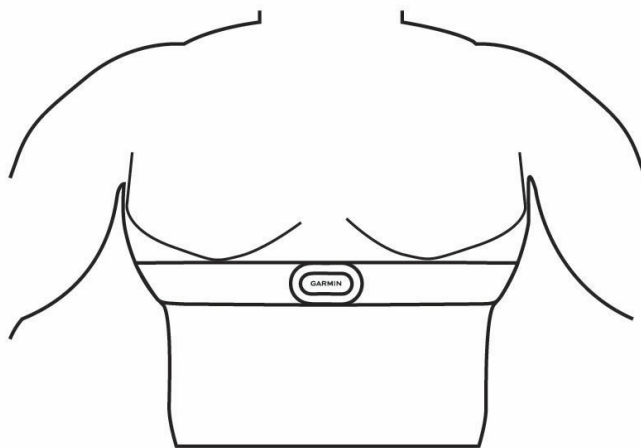
Fixarea pe corp a monitorului cardiac

Monitorul cardiac trebuie purtat direct pe piele, chiar sub stern. Acesta trebuie să fie fixat suficient de bine pentru a rămâne în poziție în timpul activității. Dacă este necesar, puteți achiziționa un prelungitor de curea de pe buy.garmin.com.

- 1 Umeziți electrozii ① de pe spatele monitorului cardiac pentru a realiza o conexiune puternică între piept și transmițător.



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



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

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

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

După ce vă montați monitorul cardiac, acesta este activ și trimite date.

Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifier	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:43
Author	wiederan

HRM-Pro Ritmul și distanța de alergare

Accesoriiul 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 Forerunner 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**. Accesoriiul pentru seria HRM-Pro se calibrează de fiecare dată când alergați afară, cu acesta conectat la ceasul dvs. compatibil Forerunner.

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 73).

Calibrare manuală: puteți selecta **Cal.și sal.** după o alergare pe bandă cu accesoriul dvs.din seria HRM-Pro *Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 10* conectat (*Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 10*).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifier	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:43
Author	wiederan

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. Forerunner (*Actualizări ale produsului, pagina 208*).
- 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 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 10*).
- Dacă calibrările automate și manuale nu par exacte, mergeți la setările senzorului și selectați **Distanță și ritm HRM > Resetare date calibrare**.

NOTĂ: puteți încerca să dezactivați funcția de **Calibrare automată**, apoi să calibrați din nou manual (*Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 10*).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:12
Author	burzinskiitu

Stocarea datelor privind pulsul pentru activitățile cronometrate

Puteți începe o activitate cronometrată pe dispozitivul asociat Forerunner iar monitorul cardiac va înregistra datele privind pulsul chiar dacă vă îndepărtați de dispozitiv. De exemplu, puteți înregistra date privind pulsul în timpul ședințelor de fitness sau în cadrul sporturilor de echipă în care nu este permisă purtarea ceasurilor.

Monitorul dvs. cardiac va trimite automat datele despre puls stocate către dispozitivul dvs. compatibil Forerunner la salvarea activității dvs. Monitorul cardiac trebuie să fie activ și să se afle în raza de acțiune a dispozitivului (3 m) în timpul transferării datelor.

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

Accesarea datelor stocate privind pulsul

Dacă salvați o activitate cronometrată înainte de a încărca datele stocate privind pulsul, puteți descărca datele de pe accesoriul HRM-Pro.

NOTĂ: accesoriul HRM-Pro stochează până la 18 ore de istoric de activități. Atunci când memoria monitorului cardiac este plină, datele cele mai vechi sunt suprascrise.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac.
- 2 De pe dispozitivul Garmin, selectați meniul Istoric.
- 3 Selectați activitatea cronometrată pe care ați salvat-o în timp ce purtați monitorul cardiac.
- 4 Selectați **Descărcare HR**.

Title	Pool Swimming
Identifier	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

Înotul în bazin

ATENȚIONARE

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

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

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifier	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:12
Author	burzinskititu

Întreținerea monitorului cardiac

ATENȚIONARE

Acumularea de transpirație și de sare pe curea poate deteriora permanent monitorul cardiac și îi poate reduce capacitatea de a raporta date exacte.

Utilizarea unei cantități prea mare de detergent la spălarea monitorului cardiac îl poate deteriora.

- Clătiți monitorul cardiac după fiecare utilizare.
- Spălați manual monitorul cardiac după fiecare șapte utilizări sau după o ședință de înot în bazin, folosind apă caldă la o temperatură maximă de 40 °C (104 °F) și o cantitate mică de detergent blând, cum ar fi detergent lichid de spălat vase.
- Clătiți bine cureaua după spălarea manuală a monitorului cardiac pentru a îndepărta reziduurile de detergent care pot cauza iritarea pielii.
- Nu puneți monitorul cardiac în mașina de spălat sau în uscător.
- Când uscați monitorul cardiac, poziționați-l suspendat sau așezat pe o suprafață orizontală.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:04:51
Author	gerson

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

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

- Aplicați din nou apă pe electrozi și pe plasturii de contact (dacă este cazul).
- Strângeți cureaua pe piept.
- Faceți o încălzire de 5-10 minute.
- Urmăriți instrucțiunile de întreținere ([Întreținerea monitorului cardiac, pagina 75](#)).
- Purtați o cămașă de bumbac sau umeziți bine ambele fețe ale curelei.

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

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

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

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

Accesoriu HRM-Swim

Dispozitivul vă poate înregistra pulsul în timpul înotului ([Pulsul măsurat la piept în timpul înotului, pagina 71](#)).

Title	Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)
Identifier	GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:24
Author	gerson

Ajustarea monitorului cardiac

Înainte de prima ședință de înot, acordați-vă timp pentru a ajusta dimensiunea curelei monitorului cardiac. Acesta trebuie să fie suficient de strâns pentru a nu se deplasa în timpul întoarcerilor de la capetele bazinului.

- Utilizați o curea prelungitoare și atașați-o la capătul elastic al curelei monitorului.

Monitorul cardiac este livrat cu trei curele prelungitoare, pentru a putea fi ajustat corect la diverse circumferințe ale pieptului.

SUGESTIE: curea prelungitoare medie este potrivită celor mai multe mărimi (de la M la XL).

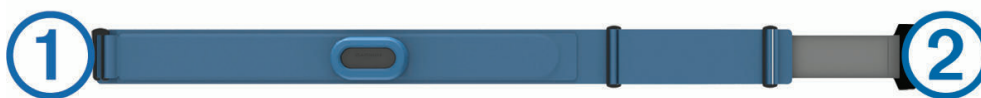
- Pentru început, fixați monitorul cardiac în spate, pentru a vă fi mai ușor să ajustați curea prelungitoare.
- Apoi, treceți monitorul în față, pentru a vă fi mai ușor să ajustați curea monitorului.

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)
Identifier	GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

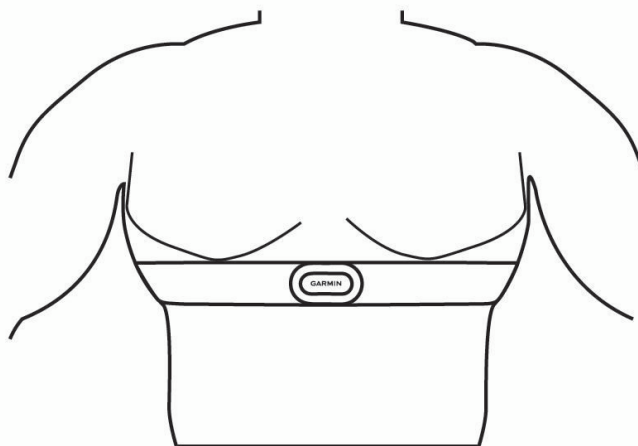
Montarea pe corp a monitorului cardiac

Monitorul de ritm cardiac trebuie purtat direct pe piele, chiar sub stern.

- 1 Alegeți o curea prelungitoare pentru a obține o potrivire optimă.
- 2 Purtați monitorul cardiac cu logo-ul Garmin în sus-dreapta.
Conexiunea dintre cârligul ① și bucla ② trebuie să se afle în partea dreaptă.



- 3 Înfășurați cureaua monitorului în jurul pieptului și conectați cârligul curelei la buclă.



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

- 4 Strângeți monitorul astfel încât să stea fix peste piept, fără a vă incomoda.
După ce vă fixați monitorul cardiac, acesta este activ, poate stoca și trimite date.

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:41
Author	gerson

Sfaturi pentru utilizarea accesoriului HRM-Swim

- Ajustați cureaua monitorului cardiac în cazul în care acesta alunecă de pe piept la întoarcerile de la capetele bazinului.
- Stați drept între intervale, astfel încât monitorul cardiac să iasă din apă, pentru a vedea datele ritmului cardiac.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:39
Author	gerson

Stocare date

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

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

Title	HRM-Tri (title)
Identifier	GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	title only
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:55
Author	wiederan

Accesoriu HRM-Tri

Secțiunea HRM-Swim a acestui manual explică modul de înregistrare a ritmului cardiac în timpul înotului (*Pulsul măsurat la piept în timpul înotului, pagina 71*).

Title	Running Dynamics
Identifier	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	RO-RO
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:10:39
Author	burzinskititu

Dinamica alergării

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

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

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.

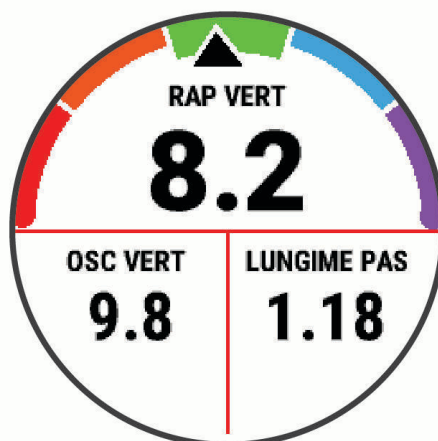
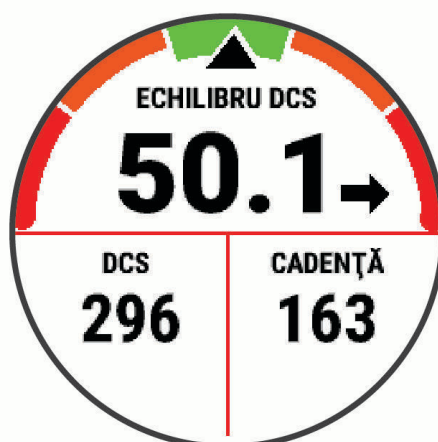
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

Antrenamentul cu dinamica alergării

Înainte de a vizualiza dinamica alergării, trebuie să vă puneți accesoriul HRM-Pro, HRM-Run™ sau HRM-Tri sau Running Dynamics Pod și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)).

Dacă Forerunner a fost livrat împreună cu monitorul cardiac, dispozitivele sunt deja asociate și Forerunner este setat să afișeze dinamica alergării.

- 1 Selectați **START** și selectați o activitate de alergare.
- 2 Selectați **START**.
- 3 Începeți alergarea.
- 4 Derulați la ecranele cu dinamica alergării pentru a vizualiza măsurătorile.



- 5 Dacă este necesar, țineți apăsat pe **UP** pentru a edita modul de afișare a datelor despre dinamica alergării.

Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:45:51
Author	pullins

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

Ecranele cu dinamica alergării afișează un indicator color pentru măsurătorile primare. Puteți afișa cadența, oscilația pe verticală, durata de contact cu solul, echilibrul pe durata contactului cu solul sau raportul vertical ca măsurători primare. Indicatorul color vă arată în ce mod datele despre dinamica alergării se compară cu cele ale altor alergători. Zonele color se bazează pe percentile.

