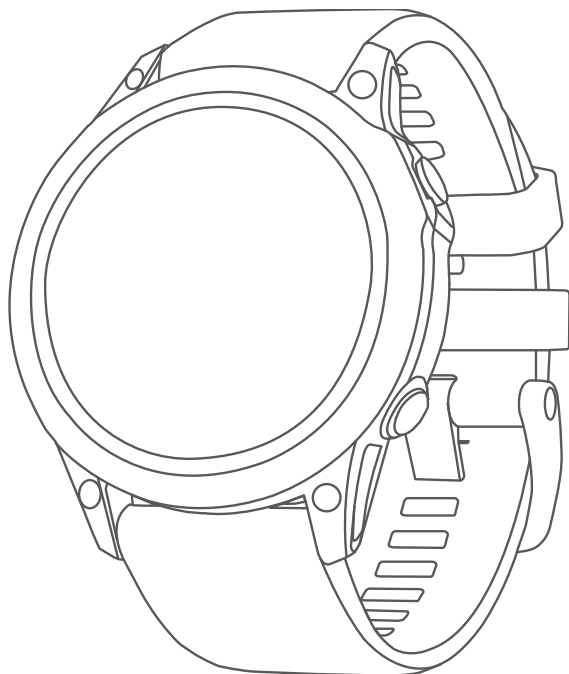


GARMIN®



D2[™] MACH 1

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, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, ConnexT®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® și Xero® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în SUA și în alte țări. D2™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Garmin Pilot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ și Vector™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

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

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

Cuprins

Introducere.....	1	Urmarea unui plan de zbor.....	11
Inițiere.....	1	Vizualizarea unui plan de zbor pe hartă.....	11
Prezentare generală a dispozitivului.....	1	Inversarea și urmarea unui plan de zbor.....	12
Activarea și dezactivarea ecranului tactil.....	2	Editarea unui plan de zbor.....	12
Utilizarea ceasului.....	2	Ștergerea unui plan de zbor.....	12
Ceasuri.....	2	Activități și aplicații.....	12
Setarea unei alarme.....	2	Începerea unei activități.....	13
Editarea unei alarme.....	3	Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	13
Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă.....	3	Oprirea unei activități.....	13
Ștergerea unui cronometru.....	3	Evaluarea unei activități.....	14
Utilizarea cronometrului.....	4	Rulează.....	14
Adăugarea unor fusuri orare alternative.....	4	Efectuarea unei alergări pe pistă.....	14
Editarea unui fus orar alternativ.....	5	Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă.....	14
Activitatea de zbor.....	5	Efectuarea unei alergări virtuale.....	14
Selectarea unui aeroport preferat.....	5	Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	15
Setarea alertei de altitudine.....	5	Înregistrarea unei activități de alergare ultra.....	15
Setarea manuală a presiunii barometrice.....	5	Înot.....	15
Vizualizarea radarului meteo NEXRAD.....	6	Terminologie din domeniul înotului.....	15
Activitatea de zbor.....	6	Tipuri de mișcări.....	16
Setarea valorii de zbor automate.....	6	Sfaturi pentru activități de înot.....	16
Începerea unui zbor.....	6	Odihnire în timpul înotului în bazin... ..	16
Vizualizarea măsurărilor SpO2 în timpul zborului.....	7	Odihnă automată.....	16
Navigarea până la cel mai apropiat aeroport.....	8	Antrenament cu jurnalul de exerciții.....	17
Navigarea la un punct de trecere de navigație aeriană după identificatorul său.....	8	Sporturi multiple.....	17
Oprirea navigării.....	8	Antrenament pentru triatlon.....	17
Activarea modului de urgență.....	9	Crearea unei activități cu sporturi multiple.....	17
Vizualizarea informațiilor despre puncte de trecere.....	9	Activități în interior.....	18
Indicator poziție orizontală.....	10	Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	18
Dezactivarea cronometrului de zbor automat.....	10	Înregistrarea unei activități HIIT.....	19
Rute și planuri de zbor.....	10	Utilizarea unui trainer de interior ANT+®.....	19
Găsirea unui punct de trecere.....	11	Sporturi de cățărare.....	20
Crearea unui plan de zbor pe ceas... ..	11	Înregistrarea unei activități de urcare în interior.....	20
		Înregistrarea unei activități de urcare.....	21
		Inițierea unei expediții.....	21

Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare.....	21	Adăugarea unei hărți la activitate.....	31
Vizualizarea punctelor de pe traseu.....	21	Crearea unei activități personalizate.....	32
Schi.....	22	Setări ale activităților și aplicației....	32
Vizualizarea coborârilor cu schiurile.....	22	Alerte de activitate.....	35
Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei.....	22	Setările de activitate ale hărții.....	36
Date despre putere pentru schi fond.....	22	Setările pentru stabilirea rutei.....	36
Golf.....	23	Utilizarea ClimbPro.....	37
Partide de golf.....	23	Activarea urcării automate.....	37
Meniul Golf.....	25	Setări satelit.....	38
Mutarea steagului.....	25	Antrenament.....	38
Măsurarea distanțelor prin poziționare tactilă.....	25	Exerciții.....	38
Vizualizarea loviturilor măsurate.....	26	Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	38
Măsurarea manuală a unei lovituri.....	26	Începerea unui exercițiu.....	39
Ținerea scorului.....	26	Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic.....	39
Înregistrarea statisticilor.....	27	Personalizarea unui exercițiu cu intervale.....	39
Despre scorul Stableford.....	27	Începerea unui exercițiu cu intervale.....	40
Pictogramele pentru distanță		După un antrenament de înot în bazin.....	40
PlaysLike.....	27	Înregistrarea unui test de viteză de înot critică.....	40
Vizualizarea direcției spre ac.....	27	Editarea rezultatului pentru viteza de înot critică.....	40
Salvarea țințelor personalizate.....	28	Despre calendarul de antrenament..	40
Modul cu cifre mari.....	28	Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	41
Jumpmaster.....	28	PacePro Antrenament.....	41
Planificarea unei sărituri.....	29	Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect.....	41
Tipuri de săritură.....	29	Crearea unui plan PacePro pe ceas.....	42
Introducerea informațiilor despre săritură.....	29	Inițierea unui plan PacePro.....	43
Introduceți informațiile despre vânt pentru săriturile HAHO și HALO.....	30	Segmente.....	43
Resetarea informațiilor despre vânt.....	30	Strava™ Segmente.....	44
Introducerea informațiilor despre vânt pentru o săritură statică.....	30	Vizualizarea detaliilor segmentului..	44
Setări constante.....	30	Efectuarea unei curse pe un segment.....	44
Personalizarea activităților și aplicațiilor.....	30	Setarea unui segment pentru ajustare automată.....	44
Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite.....	31	Utilizarea Virtual Partner®.....	45
Modificarea ordinii unei activități în lista de aplicații.....	31	Setarea unei ținte a antrenamentului...	45
Personalizarea ecranelor de date....	31		

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară	46	Prag lactat.....	63
Istoric.....	46	Vizualizarea staminei în timp real.....	65
Utilizarea istoricului.....	46	Starea antrenamentului.....	66
Istoric sporturi multiple.....	47	Nivelurile de stare a antrenamentului.....	67
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls.....	47	Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine.....	68
Date personale.....	47	Nivelul de solicitare al antrenamentului.....	68
Vizualizarea recordurilor personale.....	47	Durata de recuperare.....	69
Restabilirea unui record personal....	47	Întreruperea și reluarea stării antrenamentului.....	70
Ștergerea recordurilor personale.....	47	Comenzi.....	71
Vizualizarea totalurilor de date.....	48	Personalizarea meniului de comenzi.....	73
Utilizarea odometrului.....	48	Utilizarea ecranului Lanternă.....	73
Ștergerea istoricului.....	48	Garmin Pay.....	73
Aspect.....	48	Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay.....	73
Setările feței pentru ceas.....	48	Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	73
Fața de ceas implicită.....	49	Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay.....	74
Personalizarea feței de ceas.....	50	Schimbarea codului de acces Garmin Pay.....	74
Informații rapide.....	51	Senzori și accesorii.....	74
Vizualizarea buclei de informații rapide.....	53	Puls înch.mâinii.....	74
Personalizarea buclei de informații rapide.....	53	Purtarea ceasului.....	75
Alerte aviatice.....	53	Sfaturi pentru un puls neregulat.....	75
Setarea alertelor aviatice.....	54	Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....	76
Altimetru.....	54	Setarea unei alerte de puls anormal.....	76
Calcularea altitudinii densimetrice.....	55	Difuzarea datelor despre puls.....	76
Vizualizarea informațiilor meteo pentru aviație.....	55	Pulsoximetrul.....	77
Vizualizarea informațiilor METAR.....	56	Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	78
Vizualizarea informațiilor TAF.....	57	Setarea modului Pulsoximetru.....	78
Body Battery.....	57	Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	78
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	58	Busolă.....	78
Măsurătorile performanțelor.....	58	Setarea direcției pe busolă.....	79
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	59	Setări busolă.....	79
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	61	Calibrarea manuală a busolei.....	79
Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	61	Setarea referinței nordice.....	79
Situația performanțelor.....	62	Altimetru și barometru.....	79
Afișarea estimării FTP.....	62		

Măsurători cu altimetrul	80
Setări altimetru	80
Calibrarea altimetrului	
barometric	80
Setări barometru	80
Calibrarea barometrului	81
Setări de altitudine	81
Senzori wireless	82
Asocierea senzorilor wireless	83
Dinamica alergării	83
Antrenamentul cu dinamica	
alergării	84
Sfaturi pentru situația în care datele	
despre dinamica alergării	
lipsesc	84
Telecomandă inReach	84
Utilizarea telecomenzii inReach	84
Telecomandă VIRB	84
Controlul unei camere de acțiune	
VIRB	85
Controlarea unei camere de acțiune	
VIRB în timpul unei activități	85
Setări locație laser Xero	86

Hartă..... 86

Vizualizarea hărții	86
Salvarea sau navigarea către o locație de	
pe hartă	87
Navigarea cu ajutorul funcției În jurul	
meu	88
Setările hărții	88
Organizarea hărților	89
Temele hărților	89
Setările maritime ale hărții	89
Afișarea și ascunderea datelor despre	
hărți	89

Muzică..... 90

Conectarea de la un furnizor terț	90
Descărcarea de conținut audio de la	
un furnizor terț	90
Descărcarea de conținut audio	
personal	90
Ascultare muzică	91
Comenzi de redare muzică	91
Conectarea căștilor Bluetooth	91
Schimbarea modului audio	91

Conectivitate..... 92

Caracteristici de conectare la telefon ..	92
Asocierea telefonului	92
Activarea notificărilor Bluetooth	92
Vizualizarea notificărilor	92
Primirea unui apel telefonic	93
Răspuns la un mesaj text	93
Administrarea notificărilor	93
Oprirea conexiunii Bluetooth a	
telefonului	93
Activarea și dezactivarea alertelor de	
conexiune pentru telefon	93
Redarea solicitărilor audio în timpul	
unei activități	94
Caracteristici conectate Wi-Fi	94
Conectarea la o rețea Wi-Fi	94
Aplicații pentru telefon și aplicații pentru	
computer	94
Garmin Connect	95
Utilizarea aplicației Garmin	
Connect	95
Utilizarea Garmin Connect la	
computer	96
Connect IQ Funcții	96
Descărcarea funcțiilor Connect	
IQ	96
Descărcarea caracteristicilor	
Connect IQ cu ajutorul	
computerului	96
Garmin Explore™	97
Aplicația Garmin Golf™	97
Se conectează la aplicația Garmin	
Pilot	97
Actualizarea bazei de date de	
aviație	97
Sincronizarea manuală cu baza de	
date aviatice	97

Profil de utilizator..... 98

Setarea profilului de utilizator	98
Despre zonele de puls	98
Obiective fitness	98
Setarea zonelor de puls	99
Puteți lăsa dispozitivul să seteze	
zonele frecvenței dvs. cardiace	99
Calculul zonelor de puls	100
Setarea zonelor de putere	100

Funcții de siguranță și

monitorizare..... 101

Adăugare contacte de urgență.....	101
Adăugare contacte.....	101
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	102
Solicitarea de asistență.....	102
Pornirea unei sesiuni GroupTrack.....	102
Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack.....	103
GroupTrackSetări.....	103

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine..... 103

Obiectiv automat.....	103
Utilizarea alertei de mișcare.....	103
Minute de exerciții.....	104
Acumularea de minute de activitate intensă.....	104
Monitorizarea repausului.....	104
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	104

Navigare..... 104

Vizualizarea și editarea locațiilor salvate.....	104
Salvarea unei locații Grilă dublă.....	104
Navigarea către o destinație.....	105
Navigarea către un punct de interes.....	105
Navigarea la punctul de pornire pentru ultima activitate salvată.....	106
Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități.....	106
Vizualizarea instrucțiunilor referitoare la rută.....	107
Navigarea cu Sight 'N Go.....	107
Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă.....	107
Oprirea navigării.....	107
Trasee.....	107
Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv.....	108
Crearea unui traseu dus-întors.....	108
Crearea unui traseu înGarmin Connect.....	108

Se trimite traseul către dispozitivul dvs.....	109
Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului.....	109
Proiectarea unui punct de trecere.....	109
Setările de navigare.....	109
Personalizarea ecranelor de date despre navigare.....	110
Configurarea unui indicator de direcție.....	110
Setarea alertelor de navigare.....	110

Setările pentru gestionarea alimentării..... 110

Personalizarea funcției de economisire a bateriei.....	111
Comutare modul Alimentare.....	111
Personalizarea modurilor de alimentare.....	111
Restabilirea unui mod de alimentare.....	112

Setări de sistem..... 112

Setări de aviație.....	113
Setări pentru oră.....	113
Setarea alertelor de timp.....	113
Sincronizarea orei.....	114
Schimbarea setărilor ecranului.....	114
Personalizarea modului Repaus.....	114
Personalizarea tastelor rapide.....	114
Schimbarea unităților de măsură.....	115
Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor.....	115
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	115
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	115

Informații dispozitiv..... 115

Despre afișajul AMOLED.....	115
Încărcarea ceasului.....	116
Specificații.....	116
Informații privind bateria.....	117
Întreținerea dispozitivului.....	117
Curățarea ceasului.....	118
Curățarea benzilor din piele.....	118
Schimbarea curelelor QuickFit®.....	118

Gestionarea datelor	118
Ștergerea fișierelor	119

Legendă simboluri	140
-------------------------	-----

Depanare..... 119

Actualizări ale produsului	119
Contactarea Garmin Asistenței pentru produsele de aviație	119
Cum obțineți mai multe informații	119
Dispozitiv în limba greșită	119
Este telefonul meu compatibil cu ceasul?	119
Telefonul meu nu se conectează la ceas	120
Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?	120
Căștile mele nu se conectează la ceas	120
Muzica se întrerupe sau căștile nu rămân conectate	120
Repornirea ceasului	120
Restabilirea tuturor setărilor implicite	121
Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei	121
Obținerea semnalelor de la sateliți	121
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	122
Citirea temperaturii nu este precisă ..	122
Monitorizarea activității	122
Contorul de pași pare imprecis	122
Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund	122
Numărul de etaje urcate nu pare corect	122

Anexă..... 123

Câmpuri de date	123
Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării	136
Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul	136
Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical	137
Clasificările standard ale volumului maxim de O2	137
Clasificările FTP	138
Dimensiunea și circumferința roții	139

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 **LIGHT** pentru a porni ceasul (*Prezentare generală a dispozitivului, pagina 1*).
- 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 sincroniza activitățile și multe altele (*Asocierea telefonului, pagina 92*).
- 3 Încărcați dispozitivul (*Încărcarea ceasului, pagina 116*).
- 4 Începeți o activitate (*Începerea unei activități, pagina 13*).

