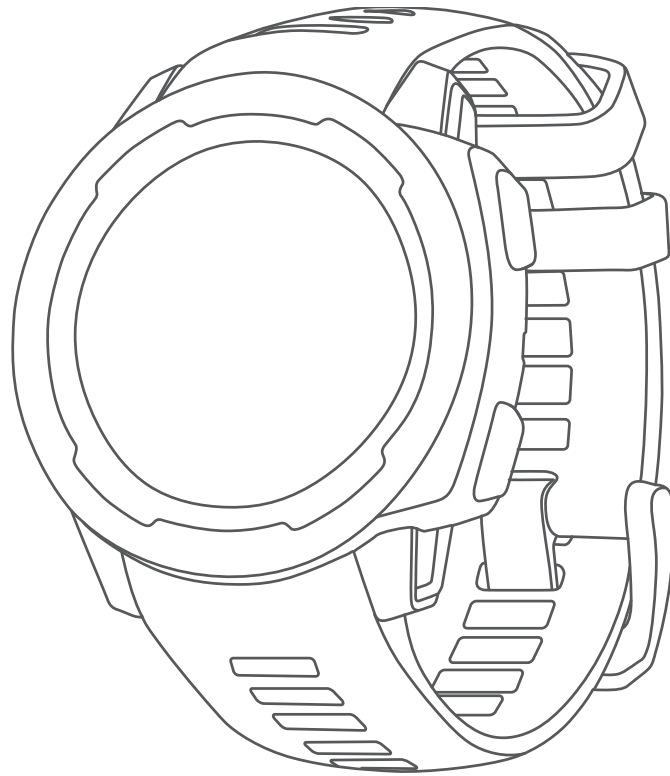


GARMIN®



INSTINCT® SERIA 2

Manual de utilizare

© 2022 Garmin Ltd. sau filialele sale

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

Garmin®, sigla Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® și Xero® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Connect IQ™, dezl™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin eLog™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™ 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® 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. iOS® este o marcă înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licența Apple Inc. Love's® și Love's Travel Stops® sunt mărci comerciale înregistrate ale Love's Travel Stops & Country Stores, Inc. Pilot Flying J™ și Pilot Flying J Travel Centers™ sunt mărci comerciale ale Pilot Travel Centers LLC și ale companiilor afiliate ale acesteia. PrePass® este o marcă comercială a PrePass Safety Alliance. STRAVA și Strava™ sunt mărci comerciale ale Strava, Inc. Surflin™, marca grafică Surflin și siglele asociate sunt mărci comerciale ale SurflinWavetrak, Inc. înregistrate în Statele Unite și alte țări. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) și Normalized Power™ (NP) sunt mărci comerciale ale Peakware, LLC. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Zwift™ este o marcă comercială Zwift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.

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

Cuprins

Introducere.....	1	Tipuri de mișcări.....	10
Inițiere.....	1	Sfaturi pentru activități de înot.....	10
Butoane.....	2	Odihnire în timpul înotului în bazin...	10
Utilizarea ceasului.....	3	Odihnă automată.....	10
Ștergerea datelor utilizatorului cu		Antrenament cu jurnalul de	
funcția Oprire de urgență.....	3	exerciții.....	11
Modelele InstinctSeria 2.....	3	Sporturi multiple.....	11
Ceasuri.....	4	Antrenament pentru triatlon.....	11
Setarea unei alarme.....	4	Crearea unei activități cu sporturi	
Pornirea cronometrului pentru		multiple.....	11
numărătoare inversă.....	4	Activități în interior.....	12
Salvarea unui cronometru accesibil		Înregistrarea unei activități de	
rapid.....	4	antrenament de forță.....	12
Ștergerea unui cronometru.....	4	Înregistrarea unei activități HIIT.....	13
Utilizarea cronometrului.....	5	Utilizarea unui trainer de interior	
Sincronizarea orei cu GPS-ul.....	5	ANT+®.....	13
Adăugarea unor fusuri orare		Sporturi de cățărare.....	14
alternative.....	5	Înregistrarea unei activități de urcare	
Setarea alertelor.....	6	în interior.....	14
Camion.....	6	Înregistrarea unei activități de	
Inițiere privind noul dvs. ceas Instinct 2 -		urcare.....	15
dēzl Edition.....	6	Inițierea unei expediții.....	15
Aplicația dēzl.....	6	Înregistrarea manuală a unui punct de	
PrePass®.....	6	monitorizare.....	15
Începerea unei activități pentru		Vizualizarea punctelor de pe	
sănătatea șoferului.....	7	traseu.....	15
Planificarea pauzei.....	7	Vânătoare.....	16
Utilizarea planificării pauzelor pe		Pescuit.....	16
ceas.....	7	Schi.....	16
Programe de fidelitate.....	7	Vizualizarea coborârilor cu	
Activități și aplicații.....	7	schiurile.....	16
Începerea unei activități.....	8	Înregistrarea unei activități de schi în	
Sfaturi pentru activități de		afara pistei.....	17
înregistrare.....	8	Golf.....	18
Oprirea unei activități.....	8	Partide de golf.....	18
Rulează.....	9	Meniul Golf.....	19
Efectuarea unei alergări virtuale.....	9	Vizualizarea pericolelor.....	19
Calibrarea distanței parcurse pe banda		Mutarea steagului.....	20
de alergare.....	9	Schimbarea găurilor.....	20
Înot.....	9	Vizualizarea loviturilor măsurate.....	20
Terminologie din domeniul		Măsurarea manuală a unei	
înotului.....	9	lovituri.....	20
		Ținerea scorului.....	21
		Activarea monitorizării	
		statisticilor.....	21
		Jumpmaster.....	21
		Tipuri de săritură.....	22

Introducerea informațiilor despre săritură.....	22	Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	36
Introduceți informațiile despre vânt pentru săriturile HAHO și HALO.....	22	Istoric.....	36
Resetarea informațiilor despre vânt.....	23	Utilizarea istoricului.....	36
Introducerea informațiilor despre vânt pentru o săritură statică.....	23	Istoric sporturi multiple.....	37
Setări constante.....	23	Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls.....	37
Surfing.....	23	Date personale.....	37
Vizualizarea informațiilor despre marea.....	24	Vizualizarea recordurilor personale.....	37
Personalizarea activităților și aplicațiilor.....	24	Restabilirea unui record personal....	37
Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite.....	25	Ștergerea recordurilor personale.....	37
Modificarea ordinii unei activități în lista de aplicații.....	25	Vizualizarea totalurilor de date.....	38
Personalizarea ecranelor de date....	25	Utilizarea odometrului.....	38
Adăugarea unei hărți la activitate.....	25	Ștergerea istoricului.....	38
Crearea unei activități personalizate.....	26	Aspect.....	38
Setări ale activităților și aplicației....	27	Setările feței pentru ceas.....	38
Alerte de activitate.....	29	Personalizarea feței de ceas.....	38
Activarea urcării automate.....	30	Informații rapide.....	39
Schimbarea setării GPS.....	31	Vizualizarea buclei de informații rapide.....	41
Antrenament.....	31	Personalizarea buclei de informații rapide.....	41
Exerciții.....	31	Body Battery.....	41
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	31	Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	41
Începerea unui exercițiu.....	32	Măsurătorile performanțelor.....	42
Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic.....	32	Despre estimarea volumelor VO2 max.....	42
Crearea unui exercițiu cu intervale...	32	Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	43
Începerea unui exercițiu cu intervale.....	33	Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	43
Despre calendarul de antrenament..	33	Situația performanțelor.....	44
Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	33	Afișarea estimării FTP.....	44
PacePro Antrenament.....	33	Prag lactat.....	45
Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect.....	33	Starea antrenamentului.....	46
Inițierea unui plan PacePro.....	34	Nivelurile de stare a antrenamentului.....	47
Utilizarea Virtual Partner®.....	35	Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine.....	48
Setarea unei ținte a antrenamentului...	35	Nivelul de solicitare al antrenamentului.....	48
		Durata de recuperare.....	49
		Înteruperea și reluarea stării antrenamentului.....	50

Comenzi.....	51	Utilizarea telecomenzii inReach...	62
Personalizarea meniului de comenzi.....	52	Telecomandă VIRB.....	62
Comenzi de redare muzică.....	53	Controlul unei camere de acțiune VIRB.....	63
Garmin Pay.....	53	Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități.....	63
Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay.....	53	Setări locație laser Xero.....	64
Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	54	Hartă.....	64
Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay.....	54	Panoramare și mărire pe hartă.....	64
Schimbarea codului de acces Garmin Pay.....	54	Setările hărții.....	64
Senzori și accesorii.....	54	Caracteristici de conectare la telefon.....	64
Puls la încheietura mâinii.....	55	Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul.....	65
Purtarea ceasului.....	55	Activarea notificărilor Bluetooth.....	65
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	55	Vizualizarea notificărilor.....	65
Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....	56	Primirea unui apel telefonic.....	65
Setarea unei alerte de puls anormal.....	56	Răspuns la un mesaj text.....	66
Difuzarea datelor despre puls.....	56	Administrarea notificărilor.....	66
Pulsoximetrul.....	57	Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului.....	66
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	57	Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone.....	66
Setarea modului Pulsoximetru.....	57	Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer.....	66
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	57	Garmin Connect.....	67
Busolă.....	57	Utilizarea aplicației Garmin Connect.....	67
Setări busolă.....	58	Utilizarea Garmin Connect la computer.....	68
Calibrarea manuală a busolei.....	58	Connect IQ Funcții.....	68
Setarea referinței nordice.....	58	Descărcarea funcțiilor Connect IQ.....	68
Altimetru și barometru.....	58	Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	68
Setări altimetru.....	58	Garmin Explore™.....	69
Calibrarea altimetrului barometric.....	59	Aplicația Garmin Golf™.....	69
Setări barometru.....	59	Profil de utilizator.....	69
Calibrarea barometrului.....	59	Setarea profilului de utilizator.....	69
Senzori wireless.....	60	Despre zonele de puls.....	69
Asocierea senzorilor wireless.....	61	Obiective fitness.....	69
Dinamica alergării.....	61	Setarea zonelor de puls.....	70
Antrenamentul cu dinamica alergării.....	62	Puteți lăsa dispozitivul să seteze zonele frecvenței dvs. cardiace.....	70
Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsească.....	62		
Telecomandă inReach.....	62		

Calculul zonelor de puls.....	71	Personalizarea caracteristicilor	
Setarea zonelor de putere.....	71	hărții.....	78
Funcții de siguranță și		Setările pentru indicarea direcției....	78
monitorizare.....	72	Setarea alertelor de navigare.....	78
Adăugare contacte de urgență.....	72	Setările pentru gestionarea	
Adăugare contacte.....	72	alimentării.....	79
Pornirea și oprirea detecției		Personalizarea funcției de economisire a	
incidentelor.....	72	bateriei.....	79
Solicitarea de asistență.....	73	Comutare modul Alimentare.....	79
Setările funcțiilor de sănătate și stare		Personalizarea modurilor de	
de bine.....	73	alimentare.....	80
Obiectiv automat.....	73	Restabilirea unui mod de alimentare...	80
Utilizarea alertei de mișcare.....	73	Setări de sistem.....	81
Minute de exerciții.....	73	Setări pentru oră.....	81
Acumularea de minute de activitate		Schimbarea setărilor iluminării de	
intensă.....	73	fundal.....	82
Monitorizarea repausului.....	74	Personalizarea tastelor rapide.....	82
Utilizarea monitorizării automate a		Schimbarea unităților de măsură.....	82
somnului.....	74	Sincronizarea activităților și a	
Navigare.....	74	măsurătorilor performanțelor.....	82
Vizualizarea și editarea locațiilor		Vizualizarea informațiilor despre	
salvate.....	74	dispozitiv.....	82
Salvarea unei locații Grilă dublă.....	74	Vizualizarea informațiilor de	
Navigarea către o destinație.....	74	reglementare și conformitate aferente	
Navigarea la punctul de pornire pentru		etichetei electronice.....	83
ultima activitate salvată.....	75	Informații dispozitiv.....	83
Navigarea la punctul de pornire în		Schimbarea ceasului.....	83
timpul unei activități.....	75	Încărcare solară.....	83
Navigarea cu Sight 'N Go.....	76	Sfaturi pentru încărcarea solară...	83
Marcarea și începerea navigației către		Specificații.....	84
o locație Om la apă.....	76	Informații despre durata de viață a	
Oprirea navigării.....	76	bateriei.....	84
Trasee.....	76	Întreținerea dispozitivului.....	84
Crearea și urmărirea unui traseu pe		Curățarea ceasului.....	85
dispozitiv.....	76	Schimbarea brățărilor.....	86
Crearea unui traseu înGarmin		Gestionarea datelor.....	88
Connect.....	77	Ștergerea fișierelor.....	88
Se trimite traseul către dispozitivul		Depanare.....	88
dvs.....	77	Actualizări ale produsului.....	88
Vizualizarea sau editarea detaliilor		Cum obțineți mai multe informații.....	88
traseului.....	77	Dispozitiv în limba greșită.....	88
Proiectarea unui punct de trecere.....	78	Este telefonul meu compatibil cu	
Setările de navigare.....	78	ceasul?.....	89

Telefonul meu nu se conectează la ceas.....	89
Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?.....	89
Repornirea ceasului.....	89
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	89
Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei.....	90
Obținerea semnalelor de la sateliți.....	90
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	90
Citirea temperaturii nu este precisă.....	90
Monitorizarea activității.....	90
Contorul meu zilnic de pași nu apare.....	91
Contorul de pași pare imprecis.....	91
Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund.....	91
Numărul de etaje urcate nu pare corect.....	91

Anexă..... 92

Câmpuri de date.....	92
Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	103
Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....	104
Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical.....	104
Clasificările standard ale volumului maxim de O ₂	105
Clasificările FTP.....	105
Dimensiunea și circumferința roții.....	106
Legendă simboluri.....	107

Index..... 108

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.

Inițiere

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

- 1 Apăsați pe **CTRL** pentru a porni ceasul (*Butoane, pagina 2*).
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza configurarea inițială.
În timpul configurării inițiale, vă puteți asocia smartphone-ul cu ceasul pentru a primi notificări, pentru a vă configura portofelul Garmin Pay™ și pentru alte setări (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 65*).
- 3 Încărcați complet dispozitivul (*Schimbarea ceasului, pagina 83*).
- 4 Începeți o activitate (*Începerea unei activități, pagina 8*).

Butoane



①

LIGHT
CTRL

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

②

GPS

Apăsați pentru a vizualiza lista de activități și pentru a începe sau a termina o activitate.
Apăsați pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.
Țineți apăsat pentru a vizualiza coordonatele GPS și a vă salva locația.

③

BACK
SET

Apăsați pentru a reveni la ecranul anterior.
Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul ceasului.

④

DOWN
ABC

Apăsați pentru a derula bucla de informații rapide și meniurile.
Țineți apăsat pentru a vizualiza ecranul altimetrului, barometrului și busolei (ABC).

⑤

UP
MENU

Apăsați pentru a derula bucla de informații rapide și meniurile.
Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.

Utilizarea ceasului

- Țineți apăsat pe **CTRL** pentru a vizualiza meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 51*).
Meniul de comenzi oferă acces rapid la funcții utilizate frecvent, cum ar fi deschiderea portofelului, activarea modului Nu deranjați, salvarea unei locații și oprirea ceasului.
- De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a derula bucla cu informații rapide (*Informații rapide, pagina 39*).
- Din fața ceasului, apăsați pe **GPS** pentru a începe o activitate sau a deschide o aplicație (*Activități și aplicații, pagina 7*).
- Țineți apăsat pe **MENU** pentru a personaliza fața de ceas (*Personalizarea feței de ceas, pagina 38*), ajustați setările (*Setări de sistem, pagina 81*), asociați senzorii wireless (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 61*) și multe altele.

Ștergerea datelor utilizatorului cu funcția Opre de urgență

NOTĂ: această caracteristică este disponibilă numai pe modelele Instinct 2 Solar - Tactical Edition.

Funcția Comutator ștergere șterge repede toate datele salvate ale utilizatorului și resetează toate setările la valorile implicite din fabrică.

Mențineți apăsat pe **SET** și **CTRL**.

SUGESTIE: puteți apăsa orice buton pentru a anula funcția Comutator ștergere în timpul unei numărări inverse de 10 secunde.

După 10 secunde, ceasul șterge toate datele introduse de utilizator.

Modelele InstinctSeria 2

Există mai multe modele disponibile pentru ceasul InstinctSeria 2 care oferă caracteristici suplimentare.