Garmin a studiat mulți alergători, de toate nivelurile. Valorile din zonele roșii sau portocalii sunt tipice pentru alergătorii cu mai puțină experiență sau mai lenți. Valorile din zonele verzi, albastre sau mov sunt tipice pentru alergătorii cu mai multă experiență sau mai rapizi. Alergătorii cu mai multă experiență tind să manifeste durate de contact cu solul mai mici, oscilații mai mici pe verticală, rapoarte verticale mai mici și cadențe superioare față de alergătorii cu mai puțină experiență. Cu toate acestea, alergătorii mai înalți manifestă în mod tipic cadențe ușor inferioare, lungimi mai mari ale pașilor și oscilații pe verticală puțin mai mari. Raportul vertical este oscilația pe verticală împărțită la lungimea pasului. Nu este corelat cu înălțimea.

Accesați www.garmin.com/performance-data/running/ 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

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:45:51
Author	cozmyer

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

Echilibrul pe durata contactului cu solul măsoară simetria din timpul alergării și apare ca un procent din durata totală a contactului cu solul. De exemplu, 51,3% cu o săgeată orientată spre stânga arată că alergătorul petrece mai mult timp pe pământ cu piciorul stâng. Dacă ecranul cu date afișează ambele numere, de exemplu 48–52, 48% reprezintă piciorul stâng și 52% reprezintă piciorul drept.

Zonă color	 Roșu	 Portocaliu	 Verde	 Portocaliu	 Roșu
Simetrie	Slab	Suficient	Bun	Suficient	Slab
Procent din alți alergători	5%	25%	40%	25%	5%
Echilibrul duratei de contact cu solul	>52,2% S	50,8–52,2% S	50,7% S–50,7% D	50,8–52,2% D	>52.2% D

În timpul elaborării și testării dinamicii alergării, echipa Garmin a descoperit corelații între rănirile și dezechilibrele mai pronunțate ale anumitor alergători. Pentru mulți alergători, echilibrul pe durata contactului cu solul tinde să se abată dincolo de 50–50 la alergarea în susul sau în josul pantelor. Majoritatea antrenorilor de alergări sunt de acord cu faptul că o formă simetrică a alergării este benefică. Alergătorii de elită tind să aibă pași rapizi și echilibrați.

Puteți urmări indicatorul color sau câmpul de date pe durata alergării sau puteți vizualiza rezumatul din contul Garmin Connect după alergare. Ca și în cazul altor date referitoare la dinamica alergării, echilibrul pe durata contactului cu solul este o măsurătoare cantitativă menită să contribuie la înțelegerea formei dvs. de alergare.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:45:51
Author	mcdanielm

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical

Intervalele de date pentru oscilația pe verticală și raportul vertical diferă ușor în funcție de senzor și de poziționarea acestuia pe piept (accesoriile HRM-Pro, HRM-Run sau 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 %

Title	Tips for Missing Running Dynamics Data
Identifier	GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2
Language	RO-RO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

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. Accesoriiile pentru dinamica alergării au  pe partea frontală a modului.
- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu dispozitivul Forerunner, conform instrucțiunilor.
- Dacă utilizați accesoriul HRM-Pro, asociați-l cu dispozitivul Forerunner utilizând tehnologia ANT+ și 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.

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	RO-RO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	wiederan

Măsurătorile performanțelor

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

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

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

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.

Duratele estimate ale curselor: dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul de antrenamente pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza condiției dvs. fizice curente.

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

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

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

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

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

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 .
- 2 Selectați **Statistici date fiziologice > Nivel de performanță**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifier	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	gerson

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.

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

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

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

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

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Statistici date fiziologice > TrueUp**.

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

Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	RO-RO
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	burzinskititu

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Dispozitivul Forerunner necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea VO2 max. Dispozitivul efectuează estimări separate VO2 max. pentru alergare și mers pe bicicletă. 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 detalii suplimentare despre estimarea VO2 max., inclusiv despre vârsta dvs. de fitness. Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu ce a unei persoane de același sex și de vârstă diferită. Pe măsură ce vă antrenați, vârsta dvs. de fitness se poate reduce în timp ([Vizualizarea vârstei de fitness, pagina 91](#)).



 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 227](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	RO-RO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	pruekatie

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)). Dacă dispozitivul dvs. Forerunner a fost livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivele sunt deja asociate.

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 53](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 55](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva alergări pentru a memora comportamentul performanțelor 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 91](#)).

- 1 Alergați cel puțin 10 minute în aer liber.
- 2 După ce alergați, selectați **Salvare**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula măsurătorile performanțelor.
SUGESTIE: puteți selecta START pentru a vedea informații suplimentare.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	RO-RO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism

Această funcție necesită un contor de putere și pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Contorul de putere trebuie asociat cu dispozitivul Forerunner ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)). Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să-l purtați și să îl asociați cu dispozitivul dvs. Dacă dispozitivul dvs. Forerunner a fost livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivele sunt deja asociate.

Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 53](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 55](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

- 1 Pedalați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute.
- 2 La încheierea traseului, selectați **Salvare**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula măsurătorile performanțelor.
SUGESTIE: puteți selecta START pentru a vedea informații suplimentare.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifier	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:37
Author	mcdanielm

Dezactivarea înregistrării VO2 Max.

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. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 89](#)).

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați **Alerg.ter.acc.** sau **Alergare Ultra**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Înregistrare VO2 Max. > Dezactivat**.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	RO-RO
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:37
Author	mcdanielm

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. Dispozitivul 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™, dispozitivul 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 53](#)).

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

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	pruekatie

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. Dispozitivul dvs. Forerunner 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 peste 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 smartphone-ul dvs. conectat.

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	mcdanielm

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 53](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 55](#)).

Dispozitivul utilizează estimarea volumului VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 89](#)) și istoricul de antrenamente pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza stării dvs. atletice curente. Dispozitivul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

SUGESTIE: dacă aveți mai multe dispozitive Garmin, puteți activa funcția Physio TrueUp™, care permite dispozitivului dvs. să sincronizeze activitățile, istoricul și datele de la alte dispozitive ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 88](#)).

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de monitorizare a performanțelor.
- 2 Selectați **START** pentru a răsfoi prin măsurătorile de performanță.

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

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

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	RO-RO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:43
Author	mcdanielm

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 102*). 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 Efectul antrenam. aerobic și Efect antrenam. anaerobic sub forma unor câmpuri de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

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

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

Title	Performance Condition
Identifier	GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:05:46
Author	pullins

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, voi 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 89](#)).

Title	Viewing Your Performance Condition
Identifier	GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	wording change from Joe Heikes
Status	Released
Last Modified	24/05/2017 14:35:38
Author	wiederan

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 171](#)).
- 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.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	wiederan

Prag lactat

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

Dacă deja știți care este valoarea frecvenței dvs. cardiace la pragul de lactat, o puteți introduce în setările profilului dvs. de utilizator ([Setarea zonelor de puls, pagina 55](#)).

Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Per FR645 FRM96 feedback - VO2 estimate from previous run is no longer necessary.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:10
Author	semrau

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 161](#)).

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 **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
Pentru finalizarea testului este necesară funcția GPS.
- 3 Țineți apăsat pe .
- 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.

Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	pullins

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 161](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 90](#)).

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 **START** 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 228](#)).

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.

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Joe H and Kerri
Status	Released
Last Modified	24/05/2017 14:35:38
Author	wiederan

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 161](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 90](#)).

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 **START**.

2 Selectați o activitate de ciclism.

3 Țineți apăsat .

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.

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	cozmyer

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. Pentru informații suplimentare, accesați www.garmin.com/performance-data/running/.



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

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

VO2 max.: vO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Dispozitivul 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.

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

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului: dispozitivul 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. Dispozitivul dvs. afișează distribuția nivelului de solicitare în ultimele 4 săptămâni.

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

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	gerson

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 de solicitare al antrenamentului și nivelului VO2 max. pe o perioadă extinsă de timp. Puteți folosi starea antrenamentului la planificarea antrenamentelor viitoare și pentru a continua să vă îmbunătățiți nivelul condiției fizice.

Valoare de vârf: valoarea de vârf înseamnă că sunteți într-o condiție ideală pentru cursă. Nivelul de solicitare redus al antrenamentului din ultima perioadă permite corpului dvs. să se recupereze și să compenseze integral antrenamentele anterioare. Ar trebui să vă faceți un plan, deoarece starea de vârf poate fi menținută numai o perioadă scurtă de timp.

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

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

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

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

Scădere tonus: scăderea tonusului are loc atunci când vă antrenați mai puțin decât de obicei timp de o săptămână sau mai mult, iar acest lucru vă afectează nivelul condiției fizice. Puteți încerca să creșteți nivelul de solicitare al antrenamentului pentru a vedea îmbunătățirile.

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

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

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifier	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	pruekatie

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin două măsurători de VO2 max. pe săptămână. Estimarea VO2 max. este actualizată după alergări în exterior sau curse intense în timpul cărora pulsul a atins cel puțin 70% din pulsul maxim timp de câteva minute. 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 91](#)).

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

- De cel puțin două ori pe săptămână, alergați sau mergeți cu bicicleta în exterior cu un contor de putere și atingeți un puls mai mare de 70% din pulsul maxim timp de cel puțin 10 minute.
După utilizarea dispozitivului timp de o săptămână, nivelul de antrenament ar trebui să fie disponibil.
- Înregistrați-vă toate activitățile de fitness pe acest dispozitiv sau activați funcția Physio TrueUp, permițându-i dispozitivului dvs. să adune informații despre performanțele dvs. ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 88](#)).

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	cozmyer

Nivelul de solicitare al antrenamentului

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

Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:44:16
Author	wiederan

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 ținută 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.

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	RO-RO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

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.

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	gerson

Vizualizarea timpului de recuperare

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 53](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 55](#)).

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 START pentru a derula statisticile și pentru a vizualiza timpul de recuperare.

Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

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.

Title	Pulse Oximeter
Identifier	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	cozmyer

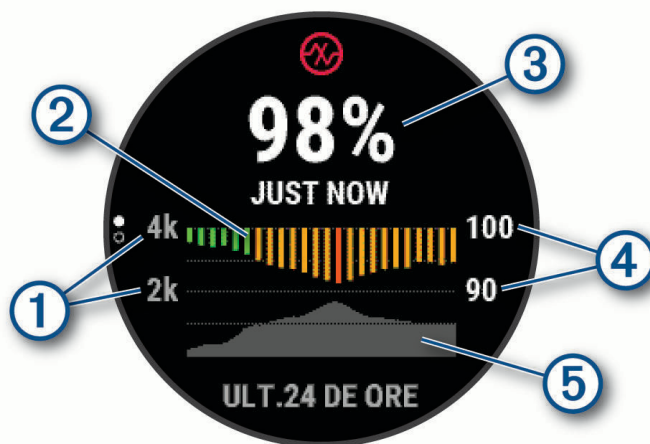
Pulsoximetrul

Dispozitivul Forerunner dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului periferic din sânge. 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 106*). De asemenea, puteți activa modul de măsurare pe parcursul întregii zile (*Activarea modului de aclimatizare pe parcursul întregii zile, pagina 107*). Când rămâneți nemișcat, dispozitivul analizează saturația dvs. de oxigen și altitudinea la care vă aflați. Profilul de altitudine contribuie la indicarea modului în care se schimbă măsurătorile pulsoximetrului față de altitudinea dvs.

Pe dispozitiv, 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.

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifier	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	pullins

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 **START** 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.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

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 .
- 2 Selectați **Opțiuni** > **Modul Pulse Ox** > **În timpul somnului**.