Prezentare generală a dispozitivului



① Ecran tactil

- atingeți pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.
- Țineți apăsat pe datele de pe fața de ceas pentru a deschide informațiile rapide sau funcția.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pe toate fețele de ceas.
- Glisați în sus sau în jos pentru a derula bucla de informații rapide și meniurile.
- Glisați la dreapta pentru a reveni la ecranul anterior.
- Acoperiți ecranul cu palma pentru a reveni la fața de ceas și a reduce luminozitatea ecranului.

② LIGHT

- apăsați pentru a porni dispozitivul.
- Apăsați pentru a reduce luminozitatea afișajului.

- Atingeți rapid de două ori pentru a activa lanterna.
- Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de comenzi.

③ UP·MENU

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

④ DOWN

- apăsați pentru a derula bucla de informații rapide și meniurile.
- Țineți apăsat pentru a vizualiza cadranul ceasului de pe orice ecran.

⑤ START·STOP

- apăsați pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.
- Apăsați pentru a vizualiza lista de activități și pentru a începe sau a termina o activitate.
- Mențineți apăsat pentru a naviga la un punct de trecere de navigație aeriană.

⑥ BACK·LAP

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

Activarea și dezactivarea ecranului tactil

- Țineți apăsat pe **LIGHT** și selectați .
- Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Sistem > Ecran tactil**, apoi selectați o opțiune.

SUGESTIE: pentru a activa sau dezactiva rapid ecranul tactil, puteți alocă o tastă de comandă rapidă funcției butoanelor (*Personalizarea tastelor rapide, pagina 114*).

Utilizarea ceasului

- Țineți apăsat pe **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 71*).
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 51*).
- Din fața ceasului, apăsați pe **START** pentru a începe o activitate sau a deschide o aplicație (*Activități și aplicații, pagina 12*).
- Țineți apăsat pe **MENU** pentru a personaliza fața de ceas (*Personalizarea feței de ceas, pagina 50*), ajustați setările (*Setări de sistem, pagina 112*), asociați senzorii wireless (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 83*) și multe altele.

Ceasuri

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme.

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

Editarea unei alarme

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

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

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

Ștergerea unui cronometru

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

Utilizarea cronometrului

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



Timpul total al cronometrului ② continuă să ruleze.

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

Adăugarea unor fusuri orare alternative

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

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați informațiile rapide despre fusuri orare alternative la bucla de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 53](#)).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > ALTE FUSURI ORARE > Ad. alte fusuri or..**
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Fol.id.aer.** pentru a căuta un fus orar introducând codul alfanumeric de identificare al unui punct de trecere aviativ.
 - Selectați **Utilizare hartă** pentru a alege un fus orar pentru o locație geografică.
- 4 Selectați un fus orar.
- 5 Dacă este necesar, redenumiți zona.

Editarea unui fus orar alternativ

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

Activitatea de zbor

AVERTISMENT

Nu utilizați acest ceas ca mijloc principal de navigare. Consultați documentul *Informații importante privind siguranța și produsul*, din cutia produsului, pentru a afla avertismente și alte informații importante înainte de utilizare.

Acest ceas nu are rolul de a oferi informații esențiale despre zbor și trebuie utilizat numai ca informații suplimentare.

Selectarea unui aeroport preferat

Când selectați un aeroport preferat, puteți să vedeți informațiile despre punctele de trecere și despre METAR pentru acesta, pe fața de ceas implicită și în informațiile rapide despre aviație.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Aviație > Locație favorită**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a căuta un aeroport după identificator, selectați **Căutare după identificare** și introduceți tot identificatorul alfanumeric sau o parte din acesta.
 - Pentru a căuta un aeroport în apropiere de dvs., selectați **Cel mai apropiat** și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
 - Pentru a selecta un aeroport din planul dvs. de zbor, selectați **Plan de zbor**.Va apărea o listă de aeroporturi.
- 4 Selectați un aeroport.

Setarea alertei de altitudine

Puteți seta vibrarea unei alarme când atingeți o anumită altitudine.

NOTĂ: alerta de altitudine nu este disponibilă în modul Ceas.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Aviație > Setări altimetru > Alertă altitudine > Stare > Activat**.
- 3 Selectați **Altitudine**.
- 4 Selectați **UP** pentru a selecta o altitudine.

Setarea manuală a presiunii barometrice

Puteți seta manual presiunea barometrică actuală. Acest lucru poate îmbunătăți precizia măsurătorii altitudinii barometrice.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Aviație > Setări altimetru > Barometru > Manual**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a seta presiunea barometrică actuală.

Vizualizarea radarului meteo NEXRAD

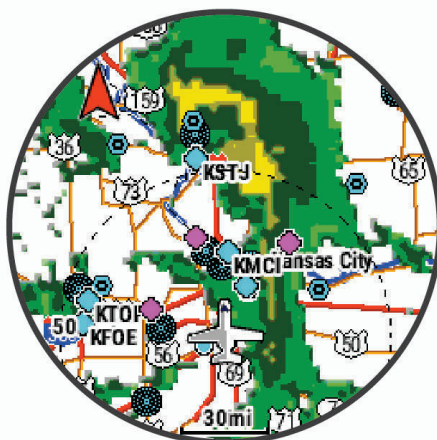
Înainte de a putea utiliza radarul meteo NEXRAD, trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone ([Asocierea telefonului, pagina 92](#)).

Puteți vizualiza imaginea radarului meteo asociată locației dvs. curente.

NOTĂ: puteți personaliza opțiunea **Plăci NEXRAD** din setările **Aviație** pentru a descărca imagini suplimentare de la radarul meteo pe baza unei direcții de la locația dvs. curentă ([Setări de aviație, pagina 113](#)).

1 În orice moment, țineți apăsat **DOWN** și **START** în același timp.

Dispozitivul descarcă un pătrat de date radar pentru locația curentă GPS, evidențiate în magenta. Datele radar sunt active timp de 5 minute.



NOTĂ: dacă sunteți aproape de marginea pătratului, este posibil să nu vedeți toate datele radar aplicabile.

2 Dacă este necesar, țineți apăsat **DOWN** și **START** pentru a descărca date noi.

Activitatea de zbor

O activitate de zbor începe automat când viteza de urcare detectată depășește valoarea pe care ați setat-o în setările de zbor automat. Valoarea de zbor automată implicită este de 500 fpm.

Setarea valorii de zbor automate

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații > Zbor**.
- 3 Selectați setările activității.
- 4 Selectați **Zbor automat**.
- 5 Selectați valoarea de zbor automată.

O activitate de zbor începe automat când viteza de urcare detectată depășește această valoare.

Începerea unui zbor

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Zbor**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Apăsați **START** pentru a porni cronometrul de zbor.
NOTĂ: datele activității sunt înregistrate numai când cronometrul de zbor este pornit.
- 5 Începeți activitatea.
- 6 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați **STOP** și selectați **Salvare**.

Vizualizarea măsurătorilor SpO2 în timpul zborului

⚠️ AVERTISMENT

Valorile SpO2 sunt destinate utilizării numai ca informații suplimentare. Țineți cont întotdeauna de instrumentele de zbor aplicabile pentru informațiile principale.

Dispozitivul D2 Mach 1 dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge (SpO2). În timpul unui zbor, dispozitivul măsoară automat valorile pulsoximetrului mai frecvent, pentru ca dvs. să vă puteți monitoriza procentajul de SpO2.

SUGESTIE: puteți îmbunătăți precizia valorilor SpO2 prin activarea modului de aclimatizare pe parcursul întregii zile din setările widgetului pulsoximetrului ([Setarea modului Pulsoximetru, pagina 78](#)).

În timpul unui zbor, derulați în sus sau în jos pentru a vizualiza ecranul de date SpO2.

Cea mai recentă valoare este afișată sub forma unui procentaj de saturație a oxigenului din sânge și poziții pe indicatorul color.

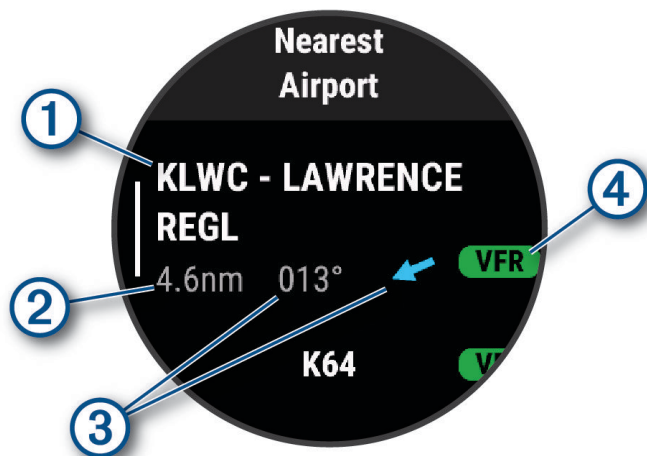


NOTĂ: dacă sunteți prea activ(ă), iar dispozitivul nu poate determina saturația oxigenului, vor apărea liniuțe în locul procentajului. Trebuie să rămâneți staționar(ă) timp de 30 de secunde în timp ce dispozitivul vă citește saturația oxigenului din sânge.

Navigarea până la cel mai apropiat aeroport

1 Țineți apăsat **BACK-LAP**.

Se afișează o listă cu cele mai apropiate aeroporturi.



①	Identificator cel mai apropiat aeroport
②	Distanța până la cel mai apropiat aeroport
③	Orientarea și indicatorul către cel mai apropiat aeroport
④	Condiție zbor de la cea mai apropiată stație METAR

2 Selectați un aeroport.

3 Selectați **Direct-Către**.

4 Apăsați pe **START** pentru a începe navigarea.

Navigarea la un punct de trecere de navigație aeriană după identificatorul său

Puteți naviga direct la un punct de trecere de aviație, căutând un identificator alfanumeric.

1 Țineți apăsat **▷◁**.

2 Selectați **Căutare după identificare**.

3 Introduceți numele întreg al identificatorului alfanumeric sau o parte a acestuia.

4 Selectați **✓**.

Este afișată o listă a punctelor de trecere care se potrivesc.

5 Selectați punctul de trecere căutat.

6 Apăsați pe **START** pentru a începe navigarea.

Oprirea navigării

Mențineți apăsat pe **MENU** și selectați **Oprire navigare**.

Activarea modului de urgență

AVERTISMENT

Această funcție este creată pentru a fi utilizată numai în cazul defectării complete a sistemului aeronavei. Nu utilizați această funcție ca mijloc principal de navigare.

Această funcție are numai scop informativ și nu interacționează cu sistemul de pilot automat al aeronavei sau nu operează aeronava dvs. Aveți responsabilitatea de a opera aeronava în condiții de siguranță și cu prudență.

Atunci când funcția este activată, aceasta oferă indicații spre cel mai apropiat aeroport. Aceste indicații sunt numai în scop informativ și nu garantează că aeroportul furnizat este adecvat pentru aterizarea aeronavei dvs. Trebuie să luați decizii bune de pilotaj pentru operarea și aterizarea aeronavei în siguranță.

Puteți activa modul de urgență pe ceas pentru a vedea direcția către cel mai apropiat aeroport și instrucțiuni de orientare.

1 Țineți apăsat  până când apare cel mai apropiat aeroport.

2 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a derula alte aeroporturi în apropiere.

3 Apăsați **LIGHT** pentru a vizualiza informații despre aeroport.

4 Urmați indicatorul către aeroport.

NOTĂ: atunci când vă aflați la 10 grade de traseul corect, indicatorul se luminează în verde.

5 Dacă este necesar, asociați ceasul cu dispozitivul inReach® ([Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 84](#)).

6 Țineți apăsat pe **START** pentru a iniția o acțiune de salvare SOS cu dispozitivul inReach.

Numărătoarea inversă SOS începe, iar dispozitivul inReach trimite un mesaj implicit către Garmin® International Emergency Response Coordination Center (IERCC) cu detaliile locației dvs.

NOTĂ: puteți utiliza dispozitivul inReach pentru a răspunde la IERCC. Puteți ține apăsat pe **START** pe ceas pentru a anula solicitarea SOS. Consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs. inReach pentru mai multe informații.

7 Apăsați **BACK** pentru a înceta activitatea.

Vizualizarea informațiilor despre puncte de trecere

Puteți vizualiza informații despre o locație din lista celor mai apropiate aeroporturi, lista ajutoarelor de navigare sau lista punctelor de trecere aviatice

1 Găsiți un punct de trecere ([Găsirea unui punct de trecere, pagina 11](#)).

2 Selectați o opțiune:

NOTĂ: opțiunile variază în funcție de tipul de punct de trecere selectat.

- Pentru a naviga direct către locația selectată, selectați **Direct-Către**.
- Pentru a descărca imaginea radarului meteo NEXRAD asociată locației selectate, selectați **NEXRAD** ([Vizualizarea radarului meteo NEXRAD, pagina 6](#)).
- Pentru a vizualiza punctul de trecere pe hartă, selectați **Afișare hartă**.
- Pentru a vizualiza informațiile METAR, TAF și MOS, selectați **Informații aeroport** și selectați aeroportul.
NOTĂ: informațiile MOS sunt disponibile numai pentru aeroporturile din Statele Unite.
- Pentru a afișa frecvențele radio, selectați **Informații aeroport > Frecvențe**.
- Pentru a afișa informații despre pistă, precum lungimea și materialul suprafeței pistei, selectați **Informații aeroport > Informație pistă**.
- Pentru a vizualiza informații generale, precum distanța și orientarea de la locația curentă, selectați **Informații generale** sau **Informații aeroport > Informații aeroport**.
- Pentru a afișa informații meteo, selectați **Vreme**.