Model de ceas	Caracteristici suplimentare
Instinct 2 Solar	<ul style="list-style-type: none">• Încărcare solară pentru a vă încărca ceasul în aer liber (<i>Sfaturi pentru încărcarea solară, pagina 83</i>)• Faceți achiziții cu ajutorul funcției Garmin Pay (<i>Garmin Pay, pagina 53</i>)
Instinct 2 - Surf Edition	<ul style="list-style-type: none">• Înregistrarea activităților de surfing (<i>Surfing, pagina 23</i>)• Vizualizarea informațiilor rapide Surfline™ (<i>Informații rapide, pagina 39</i>)• Vizualizarea informațiilor despre marea pentru o locație (<i>Vizualizarea informațiilor despre marea, pagina 24</i>)
Instinct 2 Solar - Tactical Edition	<ul style="list-style-type: none">• Compatibilitate cu ochelarii pentru vederea pe timp de noapte (<i>Comenzi, pagina 51</i>)• Utilizarea modului Disimulare pentru a dezactiva comunicațiile wireless (<i>Comenzi, pagina 51</i>)• Utilizarea funcției Opre de urgență pentru a elimina datele și reseta setările (<i>Ștergerea datelor utilizatorului cu funcția Opre de urgență, pagina 3</i>)• Înregistrarea activităților jumpmaster (<i>Jumpmaster, pagina 21</i>)
Instinct 2 - dēzl™ Edition	<ul style="list-style-type: none">• Conectarea cu aplicația Garmin® dēzl și alte dispozitive dēzl (<i>Aplicația dēzl, pagina 6</i>)• Planificarea pauzelor pentru a monitoriza orele de lucru (<i>Utilizarea planificării pauzelor pe ceas, pagina 7</i>)• Vizualizarea informațiilor de pe cardul de fidelitate pentru conturile de recompense Trucking Plaza (<i>Programe de fidelitate, pagina 7</i>)• Înregistrarea antrenamentelor pentru sănătatea șoferului (<i>Începerea unei activități pentru sănătatea șoferului, pagina 7</i>)

Ceasuri

Setarea unei alarme

Puteti configura mai multe alarme. Puteti seta fiecare alarma sa sune o data sau sa se repete regulat.

- 1 De pe orice ecran, tineti apasat pe **SET**.
- 2 Selectati **Alarme**.
- 3 Introduceți o ora pentru alarma.
- 4 Selectati **Repetare** și selectati când trebuie să se repete alarma (opțional).
- 5 Selectati **Sunet și vibrații** și selectati un tip de notificare (opțional).
- 6 Selectati **Lumină de fundal > Activat** pentru a activa iluminarea de fundal odata cu alarma (opțional).
- 7 Selectati **Etichetă** și selectati o descriere pentru alarma (opțional).

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 De pe orice ecran, tineti apasat pe **SET**.
- 2 Selectati **Timere**.
- 3 Introduceți ora.
- 4 Dacă este necesar, selectati o opțiunea pentru a edita cronometrul:
 - Pentru a reporni automat cronometrul după ce expiră, apăsați **UP** și selectati **Repornire automată > Activat**.
 - Pentru a selecta un tip de notificare, apăsați pe **UP** și selectati **Sunet și vibrații**.
- 5 Apăsați pe **GPS** pentru a porni cronometrul.

Salvarea unui cronometru accesibil rapid

Puteti configura până la zece cronometre separate accesibile rapid.

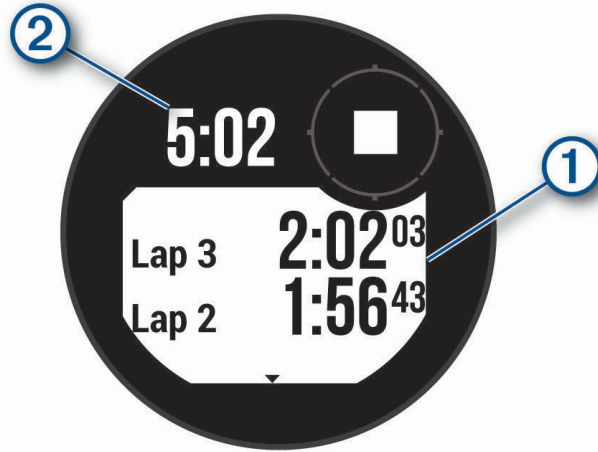
- 1 De pe orice ecran, tineti apasat pe **SET**.
- 2 Selectati **Timere**.
- 3 Selectati o opțiune:
 - Pentru a salva primul cronometru rapid, introduceți timpul, apăsați pe **UP** și selectati **Salvare**.
 - Pentru a salva cronometre rapide suplimentare, selectati **Adăugare timer** și introduceți timpul.

Ștergerea unui cronometru

- 1 De pe orice ecran, tineti apasat pe **SET**.
- 2 Selectati **Timere**.
- 3 Selectati un cronometru.
- 4 Apăsați pe **UP**.
- 5 Selectati **Ștergere**.

Utilizarea cronometrului

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectați **Cronometru**.
- 3 Apăsați pe **GPS** pentru a porni cronometrul.
- 4 Apăsați pe **SET** pentru a reporni cronometrul pentru ture ①.



Timpul total al cronometrului ② continuă să ruleze.

- 5 Apăsați pe **GPS** pentru a opri ambele cronometre.
- 6 Apăsați pe **UP** și selectați o opțiune.

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 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectare **Setare oră cu GPS**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul găsește sateliții (*Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 90*).

Adăugarea unor fusuri orare alternative

Puteți afișa ora curentă pe fusuri orare suplimentare în informațiile rapide despre fusuri orare alternative. Puteți adăuga până la trei fusuri orare alternative.

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectați **Alte fusuri orare**.
- 3 Selectați **Adăugare zonă**.
- 4 Selectați un fus orar.
- 5 Dacă este necesar, redenumiți fusul orar.

Setarea alertelor

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **SET**.
- 2 Selectați **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 atunci când se apropie o furtună, selectați **Alertă furtună > Activat**, selectați **Raport** și selectați valoarea presiunii modificate.
 - Pentru a seta o alertă să sune la fiecare oră, selectați **Din oră în oră > Activat**.

Camion

Inițiere privind noul dvs. ceas Instinct 2 - dēzl Edition

Când utilizați ceasul Instinct 2 - dēzl Edition pentru prima dată, trebuie să finalizați aceste acțiuni pentru a-l configura și pentru a vă familiariza cu funcțiile de bază pentru camioane.

- 1 Descărcați aplicația dēzl și adăugați ceasul Instinct 2 - dēzl Edition (*Aplicația dēzl, pagina 6*).
- 2 Dacă este necesar, în aplicația dēzl, adăugați dispozitivul dvs. de navigare dēzl.
NOTĂ: consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs. dēzl pentru mai multe informații.
- 3 Utilizați informațiile rapide despre planificarea pauzelor pentru a vă monitoriza orele de lucru (*Utilizarea planificării pauzelor pe ceas, pagina 7*).
- 4 În setările ceasului din aplicația Garmin dēzl, conectați-vă la conturile de recompense Trucking Plaza pentru a vedea informații despre recompense pe ceas (*Programe de fidelitate, pagina 7*).
- 5 Începeți o activitate **Sănătate șofer**, și urmăriți tutoriale cu antrenamente în aplicația Garmin dēzl (*Începerea unei activități pentru sănătatea șoferului, pagina 7*).

Aplicația dēzl

AVERTISMENT

Fiți prudent atunci când utilizați dispozitivul în timp ce conduceți vehiculul. Accesați informațiile afișate pe dispozitiv dintr-o singură privire. Întotdeauna fiți atenți la ceea ce vă înconjoară și nu vă fixați privirea pe afișaj sau nu fiți distrași de afișaj. Concentrarea pe afișaj vă poate împiedica să evitați obstacolele sau pericolele, ceea ce poate duce la un accident care poate produce daune materiale, vătămări corporale grave sau decesul.

Aplicația dēzl activează caracteristici specifice pentru clienții care sunt șoferi profesioniști și vă permite să conectați și să integrați dispozitivul de navigare dēzl și accesoriul dēzl. Puteți descărca aplicația dēzl din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs.

PrePass®

ATENȚIONARE

Garmin nu este responsabilă pentru acuratețea sau oportunitatea informațiilor furnizate de aplicația PrePass.

NOTĂ: pentru a putea utiliza această caracteristică, trebuie să aveți un cont PrePass activ.

Aplicația PrePass permite șoferilor să verifice siguranța, datele de identificare și greutatea unui vehicul comercial cu ajutorul viitoarelor stații de cântărire. Puteți asocia dispozitivul Instinct 2 - dēzl Edition cu aplicația dēzl și aplicația PrePass pentru a primi notificări de la viitoarele stații de cântărire pe dispozitivul dvs. Instinct 2 - dēzl Edition.

NOTĂ: această caracteristică este disponibilă numai în Statele Unite.

Începerea unei activități pentru sănătatea șoferului

Puteți urmări antrenamentele preîncărcate create să fie efectuate într-o pauză de la conducere.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Sănătate șofer**.
- 3 Selectați un tip de antrenament.
- 4 Selectați o durată a antrenamentului.
- 5 Dacă este necesar, deschideți aplicația dēzl pentru a vedea tutoriale cu antrenamente.
- 6 Apăsați pe **GPS** pentru a începe antrenamentul.

După ce începeți un antrenament, dispozitivul afișează fiecare pas al antrenamentului, timpul rămas pentru fiecare etapă și pulsul dvs. curent.

Planificarea pauzei

ATENȚIONARE

Acest dispozitiv în sine NU ESTE un substitut aprobat pentru cerințele privind înregistrarea în jurnal conform reglementărilor Federal Motor Carrier Safety Administration (FMCSA – Administrația Federală privind Siguranța Operatorilor Auto). Șoferii trebuie să respecte toate cerințele federale și statale privind orele de lucru. Când este integrat într-un dispozitiv electronic de înregistrare a istoricului (ELD – Electronic Logging Device) conform cu Garmin eLog™, acest dispozitiv îi permite operatorului auto să respecte cerințele privind înregistrarea numărului de ore de servicii și efectuarea pauzelor. Pentru mai multe informații sau pentru a achiziționa un dispozitiv Garmin eLog, accesați garmin.com/elog.

Puteți utiliza informațiile rapide despre planificarea pauzelor de pe ceasul Instinct 2 - dēzl Edition pentru a monitoriza orele de lucru, ceea ce vă poate ajuta să respectați reglementările privind siguranța.

Utilizarea planificării pauzelor pe ceas

Puteți oricând să porniți cronometrul din informațiile rapide despre planificarea pauzelor.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre planificarea pauzelor.
- 2 Apăsați pe **GPS** pentru începerea conducerii.
Cronometrul de conducere pornește și ora următoarei pauze este afișată sub acesta.
- 3 Apăsați pe **GPS** pentru a începe o pauză.
Cronometrul pentru pauză pornește și durata totală a pauzei este afișată sub acesta.

Programe de fidelitate

De pe ceasul Instinct 2 - dēzl Edition, puteți accesa programele de fidelitate din câteva unități „travel plaza” din Statele Unite, inclusiv Love’s Travel Stops® și Pilot Flying J Travel Centers™. Puteți utiliza informațiile rapide ale unui ceas, pentru a verifica soldul punctelor de recompensă și alte informații despre programul de fidelitate (*Informații rapide, pagina 39*).

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 26*). 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 68*).

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

Începerea unei activități

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate din favoritele dvs.
 - Selectați  și selectați o activitate din lista extinsă de activități.
- 3 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului și așteptați până când ceasul este pregătit.

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

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

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați ceasul înainte de începerea unei activități (*Schimbarea ceasului, pagina 83*).
- Apăsați pe **SET** pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.
- Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.
- Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Mod alimentare** pentru a utiliza acest mod pentru a prelungi durata de viață a bateriei (*Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 80*).

Oprirea unei activități

- 1 Apăsați pe **GPS**.
 - 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
 - Pentru a salva activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Salvare > Finalizare**.
 - Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Continuare ulterior**.
 - Pentru a marca o tură, selectați **Tura**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > TracBack**.

NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > Linie dreaptă**.

NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a măsura diferența dintre pulsul de la finalul activității și pulsul după două minute, selectați **Puls recuperare** și așteptați până la expirarea numărării inverse.
 - Pentru a ignora activitatea și a reveni la modul ceas, selectați **Renunțare > ✓**.
- NOTĂ:** după oprirea activității, dispozitivul o salvează automat după 30 de minute.

Rulează

Efectuarea unei alergări virtuale

Puteți asocia dispozitivul dvs. Instinct 2 cu o aplicație terță compatibilă pentru a transmite datele despre ritm, puls sau cadență.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Alergare virtuală**.
- 3 Pe tabletă, laptop sau smartphone, deschideți aplicația Zwift™ sau altă aplicație virtuală de antrenament.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a porni o activitate de alergare și pentru a asocia dispozitivele.
- 5 Apăsați **GPS** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 6 După ce finalizați alergarea, apăsați butonul **GPS** pentru a opri cronometrul de activitate.

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

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

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă (*Începerea unei activități*, pagina 8).Î
- 2 Alergați pe bandă până când dispozitivul Instinct 2 înregistrează cel puțin 1,5 km (1 milă).
- 3 După ce ați finalizat alergarea, apăsați **GPS**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Salvare**. Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
 - Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Calibrare și salvare** > ✓.
- 5 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe dispozitivul dvs.

Înot

ATENȚIONARE

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

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

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

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

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

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

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul 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 25](#)).

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 11)

Sfaturi pentru activități de înot

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

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.

- În timpul activității de înot, apăsați pe **SET** pentru a începe o pauză.
Este afișat ecranul de odihnă.
- În timpul unei pauze, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza alte ecranele de date (opțional).
- Apăsați pe **SET** și continuați înotul.
- Repețați pentru intervale de odihnă suplimentare.

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 interval de înot. Puteți activa caracteristica de odihnă automată din opțiunile pentru activitate ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 27](#)).

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 SET pentru a marca manual începutul și sfârșitul fiecărui interval de odihnă.

Antrenament cu jurnalul de exerciții

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

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

Sporturi multiple

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


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

Antrenament pentru triatlon

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Triatlon**.
- 3 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.
- 4 Selectați **SET** la începutul și la sfârșitul fiecărei tranziții.
Funcția de tranziție poate fi activată sau dezactivată pentru setările activității de triatlon.
- 5 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **GPS** și selectați **Salvare**.

Crearea unei activități cu sporturi multiple

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

Activități în interior

Ceasul Instinct 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 în cazul activităților în interior (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 27*).

Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul integrat în ceas. 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.

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

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

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

1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.

2 Selectați **Forță**.

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

3 Apăsați pe **GPS** pentru a porni cronometrul pentru seturi.

4 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 mișcărilor, trebuie să finalizați setul și să porniți altul nou.

5 Apăsați pe **SET** pentru a finaliza setul.

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

6 Dacă este necesar, apăsați pe butonul de derulare în **DOWN** și editați numărul de repetiții.

SUGESTIE: puteți adăuga și greutatea utilizate pentru set.

7 După pauză, apăsați pe **SET** pentru a începe setul următor.

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

9 După ultimul set, apăsați pe **GPS** pentru a opri cronometrul pentru seturi.

10 Selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități HIIT

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

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

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 61](#)).

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 **GPS**.
- 2 Selectați **Ciclism în interior**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Opțiuni trainer inteligent**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a efectua o cursă.
 - Selectați **Parcure traseu** pentru a urma un traseu salvat ([Trasee, pagina 76](#)).
 - Selectați **Urmați exercițiul** pentru a efectua un exercițiu salvat ([Exerciții, pagina 31](#)).
 - 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 **GPS** pentru a porni cronometrul activității.
Antrenorul mărește sau reduce rezistența pe baza informațiilor privind altitudinea pentru traseul sau tura respective.

Sporturi de cățărare

Înregistrarea unei activități de urcare în interior

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Cățărare în interior**.
- 3 Selectați ✓ pentru a înregistra statisticile rutei.
- 4 Selectați un sistem de notare.

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

- 5 Selectați nivelul de dificultate a rutei.
- 6 Apăsați pe **GPS**.
- 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 SET 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 **SET** pentru a începe ruta următoare.
- 12 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.
- 13 Apăsați **GPS**.
- 14 Selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități de urcare

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

1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.

2 Selectați **Bouldering**.

3 Selectați un sistem de notare.

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

4 Selectați nivelul de dificultate a rutei.

5 Apăsați pe **GPS** pentru a porni cronometrul rutei.

6 Începeți prima rută

7 Apăsați pe **SET** 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**.

Este afișat un cronometru pentru repaus.

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

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

11 După ultima rută, apăsați pe **GPS** pentru a opri cronometrul pentru rută.

12 Selectați **Salvare**.

Inițierea unei expediții

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

1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.

2 Selectați **Expediție**.

3 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.

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

Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare

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

1 Pe durata unei expediții, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza pagina hărții.

2 Apăsați pe **GPS**.

3 Selectați **Adăugare punct**.

Vizualizarea punctelor de pe traseu

1 În timpul unei expediții, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza pagina hărților.

2 Apăsați pe **GPS**.

3 Selectați **Vizualizați puncte**.

4 Selectați un punct de pe traseu din listă.

5 Selectați o opțiune:

- Pentru a începe să navigați la punctul de pe traseu, selectați **Deplasare la**.
- Pentru a vizualiza informații detaliate despre punctul de pe traseu, selectați **Detalii**.

Vânătoare

Puteți salva locațiile relevante pentru vânătoare și puteți vizualiza harta cu locațiile salvate.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Vânătoare**.
- 3 Din ecranul de date cu ora din zi, apăsați **GPS > Pornire vânătoare**.
- 4 Din ecranul de oră din zi, apăsați **GPS** și selectați o opțiune:
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a vizualiza locațiile salvate în timpul acestei activități de vânătoare, selectați **Locații vânătoare**.
 - Pentru a vizualiza toate locațiile salvate precedent, selectați **Locații salvate**.
- 5 După finalizarea activității, derulați la ecranul cu ora din zi, apăsați pe **GPS** și selectați **Încheiere vânătoare**.