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Activarea modului de aclimatizare pe parcursul întregii zile

1 Din widgetul pulsoximetru, țineți apăsat pe .

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 aclimatizare pe parcursul întregii zile scade durata de viață a bateriei.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:27
Author	pullins

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.

Title	Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level
Identifier	GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new, similar to stress score
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:02:10
Author	wiederan

Vizualizarea scorului de stres al variațiilor pulsului

Înainte de a putea efectua testul de stres al variațiilor pulsului (HRV), trebuie să vă puneți un monitor cardiac Garmin și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)).

Scorul de stres HRV este rezultatul unui test de trei minute efectuat în timp ce stați nemișcat, în timp ce dispozitivul Forerunner analizează variabilitatea pulsului pentru a vă determina nivelul de stres general. Antrenamentele, somnul, nutriția și stresul general, toate au impact asupra performanțelor dvs. Intervalul scorului de stres este de 1-100, unde 1 este o stare de stres foarte redus și 100 este o stare de stres foarte puternic. Cunoașterea scorului de stres vă poate ajuta să decideți dacă corpul dvs. este pregătit pentru o alergare de antrenament solicitantă sau pentru yoga.

SUGESTIE: Garmin recomandă să vă măsurați scorul de stres înainte de a face exerciții, aproximativ la aceeași oră și în aceleași condiții în fiecare zi. Puteți vizualiza rezultatele anterioare în contul dvs. Garmin Connect.

1 Selectați **START > DOWN > Stres HRV > START**.

2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

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 ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 168](#)).

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

2 Selectați **START**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **DOWN** pentru a vedea detalii suplimentare.

SUGESTIE: 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.

- Selectați **START > DOWN** pentru a începe o activitate de relaxare.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:42
Author	mcdanielm

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 111](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

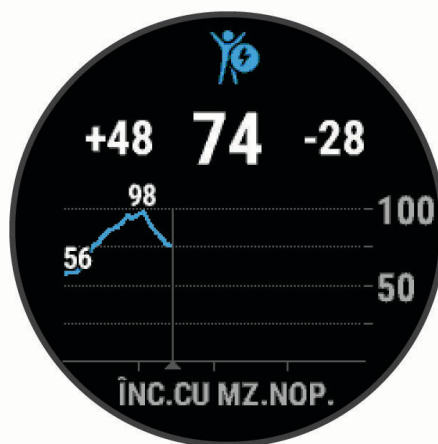
Vizualizarea widgetului Body Battery

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.

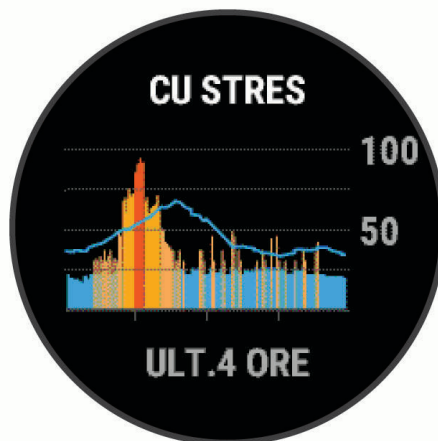
- 1 Apăsați **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza widgetul Body Battery.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 168](#)).

- 2 Apăsați pe **START** 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.



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	tillmonmartha

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Pentru rezultate mai precise, purtați dispozitivul 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.

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new idea from Joe Heikes, QSM title only.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:10:39
Author	wiederan

Funcții inteligente

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	RO-RO
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:56:39
Author	mcdanielm

Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul

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

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.
- 2 Poziționați smartphone-ul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- 3 Selectați **LIGHT** pentru a porni dispozitivul.

La prima pornire, dispozitivul va fi în modul asociere.

SUGESTIE: puteți menține apăsat **UP** și selectați **Setări > Telefon > Asociere telefon** pentru a introduce manual modul asociere.

- 4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:
 - Dacă aceasta este prima dată când asociați un dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect, 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.

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:39:52
Author	mcdanielm

Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv**.

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added Signature option.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați dispozitivul Forerunner cu un dispozitiv mobil compatibil ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 112](#)).

- 1 Mențineți apăsat .
- 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.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changing the button used to bring up the message options to START.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	burzinskititu

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 **START**.
- 3 Selectați o notificare.
- 4 Pentru mai multe opțiuni, apăsați tasta **START**.
- 5 Pentru a reveni la ecranul anterior, apăsați tasta **BACK**.

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:06
Author	mcdanielm

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. Forerunner.

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: dacă dispuneți de un dispozitiv Forerunner, puteți activa solicitările audio pe dispozitiv prin căștile conectate, fără a folosi un smartphone conectat ([Redarea solicitărilor audio în timpul activității, pagina 34](#)).

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 > Solicități audio**.

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	RO-RO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	pullins

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza smartphone-ul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe dispozitivul Forerunner.

Selectați o opțiune:

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

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:27
Author	pullins

Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi.

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

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	pruekatie

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone

Puteți seta dispozitivul Forerunner 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 .
- 2 Selectați **Setări > Telefon > Alerte**.

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	RO-RO
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:37
Author	mcdanielm

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Forerunner dispune de mai multe funcții conectate prin Bluetooth pentru smartphone-ul dvs. compatibil utilizând aplicația Garmin Connect.

Încărcări de activități: transmite automat date privind activitatea dvs. către aplicația Garmin Connect, imediat ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Solicitări audio: permite aplicației Garmin Connect să redea anunțuri de stare, cum ar fi timpi intermediari și alte date, pe smartphone-ul dvs. în timpul unei alergări sau altei activități.

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

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

Localizare telefon: localizează smartphone-ul pierdut asociat cu dispozitivul Forerunner și aflat în raza de acoperire.

Căutare ceas: localizează dispozitivul Forerunner pierdut asociat cu smartphone-ul și aflat în raza de acoperire.

GroupTrack: vă permite să vă alăturați unui grup, folosind LiveTrack, astfel încât ceilalți să vă vizualizeze poziția direct pe ecran și în timp real.

Descărcări PacePro: vă permite să creați și să descărcați strategii PacePro în aplicația Garmin Connect și să le trimiteți wireless pe dispozitiv.

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

Funcții de siguranță și monitorizare: vă permite să trimiteți mesaje și alerte prietenilor și familiei și să solicitați asistență de la persoanele dvs. de contact în caz de urgență, configurate în aplicația Garmin Connect. Pentru mai multe informații, accesați ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 125](#)).

Interacțiuni în rețelele de socializare: vă permite să postați o actualizare pe site-ul web al rețelei de socializare preferate când încărcați o activitate în aplicația Garmin Connect.

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

Actualizări meteo: trimite condiții meteorologice și notificări în timp real către dispozitivul dvs.

Descărcarea de antrenamente și trasee: vă permite să căutați antrenamente și trasee în aplicația Garmin Connect și să le trimiteți wireless pe dispozitiv.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:28:07
Author	burzinskititu

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi.

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

2 Selectați .

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:38:53
Author	burzinskititu

Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut

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

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi.

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

2 Selectați **Localizare telefon**.

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

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

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	RO-RO
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:43
Author	wiederan

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 168](#)).

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

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 kaloriile dvs. pentru ziua curentă.

Busolă: afișează o busolă electronică.

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 Forerunner.

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 bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).

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

Hidratare: vă permite să monitorizați cantitatea de apă pe care o consumați și progresul înregistrat în atingerea obiectivului dvs. zilnic.

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.

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

Monitorizare ciclu menstrual: afișează ciclul curent. Puteți vizualiza și înregistra simptomele dvs. zilnice.

Comenzi pentru muzică: oferă comenzi pentru playerul muzical al smartphone-ului sau al muzicii de pe dispozitiv.

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

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

Performanță: afișează 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 permite să realizați manual o fotografie, să înregistrați un clip video și să personalizați setările (*Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 166*).

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.

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 Forerunner.

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. Forerunner.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:56:54
Author	mcdanielm

Vizualizarea widgeturilor

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

- De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN**.

Dispozitivul derulează bucla de widgeturi și afișează un rezumat al datelor fiecărui widget. Widgetul privind performanța necesită mai multe activități incluzând pulsul și alergări în mediul exterior folosind GPS.

- Selectați **START** pentru a vedea detalii despre widget.

SUGESTIE: puteți apăsa pe **DOWN** pentru a vedea ecrane suplimentare pentru un widget.

Title	About My Day
Identifier	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:16:48
Author	wiederan

Despre Ziua mea

Widgetul Ziua mea este un instantaneu zilnic al activității dvs. Acesta este un rezumat dinamic care se actualizează pe parcursul zilei. De îndată ce urcați un șir de trepte sau înregistrați o activitate, acestea apar în widget. Valorile afișate includ activitățile înregistrate, minutele de activitate intensă din săptămâna respectivă, etajele urcate, pașii, kaloriile arse și multe altele. Puteți selecta START pentru a vizualiza măsurători suplimentare.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	RO-RO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:46
Author	mall

Vizualizarea meniului de comenzi

Meniul de comenzi conține opțiuni precum pornirea modului Nu deranjați, blocarea tastelor sau oprirea dispozitivului. Puteți deschide și portofelul Garmin Pay.

NOTĂ: puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi.

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



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

Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	RO-RO
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:28
Author	wiederan

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 120](#)).

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

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

Vizualizarea widgetului prognozei meteo

Widgetul Prognoză meteo necesită o conexiune Bluetooth cu un smartphone compatibil.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul pentru vreme.
- 2 Selectați **START** pentru a vedea detalii despre starea vremii.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vedea prognoza orară, zilnică și date privind tendințele meteo.

Title	Opening the Music Controls
Identifier	GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:03
Author	wiederan

Deschidere comenzi pentru muzică

Comenzile pentru muzică necesită o conexiune Bluetooth cu un smartphone compatibil.

- 1 De pe fața ceasului, țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a utiliza comenzile pentru muzică.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	RO-RO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	pullins

Connect IQ Funcții

Puteți adăuga funcții Connect IQ ceasului de la Garmin și de la alți furnizori utilizând aplicația Connect IQ. Puteți personaliza dispozitivul cu fețe de ceas, câmpuri de date, widgeturi și aplicații pentru dispozitiv.

Fețe pentru ceas: permit personalizarea aspectului ceasului.

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

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

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

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:04:25
Author	gerson

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

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

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	RO-RO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Funcții de conectivitate Wi-Fi

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

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

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

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

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	07/04/2022 11:15:43
Author	gerson

Conectarea la o rețea Wi-Fi

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

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Wi-Fi** > **Rețelele mele** > **Adăugare rețea**.
Dispozitivul afișează o listă cu rețelele Wi-Fi din apropiere.
- 3 Selectați o rețea.
- 4 Dacă este cazul, introduceți parola pentru rețea.

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

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	RO-RO
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

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 Forerunner 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 www.garmin.com/safety.

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

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

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.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:39
Author	mcdanielm

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.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAE86206AB
Language	RO-RO
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watch that still has the cancel option
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:43
Author	wiederan

Solicitarea de asistență

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

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 126](#)). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Mențineți apăsat .
- 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.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic.
Status	Released
Last Modified	10/06/2022 15:07:21
Author	tillmonmartha

Detecție incidente

⚠ ATENȚIE

Detectarea incidentelor este o funcție suplimentară concepută pentru utilizarea în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	RO-RO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add to the task result about a notification on your phone.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:22:59
Author	cozmyer

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

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

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

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

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	3
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:11:39
Author	wiederan

Pornirea unei sesiuni GroupTrack

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

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

- 1 Leșiți afară și porniți dispozitivul Forerunner.
- 2 Asociați-vă smartphone-ul cu dispozitivul Forerunner (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 112*).
- 3 Pe dispozitivul Forerunner, țineți apăsat pe  și selectați **Setări > Siguranță și monit. > GroupTrack > Afișare pe hartă** pentru a activa vizualizarea contactelor pe ecranul hărții.
- 4 În aplicația Garmin Connect, din meniul de setări, selectați **Siguranță și monitorizare > LiveTrack >  > Setări > GroupTrack**.
- 5 Selectați **Vizibil pentru > Toate conexiunile**.
- 6 Selectați **Începere LiveTrack**.
- 7 Pe dispozitivul Forerunner, începeți o activitate.
- 8 Derulați pe hartă pentru a vă vizualiza contactele.