Indicator poziție orizontală

⚠️ AVERTISMENT

Acest ceas nu are rolul de a oferi informații esențiale despre zbor și trebuie utilizat numai ca informații suplimentare.



- | | |
|---|--|
| ① | Identificator aeroport și distanță până la destinația curentă. |
| ② | Indicator de abatere de la curs (IAC). Indică locația liniei cursului dorit față de relația dvs. |
| ③ | Indicatorul "La și de la". Indică dacă sunteți orientat spre următorul punct de trecere sau la distanță de acesta. |
| ④ | Scară configurabilă cu distanța parcursă la devierea traseului. |
| ⑤ | Distanța de abatere de la curs. Punctele indică distanța față de curs. |
| ⑥ | Orientarea până la cel mai apropiat aeroport. |
| ⑦ | Durata estimată a traseului (ETE). |

Dezactivarea cronometrului de zbor automat

Puteți dezactiva cronometrul de zbor automat, astfel încât ceasul să nu înregistreze automat datele de zbor când viteza la sol depășește 30 de noduri.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații > Zbor**.
- 3 Selectați setările activității.
- 4 Selectați **Timer de zbor > Manual**.

Rute și planuri de zbor

O rută este o secvență de puncte de trecere sau de locații care vă conduc la destinația finală. Planurile de zbor sunt rute care folosesc rutarea directă optimizată pentru aviație. Puteți crea planuri de zbor de pe ceas sau prin aplicația Garmin Pilot™ pentru dispozitive mobile.

Găsirea unui punct de trecere

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Zbor**.
- 3 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Planificare zbor > Căutare punct de trecere**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a găsi un punct de trecere după nume, selectați **Căutare după identificare**.
 - Pentru a selecta dintr-o listă cu cele mai apropiate aeroporturi, selectați **Cele mai apropiate aeroporturi**.
 - Pentru a selecta dintr-o listă cu cele mai apropiate instrumente de navigare ajutătoare, selectați **Cele m.apr. instr.nav..**
 - Pentru a selecta dintr-o listă cu cele mai apropiate intersecții, selectați **Cea mai apropiată intersecție**.
- 6 Selectați o locație.
- 7 Dacă este necesar, selectați o opțiune pentru a vizualiza detalii suplimentare despre punctul de trecere ([Vizualizarea informațiilor despre puncte de trecere, pagina 9](#)).

Crearea unui plan de zbor pe ceas

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Zbor**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Planificare zbor > Planuri salvate > Creare Nou**.
- 5 Introduceți numele planului de zbor.
- 6 Selectați .
- 7 Selectați **Adăugare locație**.
- 8 Selectați un tip de locație.
- 9 Selectați primul punct al rutei.
- 10 Repetați pașii 7 - 9 până când ruta este completă.
- 11 Selectați **Finalizare** pentru a salva ruta.

Urmarea unui plan de zbor

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Zbor**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Planificare zbor > Planuri salvate**.
- 5 Selectați un plan de zbor.
- 6 Selectați **Setare active** pentru a începe urmarea planului de zbor.

Vizualizarea unui plan de zbor pe hartă

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Zbor**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Planificare zbor > Planuri salvate**.
- 5 Selectați un plan de zbor.
- 6 Selectați **Hartă**.

Inversarea și urmarea unui plan de zbor

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Zbor**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Planificare zbor > Planuri salvate**.
- 5 Selectați un plan de zbor.
- 6 Selectați **Inversiune și salvare copie** pentru a inversa ruta și a o salva ca o copie a planului inițial de zbor.
- 7 Selectați copia planului de zbor.
- 8 Selectați **Setare active** pentru a începe urmarea planului de zbor.

Editarea unui plan de zbor

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Zbor**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Planificare zbor > Planuri salvate**.
- 5 Selectați un plan de zbor.
- 6 Selectați **Editare**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza informații detaliate despre o locație, selectați o locație și apoi **Detalii**.
 - Pentru a schimba ordinea unei locații pe rută, selectați o locație și apoi **Mutare în sus** sau **Mutare în jos**.
 - Pentru a edita numele unei locații, selectați o locație și apoi **Nume**.
 - Pentru a elimina o locație de pe rută, selectați o locație și apoi **Eliminare**.
 - Pentru a adăuga o locație la rută, selectați **Adăugare locație**.

Ștergerea unui plan de zbor

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Zbor**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Planificare zbor > Planuri salvate**.
- 5 Selectați un plan de zbor.
- 6 Selectați **Ștergere > Da**.

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 32*). 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 96*).

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 **START**.
- 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 **START** pentru a porni timerul activității.
Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați ceasul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea ceasului, pagina 116](#)).
- Apăsați pe **LAP** pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.
- Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.
- 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 111](#)).

Oprirea unei activități

- 1 Apăsați pe **STOP**.
 - 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
 - Pentru a salva activitatea și a vedea detaliile, selectați **Salvare**, apăsați pe **START** și selectați o opțiune.
NOTĂ: după ce salvați activitatea, puteți introduce date de autoevaluare ([Evaluarea unei activități, pagina 14](#)).
 - Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Contin. ulterior**.
 - Pentru a marca o tură, selectați **Tura**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Înapoi la start > TracBack**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Înapoi la start > Rută**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a măsura diferența dintre pulsul de la finalul activității și pulsul după două minute, selectați **Puls recuperare** și așteptați până la expirarea numărătorii inverse.
 - Pentru a elimina activitatea, selectați **Renunțare**.
- NOTĂ:** după oprirea activității, ceasul o salvează automat după 30 de minute.

Evaluarea unei activități

Înainte de a putea evalua o activitate, trebuie să activați setarea de autoevaluare pe dispozitivul dvs. D2 Mach 1 ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 32](#)).

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

1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare** ([Oprirea unei activități, pagina 13](#)).

2 Selectați un număr care corespunde efortului perceput.

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

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

Puteți personaliza evaluările din aplicația Garmin Connect.

Rulează

Efectuarea unei alergări pe pistă

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

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

1 Stați pe culoarul exterior al pistei.

2 Selectați **START > Alerg. pe pistă**.

3 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.

4 Dacă alergați pe culoarul 1, treceți direct la pasul 10.

5 Țineți apăsat pe **MENU**.

6 Selectați setările activității.

7 Selectați **Număr pistă**.

8 Selectați un număr de culoar.

9 Selectați **BACK** de două ori pentru a reveni la cronometrul de activitate.

10 Selectați **START**.

11 Alergați pe pistă.

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

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

Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă

- Așteptați până când indicatorul de stare GPS devine verde înainte de a începe o alergare pe pistă.
- În timpul primei alergări pe o pistă nefamiliară, alergați minimum 3 ture pentru a calibra distanța parcursă pe pistă.

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

- Alergați pe același culoar la fiecare tură.

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

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

Efectuarea unei alergări virtuale

Puteți asocia dispozitivul dvs. D2 Mach 1 cu o aplicație terță compatibilă pentru a transmite datele despre ritm, puls sau cadență.

1 Selectați **START > Alergare virt.**

2 Pe tabletă, laptop sau smartphone, deschideți aplicația Zwift™ sau altă aplicație virtuală de antrenament.

3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a porni o activitate de alergare și pentru a asocia dispozitivele.

4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.

5 După ce finalizați alergarea, selectați **STOP** pentru a opri cronometrul de activitate.

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 13](#)).Î
- 2 Alergați pe bandă până când dispozitivul D2 Mach 1 înregistrează cel puțin 1,5 km (1 milă).
- 3 După ce ați finalizat alergarea, apăsați **STOP**.
- 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 **Cal.și sal.** > **Da**.
- 5 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe dispozitivul dvs.

Înregistrarea unei activități de alergare ultra

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Alergare Ultra**.
- 3 Apăsați **START** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 4 Începeți alergarea.
- 5 Apăsați **LAP** pentru a înregistra o tură și a porni cronometrul de odihnă.
NOTĂ: puteți configura setarea Tasta pentru tură pentru a înregistra o tură și a porni cronometrul de odihnă, pentru a porni doar cronometrul de odihnă sau pentru a înregistra doar o tură ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 32](#)).
- 6 După pauză, apăsați **LAP** pentru a relua alergarea.
- 7 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date suplimentare (opțional).
- 8 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Înot

ATENȚIONARE

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

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

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

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

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

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

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

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul în bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar în istoricul dvs. de înot și în contul dvs. Garmin Connect. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 31](#)).

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 17)

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 **LAP** pentru a înregistra o pauză în timpul înotului în bazin.
Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile de bazin.
- Apăsați pe **LAP** 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 **LAP** 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 **LAP** și continuați înotul.
- Repețiți 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 alt interval de înot. Puteți activa caracteristica de odihnă automată din opțiunile pentru activitate ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 32](#)).

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

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 **START**.
- 2 Selectați **Triatlon**.
- 3 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul activității.
- 4 Selectați **LAP** 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 **STOP** și selectați **Salvare**.

Crearea unei activități cu sporturi multiple

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

Activități în interior

Ceasul D2 Mach 1 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 32*).

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 **START**.

2 Selectați **Forță**.

3 Selectați un exercițiu.

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

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

5 Selectați **Efect. antren..**

6 Selectați .

7 Apăsați pe **START** pentru a porni cronometrul pentru seturi.

8 Începeți primul set.

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

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

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

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

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

SUGESTIE: puteți adăuga și greutatea utilizate pentru set.

11 După pauză, apăsați pe **LAP** pentru a începe setul următor.

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

13 După ultimul set, apăsați **START** pentru a opri cronometrul pentru seturi.

14 Selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități HIIT

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 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 **START** pentru a începe prima rundă.
Ceasul afișează un timer pentru numărătoare inversă și pulsul dvs. curent.
- 6 Dacă este necesar, apăsați **LAP** pentru a trece manual la următoarea rundă sau la următoarea pauză.
- 7 După ce terminați activitatea, apăsați **STOP** 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 83](#)).

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Cicl. interior**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Opț. trainer inteligent**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a efectua o cursă.
 - Selectați **Parcursere traseu** pentru a urma un traseu salvat ([Trasee, pagina 107](#)).
 - Selectați **Urmați exercițiul** pentru a efectua un exercițiu salvat ([Exerciții, pagina 38](#)).
 - Selectați **Setare putere** pentru a seta valoarea puterii țintă.
 - Selectați **Setare gradient** pentru a seta valoarea înclinației simulate.
 - Selectați **Setare rezistență** pentru a seta forța de rezistență aplicată de trainer.
- 6 Apăsați **START** pentru a porni cronometrul activității.
Antrenorul mărește sau reduce rezistența pe baza informațiilor privind altitudinea pentru traseul sau tura respective.

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 **START**.
- 2 Selectați **Cățăr. în int..**
- 3 Selectați **Da** pentru a înregistra statisticile rutei.
- 4 Selectați un sistem de notare.

NOTĂ: data viitoare când veți începe o activitate de escaladare în interior, dispozitivul va folosi acest sistem de notare. Puteți ține apăsat pe 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 **START**.
- 7 Începeți prima rută

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

- 8 Când terminați ruta, coborâți pe sol.

Cronometrul de odihnă pornește automat când sunteți pe sol.

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

- 9 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva o rută finalizată, selectați **Finalizat**.
 - Pentru a salva o rută nefinalizată, selectați **Rută încercată**.
 - Pentru a șterge ruta, selectați **Renunțare**.
- 10 Introduceți numărul de eșecuri pentru rută.
- 11 După pauză, apăsați **LAP** pentru a începe ruta următoare.
- 12 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.
- 13 Apăsați **STOP**.
- 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 **START**.

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 **START** pentru a porni cronometrul rutei.

6 Începeți prima rută

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

8 Selectați o opțiune:

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

Este afișat un cronometru pentru repaus.

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

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

11 După ultima rută, apăsați pe **STOP** 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 **START**.

2 Selectați **Expediție**.

3 Apăsați pe **START** 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 **START**.

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 **START**.

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**.

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

Date despre putere pentru schi fond

Puteți să utilizați dispozitivul D2 Mach 1 compatibil, asociat cu accesoriul HRM-Pro pentru a furniza feedback în timp real despre performanța privind tura de schi fond.

NOTĂ: accesoriul HRM-Pro trebuie să fie asociat cu dispozitivul D2 Mach 1 prin tehnologia ANT®.

Puterea reprezintă forța pe care o generați în timp ce schiați. Randamentul de putere este măsurat în wați. Factorii care afectează puterea includ viteza, schimbările de altitudine, vântul și starea zăpezii. Puteți să utilizați randamentul de putere pentru a măsura și îmbunătăți performanța privind schiatul.

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

Golf

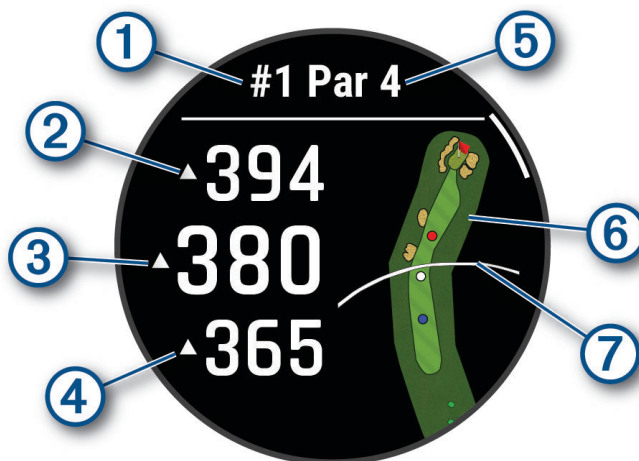
Partide de golf

Înainte de a juca golf, încărcați ceasul ([încărcarea ceasului](#), pagina 116).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Golf**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați un teren din lista de terenuri disponibile.
- 5 Dacă este necesar, setați distanța loviturii.
- 6 Selectați  pentru a ține scorul.

7 Selectare Tee Box

Apare ecranul cu informații despre găuri.



①	Numărul găurii curente
②	Distanța până în spatele greenului
③	Distanța până în mijlocul greenului
④	Distanța până la partea frontală a greenului
⑤	Par pentru gaură
⑥	Harta greenului
⑦	Distanța loviturii de la caseta loviturii tee

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

8 Selectați o opțiune:

- Atingeți distanțele până în zona din fața, centrul și spatele greenului, pentru a vedea distanța PlaysLike ([Pictogramele pentru distanță PlaysLike, pagina 27](#)).
- Atingeți harta pentru a vedea mai multe detalii sau măsurați distanța prin poziționarea tactilă a rundeii ([Măsurarea distanțelor prin poziționare tactilă, pagina 25](#)).
- Apăsăți tasta **UP** sau **DOWN** pentru a vedea locația și distanța până la un layup sau până în fața și spatele unui obstacol.
- Apăsăți pe **START** pentru a deschide meniul de golf ([Meniul Golf, pagina 25](#)).