Pescuit

Puteți păstra evidența peștilor prinși zilnic, puteți cronometra durata competiției sau puteți seta un cronometru de interval pentru a contoriza ritmul de pescuit.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Fish**.
- 3 Din ecranul cu date despre ora din zi, apăsați **GPS > Începere pescuit**.
- 4 Din ecranul de oră din zi, apăsați **GPS** și selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga captura la numărul peștilor și a salva locația, selectați **Înregistrare captură**.
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a seta un cronometru de interval, ora de încheiere sau memento pentru ora de încheiere a activității, selectați **Timere pescuit**.
- 5 După finalizarea activității, derulați la ecranul cu ora din zi, apăsați pe **GPS** și selectați **Terminare pescuit**.

Schi

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 Mențineți apăsat **MENU**.
- 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 4 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor.
Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.

Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei

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

Golf

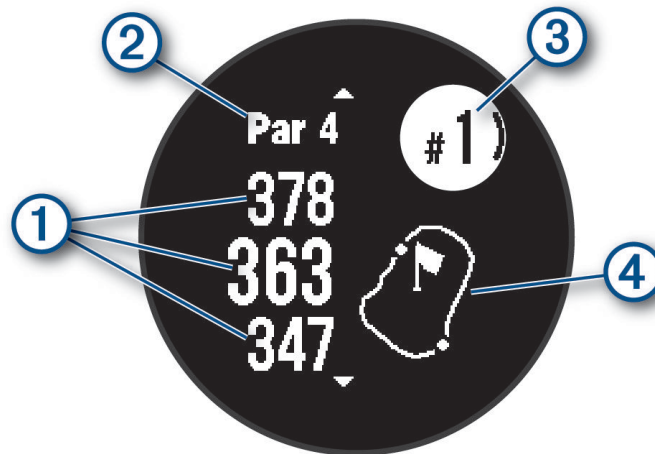
Partide de golf

Înainte de a juca pe un teren de golf pentru prima dată, trebuie să îl descărcați din aplicația Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 67](#)). Terenurile descărcate din aplicația Garmin Connect sunt actualizate automat.

Înainte de a juca golf, încărcăți ceasul ([Schimbarea ceasului, pagina 83](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Golf**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați un teren din lista de terenuri disponibile.
- 5 Selectați pentru a ține scorul.
- 6 Selectare Tee Box

Apare ecranul cu informații despre găuri.



①	Distanța până la zona din față, centrul și spatele greenului
②	Par pentru gaură
③	Numărul găurii curente
④	Harta greenului

NOTĂ: deoarece locul acului se schimbă, ceasul calculează distanța până la zona din față, centrul și spatele greenului, nu și locul real al acului.

- 7 Selectați o opțiune:
 - Apăsați tasta **UP** sau **DOWN** pentru a vedea locația și distanța până la un layup sau până în față și spatele unui obstacol.
 - Apăsați pe **GPS** pentru a deschide meniul pentru golf ([Meniul Golf, pagina 19](#)).

Meniul Golf

În timpul unei runde, puteți apăsa pe GPS pentru a accesa funcțiile suplimentare din meniul Golf.

Închidere rundă: încheie runda curentă.

Înterupere rundă: întrerupe runda curentă. Puteți relua runda oricând prin începerea unei activități de Golf.

Modificare gaură: vă permite să schimbați manual gaura.

Mutare steag: vă permite să schimbați locul acului pentru o măsurătoare mai precisă a distanței (*Mutarea steagului, pagina 20*).

Măsurare lovitură: indică distanța loviturii anterioare înregistrate cu ajutorul funcției Garmin AutoShot™ (*Vizualizarea loviturilor măsurate, pagina 20*). Puteți înregistra manual o lovitură (*Măsurarea manuală a unei lovituri, pagina 20*).

Fișă de scor: deschide fișa de scor pentru runda (*Ținerea scorului, pagina 21*).

Odometru: indică datele înregistrate pentru durată, distanță și numărul de pași făcuți. Odometrul pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei runde. Puteți să resetați odometrul în timpul unei runde.

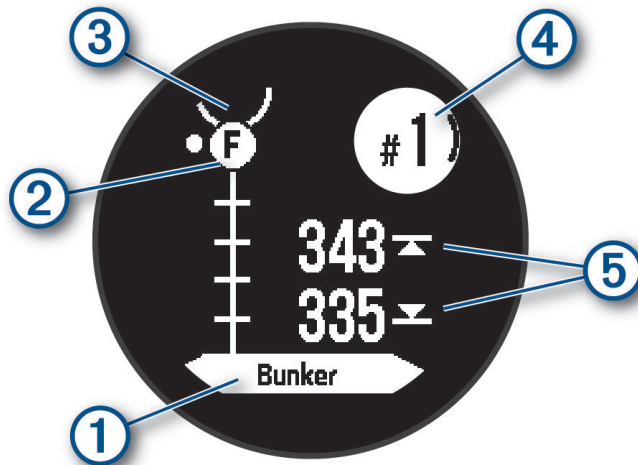
Statistici crosă: afișează statisticile pentru fiecare crosă de golf, cum ar fi informații despre distanță și precizie. Apare când asociați senzorii Approach® CT10.

Setări: vă permite să personalizați setările activității de golf (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 27*).

Vizualizarea pericolelor

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

1 De pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vedea informațiile despre obstacole.



- Tipul de obstacol ① este indicat în partea de jos a ecranului.
- Pericolele ② sunt indicate printr-o literă care reprezintă ordinea pericolelor de lângă gaură și sunt afișate sub green în locațiile aproximative din apropierea fairway-ului.
- Green-ul este reprezentat ca un semicerc ③ în partea de sus a ecranului.
- Numărul găurii curente ④ este indicat în partea din dreapta sus a ecranului.
- Pe ecran sunt afișate distanțele până la partea din față și din spate ⑤ a celui mai apropiat obstacol.

2 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza alte pericole pentru gaura curentă.

Mutarea steagului

Puteți vizualiza mai îndeaproape zona verde și muta locul acului.

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Mutare steag**.
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a muta locul acului.
- 4 Apăsați pe **GPS**.

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.

Schimbarea găurilor

Puteți schimba găurile manual, de pe ecranul de vizualizare a găurilor.

- 1 În timp ce jucați golf, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Modificare gaură**.
- 3 Selectați o gaură.

Vizualizarea loviturilor măsurate

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

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

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

- 1 În timp ce jucați golf, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Măsurare lovitură**.

Apare distanța ultimei lovituri.

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

- 3 Apăsați tasta de derulare în **DOWN**.
- 4 Selectați **Lovituri anterioare** pentru a vizualiza toate distanțele loviturilor înregistrate.

Măsurarea manuală a unei lovituri

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

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

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

Ținerea scorului

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

Activarea monitorizării statisticilor

Funcția Monitorizare statistici permite urmărirea statisticilor detaliate în timpul unei partide de golf.

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

Înregistrarea statisticilor

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

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

Jumpmaster

AVERTISMENT

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

NOTĂ: această caracteristică este disponibilă numai pe modelele Instinct 2 Solar - Tactical Edition.

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

Tipuri de săritură

Funcția jumpmaster permite setarea tipului de săritură la una dintre cele trei valori: HAHO, HALO sau Static. Tipul de săritură selectat determină informațiile suplimentare de configurare necesare ([Introducerea informațiilor despre săritură, pagina 22](#)). Pentru toate tipurile de săritură, altitudinea de parașutare și altitudinea de deschidere a parașutei se măsoară în picioare deasupra nivelului solului (AGL).

HAHO: altitudine mare - altitudine de deschidere mare. Jumpmaster execută saltul de la o altitudine foarte mare și deschide parașuta la altitudine mare. Trebuie să setați o valoare pentru DIP și pentru altitudinea de parașutare de cel puțin 1.000 de picioare. Se consideră că altitudinea de parașutare coincide cu altitudinea de deschidere a parașutei. Valorile comune pentru altitudinea de parașutare variază între 12.000 și 24.000 de picioare AGL.

HALO: altitudine mare - altitudine de deschidere mică. Jumpmaster execută saltul de la o altitudine foarte mare și deschide parașuta la altitudine joasă. Informațiile necesare coincid cu cele necesare pentru tipul de salt HAHO, plus o altitudine de deschidere. Altitudinea de deschidere nu trebuie să depășească altitudinea de parașutare. Valorile comune pentru altitudinea de deschidere variază între 2.000 și 6.000 de picioare AGL.

Static: viteza și direcția vântului se consideră constante pe durata saltului. Altitudinea de parașutare trebuie să fie de minimum 1.000 de picioare.

Introducerea informațiilor despre săritură

- 1 Apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Jumpmaster**.
- 3 Selectați un tip de săritură ([Tipuri de săritură, pagina 22](#)).
- 4 Finalizați una sau mai multe acțiuni pentru a introduce informațiile despre săritură:
 - Selectați **DIP** pentru a seta un punct de trecere pentru locația preferată pentru aterizare.
 - Selectați **Altitudine de coborât** pentru a seta altitudinea de coborât în AGL (în picioare) atunci când săritorul jumpmaster iese din aeronavă.
 - Selectați **Altitudine deschisă** pentru a seta altitudinea deschisă în AGL (în picioare) atunci când săritorul jumpmaster deschide parașuta.
 - Selectați **Aruncare înainte** pentru a seta distanța orizontală parcursă (în metri) conform vitezei aeronavei.
 - Selectați **Traseu la punctul HARP** pentru a seta direcția parcursă (în grade) conform vitezei aeronavei.
 - Selectați **Vânt** pentru a seta viteza vântului (în noduri) și direcția (în grade).
 - Selectați **Constant** pentru a regla anumite informații pentru săritura planificată. În funcție de tipul de săritură, puteți selecta **Procent maxim**, **Factor de siguranță**, **K-Deschis**, **K-Cădere liberă** sau **K-Static** și introduceți informații suplimentare ([Setări constante, pagina 23](#)).
 - Selectați **Automat la punctul DIP** pentru a activa navigația la punctul DIP după ce săriți.
 - Selectați **GO TO HARP** pentru a începe navigarea către HARP.

Introduceți informațiile despre vânt pentru săriturile HAHO și HALO

- 1 Apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Jumpmaster**.
- 3 Selectați un tip de săritură ([Tipuri de săritură, pagina 22](#)).
- 4 Selectați **Vânt > Adăugare**.
- 5 Selectați o altitudine.
- 6 Introduceți viteza vântului în noduri și selectați **Finalizare**.
- 7 Introduceți direcția vântului în grade și selectați **Finalizare**.
Valoarea pentru vânt este adăugată la listă. Numai valorile pentru vânt incluse în listă sunt utilizate pentru calcule.
- 8 Repetați pașii 5-7 pentru fiecare altitudine disponibilă.

Resetarea informațiilor despre vânt

- 1 Apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Jumpmaster**.
- 3 Selectați **HAHO** sau **HALO**.
- 4 Selectați **Vânt > Resetare**.

Toate valorile despre vânt sunt șterse din listă.

Introducerea informațiilor despre vânt pentru o săritură statică

- 1 Apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Jumpmaster > Static > Vânt**.
- 3 Introduceți viteza vântului în noduri și selectați **Finalizare**.
- 4 Introduceți direcția vântului în grade și selectați **Finalizare**.

Setări constante

Selectați **Jumpmaster**, selectați un timp de săritură și selectați **Constant**.

Procent maxim: setează intervalul de sărituri pentru toate tipurile de sărituri. O setare cu o valoare mai mică de 100% scade distanța de derivă până la DIP și o setare mare de 100% mărește distanța de derivă. Săritorii jumpmaster mai experimentați pot dori să utilizeze numere mai mici, iar parașutiștii mai puțin experimentați pot utiliza numere mai mari.

Factor de siguranță: setați marja de eroare a unei sărituri (numai HAHO). Factorii de siguranță sunt de obicei valori întregi de două sau mai multe numere și sunt stabilite de săritorul jumpmaster pe baza specificațiilor pentru săritură.

K-Cădere liberă: setează valoarea de rezistență a vântului pentru o parașută în timpul căderii libere, pe baza clasificării cupolei parașutei (HALO). Fiecare parașută trebuie etichetată cu valoarea K.

K-Deschis: setează valoarea de rezistență la vânt pentru o parașută deschisă, pe baza pe baza clasificării cupolei parașutei (HAHO și HALO). Fiecare parașută trebuie etichetată cu valoarea K.

K-Static: setează valoarea de rezistență a vântului pentru o parașută în timpul săriturii statice, pe baza clasificării cupolei parașutei (Static). Fiecare parașută trebuie etichetată cu valoarea K.

Surfing

NOTĂ: această caracteristică este disponibilă numai pe modelele Instinct 2 - Surf Edition.

Puteți folosi activitatea de surfing pentru a înregistra sesiunile de surfing. După sesiune, puteți vizualiza numărul de valuri, cel mai lung val și viteza maximă.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Surfing**.
- 3 Așteptați pe plajă până când ceasul obține semnalele GPS.
- 4 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.
- 5 După finalizarea activității, apăsați pe **GPS** pentru a opri cronometrul de activitate.
- 6 Selectați **Salvare** pentru a revedea rezumatul sesiunii de surfing.

Vizualizarea informațiilor despre maree

⚠️ AVERTISMENT

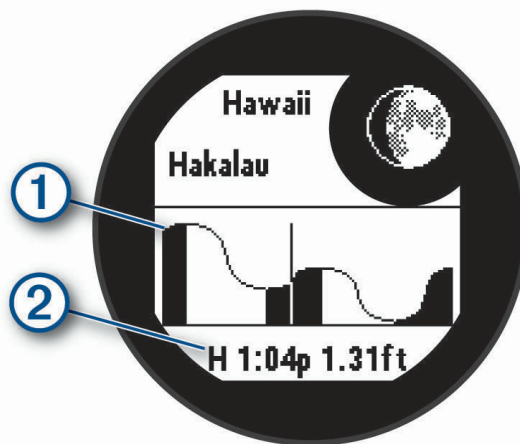
Informațiile despre maree au numai scop informativ. Este responsabilitatea utilizatorului să acorde atenție tuturor indicațiilor legate de navigația pe apă, pentru a rămâne conștient de împrejurimi și pentru a-și utiliza rațiunea atunci când navighează pe apă, în orice moment. Nerespectarea acestui avertisment ar putea avea drept consecință rănirea gravă sau moartea.

NOTĂ: această caracteristică este disponibilă numai pe modelele Instinct 2 - Surf Edition.

Atunci când vă asociați ceasul cu un telefon compatibil, puteți vizualiza informații despre o stație de măsurare a mării, inclusiv despre valorile fluxului și refluxului care se vor înregistra pe viitor.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Maree**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a folosi locația curentă când sunteți lângă o stație de măsurare a mării, selectați **Locație curentă**.
 - Pentru a selecta o stație de măsurare a mării recent utilizată, selectați **Recente**.
 - Pentru a selecta o locație salvată, selectați **Salvat**.
 - Pentru a introduce coordonatele unei locații, selectați **Coordonate**.

Apare un grafic de 24 de ore pentru data curentă, cu înălțimea curentă a mării ① și informații despre următoarea maree. ②



- 4 Apăsați pe **DOWN** pentru a vizualiza informațiile privind marea pentru zilele următoare.

Personalizarea activităților și aplicațiilor

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

Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite

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

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Activități și aplicații**.

Activitățile dvs. favorite apar în partea de sus a listei pe un fundal alb. Alte activități apar în lista extinsă pe un fundal negru.

3 Selectați o opțiune:

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

Modificarea ordinii unei activității în lista de aplicații

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

4 Selectați **Reordonare**.

5 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a ajusta poziția activității în lista de aplicații.

Personalizarea ecranelor de date

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

1 Mențineți apăsat **MENU**.

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 un câmp pentru a schimba datele care apar pe 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.

Adăugarea unei hărți la activitate

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

1 Mențineți apăsat **MENU**.


2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați activitatea de personalizat.

4 Selectați setările activității.

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

Crearea unei activități personalizate

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

Setări ale activităților și aplicației

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

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați Activități și aplicații, apoi selectați o activitate și setările acesteia.

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

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

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 30](#)).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap® pentru a marca automat turele la o anumită distanță. Când terminați o tură, apare un mesaj personalizabil de alertă pentru tură. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

Auto Pause: setează opțiunile pentru ca funcția Auto Pause® să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau în alte locații unde trebuie să vă opriți.

Odihnă automată: permite dispozitivului să detecteze automat atunci când vă odihniți în timpul înotului în bazin și să creeze un interval de odihnă ([Odihnă automată, pagina 10](#)).

Coborâre automată: permite ceasului să detecteze turele de schi și windsurfing automat utilizând accelerometrul încorporat. Pentru activitatea de windsurfing, puteți seta pragurile pentru viteză și distanță pentru începerea automată a unei ture.

Derulare automată: setează ceasul să deruleze automat toate ecranele cu datele activității în timp ce cronometrul activității funcționează.

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

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

Transmitere puls: permite transmiterea automată a datelor despre puls când începeți activitatea ([Difuzarea datelor despre puls, pagina 56](#)).

Pornire numărătoare inversă: 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 25](#)).

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

GPS: setează modul pentru antena GPS. Utilizarea opțiunilor GPS + GLONASS sau GPS + GALILEO oferă performanță îmbunătățită în medii dificile și o stabilire mai rapidă a poziției. Utilizarea coroborată GPS și a altui satelit poate reduce durata de viață a bateriei mai mult decât dacă s-ar utiliza numai opțiunea GPS. Utilizarea opțiunii UltraTrac înregistrează punctele de traseu și datele senzorilor cu o frecvență mai redusă ([Schimbarea setării GPS, pagina 31](#)).