SUGESTIE: din hartă, puteți ține apăsat pe  și selectați **Conexiuni în apropiere** pentru a vizualiza informații privind distanța, direcția și ritmul sau viteza pentru alte contacte din sesiunea GroupTrack.

Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	wiederan

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. Forerunner 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, răfoiți pe hartă pentru a vă vizualiza contactele ([Adăugarea unei hărți la activitate, pagina 171](#)).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:42
Author	wiederan

Muzică

NOTĂ: această secțiune se referă la trei opțiuni diferite de redare a muzicii.

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

Pe un dispozitiv Forerunner, puteți descărca conținut audio pentru dispozitivul dvs. de la un computer sau un furnizor terț, pentru a putea asculta când smartphone-ul nu se află în apropiere. Pentru a asculta conținut audio stocat pe dispozitiv, trebuie să conectați căștile la tehnologia Bluetooth.

De asemenea, puteți controla redarea muzicii pe smartphone-ul asociat utilizând dispozitivul .

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	RO-RO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:04:25
Author	tillmonmartha

Conectarea de la un furnizor terț

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

Anumite opțiuni pentru furnizorii de muzică terți sunt deja instalate pe dispozitivul dvs. Pentru mai multe opțiuni, puteți descărca aplicația Connect IQ pe smartphone.

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

2 Selectați **IQ**.

NOTĂ: dacă doriți să configurați un alt furnizor, mențineți apăsat  și selectați **Furnizori de muzică > Adăug.furnizor**.

3 Selectați numele furnizorului și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:51:34
Author	mckelvey

Spotify

Spotify este un serviciu de muzică digital care vă oferă acces la milioane de piese.

SUGESTIE: integrarea Spotify necesită instalarea aplicației Spotify pe telefonul dvs. mobil. Sunt necesare un dispozitiv digital mobil compatibil și un abonament premium, acolo unde sunt disponibile. Accesați www.garmin.com/.

Acest produs conține software Spotify supus licențelor terților regăsite aici: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Oferiți o coloană sonoră oricărei călătorii cu Spotify. Redați piese și artiști care vă plac, sau lăsați Spotify să vă distreze.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifier	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

Descărcați conținut audio din Spotify

Înainte de a putea descărca conținut audio de la Spotify, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 124](#)).

- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat .
- 3 Selectați **Furnizori de muzică > Spotify**.
- 4 Selectați **Adăugați muzică și podcasturi**.
- 5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe dispozitiv.

NOTĂ: descărcarea de conținut audio poate epuiza bateria. Este posibil să fie nevoie să conectați dispozitivul la o sursă de alimentare externă dacă durata de viață rămasă a bateriei este insuficientă.

Listele de redare sau alte elemente selectate se descarcă pe dispozitiv.

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifier	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:04:25
Author	wiederan

Descărcarea de conținut audio personal

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

Puteți să încărcați fișiere audio personale, precum .mp3 și .m4a, pe un dispozitiv Forerunner de pe computer. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/musicfiles.

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

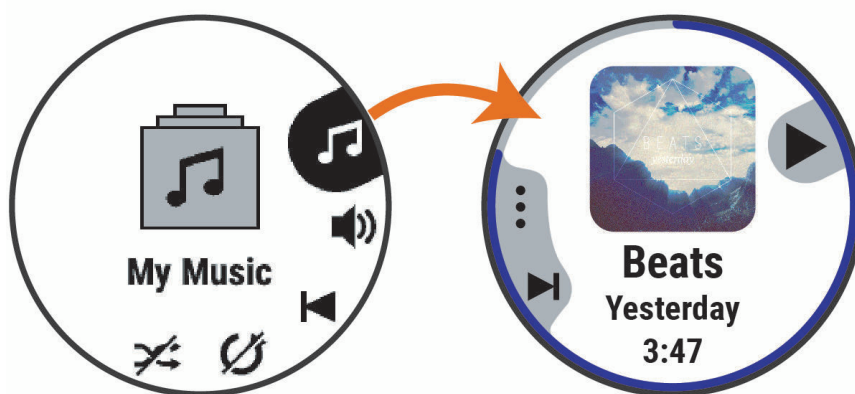
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	RO-RO
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:42
Author	tillmonmartha

Ascultare muzică

- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Conectați căștile folosind tehnologia Bluetooth (*[Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 135](#)*).
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Furnizori de muzică** și selectați o opțiune.
 - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** (*[Descărcarea de conținut audio personal, pagina 131](#)*).
 - Pentru a controla redarea muzicii pe smartphone, selectați **Control telefon**.
 - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului și o listă de redare pentru descărcare.
- 5 Selectați  pentru a deschide comenzile de redare a muzicii.

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

Comenzi de redare muzică



	Selectați pentru a gestiona conținut de la anumiți furnizori terți.
	Selectați pentru a naviga prin fișierele audio și listele de radere pentru sursa selectată.
	Selectați pentru a ajusta volumul.
	Selectați pentru a reda și a întrerupe fișierul audio curent.
	Selectați pentru a trece la următorul fișier audio din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula rapid înainte fișierul audio curent.
	Selectați pentru a relua fișierul audio curent. Selectați de două ori pentru a trece la fișierul audio anterior din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula fișierul audio curent.
	Selectați pentru a schimba modul de repetare.
	Selectați pentru a schimba modul de redare aleatorie.

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:43
Author	pullins

Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat

- 1 Pe smartphone-ul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.
- 2 Pe dispozitivul Forerunner, țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 3 Selectați **Furnizori de muzică > Control telefon**.

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	3
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	pullins

Schimbarea modului audio

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

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări > Muzică > Audio**.
- 3 Selectați o opțiune.

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:42
Author	cozmyer

Conectarea căștilor Bluetooth

Pentru a asculta muzica încărcată pe dispozitivul dvs. Forerunner, trebuie să conectați căștile utilizând tehnologia Bluetooth.

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

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	RO-RO
Description	Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system.
Version	2
Revision	2
Changes	stores to locations
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:45:51
Author	tillmonmartha

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.

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	RO-RO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:46
Author	pullins

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.

Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	pullins

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 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați **Portofel**.
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre.

NOTĂ: dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, portofelul dvs. se blochează și trebuie să vă resetați codul de acces din aplicația Garmin Connect.

Apare ultimul card de plată utilizat.



- 4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, 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.

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:37
Author	pullins

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.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:04:25
Author	pullins

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 dispozitivul Forerunner.
- Pentru a șterge cardul, selectați .

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	wiederan

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 dispozitivul dvs. Forerunner, să creați un nou cod de acces și să reintroduceți informațiile cardului dvs.

- 1 De pe pagina pentru dispozitive Forerunner din aplicația Garmin Connect, selectați **Garmin Pay > Modificare cod de acces**.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Data viitoare când plătiți cu ajutorul dispozitivului Forerunner, trebuie să introduceți codul nou de acces.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	22/02/2018 12:51:11
Author	semrau

Istoric

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

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

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	RO-RO
Description	Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI.
Version	9
Revision	2
Changes	Adding ski runs and updating path.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	burzinskititu

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 118).

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Istoric > Activități**.

3 Selectați o activitate.

4 Apăsați pe **START**.

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 antren.** ([Despre efectul antrenamentului](#), pagina 93).
- Pentru a vizualiza durata pe fiecare zonă de puls, selectați **Puls** ([Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls](#), pagina 141).
- 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 **Diagr. altitud..**
- Pentru a șterge activitatea selectată, selectați **Ștergere**.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:39
Author	wiederan

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.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:26:27
Author	gerson

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric** > **Activități**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Puls**.

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	cozmyer

Vizualizarea totalurilor de date

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

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

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:38:53
Author	mcdanielm

Utilizarea odometrului

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

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

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:06
Author	mcdanielm

Ștergerea istoricului

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 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.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifier	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	RO-RO
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	cozmyer

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 accesați connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prietenii pentru a 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.

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	tillmonmartha

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express conectează dispozitivul dvs. la contul dvs. Garmin Connect folosind un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe dispozitivul dvs. Puteți, de asemenea, adăuga muzică pe dispozitivul dvs. ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 131](#)). Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului dispozitivului și gestiona aplicațiile Connect IQ.

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

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

Gestionarea datelor

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

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:57:14
Author	gerson

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

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

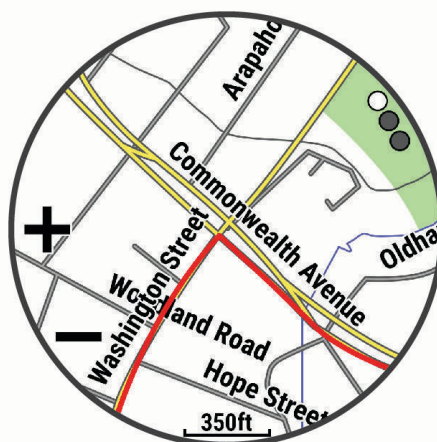
- 1 Deschideți unitatea sau volumul **Garmin**.
- 2 Dacă este necesar, deschideți un folder sau volum.
- 3 Selectați un fișier.
- 4 Apăsați tasta **Ștergere** de pe tastatură.

NOTĂ: sistemele de operare Mac oferă asistență limitată pentru modul de transfer al fișierelor MTP. Trebuie să deschideți unitatea Garmin de pe un Windows sistem de operare. Trebuie să utilizați aplicația Garmin Express pentru a șterge fișierele cu muzică de pe dispozitiv.

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:03
Author	wiederan

Navigare

Puteți utiliza caracteristicile de navigare GPS ale dispozitivului pentru a vă urmări traseul pe o hartă, pentru a salva locații și pentru a vă găsi drumul înapoi spre casă.



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	not the same as Edge, must load courses from web.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:04
Author	wiederan

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.

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifier	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 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 **START** pentru a începe navigarea.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifier	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:02:56
Author	pullins

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 143).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Antrenament > Trasee > Creare traseu**.
- 3 Selectați un tip de traseu.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Selectați **Finalizare**.
NOTĂ: puteți trimite acest traseu pe dispozitivul dvs. ([Se trimite traseul către dispozitivul dvs.](#), pagina 148).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifier	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:03
Author	mcdanielm

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 147](#)).