Când vă deplasați la următoarea gaură, ceasul trece automat la afișarea informațiilor despre gaura respectivă.

Meniul Golf

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

Închidere rundă: încheie runda curentă.

Modificare gaură: vă permite să schimbați manual gaura.

Schim.pe green: vă permite să schimbați greenul când sunt disponibile mai multe pentru aceeași gaură.

Mutare steag: vă permite să schimbați locul acului pentru o măsurătoare mai precisă a distanței ([Mutarea steagului, pagina 25](#)).

Măsurare lovitură: indică distanța loviturii anterioare înregistrate cu ajutorul funcției Garmin AutoShot™ ([Vizualizarea loviturilor măsurate, pagina 26](#)). Puteți înregistra și manual o lovitură ([Măsurarea manuală a unei lovituri, pagina 26](#)).

Fișă de scor: deschide fișa de scor pentru runda ([Ținerea scorului, pagina 26](#)).

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.

PinPointer: funcția PinPointer este o busolă care indică spre locul acului atunci când nu puteți să vedeți greenul. Această funcție vă poate ajuta să aliniați o lovitură chiar dacă vă aflați în pădure sau într-o groapă adâncă cu nisip.

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

Ținte personalizate: vă permite să salvați o locație, cum ar fi un obiect sau un obstacol, pentru gaura curentă ([Salvarea Țintelor personalizate, pagina 28](#)).

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

Setări: vă permite să personalizați setările activității golf ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 32](#)).

Mutarea steagului

Puteți vizualiza mai îndeaproape zona verde și muta locul acului.

1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe **START**.

2 Selectați **Mutare steag**.

3 Atingeți sau trageți  pentru a muta locul acului.

4 Apăsați pe **START**.

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

Măsurarea distanțelor prin poziționare tactilă

În timpul unui joc, puteți utiliza atingerea țintei, pentru a măsura distanța până la orice punct de pe hartă.

1 În timp ce jucați golf, atingeți harta.

2 Atingeți sau trageți degetul pentru a poziționa cercul țintă .

Puteți vizualiza distanța de la poziția dvs. curentă la cercul țintă și de la cercul țintă la locul acului.

3 Dacă este necesar, selectați  sau  pentru a mări sau micșora.

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 **START**.
- 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 **START**.
- 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 **START**.
- 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 **START** pentru a selecta o gaură.
- 5 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a seta scorul.
Scorul total este actualizat.

Înregistrarea statisticilor

Înainte de a putea înregistra statistici, trebuie să activați monitorizarea statisticilor (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 32*).

1 De pe fișa de scor, selectați o gaură.

2 Introduceți numărul total de lovituri efectuate, inclusiv lovituri putt, și apăsați pe **START**.

3 Setati numărul de lovituri putt efectuate și apăsați pe **START**.

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

4 Dacă este necesar, selectați o opțiune:

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

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

5 Dacă este necesar, introduceți numărul loviturilor de pedeapsă.

Despre scorul Stableford

Atunci când selectați metoda de scor Stableford (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 32*), punctele sunt acordate pe baza numărului de lovituri efectuate în raport cu par. La sfârșitul unei runde, câștigă scorul cel mai mare. Dispozitivul acordă puncte conform specificațiilor Asociației de Golf din Statele Unite.

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

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

Pictogramele pentru distanță PlaysLike

Funcția pentru distanța PlaysLike ia în considerare schimbările de altitudine de pe traseu, afișând distanța ajustată echivalentă de pe green. În timpul unei runde, puteți să atingeți o distanță până la green pentru a vizualiza distanța PlaysLike.

▲: distanța de joc este mai lungă decât pare, deoarece există o modificare a altitudinii.

■: distanța de joc corespunde estimării.

▼: distanța de joc este mai scurtă decât pare, deoarece există o modificare a altitudinii.

Vizualizarea direcției spre ac

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

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

1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe **START**.

2 Selectați **PinPointer**.

Săgeata indică locația acului.

Salvarea țintelor personalizate

În timp ce jucați o rundă, puteți salva până la cinci ținte personalizate pentru fiecare gaură. Salvarea unei ținte este utilă pentru a înregistra obiecte sau obstacole care nu figurează pe hartă. Puteți vizualiza distanțele până la aceste ținte utilizând ecranul distanțelor de tip layup și dogleg (*Partide de golf, pagina 23*).

1 Stați lângă ținta pe care doriți să o salvați.

NOTĂ: nu puteți salva o țintă situată departe de gaura selectată în momentul respectiv.

2 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe **START**.

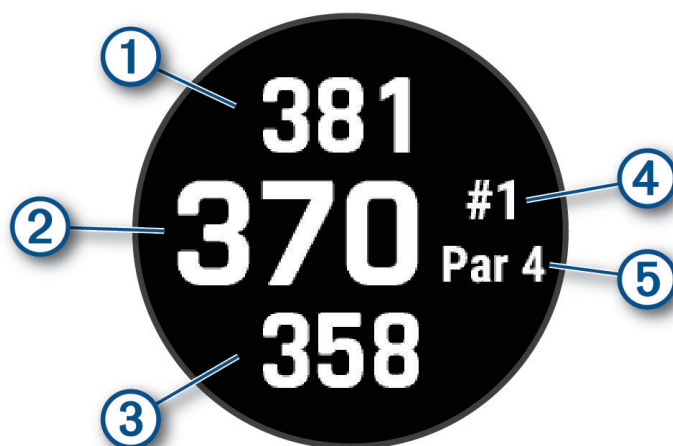
3 Selectați **Ținte personalizate**.

4 Selectați un tip de țintă.

Modul cu cifre mari

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

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



① Distanța până la partea din spate a green-ului

② Distanța până la partea din centru a green-ului sau poziția selectată a piunezei

③ Distanța până la partea din față a green-ului

④ Numărul găurii curente

⑤ Lovitura par pentru gaura curentă

Jumpmaster

⚠️ AVERTISMENT

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

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

Planificarea unei sărituri

- 1 Selectați un tip de săritură ([Tipuri de săritură, pagina 29](#)).
- 2 Introduceți informațiile despre săritură ([Introducerea informațiilor despre săritură, pagina 29](#)).
Dispozitivul calculează HARP.
- 3 Selectați **GO TO HARP** pentru a începe navigarea către HARP.

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. 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 **START**.
- 2 Selectați **Jumpmaster**.
- 3 Selectați un tip de săritură ([Tipuri de săritură, pagina 29](#)).
- 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 30](#)).
 - 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 **START**.
- 2 Selectați **Jumpmaster**.
- 3 Selectați un tip de săritură (*Tipuri de săritură, pagina 29*).
- 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 **START**.
- 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 **START**.
- 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.

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 **START** pe cadranul ceasului și oferă acces rapid la activitățile pe care le utilizați cel mai frecvent. Puteți adăuga sau elimina activități favorite în orice moment.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
Activitățile dvs. favorite apar în partea de sus a listei.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Setare ca favorită**.
 - Pentru a elimina o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Eliminare din favorite**.

Modificarea ordinii unei activități în lista de aplicații

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Reordonare**.
- 5 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a ajusta poziția activității în lista de aplicații.

Personalizarea ecranelor de date

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date**.
- 6 Selectați un ecran de date de personalizat.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Aspect** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
 - Selectați **Câmpuri de date** și selectați un câmp pentru a schimba datele care apar în câmp.
SUGESTIE: pentru o listă cu toate câmpurile de date disponibile, consultați [Câmpuri de date, pagina 123](#).
Nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Adăugarea unei hărți la activitate

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Hartă**.

Crearea unei activități personalizate

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

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.

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

Adăugare activitate: vă permite să personalizați o activitate multisport.

Alerte: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate ([Alerte de activitate, pagina 35](#)).

Altimetru: afișează altitudinea barometrică sau altitudinea GPS, când ceasul are o locație GPS.

Urcare automată: permite ceasului să detecteze schimbări de altitudine automat utilizând altimetrul încorporat ([Activarea urcării automate, pagina 37](#)).

Zbor automat: în modul ceas, permite începerea automată a unei activități de zbor atunci când viteza de urcare detectată depășește o valoare specificată. Activitatea se oprește atunci când viteza la sol scade sub 30 de noduri pentru un interval de timp specificat.

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap pentru a marca automat turele. Opțiunea Distanță automată marchează turele la o anumită distanță. Opțiunea Poziționare automată marchează turele în locația în care anterior ați apăsat pe LAP. Când terminați o tură, apare un mesaj personalizabil de alertă pentru tură. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

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

Odihnă automată: permite ceasului să detecteze automat atunci când vă odihniți în timpul înotului în bazin și să creeze un interval de odihnă ([Odihnă automată, pagina 16](#)).

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 timerul activității funcționează.

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

Numere în font mare: modifică dimensiunea cifrelor de pe ecranul cu informații despre găurile terenului de golf (*Modul cu cifre mari, pagina 28*).

Transmitere puls: permite transmiterea automată a datelor despre puls când începeți activitatea (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 76*).

ClimbPro: afișează ecranele de planificare și monitorizare a urcării în timpul navigării (*Utilizarea ClimbPro, pagina 37*).

Solicitare crosă: afișează o solicitare de introducere a crossei de golf utilizate după fiecare lovitură detectată, pentru a înregistra statisticile crossei (*Înregistrarea statisticilor, pagina 27*).

Por. număr. inv.: activează un timer pentru numărătoare inversă pentru intervalele turelor de bazin.

Ecrane de date: vă permite să personalizați ecranele de date pentru activitate și să adăugați noi ecrane de date pentru activitate (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 31*).

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

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

Timer de zbor: din activitatea Zbor, permite pornirea și oprirea automată a cronometrului de zbor când viteza la sol depășește valoarea setată în opțiunea Prag timer de zbor.

Prag timer de zbor: din activitatea Zbor, permite pornirea și oprirea automată a cronometrului de zbor când viteza la sol depășește această valoare. De exemplu, 30 de noduri.

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

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

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

Număr pistă: setează numărul culoarului pentru alergare pe traseu.

Tasta pentru tură: activează sau dezactivează butonul LAP pentru a înregistra o tură sau o pauză de odihnă în timpul unei activități.

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

Hartă: setează preferințele de afișare pentru ecranul de date pentru hărți pentru activitate (*Setările de activitate ale hărții, pagina 36*).

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.

Viteză nautică: setează ceasul să utilizeze unitățile nautice sau unitățile de măsură ale sistemului pentru a exprima viteza.

Penalități: permite urmărirea loviturilor de pedeapsă în timpul unui meci de golf (*Înregistrarea statisticilor, pagina 27*).

PlaysLike: activează funcția de apreciere a distanței când jucați golf, care ia în considerare modificările de altitudine de pe teren, afișând distanța ajustată echivalentă de pe green (*Pictogramele pentru distanță PlaysLike, pagina 27*).

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.

Timeout economie 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.

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

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

Redenumire: setează numele activității.

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

Restabilire setări implicite: permite resetarea setărilor activității.

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

Rutare: setează preferințele pentru calcularea rutelor pentru activitate ([Setările pentru stabilirea rutei](#), pagina 36).

Sateliți: setează sistemul de sateliți care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă ([Setări satelit](#), pagina 38).

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

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

Alerte de segment: activează indicațiile prin care sunteți avertizat de apropierea segmentelor ([Segmente](#), pagina 43).

Autoevaluare: setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate ([Evaluarea unei activități](#), pagina 14).

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

Monitorizare statistici: permite urmărirea statisticilor în timp ce jucați golf ([Înregistrarea statisticilor](#), pagina 27).

Detectare mișcare: permite detectarea mișcării pentru înotul în bazin.

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

Ecran tactil: activează sau dezactivează ecranul tactil în timpul unei activități.

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

Tranziții: activează tranziții pentru activități multi-sport.

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

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

Alerte de activitate

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

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

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

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

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 98 și Calculul zonelor de puls, pagina 100 .
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).

Setările de activitate ale hărții

Puteți personaliza afișarea ecranului de date despre hărți pentru fiecare activitate.

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate, selectați setările activității și selectați **Hartă**.

Configurare hărți: afișează sau ascunde datele de la hărțile instalate.

Temă hartă: setează harta să afișeze date optimizate pentru tipul dvs. de activitate. Opțiunea Sistem utilizează preferințele din setările hărții sistemului (*Temele hărților, pagina 89*).

Utilizare setări sistem: permite ceasului să folosească preferințele din setările de sistem ale hărții (*Setările hărții, pagina 88*). Când această setare este dezactivată, puteți să personalizați setările hărții pentru o activitate.

Restabilire temă: vă permite să restabiliți setările implicite pentru tema hărții sau temele care au fost șterse de pe ceas.

Setările pentru stabilirea rutei

Puteți modifica setările pentru stabilirea rutei pentru a personaliza metoda prin care ceasul calculează traseul pentru fiecare activitate.

NOTĂ: nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Activități și aplicații**, alegeți o activitate, selectați setările activității și apoi **Rutare**.

Activitate: setează o activitate în vederea stabilirii rutei. Ceasul calculează rutele optimizate pentru tipul de activitate pe care o desfășurați.

Rutare pe baza popularității: calculează rutele pe baza celor mai populare trasee din Garmin Connect.

Trasee: setează modul de navigare a traseelor utilizând ceasul. Utilizați opțiunea Parcurgere traseu pentru a naviga pe un traseu exact așa cum apare, fără a recalcula. Folosiți opțiunea Utilizare hartă pentru a naviga pe un traseu cu ajutorul hărților rutabile și pentru a recalcula traseul dacă deviați.

Metodă de calcul: setează metoda de calcul pentru a minimiza timpul, distanța sau ascensiunea traseului.

Evitări: setează tipurile de drum sau mijloacele de transport pe care să le evitați pe traseu.

Tip: setează comportamentul indicatorului care apare în timpul rutării directe.

Utilizarea ClimPro

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **ClimbPro > Stare > În timpul navigării**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Câmp de date** pentru a personaliza câmpul de date care apare pe ecranul ClimPro.
 - Selectați **Alarmă** pentru a seta alerte la începutul unei urcări sau la o anumită distanță de la urcare.
 - Selectați **Coborâri** pentru a activa sau dezactiva coborârile pentru activitățile de alergare.
 - Selectați **Detectare urcare** pentru a alege tipurile de urcări detectate în timpul activităților de ciclism.
- 7 Vizualizați din nou urcările și detaliile traseului pentru traseul ([Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului, pagina 109](#)).
- 8 Începeți să urmați un traseu salvat ([Navigarea către o destinație, pagina 105](#)).

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.

Setări satelit

Puteți modifica setările pentru satelit pentru a personaliza sistemele de sateliți utilizate pentru fiecare activitate. Pentru mai multe informații despre sistemele de sateliți, accesați www.garmin.com/aboutGPS.