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

Tasta pentru tură: activează sau dezactivează butonul SET pentru a înregistra o tură, un set sau o pauză de odihnă în timpul unei activități.

Blocare dispozitiv: blochează butoanele în timpul unei activități multisport pentru a preveni apăsarea accidentală a butoanelor și glisarea neintenționată pe ecran.

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

Penalități: permite urmărirea loviturilor de pedeapsă în timpul unui meci de golf ([Înregistrarea statisticilor, pagina 21](#)).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

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

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

Temporizarea pentru economie de energie: setează durata de temporizare pentru economisirea energiei în care ceasul rămâne în modul de antrenament, de exemplu, atunci așteptați startul unei curse. Opțiunea Normal setează ceasul să treacă în modul de consum redus după 5 minute de inactivitate. Opțiunea Extins setează ceasul să treacă în modul de consum redus după 25 de minute de inactivitate. Modul extins poate avea ca rezultat o durată mai mică de funcționare a bateriei între încărcări.

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

Interval Înregistrare: setează frecvența pentru înregistrarea punctelor de monitorizare în timpul unei expediții. În mod implicit, punctele de monitorizare a traseului prin GPS sunt înregistrate în fiecare oră și nu sunt înregistrate după apusul soarelui. Înregistrarea mai puțin frecventă a punctelor de pe traseu maximizează durata de viață a bateriei.

Înregistrare după apusul soarelui: setează dispozitivul să înregistreze punctele de pe traseu după apusul soarelui în timpul unei expediții.

Înregistrare VO2 Max.: activează înregistrarea VO2 max. pentru activități de alergare pe teren accidentat.

Redenumire: setează numele activității.

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

Restabilire setări implicite: permite resetarea setărilor activității.

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

Stabilire scor: activează sau dezactivează automat calcularea scorului când porniți o rundă de golf.

SpeedPro: permite măsurarea avansată a vitezei pentru turele de windsurfing.

Monitorizare statistici: permite urmărirea statisticilor în timp ce jucați golf (*Înregistrarea statisticilor, pagina 21*).

Detectare mișcare: permite detectarea mișcării pentru înotul în bazin.

Tranziții: activează tranziții pentru activități multi-sport.

Alerte de activitate

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

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

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

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

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	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 69 și Calculul zonelor de puls, pagina 71 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Ritm	Repetitiv	Puteți seta un ritm de înot țintă.
Pornire	Interval	Puteți seta nivelul de putere ridicat sau redus.
Proximitate	Eveniment	Puteți seta o rază în jurul unui loc salvat.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.
Monitorizare cronometru	Repetitiv	Puteți seta un interval de monitorizare în secunde.

Setarea unei alerte

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

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

Activarea urcării automate

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Urcare automată > Stare**.
- 6 Selectați **Întotdeauna** sau **Când nu navigați**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ecran alergare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul alergării.
 - Selectați **Ecran urcare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul urcării.
 - Selectați **Inversare culori** pentru a inversa culorile afișajului când se schimbă modurile.
 - Selectați **Viteză verticală** pentru a seta rata de urcare în timp.
 - Selectați **Comutare mod** pentru a seta cât de rapid schimbă modurile dispozitivul.**NOTĂ:** opțiunea Ecran curent vă permite să comutați automat la ultimul ecran pe care l-ați vizualizat înainte de trecerea la urcarea automată.

Schimbarea setării GPS

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

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Activități și aplicații**.

3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **GPS**.

6 Selectați o opțiune:

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

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

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

NOTĂ: activarea caracteristicii UltraTrac mărește durata de viață a bateriei, dar reduce calitatea activităților înregistrate. Este indicat să folosiți caracteristica UltraTrac pentru activități care necesită o durată de viață mai lungă a bateriei și pentru care actualizările frecvente ale datelor senzorului sunt mai puțin importante.

Antrenament

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.

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 67).

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.

Începerea unui exercițiu

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Antrenamente**.
- 5 Selectați un exercițiu.

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

- 6 Selectați **Efectuare antrenament**.
- 7 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.

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



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 46*).

- 1 De pe fața ceasului, selectați **GPS**.
- 2 Selectați **Alergare** sau **Bicicletă**.
Este afișat exercițiul sugerat zilnic.
- 3 Selectați **GPS** și alegeți o opțiune:
 - Pentru a face exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.
 - Pentru a refuza exercițiul, selectați **Eliminare**.
 - Pentru a previzualiza etapele exercițiului, selectați **Pași**.
 - Pentru a actualiza setarea țintei exercițiului, selectați **Tipul targetului**.
 - Pentru a dezactiva notificările ulterioare privitoare la exerciții, selectați **Dezactivare indicație**.

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

Crearea unui exercițiu cu intervale

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

Începerea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Intervale > Efectuare antrenament**.
- 5 Apăsați pe **GPS** pentru a porni timerul activității.
- 6 Când un exercițiu pe intervale conține o încălzire, apăsați pe **SET** pentru a începe primul interval.
- 7 Urmați instrucțiunile de pe ecran.


După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Despre calendarul de antrenament

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

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Pentru a putea să descărcați și să utilizați un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 67](#)) și trebuie să asociați ceasul Instinct 2 cu un telefon compatibil.

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


PacePro Antrenament

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

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

Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect

Pentru a putea descărca un exercițiu din planul PacePro din Garmin Connect, trebuie să aveți cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 67](#)).

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

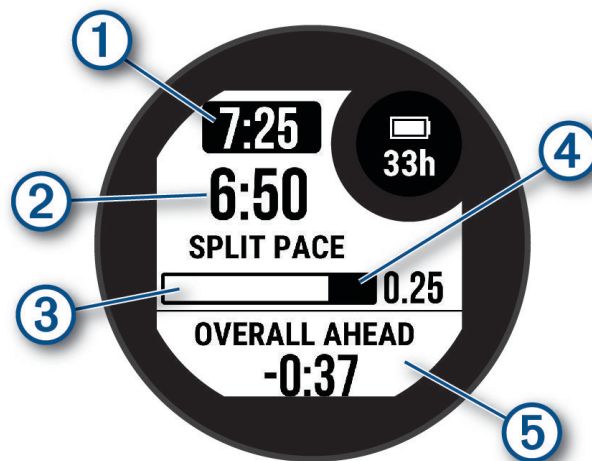
Inițierea unui plan PacePro

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

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

SUGESTIE: puteți previzualiza timpii intermediari, graficul de altitudinile și harta înainte de a accepta planul PacePro.

- 7 Selectați **Acceptare plan** pentru a iniția planul.
- 8 Dacă este necesar, selectați pentru a permite navigarea pe traseu.
- 9 Apăsați **GPS** 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

SUGESTIE: puteți ține apăsat pe **MENU** și selecta **Oprire PacePro >** pentru a opri planul PacePro. Cronometrul activității continuă să meargă.

Utilizarea Virtual Partner

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

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

Setarea unei ținte a antrenamentului

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

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

SUGESTIE: puteți ține apăsat pe **MENU** și selecta **Anulare țintă > ✓** pentru a anula ținta pentru antrenament.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

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

Istoric

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

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

Utilizarea istoricului

Istoricul conține activitățile precedente pe care le-ați salvat pe ceas.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Activități**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Apăsați pe **GPS**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate, selectați **Toate statisticile**.
 - Pentru a vizualiza impactul activității asupra condiției fizice aerobe și anaerobe, selectați **Efectul antrenamentului** (*Despre efectul antrenamentului, pagina 49*).
 - Pentru a vizualiza durata pe fiecare zonă de puls, selectați **Puls** (*Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls, pagina 37*).
 - Pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Ture**.
 - Pentru a selecta o coborâre cu schiurile sau cu snowboardul și pentru a vedea informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Coborâri**.
 - Pentru a selecta un set de exerciții și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare set, selectați **Seturi**.
 - Pentru a vizualiza activitatea pe hartă, selectați **Hartă**.
 - Pentru a vizualiza un grafic al altitudinilor pentru activitate, selectați **Diagrama altitudinilor**.
 - Pentru a șterge activitatea selectată, selectați **Ștergere**.

Istoric sporturi multiple

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

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 **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Activități**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Puls**.

Date personale

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

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

Vizualizarea recordurilor personale

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

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

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

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea recordurilor personale

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

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Vizualizarea totalurilor de date

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

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

Utilizarea odometrului

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

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

Ștergerea istoricului

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

Aspect

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

Setările feței pentru ceas

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

Personalizarea feței de ceas

Puteți personaliza aspectul și informațiile de pe fața ceasului.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadranul ceasului.
- 4 Apăsați pe **GPS**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a activa fața ceasului, selectați **Aplicare**.
 - Pentru a personaliza datele care apar pe fața ceasului, selectați **Personalizare**, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile și apăsați pe **GPS**.

Informații rapide

Ceasul este furnizat cu informații rapide preîncărcate ce oferă detalii rapide ([Vizualizarea buclei de informații rapide, pagina 41](#)). Unele informații rapide necesită o conexiune Bluetooth® la un telefon compatibil.

În mod implicit, unele informații rapide nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la informațiile rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 41](#)).

Nume	Descriere
ABC	Afișează informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.
Fusuri orare alternative	Afișează ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 5).
Aclimatizare la altitudine	La altitudini de peste 800 m (2625 ft.), afișează grafice care indică valori corectate în funcție de altitudine pentru mediile citirilor pulsoximetrului, frecvenței respiratorii și pulsului în stare repaus din ultimele șapte zile.
Altimetru	Afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune.
Barometru	Afișează date despre presiunea mediului înconjurător pe baza altitudinii.
Body Battery™	Dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore (Body Battery, pagina 41).
Planificarea pauzei	Vă permite să începeți o sesiune de conducere și afișează informații despre planificarea pauzelor pentru călătoria curentă pe ceasul Instinct 2 - dēzl Edition. NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele de produse.
Calendar	Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.
Calorii	Afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.
Busolă	Afișează o busolă electronică.
Monitorizarea câinilor	Afișează informații despre locația câinelui dvs. atunci când aveți un dispozitiv compatibil de monitorizare a câinilor asociat cu ceasul dvs. Instinct 2.
Numărul de etaje urcate	Urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.
Health Snapshot™	Începe o activitate Health Snapshot pe ceasul dvs., care înregistrează mai multe statistici cheie privind sănătatea atunci când nu vă mișcați timp de două minute. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale. Ceasul înregistrează statistici precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie. Puteți vedea rezumatele activităților Health Snapshot salvate.
Puls	Afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).
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 dispozitivul dvs. inReach asociat (Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 62).
Ultimul sport	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
Ultima cursă Ultima alergare Ultimul înot	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate și un istoric al sportului specificat.

Nume	Descriere
fază lună	Afișează ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
Comenzi pentru muzică	Oferă comenzi pentru playerul muzical al telefonului dvs.
My Love Rewards	Afișează informații despre recompensele Love's® pe ceasul Instinct 2 - dēzl Edition. NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele de produse.
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 telefonului dvs. (Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 65).
Performanță	Afișează măsurătorile performanțelor care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor (Măsurătorile performanțelor, pagina 42).
Pilot Flying J™ MyRewards	Afișează informații despre cardul de recompense pe ceasul Instinct 2 - dēzl Edition. NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele de produse.
Pulsoximetru	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 57). Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, măsurătorile nu sunt înregistrate.
Repaus	Afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă.
Intensitate solară	Afișează un grafic al intensității luminii solare la care a fost expus dispozitivul în ultimele 6 ore și media pentru săptămâna anterioară.
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. Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina nivelul de stres, valorile pentru nivelul de stres nu sunt înregistrate.
Răsărit și apus	Afișează ora pentru răsărit, apus și de crepuscul civil.
Temperatură	Afișează date despre temperatură de la senzorul de temperatură interior.
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 (Starea antrenamentului, pagina 46).
Comenzi VIRB®	Furnizează comenzi pentru cameră când aveți un dispozitiv asociat VIRB cu ceasul dvs. Instinct 2 (Telecomandă VIRB, pagina 62).
Meteo	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo.
Dispozitiv Xero®	Afișează informațiile despre locație prin laser când ați asociat un dispozitiv compatibil Xero, asociat cu ceasul Instinct 2 (Setări locație laser Xero, pagina 64).

Vizualizarea buclei de informații rapide

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

- 1 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN**.


Ceasul derulează bucla de informații rapide și afișează un rezumat pentru fiecare set de informații rapide.



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

Personalizarea buclei de informații rapide

Puteți schimba ordinea informațiilor rapide din buclă, le puteți elimina și adăuga altele noi.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Aspect > Informații rapide**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați un set de informații rapide și apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a schimba locația acestuia în buclă.
 - Selectați un set de informații rapide și apoi  pentru a elimina setul de informații rapide din buclă.
 - Selectați **Adăugare** și apoi un set de informații rapide pentru a-l adăuga în buclă.

Body Battery

Ceasul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 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 ceasul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 41](#)).

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

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

Măsurătorile performanțelor

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

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

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

VO2 max.: valoarea VO2 max. reprezintă volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut per kilogram de greutate corporală la performanța maximă (*Despre estimarea volumelor VO2 max.*, pagina 42).

Duratele estimate ale curselor: ceasul dvs. utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul de antrenamente pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza condiției dvs. fizice curente (*Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor*, pagina 43).

Testul de stres pentru HRV: testul de stres al variațiilor pulsului (HRV) necesită un monitor cardiac pentru piept Garmin. Ceasul 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 (*Variațiile pulsului și nivelul de stres*, pagina 43).

Performanțe: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al condiției dvs. fizice (*Situația performanțelor*, pagina 44).

Pragul de putere funcțională (FTP): ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, introduse la configurarea inițială, pentru a estima valoarea FTP. Pentru o estimare mai exactă, puteți efectua un test ghidat (*Afișarea estimării FTP*, pagina 44).

Prag lactat: pragul lactat necesită un monitor cardiac. Pragul lactat este punctul în care musculatura începe să obosească rapid. Ceasul măsoară pragul lactat utilizând datele pulsului și ritmul (*Prag lactat*, pagina 45).

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 rezistenței cardiovasculare și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Ceasul Instinct 2 necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max. Ceasul are estimări separate ale VO2 max. pentru alergare și ciclism. Trebuie să alergați fie în aer liber cu GPS-ul, fie să mergeți cu bicicleta cu un contor de putere compatibil la un nivel moderat de intensitate timp de mai multe minute pentru a obține o estimare precisă a valorii VO2 max.

Pe ceas, estimarea VO2 max. apare sub forma unui număr și a unei descrieri. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre estimarea VO2 max.

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 105) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu dispozitivul dvs. (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 61*).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 69*) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 70*). 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. (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 27*).

- 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 GPS pentru a vedea informații suplimentare.

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 Instinct 2 (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 61*). Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să-l purtați și să îl asociați cu dispozitivul dvs.

Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 69*) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls, pagina 70*). 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 GPS pentru a vedea informații suplimentare.

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 69*) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 70*).

Ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 42*) și istoricul antrenamentelor dvs., pentru a oferi o durată țintă a cursei. Ceasul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

SUGESTIE: dacă aveți mai multe dispozitive Garmin, puteți activa funcția Physio TrueUp™, care permite ceasului să sincronizeze activitățile, istoricul și datele de la alte dispozitive (*Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 82*).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanță.
- 2 Apăsați pe **GPS** pentru a vedea informațiile rapide detaliate.
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza o durată estimată pentru cursă.
- 4 Apăsați pe **GPS** pentru a vedea estimările pentru alte distanțe.

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

Variațiile pulsului și nivelul de stres

Nivelul de stres este rezultatul unui test de trei minute efectuat în timp ce stați nemișcat, în timp ce dispozitivul Instinct 2 analizează variabilitatea pulsului pentru a vă determina nivelul de stres general. Antrenamentele, somnul, nutriția și stresul în general, toate au impact asupra performanțelor unui atlet. Intervalul nivelului de stres este de la 1 la 100, unde 1 reprezintă un nivel redus de stres, iar 100 reprezintă un nivel foarte ridicat de stres. Cunoașterea nivelului de stres vă poate ajuta să decideți dacă corpul dvs. este pregătit pentru un antrenament solicitant sau pentru yoga.

Vizualizarea variațiilor pulsului și a nivelului de stres

Această funcție necesită un monitor cardiac Garmin. Înainte de a putea vizualiza nivelul de stres în funcție de variația pulsului (HRV), trebuie să vă puneți un monitor cardiac și să-l asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 61](#)).

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

- 1 Dacă este necesar, apăsați **GPS** și selectați **Adăugare > Stres HRV** pentru a adăuga aplicația pentru măsurarea stresului la lista de aplicații.
- 2 Selectați pentru adăugarea aplicației la lista de preferate.
- 3 Din fața de ceas, apăsați **GPS**, selectați **Stres HRV** și apăsați **GPS**.
- 4 Stați nemișcat și odihniți-vă 3 minute.

Situația performanțelor

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

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

NOTĂ: dispozitivul are nevoie de câteva alergări cu un monitor cardiac, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare sau de mers pe bicicletă ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 42](#)).

Vizualizarea nivelului de performanță

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

- 1 Adăugați **Nivel performanțe** pe un ecran de date ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 25](#)).
- 2 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.
După 6-20 de minute, este afișat nivelul dvs. de performanță.
- 3 Derulați la ecranul de date pentru a vă vizualiza nivelul de performanță pe durata alergării sau a mersului pe bicicletă.