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

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:03
Author	mcdanielm

Vizualizarea detaliilor traseului

- 1 Selectați **START > Navigare > Trasee**.
- 2 Selectați un traseu.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hartă** pentru a vizualiza traseul pe hartă.
 - Selectați **Diagr. altitud.** pentru a vizualiza un grafic al altitudinilor de pe traseu.
 - Selectați **Nume** pentru a vizualiza și edita numele traseului.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifier	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	RO-RO
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:10:39
Author	wiederan

Crearea unui traseu dus-întors

Dispozitivul poate crea un traseu dus-întors pe baza unei distanțe și direcții de navigare specificate.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați **Alergare** sau **Bicicletă**.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Navigare > Traseu dus-întors**.
- 5 Introduceți distanța totală pentru traseu.
- 6 Selectați o direcție.
Dispozitivul va crea până la trei trasee. Puteți selecta DOWN pentru a vizualiza traseele.
- 7 Selectați **START** pentru a selecta un traseu.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe navigarea, selectați **Deplasare**.
 - Pentru a vizualiza traseul pe hartă și pentru a panorama și mări harta, selectați **Hartă**.
 - Pentru a vizualiza o listă de viraje pe traseu, selectați **Viraj cu viraj**.
 - Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pe traseu, selectați **Diagr. altitud..**
 - Pentru a salva traseul, selectați **Salvare**.
 - Pentru a vizualiza lista urcărilor de pe traseu, selectați **Vizualizare urcări**.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding note for customizing the controls since save location is not available by default.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	wiederan

Salvarea locației

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

NOTĂ: puteți adăuga opțiuni în meniul de comenzi.

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

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Editarea locațiilor salvate

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

- 1 De pe cadranul ceasului selectați **START > Navigare > Locații salvate**.
- 2 Selectați o locație salvată.
- 3 Selectați o opțiune pentru editarea locației.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Proiectarea unui punct de trecere

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

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

Punctul de trecere proiectat este salvat cu un nume implicit.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	gerson

Navigarea către o destinație

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

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 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 **START** pentru a începe navigarea.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Navigarea către un punct de interes

Dacă datele hărților instalate pe dispozitiv includ puncte de interes, puteți naviga spre acestea.

- 1 De pe ecranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Navigare > Puncte de interes** și selectați o categorie.
Va fi afișată o listă cu puncte de interes apropiate de locația curentă.
- 5 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Pentru a căuta lângă o altă locație, selectați **Căutare în apropiere** și selectați o locație.
 - Pentru a căuta un punct de interes după nume, selectați **Căutare pe litere**, introduceți un nume, selectați **Căutare în apropiere** și selectați o locație.
- 6 Selectați un punct de interes din rezultatele căutării.
- 7 Selectați **Deplasare**.
Apar informațiile despre navigare.
- 8 Selectați **START** pentru a începe navigarea.

Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	RO-RO
Description	Concept that contains a general definition of what a point of interest is.
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR
Status	Released
Last Modified	13/04/2022 09:37:38
Author	mall

Puncte de interes

Un punct de interes este un loc pe care îl considerați util sau interesant. Punctele de interes sunt organizate după categorii și pot include destinații de călătorie populare, precum benzinării, restaurante, hoteluri și locații de divertisment.

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant)
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Navigarea cu Sight 'N Go

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

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

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	RO-RO
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:08:30
Author	pullins

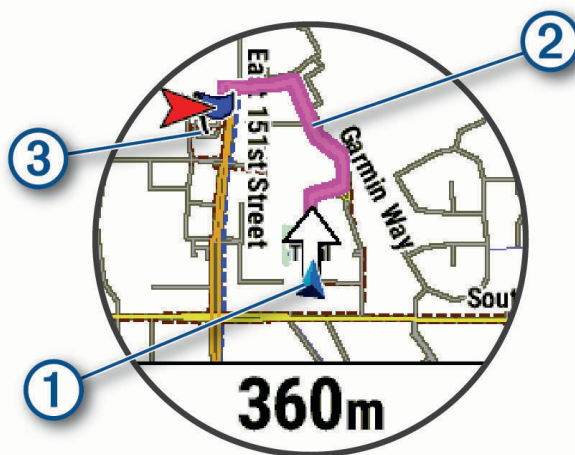
Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități

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 **STOP**.

2 Selectați **Înapoi la start** și selectați o opțiune:

- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
- Dacă nu aveți o hartă acceptată sau folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă.
- Dacă nu folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității folosind instrucțiuni pas cu pas.



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

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:03
Author	mcdanielm

Navigarea la punctul de setare a ultimei activități salvate

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

- 1 Selectați **START > Navigare > Activități**.
- 2 Selectați ultima activitate salvată.
- 3 Selectați **Înapoi la start**.
- 4 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 **Rută**.
- 5 Selectați **DOWN** pentru a vizualiza busola (opțional).
Săgeata indică punctul dvs. de pornire.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

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 apăsată pentru a accesa funcția OLA ([Personalizarea tastelor rapide, pagina 191](#)).

De pe cadranul ceasului, selectați **START > Navigare > Ultima locație MOB**.

Apar informațiile despre navigare.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	24/05/2017 14:35:38
Author	gerson

Oprirea navigării

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

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:09
Author	gerson

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 157](#))
- Setări hartă ([Setările hărții, pagina 158](#))

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	RO-RO
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

Vizualizarea hărții

- 1 Începeți o activitate în aer liber.
- 2 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a derula la ecranul hărții.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Pan/Zoom**.
SUGESTIE: puteți selecta START pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau mărire.

Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location"
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

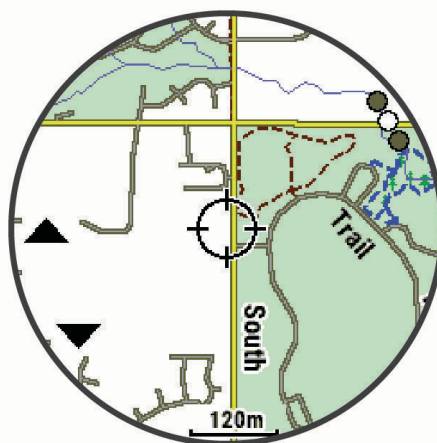
Salvarea sau navigarea către o locație de pe hartă

Puteți selecta orice locație de pe hartă. Puteți salva locația sau puteți naviga spre ea.

1 De pe hartă, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Pan/Zoom**.

Comenzile și reticulele selectate apar pe hartă.



3 Panoramați și măriți harta pentru a centra locația în reticul.

4 Țineți apăsat pe **START** pentru a selecta punctul indicat de reticul.

5 Dacă este necesar, selectați un punct de interes din apropiere.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a începe navigarea către locație, selectați **Deplasare**
- Pentru a salva locație selectați **Salvare locație**.
- Pentru a vedea detaliile despre loc, selectați **Vizualizare**.

Title	Navigating with Around Me
Identifier	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:03
Author	wiederan

Navigarea cu ajutorul funcției În jurul meu

Puteți folosi funcția În jurul meu pentru a naviga la puncte de interes și de trecere din apropiere.

NOTĂ: datele hărților instalate pe dispozitiv includ puncte de interes pentru a naviga spre acestea.

1 De pe hartă, țineți apăsat pe .

2 Selectați **În jurul meu**.

Pe hartă apar pictograme pentru punctele de interes și de trecere.

3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a evidenția o secțiune a hărții.

4 Selectați **STOP**.

Pe secțiunea de hartă evidențiată este afișată o listă cu puncte de interes și de trecere.

5 Selectați o locație.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a începe navigarea către locație, selectați **Deplasare**
- Pentru a vizualiza locul pe hartă, selectați **Hartă**.
- Pentru a salva locație selectați **Salvare locație**.
- Pentru a vedea detaliile despre loc, selectați **Vizualizare**.

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifier	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Panoramare și mărire pe hartă

1 În timp ce navigați, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza harta.

2 Mențineți apăsat .

3 Selectați **Pan/Zoom**.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau mărire, selectați **START**.
- Pentru a panorama sau a mări pe hartă, selectați **UP** și **DOWN**.
- Pentru a părăsi, selectați **BACK**.

Title	Map Settings (fenix)
Identifier	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:43
Author	gerson

Setările hărții

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

Țineți apăsat pe , 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.

Rutare pe drum: fixează pictograma de poziție care reprezintă poziția dvs. pe hartă, pe drumul cel mai apropiat.

Jurnal de traseu: afișează sau ascunde jurnalul de traseu sau calea parcursă, cu o linie colorată pe hartă.

Culoare traseu: schimbă culoarea jurnalului de traseu.

Nivel de detaliu: setează nivelul de detalii al hărții. Afișarea unui număr mai mare de detalii poate determina funcționarea mai lentă a hărții.

Maritim: setează afișarea datelor hărții la modul maritim .

Trasare segmente: afișează sau ascunde segmente ca o linie colorată pe hartă.

Trasare contururi: afișează sau ascunde liniile de contur pe hartă.

Title	Altimeter and Barometer
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an abberation and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

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 186*). Puteți apăsa pe START din widgetul altimetru sau din widgetul barometru pentru a deschide rapid setările altimetrelui sau barometrului.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifier	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	mckelvey

Busolă

Dispozitivul dispune de o busolă cu 3 axuri cu calibrare automată. Caracteristicile și aspectul busolei se schimbă în funcție de activitatea dvs., dacă GPS-ul este activat și dacă navigați către o destinație. Puteți schimba manual setarea busolei ([Setări busolă, pagina 185](#)). Pentru a deschide rapid setările busolei, puteți selecta START de pe widgetul busolei.

Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:01
Author	semrau

Setările de navigare

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

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifier	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

Personalizarea caracteristicilor hărții

- 1 Mențineți apăsat .
- 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 **Diagr. altitud.** pentru a activa sau dezactiva graficul de altitudine.
 - Selectați un ecran de adăugat, eliminat sau personalizat.

Title	Setting Up a Heading Bug
Identifier	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

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 .
- 2 Selectați **Navigare > Indicator direcție**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

Setarea alertelor de navigare

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

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

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	pullins

Senzori wireless

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

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:14:02
Author	gerson

Asocierea senzorilor wireless

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

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

- 1 Dacă asociați un monitor cardiac, montați-l pe corp (*Montarea pe corp a monitorului cardiac, pagina 78, Fixarea pe corp a monitorului cardiac, pagina 72*).

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

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

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

- 3 Mențineți apăsat .

- 4 Selectați **Senzori și accesorii > Adăugare nou**.

- 5 Selectați o opțiune:

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

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

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

Senzor de talpă

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul de talpă. Puteți utiliza senzorul de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab. Senzorul de talpă este în așteptare, pregătit să transmită date (precum monitorul de puls).

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

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."
Status	Released
Last Modified	22/02/2018 12:51:11
Author	wiederan

Efectuarea unei alergări cu ajutorul senzorului de picior

Înainte de a alerga, trebuie să asociați senzorul de picior cu dispozitivul dvs. Forerunner ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)).

Puteți alerga în interior cu utilizarea unui senzor de picior pentru a înregistra ritmul, distanța și cadența. Puteți de asemenea să alergați în mediul exterior cu utilizarea unui senzor de talpă pentru a înregistra datele de cadență cu ajutorul ritmului și a distanței de la GPS.

- 1 Instalați senzorul de talpă în conformitate cu instrucțiunile accesoriului.
- 2 Selectați o activitate de alergare.
- 3 Începeți alergarea.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:44
Author	wiederan

Calibrare senzor de talpă

Senzorul de talpă se calibrează automat. Precizia datelor de viteză și distanță se îmbunătățește după câteva alergări în mediul exterior cu ajutorul GPS-ului.

Title	Improving Auto Calibration
Identifier	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să recepționați semnale GPS și vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)).

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

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

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

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifier	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Calibrarea manuală a senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)).

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

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Senzori și accesorii**.
- 3 Selectați senzorul de picior.
- 4 Selectați **Factor cal.** > **Setare valoare**.
- 5 Reglați factorul de calibrare:
 - Măriți factorul de calibrare dacă distanța este prea mică.
 - Reduceți factorul de calibrare dacă distanța este prea mare.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Setarea vitezei și a distanței pentru senzorul de picior

Înainte de a vă personaliza viteza și distanța pentru senzorul de picior, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)).