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate, selectați setările activității și **Sateliți**.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Dezactivat: dezactivează sistemele de sateliți pentru o activitate.

Utilizare implicit: permite ceasului să utilizeze setarea implicită pentru sateliți (*Setări de sistem, pagina 112*).

Numai GPS: activează sistemul de sateliți GPS.

Toate sistemele: activează mai multe sisteme de sateliți. Utilizarea mai multor sisteme de sateliți odată asigură performanțe mai bune în medii dificile și o achiziție mai rapidă a poziției, decât dacă utilizați doar GPS-ul. Totuși, utilizarea mai multor sisteme poate reduce autonomia bateriei mai rapid decât dacă utilizați doar GPS-ul.

Toate + benzi multiple: activează mai multe sisteme de sateliți pe mai multe benzi de frecvență. Sistemele cu mai multe benzi folosesc mai multe benzi de frecvență și asigură jurnale de monitorizare mai consecvente, poziționare îmbunătățită, erori multi-path îmbunătățite și mai puține erori atmosferice când folosiți ceasul în medii dificile.

NOTĂ: nu sunt disponibile pe toate modelele de ceas.

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

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 95*).

- 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

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

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

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

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

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

- 7 Selectați **Efect. antren..**
- 8 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul activității.

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

Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic

Înainte ca ceasul să poată sugera un exercițiu zilnic, trebuie să aveți o stare de antrenare și o estimare VO2 max. (*Starea antrenamentului, pagina 66*).

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

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

Personalizarea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Intervale > Repetări structurate > Editare**.
- 5 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta durata și tipul intervalelor, selectați **Interval**.
 - Pentru a seta durata și tipul repausului, selectați **Od..**
 - 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**.
- 6 Apăsați pe **BACK**.

Ceasul salvează exercițiul fracționat personalizat, până când editați din nou exercițiul.

Începerea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
 - 2 Selectați o activitate.
 - 3 Mențineți apăsat **MENU**.
 - 4 Selectați **Antrenament > Intervale**.
 - 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Deschidere repetări** pentru a marca manual intervalele și perioadele de repaus apăsând pe **LAP**.
 - Selectați **Repetări structurate > Efect. antren.** pentru a utiliza un exercițiu cu intervale bazat pe distanță sau timp.
 - 6 Dacă este necesar, selectați **Da** pentru a include o încălzire înainte de exerciții.
 - 7 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul activității.
 - 8 Când un exercițiu pe intervale conține o încălzire, apăsați pe **LAP** pentru a începe primul interval.
 - 9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - 10 În orice moment, apăsați pe **LAP** pentru a opri intervalul sau perioada de repaus curentă și a trece la următorul interval sau perioadă de repaus (opțional).
- După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

După un antrenament de înot în bazin

Dispozitivul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu de înot. Crearea și trimiterea unui antrenament personalizat în piscină se face similar cu [Exerciții, pagina 38](#) și [Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect, pagina 38](#).

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

Înregistrarea unui test de viteză de înot critică

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

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START > Înot în bazin > Opțiuni > Viteză înot critică > Ef.test de vit.de înot crit..**
- 2 Selectați **DOWN** pentru a previzualiza etapele antrenamentului.
- 3 Selectați **OK > START**.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Editarea rezultatului pentru viteza de înot critică

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

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

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 95](#)) și trebuie să asociați ceasul D2 Mach 1 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.

Adaptive Training Plans

Contul dvs. Garmin Connect are un plan de antrenament adaptiv și un Garmin antrenor care să se potrivească cu obiectivele dvs. de antrenament. De exemplu, puteți să răspundeți la câteva întrebări și să găsiți un plan care să vă ajute să finalizați o cursă de 5 km. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei. Atunci când începeți un plan, informațiile rapide pentru antrenor Garmin sunt adăugate la bucla de informații rapide de pe ceasul D2 Mach 1.

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 95](#)).

- 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**.

Crearea unui plan PacePro pe ceas

Înainte de a putea crea un plan PacePro pe ceas, trebuie să creați un traseu ([Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv, pagina 108](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Trasee**.
- 5 Selectați un traseu.
- 6 Selectați **PacePro > Creare Nou**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ritm obiectiv** și introduceți ritmul dvs. țintă.
 - Selectați **Durată obiectiv** și introduceți timpul dvs. țintă.Ceasul afișează banda personalizată pentru ritm.
- 8 Apăsați pe **START**.
- 9 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Acceptare plan** pentru a iniția planul.
 - Selectați **Viz. timpi inter.** pentru a previzualiza timpii intermediari.
 - Selectați **Diagr.altit.** pentru a vizualiza un grafic al altitudinilor de pe traseu.
 - Selectați **Hartă** pentru a vizualiza traseul pe hartă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a renunța la plan.

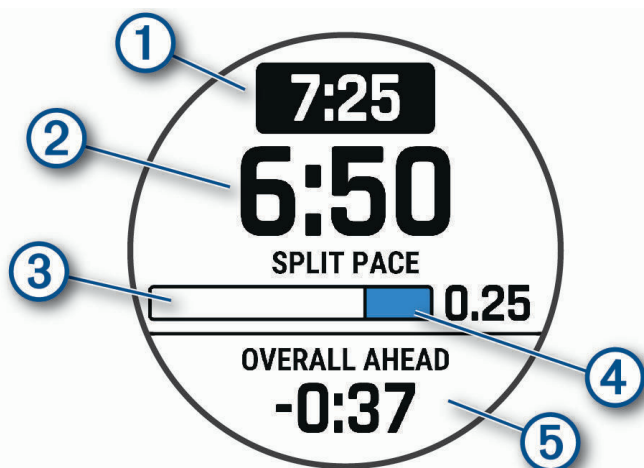
Inițierea unui plan PacePro

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 **START**.
- 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 **START**.

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 **Da** pentru a permite navigarea pe traseu.
- 9 Apăsați **START** pentru a porni cronometrul activității.



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

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

Segmente

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

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

Strava™ Segmente

Puteți descărca segmente Strava pe dispozitivul dvs. D2 Mach 1. Parcurgeți segmentele Strava pentru a vă compara performanțele cu cele din ture anterioare sau pentru a le compara cu cele ale prietenilor și ale profesioniștilor care au parcurs același segment.

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

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

Vizualizarea detaliilor segmentului

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

Efectuarea unei curse pe un segment

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

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.
Când vă apropiați de un segment, se afișează un mesaj și puteți concura în acel segment.
- 4 Începeți cursa pe segmentul respectiv.
Când segmentul este finalizat, este afișat un mesaj.

Setarea unui segment pentru ajustare automată

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

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

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

Utilizarea Virtual Partner

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Virtual Partner**.
- 6 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.
- 7 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a schimba locația ecranului Virtual Partner (opțional).
- 8 Începeți activitatea (*Începerea unei activități, pagina 13*).
- 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 **START**.
- 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 **START** pentru a porni timerul activității.

SUGESTIE: puteți ține apăsat pe **MENU** și selecta **Anulare țintă > Da** 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 **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Part. comp.**.
- 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 **START** pentru a porni timerul activității.
- 8 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Istoric

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

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

Utilizarea istoricului

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

Ceasul are informații rapide cu istoricul, pentru acces rapid la datele despre activități ([Informații rapide, pagina 51](#)).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Jurnal/activități zbor**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Apăsați pe **START**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate, selectați **Toate statisticile**.
 - Pentru a vizualiza impactul activității asupra condiției fizice aerobe și anaerobe, selectați **Efectul antrenam.** ([Despre efectul antrenamentului, pagina 69](#)).
 - Pentru a vizualiza durata pe fiecare zonă de puls, selectați **Puls** ([Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls, pagina 47](#)).
 - Pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Ture**.
 - Pentru a selecta o coborâre cu schiurile sau cu snowboardul și pentru a vedea informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Coborâri**.
 - Pentru a selecta un set de exerciții și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare set, selectați **Seturi**.
 - Pentru a vizualiza activitatea pe hartă, selectați **Hartă**.
 - Pentru a vizualiza un grafic al altitudinilor pentru activitate, selectați **Diagr.altit.**
 - 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 > Jurnal/activități zbor**.
- 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 sau în înot.

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

Vizualizarea recordurilor personale

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

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

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

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea recordurilor personale

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

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Vizualizarea totalurilor de date

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

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

Utilizarea odometrului

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

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

Ștergerea istoricului

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

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

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

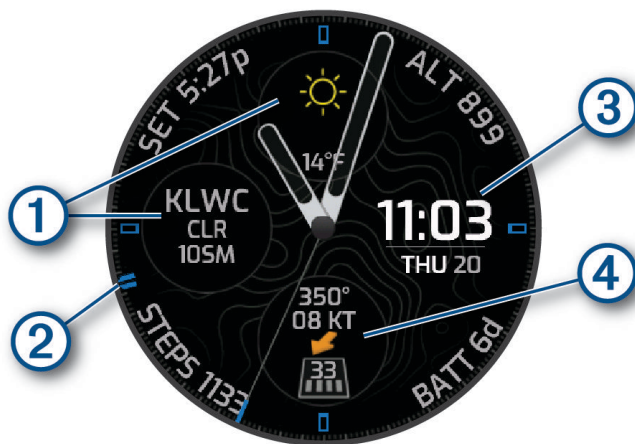
Puteți personaliza aspectul feței pentru ceas selectând dispunerea, culorile și datele suplimentare. De asemenea, puteți descărca fețe personalizate pentru ceas din magazinul Connect IQ.

Fața de ceas implicită

⚠️ AVERTISMENT

Acest ceas nu are rolul de a oferi informații esențiale despre zbor și trebuie utilizat numai ca informații suplimentare.

Atunci când funcția este activată, aceasta oferă indicații spre aeroportul preferat sau cel mai apropiat aeroport și sugerează o pistă de aterizare în funcție de condițiile curente de vânt. Aceste indicații sunt numai în scop informativ și nu garantează că aeroportul sau pista sugerat(ă) este adecvat(ă) pentru aterizarea aeronavei dvs. Trebuie să luați decizii bune de pilotaj pentru operarea și aterizarea aeronavei în siguranță.



Ceasul D2 Mach 1 afișează informații aviatice pe fața de ceas implicită. Puteți ține apăsat pe datele de pe fața de ceas pentru a deschide informațiile rapide sau funcția.

- | | |
|---|--|
| ① | Informații METAR de la aeroportul preferat sau de la cel mai apropiat aeroport (Selectarea unui aeroport preferat, pagina 5). |
| ② | Braț ora universală coordonată (UTC). Referințele la marcajele de timp de 24 de ore pe ceas. |
| ③ | Ceas digital care poate fi personalizat pentru a afișa ora dvs. locală, ora de la aeroportul preferat, ora universală coordonată (UTC) sau un anumit fus orar (Personalizarea feței de ceas, pagina 50). |
| ④ | Informații despre pista de la aeroportul preferat sau cel mai apropiat aeroport, inclusiv cea mai bună pistă pentru aterizare în funcție de viteza curentă a vântului. Săgeata indică vântul relativ la pistă. |

Personalizarea feței de ceas

Înainte de a putea activa o față de ceas Connect IQ, trebuie să instalați o față de ceas din magazinul Connect IQ ([Connect IQ Funcții, pagina 96](#)).

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

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadranul ceasului.
- 4 Selectați **Adăugare nou** pentru a crea o față de ceas digitală sau analogică personalizată.
- 5 Apăsați pe **START**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a activa fața ceasului, selectați **Aplicare**.
 - Pentru a schimba stilul numerelor pentru cadranul analogic, selectați **Apelare**.
 - Pentru a schimba stilul limbilor indicatoare pentru cadranul analog, selectați **Arătătoare**.
 - Pentru a modifica stilul cifrelor pentru fața de ceas digitală, selectați **Aspect**.
 - Pentru a schimba stilul secundelor pentru cadranul digital, selectați **Secunde**.
 - Pentru a modifica datele care apar pe cadran, selectați **Date**.
 - Pentru a adăuga sau schimba un accent de culoare pe fața ceasului, selectați **Culoare accent**.
 - Pentru a schimba culoarea datelor care apar pe fața de ceas, selectați **Culoare date**.
 - Pentru schimba sursa ceasului digital care apare pe fața de ceas implicită, selectați **Ceas digital**.
 - Pentru schimba sursa datelor despre vreme care apar pe fața de ceas implicită, selectați **Vreme**.
 - Pentru a elimina fața de ceas, selectați **Ștergere**.

Informații rapide

Ceasul este furnizat cu informații rapide preîncărcate ce oferă detalii rapide ([Vizualizarea buclei de informații rapide, pagina 53](#)). 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 bucla de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 53](#)).

Nume	Descriere
Informații despre aeroport	Afișează datele aeroportului, inclusiv frecvențele radio și datele pistelor de aterizare.
Fusuri orare alternative	Afișează ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 4).
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 pragul pentru alerte de altitudine, altitudinea barometrică și corecția presiunii barometrice.
Alerte aviatice	Afișează alerte aviatice (Alerte aviatice, pagina 53).
Date meteo pentru aviație	Afișează condițiile meteo curente și prognoze meteo (Vizualizarea informațiilor meteo pentru aviație, pagina 55).
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 57).
Calendar	Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.
Calorii	Afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.
Busolă	Afișează o busolă electronică.
Utilizare dispozitiv	Afișează versiunea curentă de software și statisticile privind utilizarea dispozitivului.
Monitorizarea câinilor	Afișează informații despre locația câinelui dvs. atunci când aveți un dispozitiv compatibil de monitorizare a câinilor asociat cu ceasul D2 Mach 1.
Numărul de etaje urcate	Urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.
Antrenor Garmin	Afișează antrenamentele programate atunci când selectați un plan de antrenament adaptiv cu antrenorul Garmin în contul dvs. Garmin Connect. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei.
Golf	Afișează scorurile și statisticile pentru golf pentru ultima rundă.
Puls	Afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).
Istoric	Afișează istoricul activităților și un grafic cu activitățile dvs. înregistrate.
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.
Ultima activitate	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
Ultima cursă Ultima alergare	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate și un istoric al sportului specificat.