Afișarea estimării FTP

Înainte de a obține estimarea puterii de prag funcționale (FTP), trebuie să asociați un monitor cardiac pentru piept și contorul de putere cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 61](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 43](#)).

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

- 1 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanță.
- 2 Apăsați pe **GPS** pentru a vedea informații rapide detaliate.
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vedea valoarea dvs. estimată pentru FTP.
Valoarea estimată pentru FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicator.
Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările FTP, pagina 105](#)).

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

Efectuarea unui test FTP

Înainte de a realiza un test pentru a determina puterea de prag funcțională (FTP), trebuie să asociați un monitor cardiac pentru piept și un contor de putere cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 61](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 43](#)).

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 **GPS**.
- 2 Selectați o activitate de ciclism.
- 3 Țineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Testare FTP ghidată**.

- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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

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

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

- 7 Selectați o opțiune:

- Selectați **Acceptare** pentru a salva noul FTP.
- Selectați **Respingere** pentru a păstra FTP-ul curent.

Prag lactat

Pragul de lactat este acea intensitate a exercițiilor la care lactatul (acidul lactic) începe să se acumuleze în fluxul sangvin. 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 70](#)). Puteți activa funcția Detectare automată pentru a vă înregistra automat pragul pentru lactat în timpul unei activități.

Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat

Această funcție necesită un monitor cardiac Garmin. Înainte de a putea efectua testul ghidat, trebuie să vă puneți un monitor de frecvență cardiacă și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 61).

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

Starea antrenamentului

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

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

NOTĂ: este posibil ca prima dată estimările să pară inexacte. Ceasul 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 ([Despre estimarea volumelor VO2 max.](#), pagina 42). Ceasul dvs. afișează valorile VO2 max. corectate în funcție de căldură și altitudine, cum ar fi atunci când vă aclimatizați la mediile cu temperaturi ridicate sau la altitudini mari ([Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine](#), pagina 48).

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 ([Nivelul de solicitare al antrenamentului](#), pagina 48).

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

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

Nivelurile de stare a antrenamentului

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin două măsurători de VO2 max. pe săptămână. Estimarea VO2 max. este actualizată după alergări în exterior sau curse 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. ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 27](#)).

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 82](#)).

Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine

Factorii de mediu precum temperatura și altitudinea ridicată vă influențează antrenamentele și performanțele. De exemplu, antrenamentele la altitudine ridicată pot influența pozitiv condiția dvs. fizică, dar este posibil ca în timp ce sunteți expus la altitudini ridicate să observați o scădere temporară a valorii VO2 max. Ceasul Instinct 2 oferă notificări despre aclimatizare și corecții ale estimărilor valorii VO2 max. și ale stării antrenamentului când temperatura depășește 22°C (72°F) și când altitudinea este de sub 800 m (2625 ft.). Vă puteți monitoriza aclimatizarea la căldură și altitudine în informațiile rapide despre starea antrenamentului.

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

Nivelul 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.

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Despre efectul antrenamentului

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

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul pentru a măsura modalitatea prin care intensitatea acumulată a unui exercițiu v-a afectat condiția fizică aerobă și arată dacă antrenamentul a avut un efect de menținere sau de îmbunătățire a nivelului condiției dvs. fizice. Valoarea consumului în exces de oxigen post-antrenament (EPOC) acumulată în timpul exercițiului este mapată la un interval de valori importante pentru condiția dvs. fizică și obiceiurile de antrenament. Antrenamentele constante, cu un efort moderat sau antrenamentele care implică intervale mai lungi (>180 secunde) au un impact pozitiv asupra metabolismului aerob și au ca rezultat îmbunătățirea Efectului de antrenament aerob.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul și viteza (sau puterea) pentru a determina modalitatea prin care exercițiile vă afectează abilitatea de a presta la intensități foarte ridicate. Veți primi o valoare bazată pe contribuția anaerobă la EPOC și tipul activității. Intervalele repetate, de mare intensitate, de 10 - 120 de secunde au un impact extrem de benefic asupra capacității dvs. anaerobe și au ca rezultat un efect de antrenament anaerob îmbunătățit.

Puteți adăuga TE Aerob și TE Anaerob 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 referitoare la efectul antrenamentului este furnizată și asistată de Firstbeat Technologies Ltd. Pentru mai multe informații, vizitați www.firstbeat.com.

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.

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.

Întreruperea și reluarea stării antrenamentului

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

Puteți relua starea antrenamentului atunci când sunteți pregătit să începeți din nou să vă antrenați. Pentru cele mai bune rezultate, aveți nevoie de cel puțin două măsurători VO2 max. în fiecare săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 42](#)).

- 1 Când doriți să întrerupeți starea antrenamentului, selectați o opțiune:
 - Din informațiile rapide despre starea antrenamentului, țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Opțiuni** > **Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.
 - Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță** > **Nivelul antrenamentului** > **⋮** > **Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.
- 2 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.
- 3 Când doriți să reluați starea antrenamentului, selectați o opțiune:
 - Din informațiile rapide despre starea antrenamentului, țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Opțiuni** > **Reluare funcție Starea antrenamentului**.
 - Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță** > **Nivelul antrenamentului** > **⋮** > **Reluare funcție Starea antrenamentului**.
- 4 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.



Comenzi

Meniul de comenzi vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 52*).

De pe orice ecran, țineți apăsat pe **CTRL**.



pictograme	Nume	Descriere
	Ceas deșteptător	Selectați pentru a adăuga sau edita o alarmă (<i>Setarea unei alarme, pagina 4</i>).
	Altimetru	Selectați pentru a deschide ecranul altimetrului.
	Alte fusuri orare	Selectați pentru a vedea ora curentă pe fusuri orare suplimentare (<i>Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 5</i>).
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (<i>Solicitarea de asistență, pagina 73</i>).
	Barometru	Selectați pentru a deschide ecranul barometrului.
	Economisire baterie	Selectați pentru a activa sau a dezactiva modul de economisire a bateriei (<i>Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 79</i>).
	Luminozitate	Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului (<i>Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 82</i>).
	Transmitere puls	Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (<i>Difuzarea datelor despre puls, pagina 56</i>).
	Busolă	Selectați pentru a deschide ecranul busolei.
	Nu deranjați	Selectați pentru a activa sau a dezactiva modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactiva alertele și notificările. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când vizionați un film.
	Localizare telefon	Selectați pentru a reda o alertă audio pe telefonul dvs. asociat, dacă se află în raza de acțiune de Bluetooth. Puterea semnalului Bluetooth apare pe ecranul ceasului Instinct și se mărește pe măsură ce vă apropiați de telefon.
	Lanternă	Selectați pentru a activa ecranul, pentru a folosi ceasul ca lanternă.

pictograme	Nume	Descriere
	Blocare taste	Selectați pentru a bloca butoanele pentru a preveni apăsarea accidentală.
	Faza lunii	Selectați pentru a vedea ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
	Comenzi pentru muzică	Selectați pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
	Modul vedere pe timp de noapte	Selectați pentru a reduce intensitatea luminii de fundal pentru compatibilitate cu ochelarii pentru vederea pe timp de noapte și pentru a dezactiva monitorul cardiac de la încheietura mâinii. NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele de produse.
	Telefon	Selectați pentru a activa sau a dezactiva funcția Bluetooth și conexiunea la telefonul dvs. asociat.
	Oprire	Selectați pentru a opri ceasul.
	Salvare locație	Selectați pentru a salva locația curentă, pentru a reveni la ea mai târziu.
	Setare oră cu GPS	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu ora indicată de telefon sau cu ajutorul sateliților.
	Modul Disimulare	Selectați a activa sau a dezactiva modul Disimulare pentru a opri comunicațiile wireless și a preveni stocarea și partajarea poziției dvs. GPS. NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele de produse.
	Cronometru	Selectați pentru a porni cronometrul (<i>Utilizarea cronometrului, pagina 5</i>).
	RĂSĂRIT ȘI APUS	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.
	Sincronizare	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.
	Timere	Selectați pentru a seta o numărătoare inversă (<i>Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă, pagina 4</i>).
	Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay și a plăti cumpărăturile cu ceasul (<i>Garmin Pay, pagina 53</i>).









Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor din meniul de comenzi rapide în meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 51*).

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

Comenzi de redare muzică

NOTĂ: comenzile de redare a muzicii pot să arate diferit, în funcție de sursa selectată pentru muzică.

	Selectați pentru a vedea mai multe comenzi de redare a muzicii.
	Selectați pentru a naviga prin fișierele audio și listele de redare 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.



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.

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele de produse.


Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay

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

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

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.



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

- 1 Țineți apăsat pe **CTRL**.
- 2 Selectați .
- 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.

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 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

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

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

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

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

Schimbarea codului de acces Garmin Pay

Trebuie să cunoașteți codul de acces curent pentru a-l schimba. Dacă ați uitat codul de acces, trebuie să resetați funcția Garmin Pay pentru ceasul Instinct 2, să creați un cod nou și să introduceți din nou informațiile cardului.

- 1 De pe pagina pentru dispozitive Instinct 2 din aplicația Garmin Connect, selectați **Garmin Pay** > **Modificare cod de acces**.
- 2 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
Data viitoare când plătiți cu ajutorul ceasului Instinct 2, trebuie să introduceți noul cod de acces.

Senzori și accesorii

Ceasul Instinct 2 are mai mulți senzori interni și puteți asocia senzori wireless suplimentari pentru activități.

Puls la încheietura mâinii

Ceasul are un monitor cardiac la încheietura mâinii și puteți vedea datele despre puls în informațiile rapide despre puls (*Vizualizarea buclei de informații rapide, pagina 41*).

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

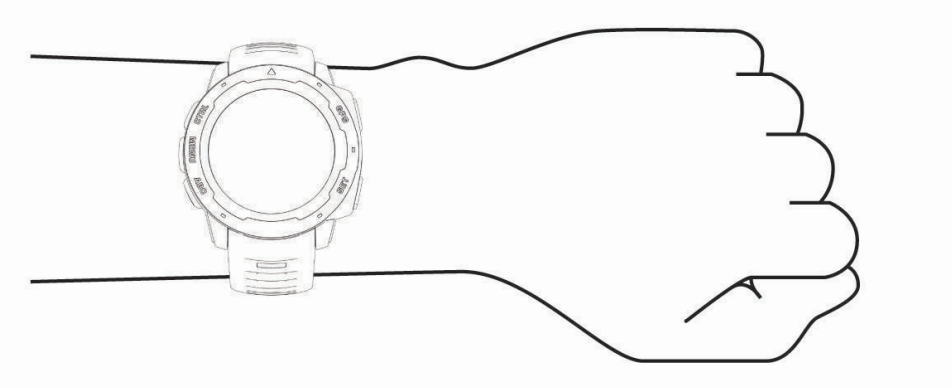
Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați apariția oricărei iritații 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 fixați prea strâns 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 55* pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 57* 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.

Sfaturi pentru un puls neregulat

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

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

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

- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare antrenament.

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Puls la încheietura mâinii**.

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

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

În timpul înotului: activează sau dezactivează monitorul cardiac de la încheietura mâinii în timpul înotului.

Alerte de puls anormal: vă permite să setați ceasul să vă alerteze când pulsul depășește sau scade sub valoarea țintă (*Setarea unei alerte de puls anormal, pagina 56*).

Transmitere puls: vă permite să începeți transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 56*).

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 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Puls la încheietura mâinii > Alerte de puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Setati valoarea de prag a pulsului.

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

Difuzarea datelor despre puls

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

SUGESTIE: puteți să personalizați setările activităților pentru a transmite automat datele despre puls când începeți o activitate (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 27*). De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un Edge® dispozitiv în timp ce practicați ciclismul.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Puls la încheietura mâinii > Transmitere puls**.
 - Țineți apăsat pe **CTRL** pentru a deschide meniul de comenzi și a selecta .

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 52*).

- 2 Apăsați pe **GPS**.
Ceasul începe să transmită datele despre pulsul dvs.
- 3 Asociați ceasul cu dispozitivul dvs. compatibil.
NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.
- 4 Apăsați pe **GPS** pentru a opri transmiterea datelor despre puls.

Pulsoximetrul

Ceasul Instinct 2 dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge. Cunoașterea saturației oxigenului din sânge poate fi importantă pentru înțelegerea stării generale de sănătate și vă poate ajuta să stabiliți cum se adaptează corpul dvs. la altitudine. Ceasul măsoară nivelul de oxigen din sânge emițând lumină pe piele și verificând cantitatea de lumină absorbită. Valoarea măsurată este cunoscută ca SpO₂.

Pe ceas, citirile pulsoximetrului apar ca procentaj de SpO₂. În contul Garmin Connect, puteți vedea detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile ([Setarea modului Pulsoximetru, pagina 57](#)). Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți începe citirea manuală a pulsoximetrului prin vizualizarea informațiilor rapide despre pulsoximetru. Informațiile rapide indică cel mai recent procent de saturație a oxigenului în sânge.

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre pulsoximetru.
- 2 Așteptați până când ceasul începe citirea pulsoximetrului.
- 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 ceasul la nivelul inimii în timp ce acesta măsoară saturația de oxigen din sânge.

Setarea modului Pulsoximetru

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Pulsoximetru > Modul Pulse Ox**.
- 3 Selectați o opțiune:

- Pentru a dezactiva măsurătorile automate, selectați **Verificare manuală**.
- Pentru a activa măsurătorile continue când dormiți, selectați **În timpul somnului**.

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

- Pentru a porni măsurătorile în timpul zilei, când sunteți inactiv(ă), selectați **Toată ziua**.

NOTĂ: activarea modului **Toată ziua** scade durata de viață a bateriei.

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.

Busolă

Ceasul dispune de o busolă cu 3 axe cu calibrare automată. Caracteristicile și aspectul busolei se schimbă în funcție de activitatea dvs., dacă GPS-ul este activat și dacă navigați către o destinație. Puteți schimba manual setările busolei ([Setări busolă, pagina 58](#)). Pentru a accesa rapid setările busolei, puteți apăsa pe GPS din informațiile rapide despre busolă.

Setări busolă

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

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul busolei (*Calibrarea manuală a busolei, pagina 58*).

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

Referință nordică: setează referința nordică pe busolă (*Setarea referinței nordice, pagina 58*).

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

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

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

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

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

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

Setarea referinței nordice

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

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

Altimetru și barometru

Ceasul conține un altimetru și un barometru interne. Ceasul adună continuu date despre altitudine și presiune, chiar și în modul de economisire a energiei. Altimetrul afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune. Barometrul afișează date de presiune a mediului înconjurător pe baza altitudinii fixe în care altimetrul a fost cel mai recent calibrat (*Setări altimetru, pagina 58*). Puteți apăsa pe **GPS** din informațiile rapide pentru altimetru sau barometru, pentru a deschide rapid setările altimetrului sau barometrului.

Setări altimetru

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

Calibrare: vă permite să calibrați automat senzorul altimetrului.

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

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

Altitudine: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru altitudine.

Calibrarea altimetrului barometric

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

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

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

3 Selectați o opțiune:

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

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

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

Setări barometru

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

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul barometrului.

Grafic: setează scala de timp pentru graficul din informațiile rapide ale barometrului.

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

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.

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

Calibrarea barometrului

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

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

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

3 Selectați o opțiune:

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

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

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

Senzori wireless

Ceasul dvs. poate fi asociat și utilizat cu senzorii wireless ANT+ sau Bluetooth (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 61*). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 25*). Dacă ceasul este echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

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

Tip de senzor	Descriere
Senzori de crose	Puteți utiliza senzorii Approach CT10 pentru crose de golf, pentru a monitoriza automat loviturile de golf, inclusiv locația, distanța și tipul de crosă.
DogTrack	Vă permite să primiți date de la un dispozitiv de mână compatibil pentru monitorizarea câinilor.
Afișaj extins	Puteți utiliza modul Afișaj extins pentru a afișa ecranele de date de pe ceasul Instinct pe un dispozitiv Edge compatibil în timpul unei curse sau al unui triatlon.
Puls extern	Puteți utiliza un monitor cardiac extern, precum HRM-Pro™ sau HRM-Dual™ și consulta date despre puls în timpul activităților.
Senzor de talpă	Puteți utiliza un senzor de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab.
inReach	Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul inReach cu ajutorul ceasului Instinct (<i>Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 62</i>).
Putere	Puteți utiliza un contoare de putere, precum Rally™ și Vector™, pentru a vedea date despre putere pe ceas. Puteți să ajustați zonele de putere pentru a corespunde obiectivelor și abilităților dvs. (<i>Setarea zonelor de putere, pagina 71</i>) sau să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată (<i>Setarea unei alerte, pagina 30</i>).
Dispozitiv RD Pod	Puteți utiliza un Running Dynamics Pod pentru a înregistra datele despre dinamica alergării și a le afișa pe ceas (<i>Dinamica alergării, pagina 61</i>).
Trainer inteligent	Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior cu bicicletă inteligentă pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu.
Viteză/Cadență	Puteți să atașați senzori de viteză sau cadență pe bicicletă și să vedeți datele în timpul cursei. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții (<i>Dimensiunea și circumferința roții, pagina 106</i>).
Tempe	Puteți atașa senzorul de temperatură tempe™ pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât să asigure o sursă constantă de date precise despre temperatură.
VIRB	Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de acțiune utilizând ceasul (<i>Telecomandă VIRB, pagina 62</i>).
Locații lase XERO	Puteți să consultați și să distribuiți informațiile laser despre locație de la un dispozitiv Xero (<i>Setări locație laser Xero, pagina 64</i>).