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

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Senzori și accesorii**.
- 3 Selectați senzorul de picior.
- 4 Selectați **Viteză** sau **Distanță**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Interior** când vă antrenați cu GPS-ul oprit, de obicei în interior.
 - Selectați **Întotdeauna** pentru a utiliza datele senzorului de picior indiferent de setarea GPS.

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:04:25
Author	petersenj

Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență

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

- Asociați senzorul cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)).
- Setati dimensiunea roții ([Dimensiunea și circumferința roții, pagina 229](#)).
- Începeți o tură cu bicicleta ([Începerea unei activități, pagina 6](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Antrenamentul cu un contor de putere

- Accesați buy.garmin.com pentru a consulta o listă cu senzorii ANT+ care sunt compatibili cu dispozitivul (de exemplu Rally™ și Vector™).
- Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare a contorului de putere.
- Ajustați zonele dvs. de putere pentru a se potrivi cu obiectivele stabilite și cu abilitățile dvs. ([Setarea zonelor de putere, pagina 57](#)).
- Utilizați alerte pentru intervale pentru a fi notificat când atingeți o zonă de putere specificată ([Setarea unei alerte, pagina 173](#)).
- Personalizați câmpurile de date despre putere ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 171](#)).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Utilizarea schimbătoarelor electronice

Înainte de a putea utiliza schimbătoare electronice compatibile, cum ar fi schimbătoarele Shimano® Di2™, trebuie să le asociați cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)). Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 171](#)). Dispozitivul Forerunner afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:04:25
Author	mcdanielm

Conștientizare situațională

Dispozitivul Forerunner poate fi utilizat cu luminile inteligente de bicicletă și radarul retrovizor Varia™ pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs. Varia pentru mai multe informații.

NOTĂ: se recomandă să actualizați software-ul Forerunner înainte de a asocia dispozitivele Varia ([Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 214](#)).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifier	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	RO-RO
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Translated
Last Modified	09/08/2022 09:38:46
Author	cozmyer

Utilizarea comenzilor pentru camera Varia

ATENȚIONARE

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

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)).

1 Adăugați widgetul **CAMERĂ RCT** pe ceasul dvs. ([Widgeturi, pagina 118](#)).

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.

Title	tempe
Identifier	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:37
Author	burzinskititu

tempe

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul de temperatură tempe. Puteți atașa senzorul pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât aceasta asigură o sursă constantă de date de temperatură precise. Trebuie să asociați tempe cu senzorul pentru a afișa date despre temperatură. Vizualizați instrucțiunile pentru senzorul dvs. tempe pentru mai multe informații www.garmin.com/manuals/tempe.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

Personalizarea dispozitivului dvs.

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:43
Author	mcdanielm

Particularizarea listei dvs. de activități

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări** > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate pentru a-i personaliza setările, a o seta ca favorită, a-i schimba ordinea de apariție și multe altele.
 - Selectați **Adăugare** pentru a adăuga mai multe activități sau a crea activități personalizate.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	RO-RO
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:49
Author	mcdanielm

Personalizarea buclei de widgeturi

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

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări** > **Widgeturi**.
- 3 Selectați un widget.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a schimba locația widgetului în bucla de widgeturi.
 - Selectați  pentru a șterge widgetul din bucla de widgeturi.
- 5 Selectați **Adăugare**.
- 6 Selectați un widget.
Widgetul este adăugat la bucla de widgeturi.

Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	RO-RO
Description	
Version	22.1.2
Revision	2
Changes	As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:41
Author	wiederan

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.

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

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 179](#)).

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 dispozitivului să detecteze schimbări de altitudine automat utilizând altimetrul încorporat ([Activarea urcării automate, pagina 178](#)).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap ([Auto Lap, pagina 175](#)).

Auto Pause: setează dispozitivul să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mai mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel ([Activarea Auto Pause, pagina 177](#)).

Odihnă automată: permite dispozitivului să detecteze automat atunci când vă odihniți în timpul înotului în bazin și să creeze un interval de odihnă ([Odihnă automată, pagina 23](#)).

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

Derulare automată: vă permite să parcurgeți automat toate ecranele datelor activității în timp ce cronometrul funcționează ([Utilizarea derulării automate, pagina 180](#)).

Set automat: permite dispozitivului 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.

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

Por. număr. inv.: activează un cronometru 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 171](#)).

Edit.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 180](#)).

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

Număr pistă: vă permite să selectați un număr de culoar pentru o alergare pe pistă.

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.

Hartă: setează preferințele de afișare pentru ecranul de date pentru hărți pentru activitate ([Setările de activitate ale hărții](#), pagina 174).

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 52).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înot în bazin ([Utilizarea în bazinul de înot](#), pagina 20).

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

Temp.pt.econ.energ.: setează opțiunile de expirare a economisirii de energie pentru activitate ([Setările temporizării pentru economie de energie](#), pagina 182).

Înregistrare VO2 Max.: activează înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare pe traseu sau alergare ultra ([Dezactivarea înregistrării VO2 Max.](#), pagina 91).

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.

Rutare: setează preferințele pentru calcularea rutelor pentru activitate ([Setările pentru stabilirea rutei](#), pagina 175).

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

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

Autoevaluare: setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate ([Activarea autoevaluării](#), pagina 179).

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

Detectare mișcare: permite detectarea mișcării pentru înotul în bazin.

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

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. Pentru exercițiile descărcate de pe Garmin Connect sunt disponibile animații.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	RO-RO
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

Personalizarea ecranelor de date

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

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări > 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** pentru a schimba datele care apar în câmp.
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	RO-RO
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:06
Author	mcdanielm

Adăugarea unei hărți la activitate

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Hartă**.

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	RO-RO
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	cozmyer

Alerte

Puteți seta alerte pentru fiecare activitate, care vă poate ajuta să vă antrenați pentru obiective specifice, pentru a fi conștienți de mediul înconjurător și a naviga către destinație. Unele alerte sunt disponibile numai pentru anumite activități. Există trei tipuri de alerte: alerte pentru evenimente, 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 dispozitivul să vă alerteze atunci când ardeți un număr specificat de calorii.

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

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

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 54 și Calculul zonelor de puls, pagina 56 .
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.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

Setarea unei alerte

- 1 Mențineți apăsat .
- 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).

Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Setările de activitate ale hărții

Puteti personaliza afișarea ecranului de date despre hărți pentru fiecare activitate.

Țineți apăsat pe , selectați **Setări > Activități și aplicații**, selectați o activitate, selectați setările de activitate și apoi **Hartă**.

Configurare hărți: afișează sau ascunde datele de la hărțile instalate.

Utilizare setări sistem: permite dispozitivului să folosească preferințele din setările hărții de sistem.

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.

Rutare pe drum: fixează pictograma de poziție care reprezintă poziția dvs. pe hartă, pe drumul cel mai apropiat.

Jurnal de traseu: afișează sau ascunde jurnalul de traseu sau calea parcursă, cu o linie colorată pe hartă.

Culoare traseu: schimbă culoarea jurnalului de traseu.

Nivel de detaliu: setează nivelul de detalii al hărții. Afișarea unui număr mai mare de detalii poate determina funcționarea mai lentă a hărții.

Maritim: setează afișarea datelor hărții la modul maritim .

Trasare segmente: afișează sau ascunde segmente ca o linie colorată pe hartă.

Trasare contururi: afișează sau ascunde liniile de contur pe hartă.

Title	Routing Settings (fenix)
Identifier	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	cozmyer

Setările pentru stabilirea rutei

Puteți modifica setările pentru stabilirea rutei pentru a personaliza metoda prin care ceasul calculează traseul pentru fiecare activitate.

NOTĂ: nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

Țineți apăsat pe , selectați **Activități și aplicații**, alegeți o activitate, selectați setările activității și apoi **Rutare**.

Activitate: setează o activitate în vederea stabilirii rutei. Ceasul calculează rutele optimizate pentru tipul de activitate pe care o desfășurați.

Rutare pe baza popularității: calculează rutele pe baza celor mai populare trasee din Garmin Connect.

Trasee: setează modul de navigare a traseelor utilizând ceasul. Utilizați opțiunea Parcurgere traseu pentru a naviga pe un traseu exact așa cum apare, fără a recalcula. Folosiți opțiunea Utilizare hartă pentru a naviga pe un traseu cu ajutorul hărților rutabile și pentru a recalcula traseul dacă deviați.

Metodă de calcul: setează metoda de calcul pentru a minimiza timpul, distanța sau ascensiunea traseului.

Evitări: setează tipurile de drum sau mijloacele de transport pe care să le evitați pe traseu.

Tip: setează comportamentul indicatorului care apare în timpul rutării directe.

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	RO-RO
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

Auto Lap

Title	Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)
Identifier	GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48
Language	RO-RO
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Removed postreq.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

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 .

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 189](#)).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	RO-RO
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

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 .

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).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	RO-RO
Description	Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Activarea Auto Pause

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

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

1 Mențineți apăsat .

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**.

Title	Enabling Auto Climb
Identifier	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

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 .

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.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:37
Author	mcdanielm

Activarea autoevaluării

Atunci când salvați o activitate, puteți evalua efortul perceput și cum v-ați simțit în timpul activității ([Evaluarea unei activități, pagina 8](#)). Puteți vizualiza informațiile privind evaluarea în contul dvs. Garmin Connect.

1 Țineți apăsat pe .

2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Autoevaluare**.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a evalua numai după ce ați urmat un exercițiu structurat sau un interval, selectați **Doar exerciții**.
- Pentru a evalua după fiecare activitate, selectați **Întotdeauna**.

Title	3D Speed and Distance
Identifier	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	RO-RO
Description	Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:23
Author	jhenson

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.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	RO-RO
Description	Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:04:25
Author	gerson

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 .

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.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:30:59
Author	wiederan

Schimbarea setării GPS

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

1 Țineți apăsat pe .

2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.

3 Selectați activitatea de personalizat.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **GPS**.

6 Selectați o opțiune:

- 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.
- 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 traseu și datele senzorilor cu o frecvență mai redusă (*UltraTrac*, pagina 181).

NOTĂ: utilizarea GPS-ului și a unui alt satelit poate reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS (*GPS și alte sisteme de sateliți*, pagina 181).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:16:03
Author	gerson

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).

GLONASS: o constelație de sateliți construiți de Rusia.

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

Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:20
Author	semrau

UltraTrac

Caracteristica UltraTrac este o setare GPS care înregistrează punctele traseului și datele senzorului mai puțin frecvent. Activarea caracteristicii UltraTrac mărește durata de viață a bateriei, dar reduce calitatea activităților înregistrate. Este indicat să folosiți caracteristica UltraTrac pentru activități care necesită o durată de viață mai lungă a bateriei și pentru care actualizările frecvente ale datelor senzorului sunt mai puțin importante.

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

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 , selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate și selectați setările activității. Selectați **Temp.pt.econ.energ.** 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.

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

Eliminarea unei activități sau a unei aplicații

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări > Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru eliminarea unei activități din lista de favorite, selectați **Eliminare din favorite**.
 - Pentru a șterge activitatea din lista de aplicații, selectați **Ștergere din listă**.

Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

GroupTrackSetări

Țineți apăsat pe  și selectați **Siguranță și monit.** > **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 .

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:00
Author	semrau

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.

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	RO-RO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:03
Author	gerson

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 122](#)).

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadran.
- 4 Selectați **Adăugare nou** pentru a răsfoi prin fețe de ceas suplimentare preîncărcate.
- 5 Selectați **START > 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 **START > 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**.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	petersenj

Setări pentru senzori

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	RO-RO
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	13/02/2019 11:36:07
Author	cozmyer

Setări busolă

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

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul busolei ([Calibrarea manuală a busolei, pagina 185](#)).