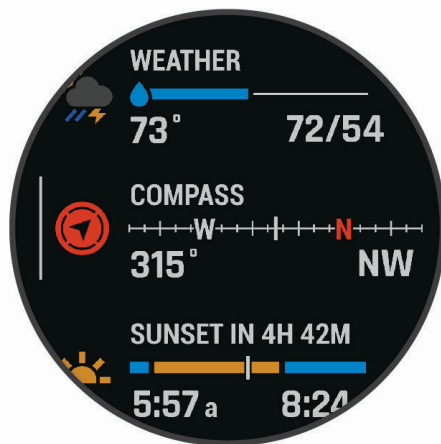
Nume	Descriere
Ultimul înot	
Comenzi pentru muzică	Oferă comenzi pentru playerul muzical pentru muzica de pe telefonul sau ceasul dvs.
Notificări	Vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 92).
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 58).
Pulsoximetru	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 78). Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, măsurătorile nu sunt înregistrate.
Respirație	Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.
Repaus	Afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă.
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. NOTĂ: acest set de informații rapide se numește „crepuscul civil” pe ceasul D2 Mach 1.
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 66).
Comenzi VIRB®	Furnizează comenzi pentru cameră când aveți un dispozitiv asociat VIRB cu ceasul dvs. D2 Mach 1 (Telecomandă VIRB, pagina 84).
Meteo	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo.
Dispozitiv Xero®	Afișează informațiile despre locație prin laser când ați asociat un dispozitiv Xero compatibil, asociat cu ceasul D2 Mach 1 (Setări locație laser Xero, pagina 86).

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.



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

- 2 Apăsați pe **START** 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 **START** 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.

Alerte aviatice

AVERTISMENT

Acest ceas nu are rolul de a oferi informații esențiale despre zbor și trebuie utilizat numai ca informații suplimentare.

Alertele aviatice de pe ceas vă pot notifica la atingerea anumitor altitudini, distanțe, puncte de trecere și altele.

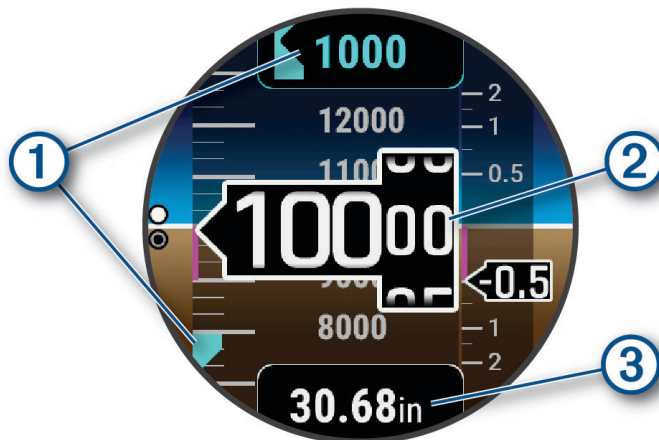
Setarea alertelor aviatice

⚠️ AVERTISMENT

Acest ceas nu are rolul de a oferi informații esențiale despre zbor și trebuie utilizat numai ca informații suplimentare.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide pentru alertele aviatice.
- 2 Apăsați pe **START**.
- 3 Dacă este necesar, selectați **Ed.listă alerte > Adăugare alertă nouă**, apoi selectați o alertă pentru a o adăuga în listă.
- 4 Selectați o alertă.
- 5 Selectați o opțiune:
NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate alertele.
 - Pentru a seta o alertă pentru o anumită altitudine, selectați **Altitudine**.
 - Pentru a seta o alertă pentru o anumită distanță, selectați **Distanță**.
 - Pentru a seta modelul de vibrații pentru notificare, selectați **Model vibrații**.
 - Pentru a seta o alertă la atingerea la un punct de trecere, selectați **Punct de trecere**.
 - Pentru a seta o alertă la atingerea la o distanță sau la un interval de timp, selectați **Prag**.
 - Pentru a actualiza sursa informațiilor METAR, selectați **Sursă METAR**.
 - Pentru a seta sursa statisticilor rezultatelor modelelor, selectați **Sursă MOS**.**NOTĂ:** statisticile rezultatelor modelelor sunt disponibile numai pentru aeroporturile din Statele Unite.
 - Pentru a seta sursa prognozelor pentru aerodromul terminal, selectați **Sursă TAF**.
 - Dacă este necesar, introduceți o durată și selectați ✓
- 6 Dacă este necesar, selectați **Stare** pentru a porni alerta.
- 7 Selectați **Activare toate alertele** pentru a activa sau dezactiva toate alertele cu opțiunea **Stare** setată la **Activat** (opțional).

Altimetru



①	Alertă altitudine
②	Altitudine barometrică
③	Presiune barometrică

Calcularea altitudinii densimetrice

Puteti calcula altitudinea densimetrică la locația dvs. curentă prin reglarea temperaturii și a presiunii barometrice.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre altimetru.
- 2 Apăsați **DOWN** pentru a vizualiza calculatorul de altitudine densimetrică.
- 3 Apăsați **START** pentru a intra în modul de editare.
NOTĂ: dacă există informații meteo de la cea mai apropiată stație METAR, valoarea temperaturii și valoarea presiunii barometrice sunt prepopulate și se afișează identificatorul stației.
- 4 Selectați **Presiune** și apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a regla presiunea barometrică până când valoarea **Altit.ind.** corespunde cu altitudinea dvs. cunoscută sau nivelul mediu al mării (MSL).
Calculul altitudinii densimetrice se actualizează în timpul modificării valorii.
- 5 Apăsați pe **START** pentru a salva valoarea.
- 6 Selectați **Temperatură** și apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a seta temperatura la temperatura aerului de afară.
Calculul altitudinii densimetrice se actualizează în timpul modificării valorii.
- 7 Apăsați pe **START** pentru a salva valoarea.
- 8 Apăsați **BACK** pentru a ieși din modul de editare.

Vizualizarea informațiilor meteo pentru aviație

AVERTISMENT

Acest ceas nu are rolul de a oferi informații esențiale despre zbor și trebuie utilizat numai ca informații suplimentare.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide pentru meteo pentru aviație.
- 2 Apăsați pe **START**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza informațiile METAR, selectați **METAR** (*Vizualizarea informațiilor METAR, pagina 56*).
 - Pentru a vizualiza prognoze pentru aerodromul terminal, selectați **TAF**.
 - Pentru a vizualiza statistici ale rezultatelor modelelor, selectați **MOS**.
 - Pentru a vizualiza meteograme, selectați **Meteogramă**.

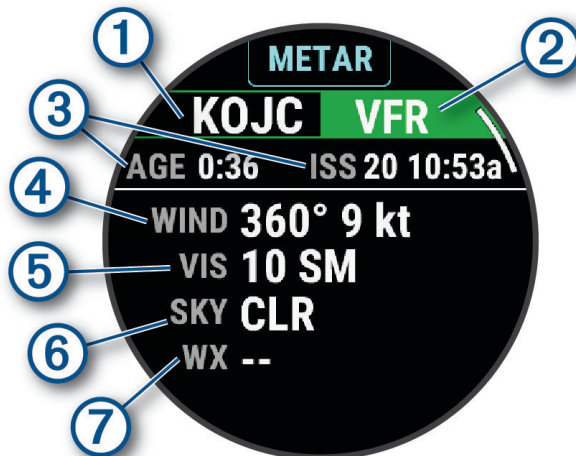
NOTĂ: statisticile rezultatelor modelelor și meteogramele sunt disponibile numai pentru aeroporturile din Statele Unite.

Vizualizarea informațiilor METAR

⚠️ AVERTISMENT

Acest ceas nu are rolul de a oferi informații esențiale despre zbor și trebuie utilizat numai ca informații suplimentare.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide pentru meteo pentru aviație.
- 2 Apăsați pe **START**.
- 3 Selectați **METAR**.



①	Identificator aeroport
②	Categorie zbor aviație
③	Vechimea datelor și data emiterii raportului
④	Direcție, viteză și rafale de vânt
⑤	Vizibilitate în mile englezești
⑥	Stare cer
⑦	Condiții meteo

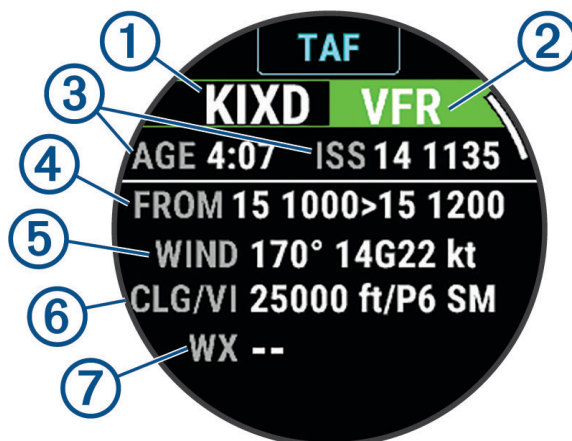
- 4 Apăsați **DOWN** pentru a vizualiza informații suplimentare.

Vizualizarea informațiilor TAF

⚠️ AVERTISMENT

Acest ceas nu are rolul de a oferi informații esențiale despre zbor și trebuie utilizat numai ca informații suplimentare.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide pentru meteo pentru aviație.
- 2 Apăsați pe **START**.
- 3 Selectați **TAF**.



①	Identificator aeroport
②	Categorie zbor aviație
③	Vechimea datelor și data emiterii raportului
④	Perioadă de timp acoperită în aeroport
⑤	Direcție, viteză și rafale de vânt
⑥	Înălțimea bazei norilor cei mai joși și vizibilitate în mile englezești
⑦	Condiții meteo

- 4 Apăsați pe **DOWN** pentru a vizualiza rapoartele pentru alte perioade.

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 58](#)).

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 59*).

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 61*).

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 61*).

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 62*).

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 62*).

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 63*).

Stamina: ceasul utilizează estimările VO2 max. și datele despre puls pentru a oferi estimări în timp real despre stamină. Poate fi adăugată ca ecran de date pentru a putea vedea stamina potențială și curentă în timpul activității dvs. (*Vizualizarea staminei în timp real, pagina 65*).

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Dispozitivul D2 Mach 1 necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max. Dispozitivul are estimări separate ale VO2 max. pentru alergare și ciclism. Trebuie să alergați fie în aer liber cu GPS-ul, fie să mergeți cu bicicleta cu un contor de putere compatibil la un nivel moderat de intensitate timp de mai multe minute pentru a obține o estimare precisă a valorii VO2 max.

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



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 137](#)) 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 83](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 98](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 99](#)). 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 32](#)).

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

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 D2 Mach 1 ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 83](#)). 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 98](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 99](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

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

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 98](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 99](#)).

Ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 59](#)) 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 măsurărilor performanțelor, pagina 115](#)).

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



- 4 Apăsați pe **START** 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 D2 Mach 1 analizează variabilitatea pulsului pentru a vă determina nivelul de stres general. Antrenamentele, somnul, nutriția și stresul în general, toate au impact asupra performanțelor unui alergător. Intervalul nivelului de stres este de la 1 la 100, unde 1 reprezintă un nivel redus de stres, iar 100 reprezintă un nivel foarte ridicat de stres. Cunoașterea nivelului de stres vă poate ajuta să decideți dacă corpul dvs. este pregătit pentru un antrenament solicitant de alergare sau pentru yoga.

Vizualizarea variațiilor pulsului și a nivelului de stres

Această funcție necesită un monitor cardiac Garmin. Înainte de a putea vizualiza nivelul de stres în funcție de variația pulsului (HRV), trebuie să vă puneți un monitor cardiac și să-l asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 83](#)).

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

- 1 Dacă este necesar, apăsați **START** și selectați **Adăugare > Stres HRV** pentru a adăuga aplicația pentru măsurarea stresului la lista de aplicații.
- 2 Selectați **Da** pentru adăugarea aplicației la lista de preferate.
- 3 Din fața de ceas, apăsați **START**, selectați **Stres HRV** și apăsați **START**.
- 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 59](#)).

Vizualizarea nivelului de performanță

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

- 1 Adăugați **Nivelul de performanță** pe un ecran de date ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 31](#)).
- 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 83](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 60](#)).

Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială și estimarea valorii VO2 max. pentru a vă estima valoarea FTP. Ceasul va detecta 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 **START** pentru a vedea informațiile 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 indicatorul color.

 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Neantrenat

Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările FTP, pagina 138](#)).

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 83](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 60](#)).

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

1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.

2 Selectați o activitate de ciclism.

3 Țineți apăsat **MENU**.

4 Selectați **Antrenament > Testare FTP ghidată**.

5 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

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

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

Dacă deja știți care este valoarea frecvenței dvs. cardiace la pragul de lactat, o puteți introduce în setările profilului dvs. de utilizator ([Setarea zonelor de puls, pagina 99](#)). 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 83](#)).

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

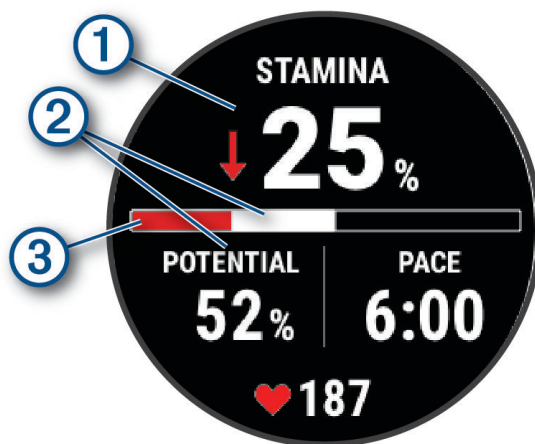
SUGESTIE: dispozitivul are nevoie să efectuați câteva alergări cu un monitor cardiac pentru piept, pentru a estima exact valoarea pulsului maxim și a volumului VO2 max. Dacă aveți probleme în obținerea unei valori estimate de prag lactat, încercați să scădeți manual valoarea pulsului maxim.

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

Vizualizarea staminei în timp real

Ceasul poate oferi estimări pentru stamină în timp real pe baza datelor despre puls și estimarea volumelor VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 59](#)).

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate de alergare sau de ciclism.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Stamina**.
- 6 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a schimba locația ecranului de date (opțional).
- 7 Apăsați pe **START** pentru a edita câmpul principal de date despre stamină (opțional).
- 8 Începeți activitatea ([Începerea unei activități, pagina 13](#)).
- 9 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a derula la ecranul de date.



① Câmpul principal de date despre stamină. Afișează procentajul curent pentru stamină, distanța rămasă sau timpul rămas.

② Stamina potențială.

Stamina curentă.

- ③
- Roșu: stamina se epuizează.
 - Portocaliu: stamina este stabilă.
 - Verde: stamina se reface.

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 59*). 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 68*).

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 68*).

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 68*).

Durata de recuperare: ecranul pentru recuperare afișează timpul rămas până când vă recuperați complet și sunteți pregătit pentru următorul exercițiu (*Durata de recuperare, pagina 69*).

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 32](#)).

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 115](#)).

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 D2 Mach 1 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 68*). 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 Ef.antr.aer. și Efectul antren.anaer. 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 59](#)).