Asocierea senzorilor wireless

Prima dată când conectați un senzor wireless la ceas utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. Dacă ceasul dispune de ambele tehnologii, ANT+ și Bluetooth, Garmin vă recomandă să-l asociați folosind tehnologia ANT+. După asociere, ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

- 1 Dacă asociați un monitor cardiac, montați-l pe corp.
Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.
- 2 Aduceți ceasul la 3 m (10 ft.) distanță de senzor.
NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.
- 3 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 4 Selectați **Senzori și accesorii > Adăugare nou**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare în toate**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

După asocierea senzorului cu ceasul, starea senzorului se schimbă din Căutare la Conectat. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat. Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 25](#)).

Dinamica alergării

Puteți utiliza dispozitivul dvs. Instinct 2 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.

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 milisekunde.

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 pași succesive. Este măsurată în metri.

Raport vertical: Raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. De obicei un număr mai mic indică faptul că sunteți într-o formă mai bună pentru alergare.


Antrenamentul cu dinamica alergării

Înainte de a vizualiza dinamica alergării, trebuie să purtați accesoriul pentru monitorizarea dinamicii alergării, de exemplu accesoriul HRM-Pro și să îl asociați cu dispozitivul (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 61*).

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou**.
- 6 Selectați un ecran cu date de dinamică a alergării.
NOTĂ: ecranele cu dinamica de alergare nu sunt disponibile pentru toate activitățile.
- 7 Începeți alergarea (*Începerea unei activități, pagina 8*).
- 8 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a deschide un ecran al dinamicii de alergare pentru a vă vizualiza datele măsurate.

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. Accesoriile pentru dinamica alergării au  pe partea frontală a modului.
- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu dispozitivul Instinct, conform instrucțiunilor.
- Dacă utilizați accesoriul HRM-Pro, asociați-l cu dispozitivul Instinct 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.

Telecomandă inReach

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

Utilizarea telecomenzii inReach

Pentru a putea utiliza funcția inReach la distanță, trebuie să adăugați informațiile rapide inReach în bucla de informații rapide (*Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 41*).

- 1 Porniți dispozitivul inReach.
- 2 Pe ceasul Instinct, apăsați pe **UP** sau **DOWN** de pe fața ceasului pentru a vizualiza informațiile rapide inReach.
- 3 Apăsați pe **GPS** pentru a căuta dispozitivul inReach.
- 4 Apăsați pe **GPS** pentru a asocia dispozitivul inReach.
- 5 Apăsați pe **GPS** și selectați o opțiune:
 - Pentru a trimite un mesaj SOS, selectați **Inițiere SOS**.
NOTĂ: funcția SOS trebuie utilizată doar într-o situație de urgență reală.
 - Pentru a trimite un mesaj text nou, selectați **Mesaje > Mesaj nou**, selectați contactele pentru mesaj și introduceți mesajul text sau selectați o opțiune mesaj text rapid.
 - Pentru a trimite un mesaj presetat, selectați **Trimitere presetat** și selectați un mesaj din listă.
 - Pentru a vizualiza cronometrul și distanța parcursă în timpul unei activități, selectați **Monitorizare**.

TelecomandăVIRB

Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de la distanță utilizând dispozitivul dvs.

Controlul unei camere de acțiune VIRB

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*.

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Instinct (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 61*).
Informațiile rapidă VIRB sunt adăugate automat la buclă.
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** de pe fața de ceas pentru a vizualiza informațiile rapide 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 Instinct.
 - 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 **GPS**.
 - Pentru a face o fotografie, selectați **Realizare fotografie**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografieri în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.
 - Pentru a modifica setările pentru clip video și fotografie, selectați **Setări**.

Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*.

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Instinct (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 61*).
Când camera este asociată, la activități este adăugat automat un ecran de date VIRB.
- 3 Pe durata unei activități, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de date VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Mențineți apăsat **MENU**.
- 6 Selectați **VIRB**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul temporizatorului de activitate, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Pornire/Oprire timer**.
NOTĂ: înregistrarea imaginilor pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei activități.
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul opțiunilor de meniu, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Manual**.
 - Pentru a înregistra clipuri video manual, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Instinct.
 - 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 **GPS**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografieri în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.

Setări locație laser Xero

Înainte de a putea personaliza setările locației laser, trebuie să asociați un dispozitiv compatibil Xero ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 61](#)).

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

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

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

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 64](#))
- Setări hartă ([Setările hărții, pagina 64](#))

Panoramare și mărire pe hartă

1 În timp ce navigați, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza harta.

2 Țineți apăsat pe **MENU**.

3 Selectați **Panoramare/Zoom**.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a comuta între panoramare în sus sau în jos, panoramare la stânga sau la dreapta și mărire, apăsați pe **GPS**.
- Pentru a panorama sau a mări/micșora harta, apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN**.
- Pentru a părăsi meniul, apăsați pe tasta **BACK**.

Setările hărții

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

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

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

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

Locațiile utilizatorului: afișează sau ascunde locațiile salvate pe hartă.

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

Caracteristici de conectare la telefon

Caracteristicile de conectare la telefon sunt disponibile pentru ceasul Instinct când îl asociați prin aplicația Garmin Connect ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 65](#)).

- Caracteristicile pentru aplicații din aplicația Garmin Connect, aplicația Connect IQ și multe altele ([Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer, pagina 66](#))
- Informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 39](#))
- Caracteristicile meniului de comenzi ([Comenzi, pagina 51](#))
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 72](#))
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările ([Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 65](#))


Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale dispozitivului Instinct, 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 Apăsăți **CTRL** pentru a porni dispozitivul.

La prima pornire, dispozitivul va fi în modul asociere.

SUGESTIE: pentru a intra manual în modul de asociere, țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Setări > Asociere telefon**.

- 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.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați dispozitivul Instinct cu un dispozitiv mobil compatibil (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 65*).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Telefon > Notificări inteligente > Stare > Activat**.
- 3 Selectați **În timpul activității**.
- 4 Selectați o preferință de notificare.
- 5 Selectați o preferință de sunet.
- 6 Selectați **Utilizare generală**.
- 7 Selectați o preferință de notificare.
- 8 Selectați o preferință de sunet.
- 9 Selectați **Semnătură** pentru a adăuga o semnătură în mesajele text de răspuns.

Vizualizarea notificărilor

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre notificări.
- 2 Apăsăți pe **GPS**.
- 3 Selectați o notificare.
- 4 Pentru mai multe opțiuni, apăsați tasta **GPS**.
- 5 Pentru a reveni la ecranul anterior, apăsați tasta **BACK**.

Primirea unui apel telefonic

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

- Pentru a primi apelul, selectați **Acceptare**.
NOTĂ: pentru a vorbi cu apelantul, trebuie să utilizați telefonul conectat.
- Pentru a respinge apelul, selectați **Respingere**.
- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați **Răspuns** și selectați un mesaj din listă.
NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă ceasul dvs. este conectat la telefon Android™ dotat cu tehnologia Bluetooth.

Răspuns la un mesaj text

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

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

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

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

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza telefonul dvs. compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe ceasul dvs. Instinct 2.


Selectați o opțiune:

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

Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 52*).

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

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone

Puteți seta dispozitivul Instinct 2 să vă alerteze când smartphone-ul asociat se conectează și se deconectează utilizând tehnologia Bluetooth.

NOTĂ: alertele de conexiune smartphone sunt dezactivate implicit.

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

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer

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

Garmin Connect

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

Utilizarea aplicației Garmin Connect

După ce vă asociați ceasul cu telefonul ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 65](#)), puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a încărca toate datele despre activitatea dvs. în contul dvs. Garmin Connect.

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

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

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

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 65*).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect (*Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 67*).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către ceasul dvs. Actualizarea este aplicată când nu folosiți ceasul în mod activ. Când actualizarea este completă, ceasul dvs. repornește.

Utilizarea Garmin Connect la computer

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

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Vizitați 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.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a actualiza software-ul ceasului dvs., trebuie să descărcați și să instalați aplicația Garmin Express și să vă adăugați ceasul (*Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 68*).

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

Connect IQ Funcții

Puteți adăuga 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.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul Instinct 2 cu telefonul (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 65*).

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

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

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

Garmin Explore™

Site-ul web Garmin Explore și aplicația mobilă vă permit să planificați călătoriile și să folosiți stocarea în cloud pentru puncte de trecere, rute și trasee. Acestea oferă planificare avansată atât online cât și offline, permițându-vă să partajați și să sincronizați date cu dispozitivul dvs. compatibil Garmin. Puteți utiliza aplicația mobilă pentru a descărca hărți pentru acces offline și a naviga apoi oriunde, fără a utiliza serviciul mobil.

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

Aplicația Garmin Golf™

Aplicația Garmin Golf vă permite să încărcați fișe de scor de pe dispozitivul 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 trasee au clasamente la care poate participa oricine. Puteți organiza un turneu și invita jucători să participe.

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

Profil de utilizator

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

Setarea profilului de utilizator

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

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

Despre zonele de puls

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

Obiective fitness

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

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

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 71](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Setarea zonelor de puls

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls**.
- 3 Selectați **Puls max.** și introduceți valoarea maximă a pulsului.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități.
- 4 Selectați **Puls PL > Introducere manuală** și introduceți pulsul dvs. la pragul de lactat.
Puteți efectua un test ghidat pentru a vă estima pragul de lactat (*Prag lactat, pagina 45*). Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul lactat în timpul unei activități.
- 5 Selectați **Puls în repaus** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de dispozitivul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 6 Selectați **Zone > Bazat pe**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Puls maxim** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **% Puls** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
 - Selectați **Puls PL %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs., la pragul de lactat.
- 8 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 9 Selectați **Puls sport** și selectați un profil sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).
- 10 Repetați pașii pentru a adăuga zone de puls în timpul activităților sportive (opțional).

Puteți lăsa 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 69*).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Încercați câteva planuri de antrenare a pulsului dvs., disponibile în contul dvs. Garmin Connect.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect.

Calculul zonelor de puls

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

Setarea zonelor de putere

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Zone de putere**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Bazat pe**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Wați** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
 - Selectați **% FTP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag funcțională.
- 6 Selectați **Detectare automată FTP** pentru a detecta automat valoarea FTP în timpul unei activități.
- 7 Selectați **FTP** și introduceți valoarea dvs. FTP.
- 8 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 9 Dacă este necesar, selectați **Minimă** și introduceți o valoare a puterii minime.

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.

Ceasul Instinct 2 are funcții de siguranță și monitorizare care trebuie configurate în aplicația Garmin Connect.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza aceste funcții, trebuie să conectați ceasul Instinct 2 la aplicația Garmin Connect utilizând tehnologia Bluetooth. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

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


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

Deteție incidente: când ceasul Instinct 2 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.


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.

Adăugare contacte

Acum puteți adăuga până la 50 de contacte în aplicația Garmin Connect. E-mailurile de contact pot fi utilizate cu funcția LiveTrack. Trei dintre aceste contacte pot fi utilizate drept contacte de urgență (*Adăugare contacte de urgență, pagina 72*).

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

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările la dispozitivul dvs. Instinct 2 (*Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 67*).

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Siguranță > Deteție 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 Instinct 2 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. Aveți 15 de secunde la dispoziție pentru a anula mesajul.

Solicitarea de asistență

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență (*Adăugare contacte de urgență, pagina 72*).

1 Țineți apăsat pe **CTRL**.

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.

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Sănătate și Stare de bine**.

Puls: vă permite să personalizați setările monitorului cardiac de la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 56*).

Modul Pulse Ox: vă permite să selectați un mod de pulsoximetru (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 57*).

Alertă mișcare: activează sau dezactivează funcția Alertă mișcare (*Utilizarea alertei de mișcare, pagina 73*).

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

Obiectiv automat

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

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

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 Deplasare! 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 81*).

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

Minute de exerciții

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

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

Acumularea de minute de activitate intensă

Ceasul dvs. Instinct 2 calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea pentru puls este oprită, ceasul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

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

Monitorizarea repausului

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

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor ([Comenzi, pagina 51](#)).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați dispozitivul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe site-ul Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 67](#)).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.
Puteți vizualiza informații despre somnul din noaptea anterioară pe dispozitivul dvs. Instinct 2 ([Informații rapide, pagina 39](#)).

Navigare

Vizualizarea și editarea locațiilor salvate

SUGESTIE: puteți salva o locație din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 51](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Navigare > Locații salvate**.
- 3 Selectați o locație salvată.
- 4 Selectați o opțiune pentru vizualizarea și editarea detaliilor locației.

Salvarea unei locații Grilă dublă

Vă puteți salva locația curentă utilizând coordonate cu grilă dublă pentru a naviga înapoi către aceeași locație mai târziu.

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **GPS**.
- 2 Selectați **GPS**.
- 3 Dacă este necesar, selectați **DOWN** pentru a edita informațiile despre locație.

Navigarea către o destinație

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare**.
- 5 Selectați o categorie.
- 6 Răspundeți la solicitările de pe ecran pentru a alege o destinație.
- 7 Selectați **Deplasare la**.
Apar informațiile despre navigare.
- 8 Apăsați pe **GPS** pentru a începe navigarea.

Navigarea la punctul de pornire pentru ultima activitate salvată

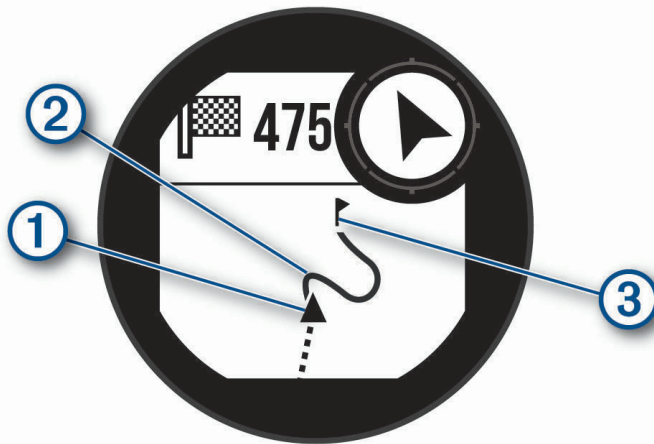
Puteți naviga înapoi la punctul de pornire pentru activitatea dvs. curentă, în linie dreaptă sau pe calea pe care ați parcurs-o. Această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Activități**.
- 5 Selectați o activitate.
- 6 Selectați **Înapoi la punctul de pornire** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă, selectați **Linie dreaptă**.Pe hartă apare o linie trasată de la locația curentă la punctul de pornire al ultimei activități salvate.
NOTĂ: puteți porni cronometrul pentru a împiedica dispozitivul să treacă în modul Ceas.
- 7 Apăsați tasta de derulare în **DOWN** pentru a vizualiza busola (opțional).
Săgeata indică punctul dvs. de pornire.

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



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

Navigarea cu Sight 'N Go

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

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

Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă

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

SUGESTIE: puteți personaliza funcția butoanelor când sunt ținute apăsat pentru a accesa funcția OLA ([Personalizarea tastelor rapide, pagina 82](#)).

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

Oprirea navigării

- 1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Oprire navigare**.


Trasee

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

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


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

Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv

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

Crearea unui traseu în Garmin Connect



Înainte de a crea un traseu în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 67).

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

NOTĂ: puteți trimite acest traseu pe dispozitivul dvs. ([Se trimite traseul către dispozitivul dvs.](#), pagina 77).

Se trimite traseul către dispozitivul dvs.

Puteți trimite un traseu pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe dispozitivul dvs. ([Crearea unui traseu în Garmin Connect](#), pagina 77).

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

Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului

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

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

Proiectarea unui punct de trecere

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

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **GPS**.
- 2 Selectați **Proiectare punct traseu** (Proiectare punct traseu).
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a stabili direcția.
- 4 Apăsați pe **GPS**.
- 5 Apăsați tasta de derulare în **DOWN** pentru a selecta o unitate de măsură.
- 6 Apăsați tasta de derulare în **UP** pentru a introduce distanța.
- 7 Apăsați **GPS** pentru a salva.

Punctul de trecere proiectat este salvat cu un nume implicit.

Setările de navigare

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

Personalizarea caracteristicilor hărții

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Navigare > Ecrane de date**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hartă** pentru a activa sau dezactiva harta.
 - Selectați **Diagrama altitudinilor** pentru a activa sau dezactiva graficul de altitudine.
 - Selectați un ecran de adăugat, eliminat sau personalizat.

Setările pentru indicarea direcției

Puteți seta comportamentul indicatorului care apare în timpul navigării.


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

Direcție de deplasare: indică direcția destinației.

Traseu: indică unde vă aflați în raport cu linia cursului care duce la destinație .

Setarea alertelor de navigare

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

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

Setările pentru gestionarea alimentării

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

Economisire baterie: vă permite să personalizați setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas (*Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 79*).

Moduri alimentare: vă permite să personalizați setările sistemului, setările activității și setările GPS pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități (*Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 80*).

Personalizarea funcției de economisire a bateriei

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

Puteți activa funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 51*).