Afișare: setează direcția pe busolă la grade sau miliradiani.

Referință nordică: setează referința nordică pe busolă ([Setarea referinței nordice, pagina 186](#)).

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).

Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	RO-RO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

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

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

- 1 Mențineți apăsat .
- 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.

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	mckelvey

Setarea referinței nordice

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

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Setări > 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 **Caroiaj**.
- Pentru a seta manual valoarea variației magnetice, selectați **Utilizator**, introduceți variația magnetică și selectați **Finalizare**.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	RO-RO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:26:27
Author	cozmyer

Setări altimetru

Țineți apăsat pe  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.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	RO-RO
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:26:27
Author	burzinskititu

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 Mențineți apăsat .

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

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. There is an error in the RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

Setări barometru

Țineți apăsat pe  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.

Modul ceas: setează senzorul utilizat în modul ceas. Opțiunea Automat folosește altimetrul și barometrul în funcție de deplasarea dvs. Puteți folosi opțiunea Altimetru când activitatea dvs. implică schimbarea altitudinii sau opțiunea Barometru când activitatea nu implică modificări în altitudine.

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

Title	Calibrating the Barometer
Identifier	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	RO-RO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:26:27
Author	burzinskititu

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 Mențineți apăsat .

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

Title	XERO Laser Location Settings
Identifier	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:03
Author	mall

Setări locație laser Xero

Înainte de a putea personaliza setările locației laser, trebuie să asociați un dispozitiv compatibil Xero ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)).

Mențineți apăsat pe  și selectați **Senzori și accesorii** > **Locații 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.

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	RO-RO
Description	
Version	14.1.1
Revision	2
Changes	Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:56:39
Author	mcdanielm

Setări de sistem

Țineți apăsat pe  și selectați **Setări > Sistem**.

Limbă text: setează limba afișată pe dispozitiv.

Oră: reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 190](#)).

Lumină de fundal: reglați setările iluminării de fundal ([Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 191](#)).

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

Nu deranjați: activează sau dezactivează modul Nu deranjați. Folosiți opțiunea Oră de culcare 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 191](#)).

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 192](#)).

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

Resetare: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 213](#)).

Actual. software: vă permite să instalați actualizările software descărcate utilizând Garmin Express. Folosiți opțiunea Actualizare automată pentru a permite dispozitivului să descarce cea mai recentă actualizare de software când este disponibilă o conexiune Wi-Fi.

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

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:45:51
Author	gerson

Setări pentru oră

Țineți apăsat pe  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 dispozitiv. 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 190](#)).

Sincronizare cu GPS: vă permite să sincronizați manual ora cu GPS-ul atunci când schimbați fusul orar și să actualizați dispozitivul la ora de vară ([Sincronizarea orei cu GPS-ul, pagina 196](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifier	GUID-E3FEFE44-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEED8F
Language	RO-RO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	pullins

Setarea alertelor de timp

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Sistem > Timp > 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**.

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	RO-RO
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:49:33
Author	mcdanielm

Schimbarea setărilor iluminării de fundal

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Lumină de fundal**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **În timpul activității**.
 - Selectați **Nu în timpul activității**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Taste** pentru a porni iluminarea de fundal pentru apăsări de taste.
 - Selectați **Alerte** pentru a activa iluminarea de fundal a alertelor.
 - 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.

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	RO-RO
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:49:33
Author	mcdanielm

Personalizarea tastelor rapide

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

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Taste rapide**.
- 3 Selectați o tastă sau o combinație de taste pentru a personaliza.
- 4 Selectați o funcție.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	RO-RO
Description	
Version	1.1.2
Revision	2
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:04:25
Author	mcdanielm

Schimbarea unităților de măsură

Puteți să personalizați unitățile de măsură afișate pe dispozitiv.

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

Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

Ceasuri

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Setarea unei alarme

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

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Ceas deșteptător** > **Adăugare alarmă**.
- 3 Selectați **Oră** și introduceți ora alarmei.
- 4 Selectați **Repetare** și selectați când trebuie să se repete alarma (opțional).
- 5 Selectați **Sunete** și selectați un tip de notificare (opțional).
- 6 Selectați **Lumină de fundal** > **Activat** pentru a activa iluminarea de fundal odată cu alarma.
- 7 Selectați **Etichetă** și selectați o descriere pentru alarmă (opțional).

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	RO-RO
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:06
Author	mcdanielm

Ștergerea unei alarme

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Ceas deșteptător**.
- 3 Selectați o alarmă.
- 4 Selectați **Ștergere**.

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:28
Author	wiederan

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați **Timer**.
NOTĂ: poate fi nevoie să adăugați acest element la meniul de comenzi.
- 3 Introduceți ora.
- 4 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Selectați **Opțiuni** > **Salvare timer** pentru a salva cronometrul cu numărătoare inversă.
 - Selectați **Opțiuni** > **Repornire** > **Activat** pentru a reporni automat cronometrul după expirare.
 - Selectați **Opțiuni** > **Sunete** și selectați un tip de notificare.
- 5 Selectați **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	pullins

Utilizarea cronometrului

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați **Cronometru**.
NOTĂ: poate fi posibil să adăugați acest element la meniul de comenzi.
- 3 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
- 4 Selectați **LAP** pentru a reporni cronometrul turei ①.



Timpul total al cronometrului ② continuă să ruleze.

- 5 Selectați **START** pentru a opri ambele cronometre.
- 6 Selectați **OPTIONS**.
- 7 Salvați timpul înregistrat ca activitate în istoric (opțional).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	semrau

Sincronizarea orei cu GPS-ul

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări** > **Sistem** > **Oră** > **Sincronizare cu GPS**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul găsește sateliții (*[Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 212](#)*).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	mcdanielm

Setarea manuală a orei

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări** > **Sistem** > **Oră** > **Setare oră** > **Manual**.
- 3 Selectați **Oră** și introduceți ora din zi.

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifier	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	RO-RO
Description	Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:37
Author	cozmyer

TelecomandăVIRB

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

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

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 Forerunner ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)).
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 Forerunner.
 - 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 **STOP**.
 - Pentru a face o fotografie, selectați **Realizare fotografie**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.
 - Pentru a modifica setările pentru clip video și fotografie, selectați **Setări**.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	20/01/2020 10:21:43
Author	gerson

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 Forerunner ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 161](#)).
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 .
- 6 Selectați **Telecomandă VIRB**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul temporizatorului de activitate, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Por./Opr. 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 Forerunner.
 - 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 **STOP**.
 - 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**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	09/09/2014 15:01:18
Author	wiederan

Informații dispozitiv

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	RO-RO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Moved back under System menu.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:22:22
Author	gerson

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 .

2 Selectați **Sistem** > **Despre**.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	RO-RO
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:24:00
Author	mcdanielm

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

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

1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe .

2 Selectați **Setări** > **Sistem** > **Despre**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:29:17
Author	cozmyer

Încărcarea dispozitivului

AVERTISMENT

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

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare ([Întreținerea dispozitivului, pagina 204](#)).

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



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

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	semrau

Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului

- 1 Conectați bine încărcătorul la dispozitiv și încărcați-l folosind cablul USB ([Încărcarea dispozitivului, pagina 200](#)).
Puteți încărca dispozitivul conectând cablul USB la un adaptor c.a. aprobat de Garmin, folosind o priză standard de perete sau un port USB de pe computer. Încărcarea unei baterii complet descărcate durează până la două ore.
- 2 Deconectați încărcătorul de la dispozitiv după ce nivelul de încărcare a bateriei ajunge la 100%.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	25/01/2016 08:03:25
Author	semrau

Specificații

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:03
Author	wiederan

Forerunner Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei, modul ceas	Până la 2 săptămâni cu urmărirea activității, notificări pe smart-phone și pulsul măsurat la încheietura mâinii
Durata de viață a bateriei, modul ceas cu muzică	Până la 14 ore cu monitorizarea activității, notificări pe smartphone, pulsul măsurat la încheietura mâinii și redare muzică
Durata de viață a bateriei, modul activitate	Până la 36 ore în modul GPS cu pulsul măsurat la încheietura mâinii
Durata de viață a bateriei, modul de activitate cu muzică	Până la 10 ore în modul GPS cu pulsul măsurat la încheietura mâinii și redare muzică
Durata de viață a bateriei, modul UltraTrac, fără redare muzică	Până la 60 ore Până la 50 ore cu pulsul măsurat la încheietura mâinii
Stocare date media	Până la 1.000 melodii
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 45°C (de la -4° la 113°F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență wireless	2,4 GHz la +9 dBm nominal

¹ Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

Title	Specifications - HRM Pro
Identifier	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:12
Author	wiederan

HRM-Pro Specificații

Tip baterie	CR2032 de 3 V, care poate fi înlocuită de utilizator
Durata de viață a bateriei	Până la 1 an când este utilizat 1 oră/zi
Rezistență la apă	5 ATM ²
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între -10° și 50°C (între 14° și 122°F)
Frecvență wireless	2,4 GHz @ 8 dBm nominal

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifier	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:03
Author	mcdanielm

Specificații HRM-Swim și specificații HRM-Tri

Tip baterie	CR2032 de 3 V (poate fi înlocuită de utilizator)
Durata de viață a bateriei HRM-Swim	Până la 18 luni (aprox. 3 ore/săpt.)
Durata de viață a bateriei HRM-Tri	Până la 10 luni pentru antrenamente de triatlon (aprox. 1 oră/zi)
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între -10° și 50°C (între 14° și 122°F)
Frecvență/protocol wireless	2,4 GHz la +1 dBm nominal
Rezistență la apă	Înot, 5 ATM ²

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

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	22/02/2018 12:51:11
Author	cozmyer

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

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

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

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.

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

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	RO-RO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:27
Author	pullins

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.

1 Ștergeți ceasul utilizând o lavetă umezită cu o soluție de detergent slab.

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

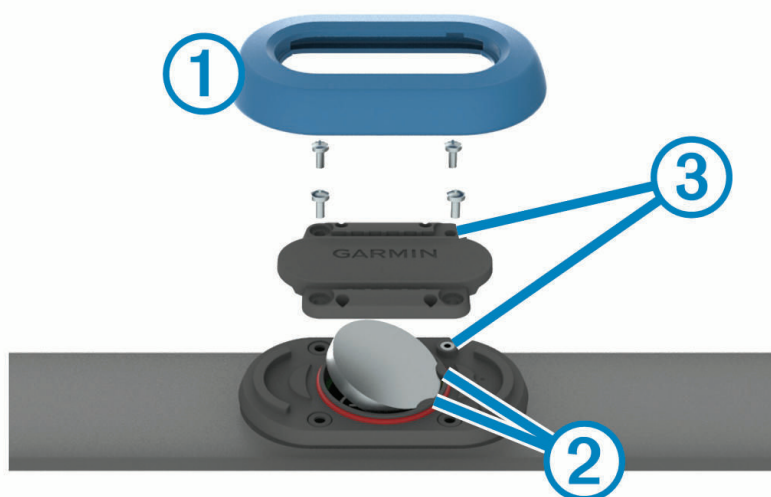
După curățare, lăsați ceasul să se usuce complet.