- 1 Când doriți să întrerupeți starea antrenamentului, selectați o opțiune:
 - Din informațiile rapide despre starea antrenamentului, țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Opțiuni > Într.fun.Starea antren..**
 - 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 > Rel.fun.Starea antren..**
 - 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 73*).

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



pictograme	Nume	Descriere
	Mod avion	Selectați pentru a activa sau a dezactiva modul Avion pentru a opri toate comunicațiile wireless.
	Ceas deșteptător	Selectați pentru a adăuga sau edita o alarmă (<i>Setarea unei alarme, pagina 2</i>).
	Alte fusuri orare	Selectați pentru a vedea ora curentă pe fusuri orare suplimentare (<i>Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 4</i>).
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (<i>Solicitarea de asistență, pagina 102</i>).
	Economisire baterie	Selectați pentru a activa sau a dezactiva modul de economisire a bateriei (<i>Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 111</i>).
	Luminozitate	Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului (<i>Schimbarea setărilor ecranului, pagina 114</i>).
	Transmitere puls	Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (<i>Difuzarea datelor despre puls, pagina 76</i>).
	Ceasuri	Selectați pentru a deschide aplicația Ceasuri pentru a seta o alarmă, timerul, cronometrul sau pentru a afișa fusuri orare alternative (<i>Ceasuri, pagina 2</i>).
	Busolă	Selectați pentru a deschide ecranul busolei.
	Direct-Către	Selectați pentru a căuta un aeroport după identificator, pentru a vizualiza cele mai apropiate puncte de trecere sau aeroportul preferat.
	Afișare	Oprește ecranul pentru alerte, gesturi și modul Afișaj mereu pornit (<i>Schimbarea setărilor ecranului, pagina 114</i>).
	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.

pictograme	Nume	Descriere
	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 D2 Mach 1 și se mărește pe măsură ce vă apropiați de telefon.
	Lanternă	Selectați pentru a activa ecranul, pentru a folosi ceasul ca lanternă.
	Blocare dispozitiv	Selectați pentru a bloca butoanele și ecranul tactil pentru a preveni apăsările și glisările accidentale.
	Comenzi pt. muzică	Selectați pentru a controla redarea muzicii pe ceas sau telefon.
	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.
	Mod inactiv	Selectați pentru a activa sau dezactiva Mod inactiv (Personalizarea modului Repaus, pagina 114).
	Modul Disimulare	Selectați a activa sau a dezactiva modul Disimulare pentru a opri comunicațiile wireless și a preveni stocarea și partajarea poziției dvs. GPS.
	Cronometru	Selectați pentru a porni cronometrul (Utilizarea cronometrului, pagina 4).
	RĂSĂRIT ȘI APUS	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.
	Sincronizare	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.
	Sincronizare oră	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu ora indicată de telefon sau cu ajutorul sateliților.
	Timere	Selectați pentru a seta o numărătoare inversă (Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă, pagina 3).
	Ecran tactil	Selectați a activa sau a dezactiva comenzile ecranului tactil.
	Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay™ și a plăti cumpărăturile cu ceasul (Garmin Pay, pagina 73).
	Wi-Fi	Selectați a activa sau a dezactiva comunicațiile Wi-Fi®.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor din meniul de comenzi rapide în meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 71](#)).

- 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.

Utilizarea ecranului Lanternă

Utilizarea lanternei poate reduce durata de viață a bateriei. Puteți reduce luminozitatea pentru a prelungi durata de viață a bateriei.

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați .
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a ajusta luminozitatea și culoarea.
SUGESTIE: puteți să apăsați rapid pe **LIGHT** de două ori pentru a aprinde lanterna folosind această setare în viitor.

Garmin Pay

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

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay

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

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

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

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

- 1 Țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați .
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre.
NOTĂ: dacă introduceți codul de acces 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, glisați pentru a alege un alt card (opțional).
- 5 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, selectați **DOWN** pentru a modifica la un alt card (opțional).
- 6 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.
- 7 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

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

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay

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

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .

2 Selectați **Garmin Pay** >  > **Adăugare card**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

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

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .

2 Selectați **Garmin Pay**.

3 Selectați un card.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a suspenda temporar sau pentru a anula suspendarea unui card, selectați **Suspendare card**.
Cardul trebuie să fie activ pentru a efectua achiziții folosind ceasul D2 Mach 1.
- 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 D2 Mach 1, să creați un cod nou și să introduceți din nou informațiile cardului.

1 De pe pagina pentru dispozitive D2 Mach 1 din aplicația Garmin Connect, selectați **Garmin Pay** > **Modificare cod de acces**.

2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Data viitoare când plătiți cu ajutorul ceasului D2 Mach 1, trebuie să introduceți noul cod de acces.

Senzori și accesorii

Ceasul D2 Mach 1 are mai mulți senzori interni și puteți asocia senzori wireless suplimentari pentru activități.

Puls înch.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 53](#)).

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.

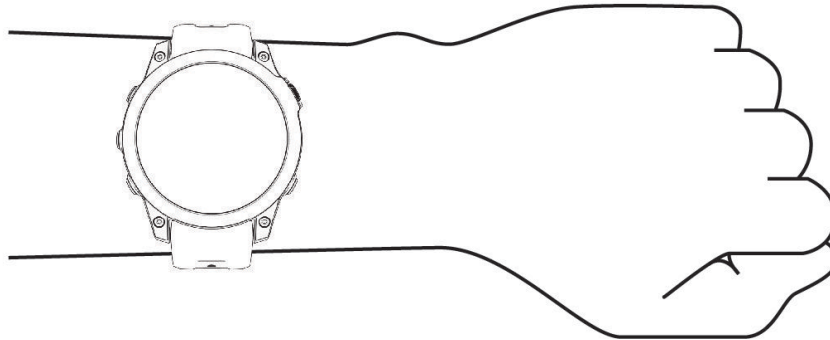
Purtarea ceasului

⚠ 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 75 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 78 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.
- În timpul exercițiilor, utilizați o brățară din silicon.

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Puls înch.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 76*).

Transmitere puls: vă permite să începeți transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 76*).

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 înch.mâinii > Alerte de puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Setați 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 32*). 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 înch.mâinii > Transmitere puls**.
 - Țineți apăsat pe **LIGHT** pentru a deschide meniul de comenzi și a selecta .

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 73*).
- 2 Apăsați pe **START**.
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 **STOP** pentru a opri transmiterea datelor despre puls.

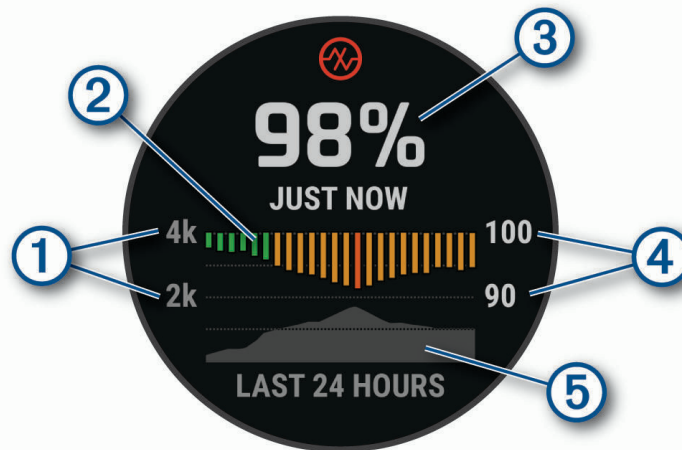
Pulsoximetrul

Ceasul are un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge (SpO2). Cunoscând saturația oxigenului puteți stabili cum se adaptează corpul dvs. la altitudini mari. Pe măsură ce altitudinea crește, nivelul de oxigen din sânge poate scădea. Când vizualizați informațiile rapide pentru pulsoximetru în timp ce nu sunteți în mișcare, ceasul dvs. analizează saturația oxigenului și altitudinea dvs. Profilul de altitudine contribuie la indicarea modului în care se schimbă măsurătorile pulsoximetrului față de altitudinea dvs. În timpul unui zbor, ceasul măsoară automat valorile pulsoximetrului mai frecvent, pentru a putea monitoriza procentajul SpO2 (*Vizualizarea măsurătorilor SpO2 în timpul zborului, pagina 7*).

Puteți începe manual o măsurătoare cu pulsoximetrul vizualizând informațiile rapide despre pulsoximetru (*Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 78*). De asemenea, puteți activa modul de măsurare pe parcursul întregii zile (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 78*). Când rămâneți nemișcat, ceasul analizează saturația dvs. de oxigen și altitudinea la care vă aflați. Profilul de altitudine contribuie la indicarea modului în care se schimbă măsurătorile pulsoximetrului față de altitudinea dvs.

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

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



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

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

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

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

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre pulsoximetru.
- 2 Apăsați pe **START** pentru a vizualiza informații rapide detaliate și a începe o măsurătoare cu pulsoximetrul.
- 3 Rămâneți nemișcat timp de până la 30 de secunde.

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

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

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 79](#)). Pentru a accesa rapid setările busolei, puteți apăsa pe **START** din informațiile rapide despre busolă.

Setarea direcției pe busolă

- 1 Din informațiile rapide despre busolă, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Blocare Direcție**.
- 3 Orientați partea de sus a ceasului în direcția dorită și apăsați pe **START**.
Când vă abateți de la direcție, busola afișează direcția deviată comparativ cu direcția corectă și unghiul abaterii.

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 79](#)).

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 79](#)).

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

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

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

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

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Busolă > Calibrare > Pornire**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
SUGESTIE: mișcați-vă încheietura cu o mișcare ușoară în formă de opt până când apare un mesaj.

Setarea referinței nordice

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

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

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 80](#)).

Măsurători cu altimetrul

Funcțiile altimetrului diferă în funcție de sursa selectată.

Puteți regla setările altimetrului ținând apăsat pe **MENU**, selectând **Activități și aplicații > Zbor**, selectând setările activității, apoi **Altimetru**.

Senzor	Sursă
Presiune	Alitudinea reflectă modificările de presiune ambiantă.
GPS	Alitudinea este egală cu altitudinea GPS, când funcția GPS este disponibilă. Alitudinea comută implicit la altimetrul de presiune atunci când funcția GPS nu este disponibilă.

Setări altimetru

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

Barometru: vă permite să setați manual presiunea barometrică sau să selectați o valoare de la cea mai apropiată stație METAR prin aplicația Garmin Connect.

Alertă altitudine: setează vibrarea unei alarme când atingeți o anumită altitudine.

Sincronizare cu altitudine: vă permite să sincronizați manual ceasul cu altitudinea curentă.

Setare barometru standard: permite setarea presiunii barometrice standard.

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 > Altitudine > Calibrare**.

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

Setări barometru

Din informațiile rapide pentru barometru, apăsați **START** și selectați **Setări**.

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 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre barometru.
- 2 Apăsați pe **START** pentru a deschide informațiile rapide.
- 3 Apăsați **START** pentru a vizualiza meniul de setări.
- 4 Selectați **Setări > Calibrare**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a introduce altitudinea curentă sau presiunea corectă de la nivelul mării (opțional), selectați **Introducere manuală**.
 - Pentru a calibra automat din modelul de altitudine digital, selectați **Utilizare DEM**.
 - Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Utilizare GPS**.

Setări de altitudine

Țineți apăsat **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Altitudine**.

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul altimetrului.

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

Altitudine: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru altitudine.

Senzori wireless

Ceasul dvs. poate fi asociat și utilizat cu senzorii wireless ANT+ sau Bluetooth ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 83](#)). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 31](#)). 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 D2 Mach 1 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. Unele monitoare cardiace pot să și stocheze date sau să furnizeze informații despre dinamica alergării (Dinamica alergării, pagina 83).
Senzor de talpă	Puteți utiliza un senzor de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab.
Căști	Puteți utiliza căștile Bluetooth pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul D2 Mach 1 (Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 91).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia™ pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională.
O2 muscular	Puteți utiliza un senzor de oxigen muscular pentru a vedea date despre hemoglobină și saturația oxigenului în mușchi în timpul antrenamentului.
Putere	Puteți utiliza 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. (Setarea zonelor de putere, pagina 100) sau să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată (Setarea unei alerte, pagina 36).
Radar	Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie.
Dispozitiv RD Pod	Puteți utiliza un Running Dynamics Pod pentru a înregistra datele despre dinamica alergării și a le afișa pe ceas (Dinamica alergării, pagina 83).
Schimbare viteză	Puteți să utilizați schimbătoare electronice pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul D2 Mach 1 afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.
Shimano Di2	Puteți să utilizați schimbătoarele electronice Shimano® Di2™ pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul D2 Mach 1 afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.
Trainer inteligent	Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior cu bicicletă inteligentă pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu (Utilizarea unui trainer de interior ANT+®, pagina 19).
Viteză/Cadență	Puteți să atașați senzori de viteză sau cadență pe bicicletă și să vedeți datele în timpul cursei. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții (Dimensiunea și circumferința roții, pagina 139).

Tip de senzor	Descriere
Tempe	Puteți atașa senzorul de temperatură <i>tempe™</i> pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât să asigure o sursă constantă de date precise despre temperatură.
VIRB	Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de acțiune utilizând ceasul (Telecomandă VIRB , pagina 84).
Locații lase XERO	Puteți să consultați și să distribuiți informațiile laser despre locație de la un dispozitiv Xero (Setări locație laser Xero , pagina 86).

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 toți senzorii**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

După asocierea senzorului cu ceasul, starea senzorului se schimbă din Căutare la Conectat. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat. Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date](#), pagina 31).

Dinamica alergării

Puteți utiliza dispozitivul dvs. D2 Mach 1 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 milisecunde.

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

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

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

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

Antrenamentul cu dinamica alergării

Înainte de a vizualiza dinamica alergării, trebuie să purtați accesoriul pentru monitorizarea dinamicii alergării, de exemplu accesoriul HRM-Pro și să îl asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 83](#)).

- 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 13](#)).
- 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 D2 Mach 1, conform instrucțiunilor.
- Dacă utilizați accesoriul HRM-Pro, asociați-l cu dispozitivul D2 Mach 1 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 D2 Mach 1. 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 53](#)).

- 1 Porniți dispozitivul inReach.
- 2 Pe ceasul D2 Mach 1, apăsați pe **UP** sau **DOWN** de pe fața ceasului pentru a vizualiza informațiile rapide inReach.
- 3 Apăsați pe **START** pentru a căuta dispozitivul inReach.
- 4 Apăsați pe **START** pentru a asocia dispozitivul inReach.
- 5 Apăsați pe **START** 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 D2 Mach 1 ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 83](#)).
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 D2 Mach 1.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri înregistrarea video, apăsați pe **STOP**.
 - Pentru a face o fotografie, selectați **Realizare fotografie**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.
 - Pentru a modifica setările pentru clip video și fotografie, selectați **Setări**.