1 Mențineți apăsat **MENU**.

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

3 Selectați **Stare** pentru a activa funcția de economisire a bateriei.

4 Selectați **Editare** și selectați o opțiune:

- Selectați **Față ceas** pentru a activa un cadran de ceas cu un consum redus de energie, care se actualizează din minut în minut.
- Selectați **Telefon** pentru a deconecta telefonul asociat.
- Selectați **Puls la încheietura mâinii** pentru a dezactiva monitorizarea pulsului la încheietura mâinii.
- Selectați **Lumină de fundal** pentru a dezactiva iluminatul de fundal automat.

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

5 Selectați **În timpul somnului** pentru a activa funcția de economisire a bateriei în timpul orelor normale de odihnă.

SUGESTIE: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect.

6 Selectați **Alertă baterie descărcată** pentru a primi o alertă atunci când nivelul bateriei este redus.

Comutare modul Alimentare

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

1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Mod alimentare**.

3 Selectați o opțiune.

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

Personalizarea modurilor de alimentare

Dispozitivul este livrat având preîncărcate mai multe moduri de alimentare, care vă permit să reglați rapid setările sistemului, setările activităților și setările GPS pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități. Puteți personaliza modurile de alimentare existente și puteți crea moduri de alimentare noi, personalizate.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Gestionare alimentare > Moduri alimentare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați un mod de alimentare pentru a-l personaliza.
 - Selectați **Adăugare** pentru a crea un mod de alimentare personalizat.
- 4 Dacă este necesar, introduceți un nume personalizat.
- 5 Selectați o opțiune pentru a personaliza anumite setări ale modului de alimentare.
De exemplu, puteți modifica setarea GPS sau puteți deconecta telefonul asociat.
Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Finalizare** pentru a salva și a utiliza modul de alimentare personalizat.

Restabilirea unui mod de alimentare

Puteți reseta un mod de alimentare preîncărcat la setările implicite din fabrică.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Gestionare alimentare > Moduri alimentare**.
- 3 Selectați un mod de alimentare preîncărcat.
- 4 Selectați **Restabilire > ✓**.

Setări de sistem

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Sistem**.

Limbă text: setează limba afișată pe ceas.

Oră: reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 81](#)).

Lumină de fundal: ajustează setările ecranului ([Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 82](#)).

Sunet și vibrații: setează sunetele ceasului, precum tonurile butoanelor, alertele și vibrațiile.

Nu deranjați: vă permite să activați modul Nu deranjați. Puteți să vă editați preferințele pentru ecran, alerte și gesturile din încheietura mâinii.

Taste rapide: vă permite să alocați comenzi rapide butoanelor ([Personalizarea tastelor rapide, pagina 82](#)).

Blocare automată: vă permite să blocați butoanele și ecranul tactil automat pentru a preveni apăsarea accidentală a butoanelor și glisarea neintenționată pe ecran. Folosiți opțiunea În timpul activității pentru a bloca butoanele și ecranul tactil în timpul unei activități cronometrate. Folosiți opțiunea Utilizare generală pentru a bloca butoanele și ecranul tactil când nu înregistrați o activitate cronometrată.

Format: setează preferințe generale de format, precum unitățile de măsură, ritmul și viteza afișate în timpul activităților, începutul săptămânii și formatul poziției geografice, precum și opțiunile pentru dată ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 82](#)).

TrueUp pentru date Physio: permite sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor de pe celelalte dispozitive Garmin ale dvs. ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 82](#)).

Nivel de performanță: activează funcția pentru nivelul de performanță în timpul unei activități ([Situția performanțelor, pagina 44](#)).

Înregistrare date: setează modul în care ceasul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare Intelligent (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 ceasul la modul de stocare în masă sau la modul Garmin atunci când este conectat la un computer.

Resetare: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 89](#)).

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

Despre: afișează informații despre dispozitiv, software, licență și reglementările legale.

Setări pentru oră

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Sistem > Oră**.

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

Setare oră: setează fusul orar pentru 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, pagina 6](#)).

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 5](#)).

Schimbarea setărilor iluminării de fundal

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Lumină de fundal**.
- 3 Selectați **Modul vedere pe timp de noapte** pentru a reduce intensitatea luminii de fundal, pentru compatibilitate cu ochelarii pentru vedere pe timp de noapte (opțional).
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **În timpul activității**.
 - Selectați **Utilizare generală**.
 - Selectați **În timpul somnului**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Taste** pentru a porni iluminarea de fundal pentru apăsări de taste.
 - Selectați **Alerte** pentru a porni iluminarea de fundal pentru alerte.
 - Selectați **Gest** pentru a porni iluminarea ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
 - Selectați **Pauză** pentru a seta durata de dezactivare a iluminării de fundal.
 - Selectați **Luminozitate** pentru a seta nivelul de luminozitate a fundalului.

NOTĂ: dacă activați modul pentru vedere pe timp de noapte, nu puteți regla nivelul luminozității.

Personalizarea tastelor rapide

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Taste rapide**.
- 3 Selectați un buton sau o combinație de butoane de personalizat.
- 4 Selectați o funcție.

Schimbarea unităților de măsură

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

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Format > Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin pe ceasul Instinct 2 utilizând contul Garmin Connect. Aceasta îi permite ceasului să reflecte cu mai multă precizie starea antrenamentului 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 ceasul Instinct 2.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > TrueUp pentru date Physio**.

Atunci când vă sincronizați ceasul cu telefon-ul, activitățile și măsurătorile recente ale performanțelor de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe ceasul dvs. Instinct 2.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Despre**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Din meniul sistemului, selectați **Despre**.

Informații dispozitiv

Schimbarea ceasului

⚠ AVERTISMENT

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

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare (*Întreținerea dispozitivului, pagina 84*).

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



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

Încărcare solară

Modelele de ceasuri cu capacitate de încărcare solară permit încărcarea ceasului în timpul utilizării.

Sfaturi pentru încărcarea solară

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

- Când purtați ceasul, evitați să acoperiți ceasul cu mâneca hainei.
- Când nu purtați ceasul, orientați fața acestuia spre soare.

NOTĂ: ceasul se protejează automat împotriva supraîncălzirii și oprește automat încărcarea dacă temperatura internă depășește pragul de temperatură pentru încărcarea solară (*Specificații, pagina 84*).

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

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Rezistența la apă	10 ATM ¹
Interval de temperaturi de funcționare și depozitare	De la -20° la 60°C (de la -4° la 140°F)
Interval de temperatură de încărcare USB	De la 0° la 45°C (de la 32° la 113°F)
Interval de temperatură de încărcare solară	Între 0° și 60°C (între 32° și 140°F)
Frecvență wireless	2,4 GHz la maximum 4 dBm

Informații despre durata de viață a bateriei

Durata de viață reală a bateriei depinde de funcțiile activate pe ceas, precum monitorizarea activității, pulsul măsurat la încheietură, notificările pe telefon, GPS, senzori interni și senzori conectați (*Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 90*).

Mod	Durata de viață a bateriei Instinct 2	Durata de viață a bateriei Instinct 2S
Mod ceas inteligent cu urmărirea activității și monitorizare puls cu măsurare la încheietură 24/7	Până la 28 de zile/nelimitat cu încărcare solară ²	Până la 21 de zile/51 de zile cu încărcare solară ²
Modul GPS	Până la 30 de ore/48 de ore cu încărcare solară ³	Până la 22 de ore/28 de ore cu încărcare solară ³
Baterie maximă mod GPS	Până la 70 de ore/370 de ore cu încărcare solară ³	Până la 54 de ore/114 de ore cu încărcare solară ³
Mod expediție cu GPS	Până la 32 de zile/nelimitat cu încărcare solară ²	Până la 25 de zile/105 zile cu încărcare solară ²
Mod ceas pentru economisirea bateriei	Până la 65 de zile/nelimitat cu încărcare solară ²	Până la 50 de zile/nelimitat cu încărcare solară ²

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

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

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

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

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

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

¹ Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 100 m. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

² Purtare toată ziua cu 3 ore/zi în exterior în condiții de 50.000 lușci.

³ Cu utilizare în condiții de 50.000 lușci.

Curățarea ceasului

ATENȚIE

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

ATENȚIONARE

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

- 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.

Schimbarea brățarilor

Puteți înlocui brățelele cu noile brățări Instinct 2 sau cu 22 de brățări QuickFit® compatibile.

1 Utilizați instrumentul pin pentru a apăsa acul ceasului în interior.



2 Scoateți brățara ceasului.



3 Selectați o opțiune:

- Pentru a instala brățările Instinct 2, aliniați una din părțile brățării la găurile de pe dispozitiv, împingeți acul ceasului și fixați brățara la loc.



NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat cureaua. Acul ceasului trebuie să se potrivească cu găurile de pe dispozitiv.

- Pentru a instala brățările QuickFit 22, scoateți acul ceasului de pe brățara Instinct 2, înlocuiți acum ceasul pe dispozitiv și fixați noua brățară.



NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat cureaua. Încuietoarea trebuie să se închidă peste acul ceasului.

4 Repetați pașii pentru a modifica cealaltă brățară.

Gestionarea datelor

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

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

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

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

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

Depanare

Actualizări ale produsului

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

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

Cum obțineți mai multe informații

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

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

Acesta nu este un dispozitiv medical.

Dispozitiv în limba greșită

Puteți schimba limba dispozitivului dacă ați ales accidental limba greșită.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Derulați la ultimul element din listă și apăsați **GPS**.
- 3 Apăsăți pe **GPS**.
- 4 Selectați limba.
- 5 Apăsăți pe **GPS**.


Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul Instinct 2 este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

Pentru informații despre compatibilitatea Bluetooth, accesați www.garmin.com/ble.

Telefonul meu nu se conectează la ceas

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

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

Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **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 25*).

Repornirea ceasului

- 1 Mențineți apăsat pe **CTRL** până când se oprește ceasul.
- 2 Mențineți apăsat pe **CTRL** pentru a porni ceasul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.
NOTĂ: dacă ați configurat un portofel Garmin Pay, această opțiune șterge și portofelul de pe dispozitiv.
 - Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Resetare setări implicite**.

Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei

Pentru a prelungi durata de viață a bateriei, încercați aceste sfaturi.

- Modificați modul de alimentare în timpul unei activități (*Comutare modul Alimentare, pagina 79*).
- Activați funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 51*).
- Reduceți temporizarea ecranului (*Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 82*).
- Reduceți luminozitatea ecranului (*Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 82*).
- Utilizați modul de satelit UltraTrac pentru activitatea dvs..
- Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Comenzi, pagina 51*).
- Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Continuare ulterior** (*Oprirea unei activități, pagina 8*).
- 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 38*).
- Limitați notificările de pe telefon pe care le afișează ceasul (*Administrarea notificărilor, pagina 66*).
- Opriti transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele asociate (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 56*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 56*).
NOTĂ: monitorizarea pulsului măsurat la încheietură este utilizată pentru calculul minutelor de activități fizice de intensitate ridicată și al numărului de calorii arse.
- Activarea citirilor manuale ale pulsoximetrului (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 57*).

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.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

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

Citirea temperaturii nu este precisă

Temperatura corpului dvs. afectează citirea temperaturii pentru senzorul de temperatură intern. Pentru a obține cea mai precisă citire a temperaturii, trebuie să scoateți ceasul de pe încheietură și să așteptați 20 - 30 de minute.

De asemenea, puteți folosi un senzor de temperatură exterior opțional *tempe* pentru a vizualiza citiri precise ale temperaturii ambiante în timp ce purtați ceasul.

Monitorizarea activității

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

Contorul meu zilnic de pași nu apare

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

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

Contorul de pași pare imprecis

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

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
- Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca ceasul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Numerele de pași de la 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 68](#)).
- Sincronizați-vă contorul pașilor cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 67](#)).

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.

Numărul de etaje urcate nu pare corect

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

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

Anexă

Câmpuri de date

NOTĂ: nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate. Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+ sau Bluetooth pentru afișarea datelor. Unele câmpuri de date apar în mai multe categorii pe ceas.

SUGESTIE: puteți personaliza câmpurile de date și din setările ceasului, în aplicația Garmin Connect.

Câmpuri cadență

Nume	Descriere
Cadență medie	Ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență medie	Alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență	Ciclism. Numărul de rotații ale brațului pedaliier. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu pentru cadență.
Cadență	Alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).
Cadență tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență tură	Alergare. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență ultima tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.
Cadență ultima tură	Alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Câmpuri busolă

Nume	Descriere
Direcția pe busolă	Direcția în care vă deplasați pe baza busolei.
Direcție GPS	Direcția în care vă deplasați pe baza GPS-ului.
Direcție	Direcția în care vă deplasați.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Distanță	Distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.
Distanță int.	Distanța parcursă pentru intervalul curent.
Distanță tură	Distanța parcursă pentru tura curentă.
Distanță ultima tură	Distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.
Ultimul exercițiu - Distanță	Distanța parcursă pentru cea mai recentă deplasarea finalizată.
Distanță ultima tură	Distanța parcursă pentru mișcarea curentă.
Distanță nautică	Distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Ascensiune med.	Distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.

Nume	Descriere
Coborâre med.	Distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.
Altitudine	Altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.
Raport planare	Raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.
Altitudine GPS	Altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.
Pantă	Calculul ascensiunii (altitudine) comparativ cu rulajul (distanță). De exemplu, dacă pentru fiecare 3 m (10 ft.) urcați parcurgeți 60 m (200 ft.), înclinația este 5%.
Tură urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.
Tură coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.
Ultima tură - urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Ultima tură - coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Ultimul exercițiu - ascensiune	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima deplasare finalizată.
Ultimul exercițiu - Coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima deplasare finalizată.
Ascensiune maximă	Rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Coborâre max.	Rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Altitudine maximă	Altitudinea cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.
Altitudine minimă	Altitudinea cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.
Exercițiu - Ascensiune	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru deplasarea curentă.
Exercițiu - Coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru deplasarea curentă.
Ascensiune totală	Distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.
Coborâre totală	Distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Câmpuri puls

Nume	Descriere
% Puls	Procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
TE Aerob	Impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.
TE Anaerob	Impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.
%Puls mediu	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.
Puls mediu	Pulsul mediu pentru activitatea curentă.
Medie % Puls maxim	Procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

Nume	Descriere
Puls	Pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul trebuie să fie echipat cu funcția de monitorizare a pulsului la încheietura mâinii sau să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.
%Puls maxim	Procentul din pulsul maxim.
Zonă puls	Intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).
Medie % puls interval	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
% puls maxim interval	Procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls mediu interval	Pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.
% puls maxim interval	Procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
% puls maxim interval	Procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls maxim interval	Pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă
%Puls tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.
Puls tură	Pulsul mediu pentru tura curentă.
% Puls maxim tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.
% Puls ultima tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.
Puls ultima tură	Puls mediu pentru ultima tură finalizată.
%Puls maxim ultima tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.
Ultimul exercițiu - %RPULS	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima deplasare.
Ultimul exercițiu - Puls	Puls mediu pentru ultima deplasare finalizată.
Ultimul exercițiu - Puls %Max.	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima deplasare.
Puls max.	Pulsul maxim pentru activitatea curentă.
Exercițiu - Rezervă de puls %	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru deplasarea curentă.
Puls max.	Pulsul mediu pentru deplasarea curentă.
Exercițiu - Puls %Max.	Procentul mediu din pulsul maxim pentru deplasarea curentă.
Durata pe zone	Timpu scurs pe fiecare zonă de puls.

Câmpuri lungimi

Nume	Descriere
Lungimi interval	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.

Nume	Descriere
Lungimi	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Câmpuri navigație

Nume	Descriere
Direcție de deplasare	Direcția de la locația curentă către o destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
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.
Punct de trecere destinație	Ultimul punct de pe ruta către destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanța rămasă	Distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță până la următorul	Distanța rămasă până la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță totală estimată	Distanța estimată de la start până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
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.
TER	Timpul estimat rămas până la atingerea destinației finale. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Raport planare la destinație	Raportul de planare necesar pentru a coborî de la poziția curentă către altitudinea de destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Următorul punct de trecere	Următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
În afara traseului	Distanța către stânga sau dreapta deviată de la ruta originală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
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.
VMG	Viteza cu care ajungeți la o destinație pe o rută. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță pe verticală până la destinație	Altitudinea dintre poziția curentă și destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Viteză pe verticală până la țintă	Raportul de ascensiune sau de coborâre până la altitudine predeterminată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Alte câmpuri

Nume	Descriere
Presiune ambiantă	Presiunea atmosferică necalibrată.

Nume	Descriere
Presiune barometrică	Presiunea atmosferică curentă calibrată
Nivel baterie	Nivelul de baterie al ceasului.
Calorii active	Caloriile arse pe durata întregii zile.
Numărul de etaje urcate	Numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.
Etaje coborâte	Numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.
Etaje pe minut	Număr de etaje urcate pe minut.
Efort	Măsurarea dificultății pentru activitatea curentă bazată pe altitudine, gradient și schimbările rapide ale direcției.
Fluxul turei	Scorul general de flux pentru tura curentă.
Efort susținut în timpul turei	Scorul general de efort susținut pentru tura curentă.
Ture	Numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.
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.
Nivel maxim stres	Nivelul maxim de stres pentru activitatea curentă.
Mișcări	Numărul de mișcări finalizate în cadrul activității curente.
Nivel performanțe	Scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.
Repetiții	În timpul unei activități de antrenament de forță, numărul de repetiții dintr-un set de exerciții.
Ture	Numărul de ture pentru o activitate.
Timer de set	În timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.
Stres	Nivelul curent de stres.
Răsărit	Ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Apus	Ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Momentul zilei	Ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

Câmpuri ritm

Nume	Descriere
Ritm 500 m	Ritmul curent de vâslire pe 500 m.
Ritm mediu 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru activitatea curentă.
Ritm mediu	Ritmul mediu pentru activitatea curentă.
Ritm interval	Ritmul mediu pentru intervalul curent.