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

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

Înlocuirea bateriei monitorului cardiac

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



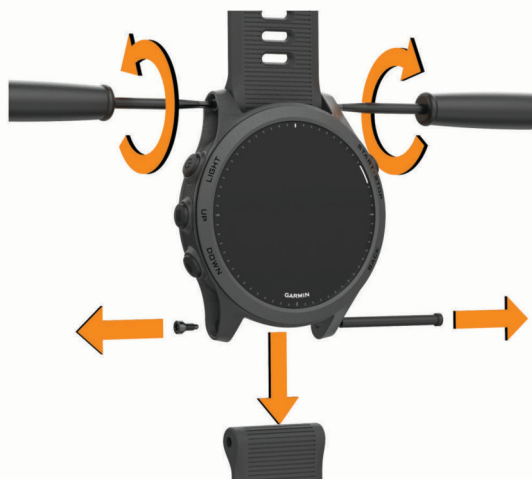
- 4 Așteptați 30 de secunde.
 - 5 Introduceți bateria nouă sub cele două clapete din plastic ②, cu polul pozitiv orientat în sus.
NOTĂ: nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.
Garnitura O trebuie să rămână poziționată pe exteriorul cercului proeminent din plastic.
 - 6 Montați la loc capacul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

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:03
Author	wiederan

Schimbarea brățarilor

Puteți înlocui brățelele cu noile brățări Forerunner sau cu brățări QuickFit® compatibile.

- 1 Utilizați cele două șurubelnițe pentru a slăbi acele.



- 2 Scoateți acele.

- 3 Selectați o opțiune:

- Pentru a instala brățelele Forerunner, aliniați noile brățări și montați la loc acele utilizând cele două șurubelnițe.
- Pentru a instala brățelele QuickFit, montați la loc acele și fixați noile brățări pe poziție.





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

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

Depanare

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	RO-RO
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:29:17
Author	cozmyer

Actualizări ale produsului

Dispozitivul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth sau Wi-Fi. Puteți căuta manual actualizări accesând setările de sistem (*Setări de sistem, pagina 189*). Pe computer, instalați Garmin Express (www.garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	RO-RO
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	13/09/2016 13:20:55
Author	mall

Configurarea Garmin Express

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

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	RO-RO
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:39:52
Author	wiederan

Cum obțineți mai multe informații

- 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.

Acesta nu este un dispozitiv medical. Funcția de pulsoximetru nu este disponibilă în toate țările.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.
Status	Released
Last Modified	16/05/2017 07:21:20
Author	gerson

Monitorizarea activității

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

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

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.

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	gerson

Contorul de pași pare imprecis

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

- Montați-vă dispozitivul pe încheietura non-dominantă.
- Purtați dispozitivul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Purtați dispozitivul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca dispozitivul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:13:04
Author	mcdanielm

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

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

1 Selectați o opțiune:

- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Express ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 144](#)).
- Sincronizați-vă contorul pașilor cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 117](#)).

2 Așteptați ca dispozitivul să vă sincronizeze datele.

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.

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	cozmyer

Numărul de etaje urcate nu pare corect

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

- Localizați micile orificii ale barometrului de pe spatele dispozitivului, aproape de contactele de încărcare și curățați zona din jurul contactelor de încărcare.
Performanțele barometrului pot fi afectate de obstrucționarea orificiilor. Puteți clăti dispozitivul cu apă pentru a curăța zona.
După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.
- Evitați să vă țineți de balustradă sau să săriți trepte când urcați scările.
- În medii expuse la vânt, acoperiți dispozitivul cu mâneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:37
Author	mcdanielm

Minutele mele de activitate intensă clipesc

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

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	09/04/2018 11:39:19
Author	mcdanielm

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 www.garmin.com/aboutGPS.

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

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:49
Author	mcdanielm

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect utilizând smartphone-ul cu funcția Bluetooth activată.
 - Conectați dispozitivul la contul dvs. Garmin Connect utilizând o rețea Wi-Fi wireless.

În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin Connect, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.
- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
- Rămâneți pe loc câteva minute.

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	RO-RO
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:27
Author	pullins

Repornirea ceasului

Dacă ceasul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată repornirea acestuia.

NOTĂ: repornirea ceasului poate conduce la ștergerea datelor sau a setărilor.

- 1 Țineți apăsat  timp de 15 secunde.
Ceasul se va opri.
- 2 Țineți apăsat pe  o secundă pentru a porni ceasul.

Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	RO-RO
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:41
Author	pullins

Restabilirea tuturor setărilor implicite

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

NOTĂ: aceasta va șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activității. Dacă ați configurat un portofel Garmin Pay, prin restabilirea setărilor implicite se șterge și portofelul de pe dispozitiv.

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări** > **Sistem** > **Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile activităților și muzica stocată, 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 dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile activităților și muzica stocată, selectați **Ștergere date și resetare setări**.

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	RO-RO
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	pullins

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 112](#)).

Sincronizați-vă dispozitivul dvs. cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 117](#)).

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

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	22/02/2018 12:51:11
Author	cozmyer

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

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

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

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

- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

NOTĂ: dacă ați configurat deja dispozitivul cu conectivitate Wi-Fi, Garmin Connect poate descărca automat pe dispozitiv actualizările de software disponibile, când acesta se conectează folosind Wi-Fi.

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:49:08
Author	mcdanielm

Dispozitivul meu utilizează limba greșită

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Derulați la ultimul element din listă și selectați-l.
- 3 Selectați primul element din listă.
- 4 Utilizați **UP** și **DOWN** pentru a selecta limba dvs.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:27
Author	pullins

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

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

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

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	RO-RO
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issure in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:15:56
Author	mcdanielm

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

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

- Opriți smartphone-ul și dispozitivul dvs. și apoi porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe smartphone.
- Actualizați aplicația pentru Garmin Connect la cea mai recentă versiune.
- Ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe smartphone pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un smartphone nou, ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați smartphone-ul la o distanță de 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- Pe smartphone, deschideți aplicația Garmin Connect, selectați  sau  și selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- Pe dispozitivul dvs., mențineți apăsat **LIGHT** și selectați  pentru a activa tehnologia Bluetooth și a intra în modul de asociere.

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	RO-RO
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:41
Author	wiederan

Maximizarea duratei de viață a bateriei

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

- Dezactivați monitorizarea activității ([Dezactivarea monitorizării activității, pagina 63](#)).
 - Reduceți temporizarea iluminării de fundal ([Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 191](#)).
 - Reduceți luminozitatea fundalului.
 - Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate ([Caracteristici conectate Bluetooth, pagina 116](#)).
 - Opriti transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate ([Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin, pagina 69](#)).
 - Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii ([Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 70](#)).
- NOTĂ:** monitorizarea pulsului măsurat la încheietură este utilizată pentru calculul minutelor de activități fizice de intensitate ridicată și al numărului de calorii arse.
- Limitați notificările pentru smartphone pe care le afișează dispozitivul ([Administrarea notificărilor, pagina 114](#)).
 - Dezactivați funcția de pulsoximetru ([Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 70](#)).
 - Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Continuare ulterior** ([Oprirea unei activități, pagina 7](#)).
 - Selectați intervalul de înregistrare **Intelligent** ([Setări de sistem, pagina 189](#)).
 - Utilizați modul GPS UltraTrac pentru activitatea dvs. ([UltraTrac, pagina 181](#)).
 - 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 184](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	RO-RO
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:06
Author	petersenj

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.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:33
Author	wiederan

Cum pot asocia manual senzorii ANT+?

Puteți utiliza setările dispozitivului pentru a asocia manual senzorii ANT+. Prima dată când conectați un senzor la dispozitivul dvs. utilizând tehnologia wireless ANT+, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, dispozitivul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, dacă senzorul este activ și în raza de acoperire.

1 Păstrați distanța de 10 m (33 ft.) față de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.

2 Dacă asociați un monitor cardiac, fixați-l pe corp.

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

3 Mențineți apăsat .

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

5 Selectați o opțiune:

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

După ce senzorul este asociat cu dispozitivul dvs., este afișat un mesaj. Datele senzorului apar în bucla paginii de date sau într-un câmp de date personalizat.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	RO-RO
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	17/06/2022 09:22:22
Author	pullins

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 .

2 Selectați **Senzori și accesorii** > **Adăugare nou**.

3 Selectați o opțiune:

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

Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 171](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:10:50
Author	cozmyer

Muzica se întrerupe sau căștile nu rămân conectate

Când folosiți un dispozitiv Forerunner conectat la căști prin tehnologia Bluetooth, semnalul este cel mai puternic când există o linie de vizare directă între dispozitiv și antena căștilor.

- Dacă semnalul trece prin corpul dvs., este posibil să experimentați pierderi de semnal sau să vi se întrerupă căștile.
- Vă recomandăm să purtați căștile cu antena pe aceeași parte a corpului cu dispozitivul Forerunner.
- Deoarece căștile variază în funcție de model, puteți încerca să mutați ceasul la cealaltă mână.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	RO-RO
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:52:11
Author	pullins

Anexă

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	RO-RO
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:28
Author	wiederan

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.

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

% 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 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.

Combinație poziție transmisie: combinația curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Constanță 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 cronometru.

DCS echilibru: echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.

Dec.centri.platf.med.: decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.

Dec. față de cent. platf. în tură: decalajul mediu în centrul platformei pentru tura 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.

Dist.miș.u.tr.: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.

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

Dist.seg.răm.: alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

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 pedalară: înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Distanță nautică: distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.

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.

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

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.

Dist per ped ut: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.

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 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.

Dur cont cu solul în tură: durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.

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.

Ef.sus. în tp.turei: scorul general de efort susținut pentru tura curentă.

Efect antrenam. anaerobic: impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.

Efectul antrenam. aerobic: impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.

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.

Etaje coborâte: numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.

Etaje pe minut: număr de etaje urcate pe minut.

Etaje urcate: numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.

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

Fază de put de vf st în tură: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.

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 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 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.

Fază de put vf md dr: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Fază put vf med st: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea 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.

Fz de put vf dr în tură: unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept 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.

Ind.asc./cob.totală: distanțele totale coborâte și urcate în timpul activității sau de la ultima resetare.

Ind.ef.antren.: impactul activității curente asupra condiției dvs. fizice aerobice și anaerobice.

Ind.osc. pe vert.: un indicator color care arată numărul dvs. de oscilații pe verticală din timpul alergării.

Ind.pt.durata de contact cu solul: un indicator color care arată durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde.

Indi.raport de osc.vert.: un indicator color care arată raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

INDICATOR BUSOLĂ: direcția în care vă deplasați pe baza busolei.

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 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.

Intensity Factor: Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.

Lap NP: Normalized Power medie pentru tura curentă.

Last Lap Norm. 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.

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.

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.

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 dest.: 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.

Rap. oscilație verticală: raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Raport de planare până 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.

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 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.

Răsărit: ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Rata respiratorie: rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).

Repet.: în timpul unei activități de antrenament de forță, numărul de repetiții dintr-un set de exerciții.

Repetare pornită: cronometrul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).

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 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.

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 21*). 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 aerului. 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: cronometrul 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 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.

Țintă dis.seg.: alergare. Ritmul țintă pentru split-ul curent.

Țintă ur.dis.seg.: alergare. Ritmul țintă pentru split-ul următor.

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.

Urm. dist.segm.: alergare. Distanța totală pentru split-ul următor.

Următ. punct de trecere: următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

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 maximă: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Viteză medie: viteza medie pentru activitatea curentă.

Viteză medie deplasare: viteza medie în timpul deplasării 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 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.

Vit ver pn la ob: raportul de ascensiune sau de coborâre până la altitudine predeterminată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

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.).

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea volumului maxim de O₂ în funcție de vârstă și sex.

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

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

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	RO-RO
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:56
Author	gerson

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).

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	RO-RO
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:16:48
Author	cozmyer

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

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	RO-RO
Description	Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories.
Version	4
Revision	2
Changes	WCAG.
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:52:59
Author	burzinskititu

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.