Nume	Descriere
Ritm tură 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru tura curentă.
Ritm tură	Ritmul mediu pentru tura curentă.
Ritm 500 m ultima tură	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru ultima tură.
Ritm ultima tură	Ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.
Ritm ultima lungime	Ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.
Ultimul exercițiu - Ritm	Ritmul mediu pentru cea mai recentă mișcare finalizată.
Exercițiu - Ritm	Ritmul mediu pentru mișcarea curentă.
Ritm	Ritmul curent.

Câmpuri PacePro

Nume	Descriere
Următoarea distanță segmentată	Alergare. Distanța totală pentru split-ul următor.
Ritm țintă următoarea distanță segmentată	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul următor.
Avans total în față/spate	Alergare. Timpul cu care sunteți în general în avans sau în întârziere față de ritmul țintă.
Distanță split	Alergare. Distanța totală pentru split-ul curent.
Distanță segmentată rămasă	Alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.
Ritm split	Alergare. Ritmul pentru split-ul curent.
Ritm țintă distanță segmentată	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul curent.

Câmpuri pentru putere

Nume	Descriere
% FTP	Puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.
Echilibru mediu 3s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 3 secunde.
Putere medie 3s	Media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.
Echilibru mediu 10 s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.
Putere medie 10s	Media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.
Echilibru mediu 30 s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.
Putere medie 30s	Media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.
Echilibru mediu	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.
Fază de putere medie stânga	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
Putere medie	Puterea medie produsă pentru activitatea curentă.
FP medie dreapta	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.

Nume	Descriere
Fază de putere de vârf medie stânga	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
DCP mediu	Decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.
FPV medie dreapta	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
Echilibru	Echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.
Echilibru în tură	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.
Fază de putere de vârf stânga în tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
Fază de putere stânga în tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
Lap NP	Normalized Power™ medie pentru tura curentă.
DCP în tură	Decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.
Putere tură	Puterea medie produsă pentru tura curentă.
FPV dreapta în tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
FP dreapta în tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
Last Lap NP	Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.
Putere în ultima tură	Puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.
Fază de putere de vârf stânga	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
Fază de putere stânga	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
Putere maximă în tură	Puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.
Putere maximă	Puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.
NP	Normalized Power pentru activitatea curentă.
Constantă de pedalare	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forță pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.
DCP	Decalajul de la centrul platformei. Decalajul în centrul platformei este locul de pe platforma pedalei în care este aplicată forța.
Putere	Ciclism. Putere curentă generată în wați.
Putere per greutate	Puterea curentă măsurată în wați per kilogram.
Zonă de putere	Intervalul curent de putere produsă (de la 1 la 7), în funcție de FTP sau de setările particularizate.

Nume	Descriere
FPV dreapta	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
FP dreapta	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul drept. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de putere.
Timp așezat	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp așezat în tură	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.
Timp în picioare	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp în picioare în tură	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.
TSS	Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.
Eficiență putere liniară	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.
Efort	Lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Câmpuri odihnă

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

Dinamica alergării

Nume	Descriere
DCS medie echilibru	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.
DCS mediu	Durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.
Lungime medie pas	Lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.
Oscilație verticală medie	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.
Raport oscilație verticală medie	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.
DCS echilibru	Echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.
DCS	Durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde. Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.
DCS echilibru tură	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.
DCS tură	Durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.
Lungime pas tură	Lungimea medie a pasului pentru tura curentă.
Oscilație verticală tură	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.
Raport oscilație verticală tură	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.

Nume	Descriere
Lungime pas	Lungimea pasului pe care îl faceți între două pașiri succesive, măsurată în metri.
Oscilație verticală	Numărul de oscilații din timpul alergării. Mișcarea pe verticală a torso-ului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Raport oscilație verticală	Raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri viteză

Nume	Descriere
Viteză medie de deplasare	Viteza medie în timpul deplasării pentru activitatea curentă.
Viteză medie generală	Viteza medie pentru activitatea curentă, inclusiv vitezele de deplasare și oprite.
Viteză medie	Viteza medie pentru activitatea curentă.
SOG medie nautică	Viteza de deplasare medie, în noduri, pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză medie nautică	Viteza medie în noduri pentru activitatea curentă.
SOG tură	Viteza de deplasare medie pentru tura curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză tură	Viteza medie pentru tura curentă.
SOG ultima tură	Viteza de deplasare medie pentru ultima tură finalizată, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză ultima tură	Viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.
Viteză ultimul exercițiu	Viteza medie pentru cea mai recentă mișcare finalizată.
SOG maximă	Viteza de deplasare maximă pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză maximă	Viteza de vârf pentru activitatea curentă.
SOG maximă nautică	Viteza de deplasare maximă, în noduri, pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză nautică maximă	Viteza maximă în noduri pentru activitatea curentă.
Viteză exercițiu	Viteza medie pentru mișcarea curentă.
SOG nautică	Viteza de deplasare reală, în noduri, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză nautică	Viteza curentă în noduri.
SOG alergare	Viteza de deplasare pentru alergarea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză	Viteza curentă de deplasare.
SOG	Viteza reală de deplasare, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză verticală	Viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Câmpuri mișcări

Nume	Descriere
Distanță medie per mișcare	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Distanță medie per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Raport mediu mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.
Raport mediu mișcări	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.
Medie mișcări/lungime	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.
Distanță per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.
Raport mișcări interval	Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.
Mișcări/lungime interval	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.
Tip mișcare interval	Tipul de mișcare curent pentru interval.
Distanță tură per mișcare	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Distanță tură per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Raport mișcări tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Raport mișcări tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Mișcări în tură	Înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Distanță per mișcare ultima tură	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Distanță per mișcare ultima tură	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Raport mișcări ultima lungime	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Raport mișcări ultima lungime	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Mișcări ultima lungime	Înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări ultima lungime	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Raport mișcări ultima lungime	Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.
Mișcări ultima lungime	Numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.
Tip mișcări ultima lungime	Tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.
Raport mișcări	Înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Raport mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Mișcări	Înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Nume	Descriere
Mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Câmpuri Swolf

Nume	Descriere
Swolf mediu	Punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (<i>Terminologie din domeniul înotului, pagina 9</i>). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.
Swolf interval	Punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.
Tură Swolf	Punctajul SWOLF pentru tura curentă.
Swolf ultima tură	Punctajul SWOLF pentru cea mai recentă tură finalizată.
Swolf ultima lungime	Punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Câmpuri temperatură

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

Câmpuri timer

Nume	Descriere
Timp mediu tură	Timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.
Timp mediu exercițiu	Timpul mediu al mișcării pentru activitatea curentă.
Timp scurs	Timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți cronometrul și alergați 10 minute, opriți cronometrul pentru 5 minute, apoi porniți cronometrul și alergați 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.
Timp interval	Timpul cronometrat pentru intervalul curent.
Timp tură	Timpul cronometrat pentru tura curentă.
Timp ultima tură	Timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.
Timp ultimul exercițiu	Timpul cronometrat pentru ultima mișcare finalizată.
Timp deplasare	Timpul cronometrat pentru deplasarea curentă.
Timp deplasare	Timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.
Durată multi-sport	Durata totală pentru toate sporturile într-o activitate multi-sport, inclusiv tranzițiile.






Nume	Descriere
Avans total în față/spate	Alergare. Timpul cu care sunteți în general în avans sau în întârziere față de ritmul țintă.
Durată opriri	Timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.
Timpul de înot	Timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.
Cronometru	Ora curentă pentru cronometru.

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

În activitatea Garmin Connect, datele despre dinamica alergării sunt afișate ca grafice colorate. Zonele color se bazează pe percentile și vă arată în ce mod datele despre dinamica alergării dvs. se compară cu cele ale altor alergători.

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






Accesați www.garmin.com/runningdynamics pentru mai multe informații despre dinamica alergării. Pentru teorii și interpretări suplimentare ale datelor despre dinamica alergării, puteți consulta publicații și site-uri web de prestigiu consacrate alergării.

Zonă color	Procent din zonă	Interval de cadență	Intervalul duratei de contact cu solul
 Mov	>95	>183 ppm	<218 ms
 Albastru	70-95	174-183 ppm	218-248 ms
 Verde	30-69	164-173 ppm	249-277 ms
 Portocaliu	5-29	153-163 ppm	278-308 ms
 Roșu	<5	<153 ppm	>308 ms

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

NOTĂ: în activitatea Garmin Connect, datele despre dinamica alergării sunt afișate ca grafice colorate.

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

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






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

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

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical

NOTĂ: în activitatea Garmin Connect, datele despre dinamica alergării sunt afișate ca grafice colorate.

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 %

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea volumului maxim de O₂ în funcție de vârstă și sex.

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

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

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

Clasificările FTP

Aceste tabele includ clasificări pentru evaluarea puterii de prag funcționale (FTP) în funcție de sex.

Bărbați	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	5,05 și mai mare
Excelent	De la 3,93 la 5,04
Bun	De la 2,79 la 3,92
Suficient	De la 2,23 la 2,78
Neantrenat	Mai puțin de 2,23

Femei	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	4,30 și mai mare
Excelent	De la 3,33 la 4,29
Bun	De la 2,36 la 3,32
Suficient	De la 1,90 la 2,35
Neantrenat	Mai puțin de 1,90

Clasificările FTP se bazează pe studiul efectuat de Hunter Allen și Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Antrenamentele și cursele efectuate cu un contor de putere) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Dimensiunea și circumferința roții

Senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului este marcată pe ambele părți ale pneului. Aceasta nu este o listă completă. Puteți, de asemenea, să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Legendă simboluri

Aceste simboluri pot fi afișate pe dispozitiv sau pe etichetele accesoriilor.



WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.

Index

- A**
accesorii **54, 60, 88, 89**
aclimatizare **48**
activități **7, 8, 12–15, 24, 25, 27**
inițiere **8**
personalizare **11, 26, 77**
preferințe **25**
salvare **8**
actualizări, software **68**
afișaje pentru ceas **38**
alarme **4, 29**
alergare pe bandă **9**
alerte **6, 29, 30, 73, 78**
puls **56**
altimetru **58**
calibrare **59**
altitudine **33, 48**
ANT+ senzori **54, 60**
asociere **61**
antrenament **32–36, 48**
planificări **31, 33**
Antrenament pentru triatlon **11**
antrenare în interior **9, 12, 13**
apeluri telefonice **65**
aplicații **6, 9, 64, 66, 68, 69, 72**
smartphone **65**
asistentul de golf virtual **19**
asistență **72, 73**
asociere
senzori **56, 61**
Senzori Bluetooth **89**
smartphone **1, 65**
telefon **6, 89**
- B**
barometru **58, 59**
calibrare **59**
baterie **84**
durată viață **84**
încărcare **83**
maximizare **15, 66, 79, 80, 90**
benzi **86**
Bluetooth senzori **54, 60**
Bluetooth tehnologie **64, 65, 72, 89**
Body Battery **41**
busolă **57, 58, 78**
calibrare **58**
setări **78**
butoane **1–3, 6, 81, 82**
- C**
cadență **61, 62, 103**
alerte **30**
calendar **33**
calibrare
altimetru **59**
busolă **58**
calorie, alerte **30**
cartelă de scor **21**
vizualizare **19**
câmpuri de date **68**
ceas **4, 5**
comenzi pentru muzică **53**
comenzi rapide **52**
Condiție fizică **49**
conectare **66**
Connect IQ **68**
contacte, adăugare **72**
contacte de urgență **72**
Control la distanță inReach **62**
Control la distanță VIRB **63**
coordonate **74**
cronometru **5, 11–15, 36**
numărătoare inversă **4**
- cronometru pentru numărătoare inversă **4**
curățarea ceasului **85**
curățarea dispozitivului **84**
cursă **36**
- D**
date **6**
încărcare **67**
pagini **25**
stocare **67–69**
transferare **67–69**
date utilizator, ștergere **88**
depanare **41, 55, 57, 62, 88, 89, 91**
dectecție incidente **72**
dimensiuni ale roții **106**
dinamica alergării **61, 62, 103, 104**
distanță, alerte **30, 78**
durată de contact cu solul **62, 103, 104**
durată estimată pentru cursă **43**
- E**
ecran **82**
Efect antrenament **49**
exerciții **10, 11, 31, 32**
încărcare **31**
- F**
fețe de ceas **38, 68**
fusuri orare **5**
- G**
Galileo **31**
Garmin Connect **31, 33, 64, 65, 67, 68, 72, 77**
stocare date **68**
Garmin Express, actualizare software **88**
Garmin Pay **53, 54**
găuri, înlocuire **20**
GLONASS **31**
GPS
semnal **90**
setări **31**
- H**
hartă **64**
hărți **25, 78**
actualizare **88**
navigare **64, 75**
parcursere **64**
HIIT **13**
- I**
ID unitate **82**
iluminare de fundal **2, 82**
informații rapide **3, 7, 38, 39, 41, 57**
inReach telecomandă **62**
intervale **9, 10**
exerciții **32, 33**
IQ mișcare **73**
istoric **6, 36–38**
ștergere **38**
trimitere la computer **67–69**
Înainte pe rută **6**
încărcare **1, 6, 83**
încărcarea datelor **67**
înot **10, 11**
- J**
Jumpmaster **21–23**
- L**
limbă **81**
LiveTrack **72**
locații **74**
editare **74**
salvare **74**
ștergere **74**
lungimea pasului **61, 103**
- lungimi **9**
- M**
maree **24**
maritim **16**
măsurarea unei lovituri **20**
meniu **2**
meniu de comenzi **3, 38, 51, 52**
meniu principal, personalizare **41**
mesaje text **66**
minute de activitate intensă **73**
mișcări **9, 10**
MOB **76**
monitorizare **72**
monitorizarea activității **73**
- N**
navigare **15, 25, 78**
oprire **76**
Sight 'N Go **76**
NFC **54**
nivel de performanță **42, 44**
nivel de stres **41, 43**
nivelul de solicitare al antrenamentului **46, 48**
notificări **65, 66**
apeluri telefonice **65**
mesaje text **66**
- O**
obiective **35, 36**
odihnă automată **10**
odometru **38**
om la apă (OLA) **76**
oră
alerte **30**
setări **81**
zone și formate **81**
oră răsărit și apus **6, 19**
oscilație pe verticală **61, 62, 103, 104**
- P**
pericole **19**
personalizarea dispozitivului **25, 52, 64, 82**
planificarea pauzei **7**
plăți **53, 54**
portofel **54**
prag lactat **42, 45, 46**
predictor de cursă **42**
profil de utilizator **69**
profiluri **7**
utilizator **69**
puls **55**
alerte **30, 56**
asociere senzori **56**
monitor **43, 49, 50, 55, 56, 62**
zone **37, 69, 70**
pulsximetru **55, 57, 73**
punctaj SWOLF **9**
puncte de trecere, proiectare **78**
putere (forță)
alerte **30**
metri **43–45, 105**
zone **71**
- R**
raport vertical **61, 103, 104**
recorduri personale **37**
ștergere **37**
recuperare **46, 49**
referință nordică **58**
repornirea ceasului **89**
resetarea dispozitivului **80, 89**
rezistență la apă **84**
ritm **33**
rute **74**

S

salvare activități **11, 12, 14, 15**
saturația oxigenului **57**
schi
 alpin **16**
 în afara pistei **17**
 snowboard **16**
 trasee de schi **17**
scor de stres **41, 44**
semnale de la sateliți **31, 90**
Senzori ANT+, echipament de fitness **13**
Senzori Bluetooth **61**
setări **3, 25, 27, 41, 56–58, 64, 73, 78–82, 89**
setări de sistem **81**
Sight 'N Go **76**
smartphone **6, 68, 69**
 asociere **1, 65**
snowboard **16**
software
 actualizare **68, 88**
 licență **82**
 versiune **82**
specificații **84**
sporturi multiple **11, 26, 37**
stare de repaus **74**
starea antrenamentului **32, 46, 47, 50, 82**
statistică **19, 21**
stocare date **69**
surfing **23**
ștergere
 istoric **38**
 recorduri personale **37**
 toate datele de utilizator **3, 88**

T

Tehnologie Bluetooth **66**
tehnologieBluetooth **66**
telefon **39, 68, 69, 72, 89**
 aplicații **64**
 asociere **6, 89**
tempe **90**
temperatură **48, 90**
tonuri **4**
TracBack **8, 75**
trasee **74, 76**
 creare **76, 77**
 editare **77**
 încărcare **77**
 redare **18**
 selectare **18**
traseu virtual **9**
țintă **35**

U

UltraTrac **31**
unități de măsură **82**
urcare automată **30**
USB **68**

V

vânător **16**
VIRB telecomandă **62, 63**
Virtual Partner **35, 36**
vizualizare în verde, locul acului **20**
VO2 max. **32, 42, 43, 46, 105**

W

widgeturi **68**

Z

zone
 oră **5**
 pornire **71**
 puls **70**
zone de, puls **71**