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 D2 Mach 1 ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 83](#)).
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 > Por./Opr. timer**.
NOTĂ: înregistrarea imaginilor pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei activități.
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul opțiunilor de meniu, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Manual**.
 - Pentru a înregistra clipuri video manual, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul D2 Mach 1.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri manual înregistrarea video, apăsați pe **STOP**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.

Setări locație laser Xero

Înainte de a putea personaliza setările locației laser, trebuie să asociați un dispozitiv compatibil Xero ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 83](#)).

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

Ceasul dvs. poate afișa mai multe tipuri de date pentru hărți Garmin, inclusiv contururi topografice și puncte de interes apropiate, hărți ale stațiunilor de schi și terenuri de golf. Puteți să utilizați ManagerHărți pentru a descărca hărți suplimentare sau pentru a organiza spațiul de stocare al hărților.

Pentru a achiziționa date de hărți suplimentare și a vizualiza informații privind compatibilitatea, accesați garmin.com/maps.

▲ reprezintă locația dvs. pe hartă. Când navigați pe către o destinație, ruta este marcată cu o linie pe hartă.

Vizualizarea hărții

1 Selectați o opțiune pentru a deschide harta:

- Apăsați **START** și selectați **Hartă** pentru a vizualiza harta fără a iniția o activitate.
- Ieșiți afară, inițiați o activitate GPS ([Începerea unei activități, pagina 13](#)) și apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a derula la ecranul hărții.

2 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.

3 Selectați o opțiune pentru a mări și micșora harta:

- Pentru a folosi ecranul tactil, atingeți harta, apoi atingeți și trageți pentru a poziționa reticulul și apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a mări sau micșora.
- Pentru a folosi butoanele, țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Panoramare/Zoom** și apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a mări sau micșora.

NOTĂ: puteți apăsa pe **START** pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau mărire.

4 Țineți apăsat pe **START** pentru a selecta punctul indicat de reticul.

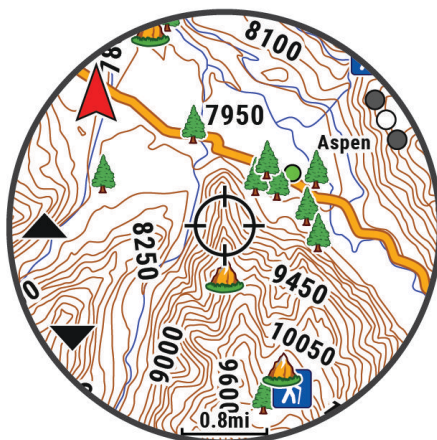
Salvarea sau navigarea către o locație de pe hartă

Puteți selecta orice locație de pe hartă. Puteți salva locația sau puteți naviga spre ea.

1 Selectați o opțiune de pe hartă:

- Pentru a folosi ecranul tactil, atingeți harta, apoi atingeți și trageți pentru a poziționa reticulul și apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a mări sau micșora.
- Pentru a folosi butoanele, țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Panoramare/Zoom** și apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a mări sau micșora.

NOTĂ: puteți apăsa pe **START** pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau mărire.



2 Panoramați și măriți harta pentru a centra locația în reticul.

3 Țineți apăsat pe **START** pentru a selecta punctul indicat de reticul.

4 Dacă este necesar, selectați un punct de interes din apropiere.

5 Selectați o opțiune:

- Pentru a descărca imaginea radarului meteo asociată locației selectate, selectați **Afișare NEXRAD** ([Vizualizarea radarului meteo NEXRAD, pagina 6](#)).
- Pentru a începe navigarea către locație, selectați **Deplasare**
- Pentru a salva locație selectați **Salvare locație**.
- Pentru a vedea detaliile despre loc, selectați **Vizualizare**.

Navigarea cu ajutorul funcției În jurul meu

Puteți folosi funcția În jurul meu pentru a naviga la puncte de interes și de trecere din apropiere.

NOTĂ: datele hărților instalate pe ceas trebuie să includă puncte de interes pentru a naviga spre acestea.

1 De pe hartă, țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **În jurul meu**.

Pe hartă apar pictograme pentru punctele de interes și de trecere.

3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a evidenția o secțiune a hărții.

4 Apăsați pe **START**.

Pe secțiunea de hartă evidențiată este afișată o listă cu puncte de interes și de trecere.

5 Selectați o locație.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a descărca imaginea radarului meteo asociată locației selectate, selectați **Afișare NEXRAD** ([Vizualizarea radarului meteo NEXRAD, pagina 6](#)).
- Pentru a începe navigarea către locație, selectați **Deplasare**
- Pentru a vizualiza locul pe hartă, selectați **Hartă**.
- Pentru a salva locație selectați **Salvare locație**.
- Pentru a vedea detaliile despre loc, selectați **Vizualizare**.

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 ([Setările de activitate ale hărții, pagina 36](#)).

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

ManagerHărți: afișează versiunile descărcate ale hărților și vă permite să descărcați hărți suplimentare ([Organizarea hărților, pagina 89](#)).

Temă hartă: setează harta să afișeze date optimizate pentru tipul activității dvs. ([Temele hărților, pagina 89](#)).

Mod culoare: setează culorile hărții, astfel încât fundalul să fie alb sau negru pentru vizibilitate pe timpul zilei sau al nopții. Opțiunea Automat ajustează culorile hărții în funcție de momentul zilei.

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.

Segmente: afișează sau ascunde segmente ca o linie colorată pe hartă.

Contururi: afișează sau ascunde liniile de contur pe hartă.

Jurnal de traseu: afișează sau ascunde jurnalul de traseu sau calea parcursă, cu o linie colorată pe hartă.

Culoare traseu: schimbă culoarea jurnalului de traseu.

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.

Blocare pe drum: fixează pictograma de poziție care reprezintă poziția dvs. pe hartă, pe drumul cel mai apropiat.

Nivel de detaliu: setează nivelul de detalii al hărții. Afișarea unui număr mai mare de detalii poate determina funcționarea mai lentă a hărții.

Maritim: setează afișarea datelor hărții la modul maritim ([Setările maritime ale hărții, pagina 89](#)).

Restabilire temă: vă permite să restabiliți setările implicite pentru tema hărții sau temele care au fost șterse de pe ceas.

Organizarea hărților

Când vă conectați ceasul la o rețea Wi-Fi, puteți să descărcați hărți pentru regiuni suplimentare. Puteți și să eliminați hărți pentru a mări spațiul de stocare disponibil pe dispozitiv.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Hartă > ManagerHărți**.
- 3 Selectați o categorie de hărți.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a descărca o hartă, selectați **Ad. hartă**, selectați o hartă, apăsați pe **START** și selectați **Descărcare**.
NOTĂ: pentru a preveni descărcarea bateriei, ceasul pune în așteptare descărcarea hărții pentru mai târziu și descărcarea începe când vă conectați ceasul la o sursă de alimentare externă.
 - Pentru a elimina o hartă, selectați o hartă, apăsați pe **START** și selectați **Eliminare**.

Temele hărților

Puteți modifica tema hărții astfel încât să afișeze date optimizate în funcție de tipul activității dvs.

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Hartă > Temă hartă**.

Niciunul: utilizează preferințele din setările hărții sistemului, fără a aplica nicio temă suplimentară.

Maritim: setează afișarea datelor hărții la modul maritim.

Contrast ridicat: setează un contrast mai puternic de afișare a datelor hărții, pentru o vizibilitate mai bună în medii dificile.

Întunecat: setează un fundal întunecat de afișare a datelor hărții, pentru vizibilitate îmbunătățită pe timp de noapte.

Popularitate: evidențiază pe hartă cele mai populare trasee sau poteci.

Stațiune de schi: setează harta să afișeze cele mai relevante date despre schi, pentru a fi vizualizate dintr-o privire.

Setările maritime ale hărții

Puteți personaliza modul în care se afișează harta în modul maritim.

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Hartă > Maritim**.

Sondări punct: permite măsurători de adâncime pe grafic.

Zone luminate: afișează și configurează aspectul zonelor luminate de pe hartă.

Setare simbol: setează simbolurile hărții în modul maritim. Opțiunea NOAA afișează simbolurile Administrației naționale pentru oceane și atmosferă. Opțiunea Internațională afișează simbolurile Asociației internaționale a autorităților pentru faruri de navigație.

Afișarea și ascunderea datelor despre hărți

Dacă aveți instalate mai multe hărți pe dispozitiv, puteți alege datele despre hărți care să fie afișate pe ecran.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați setările hărții.
- 5 Selectați **Hartă > Configurare hărți**.
- 6 Selectați o hartă pentru activarea comutatorului, care afișează sau ascunde datele despre hărți.

Muzică

NOTĂ: această secțiune se referă la trei opțiuni diferite de redare a muzicii pentru ceasul dvs. D2 Mach 1.

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

Pe un ceas D2 Mach 1, puteți descărca conținut audio pentru ceasul dvs. de la un computer sau un furnizor terț, pentru a putea asculta când telefonul nu se află în apropiere. Pentru a asculta conținut audio stocat pe ceas, puteți conecta căștile la tehnologia Bluetooth.

Conectarea de la un furnizor terț

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

Anumite opțiuni pentru furnizorii de muzică terți sunt deja instalate pe ceasul dvs. Pentru mai multe opțiuni, puteți să descărcați aplicația Connect IQ pe telefon ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ, pagina 96](#)).

- 1 Din meniul de comenzi de pe ceas, selectați .
- 2 Selectați furnizorul de muzică.

NOTĂ: dacă doriți să selectați alt furnizor, țineți apăsat pe MENU, selectați Furnizori de muzică și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț

Pentru a putea descărca materiale audio de la un furnizor terț, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 94](#)).

- 1 Deschideți comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat **MENU**.
- 3 Selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Selectați un furnizor conectat.
- 5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe ceas.
- 6 Dacă este necesar, apăsați pe **BACK** (ÎNAPOI) până când vi se solicită sincronizarea cu serviciul.

NOTĂ: descărcarea de conținut audio poate epuiza bateria. Este posibil să fie necesar să conectați ceasul la o sursă de alimentare externă dacă nivelul bateriei este redus.

Descărcarea de conținut audio personal

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

Puteți să încărcați fișiere audio personale, precum .mp3 și .m4a, pe un ceas D2 Mach 1 de pe computer. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/musicfiles.

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB inclus.
- 2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați ceasul dvs. și apoi selectați **Muzică**.
SUGESTIE: pentru computerele Windows®, puteți să selectați  și să navigați la folderul cu fișierele dvs. audio. Pentru computerele Apple®, aplicația Garmin Express utilizează biblioteca dvs. iTunes®.
- 3 În **Muzica mea** sau în lista din **Biblioteca iTunes**, selectați o categorie de fișiere audio, cum ar fi melodii sau liste de redare.
- 4 Bifați căsuțele pentru fișierele audio și selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Dacă este necesar, în lista D2 Mach 1, selectați o categorie, bifați căsuțele și selectați **Eliminare din dispozitiv** pentru a șterge fișierele audio.

Ascultare muzică

- 1 Deschideți comenzile pentru muzică.
- 2 Dacă este necesar, conectați căștile folosind tehnologia Bluetooth ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 91](#)).
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Furnizori de muzică** și selectați o opțiune.
 - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 90](#)).
 - Selectați **Control telefon**, pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
 - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului și o listă de redare.
- 5 Selectați ►.

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.

Conectarea căștilor Bluetooth

Pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul D2 Mach 1, trebuie să conectați căștile folosind tehnologia Bluetooth.

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

Schimbarea modului audio

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Muz.** > **Audio**.
- 3 Selectați o opțiune.

Conectivitate

Caracteristicile de conectare sunt disponibile pentru ceas când îl asociați cu telefonul compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 92](#)). Caracteristicile suplimentare sunt disponibile când conectați ceasul la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 94](#)).

Caracteristici de conectare la telefon

Caracteristicile de conectare la telefon sunt disponibile pentru ceasul D2 Mach 1 când îl asociați prin aplicația Garmin Connect ([Asocierea telefonului, pagina 92](#)).

- Caracteristicile pentru aplicații din aplicația Garmin Connect, aplicația Connect IQ și multe altele ([Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer, pagina 94](#))
- Informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 51](#))
- Caracteristicile meniului de comenzi ([Comenzi, pagina 71](#))
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 101](#))
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările ([Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 92](#))

Asocierea telefonului

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale ceasului, trebuie să-l asociați direct prin aplicația Garmin Connect, nu din setările Bluetooth de pe telefon.

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

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 92](#)).

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Conectivitate > Telefon > Notificări inteligente > Stare > Activat**.
- 3 Selectați **Utilizare generală** sau **În timpul activității**.
- 4 Selectați un tip de notificare.
- 5 Selectați preferințele pentru stare, ton și vibrații.
- 6 Apăsați pe **BACK**.
- 7 Selectați preferințele pentru confidențialitate și temporizare.
- 8 Apăsați pe **BACK**.
- 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 Apăsați pe **START**.
- 3 Selectați o notificare.
- 4 Pentru mai multe opțiuni, apăsați tasta **START**.
- 5 Pentru a reveni la ecranul anterior, apăsați tasta **BACK**.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul D2 Mach 1 afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați .

NOTĂ: pentru a vorbi cu apelantul, trebuie să utilizați telefonul conectat.

- Pentru a respinge apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați **Răspuns** și selectați un mesaj din listă.

NOTĂ: pentru a trimite un răspuns sub formă de mesaj text, trebuie să fiți conectat(ă) la un telefon Android™ compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

Răspuns la un mesaj text

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

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

NOTĂ: această funcție trimite mesaje text folosind telefonul dvs. Se pot aplica limite și tarife pentru mesaje 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 **START** și selectați notificarea prin mesaj text.
- 3 Apăsați pe **START**.
- 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. D2 Mach 1.

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 73](#)).

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului pe ceasul D2 Mach 1.

Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru a dezactiva tehnologia Bluetooth pe telefon.

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune pentru telefon

Puteți seta ceasul D2 Mach 1 să vă alerteze atunci când telefonul asociat se conectează și se deconectează prin tehnologia Bluetooth.

NOTĂ: alertele de conexiune pentru telefon sunt dezactivate implicit.

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

Redarea solicitărilor audio în timpul unei activități

Puteti activa ceasul D2 Mach 1 astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale în timpul alergării sau al altui tip de activitate. Solicitățile audio sunt redade prin căștile conectate, folosind tehnologia Bluetooth, dacă este disponibilă. Dacă nu, solicitările audio sunt redade pe telefonul asociat prin aplicația Garmin Connect. În timpul unei solicitări audio, ceasul sau telefonul dezactivează sursa audio primară pentru a reda anunțul.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Solicitări audio**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a asculta o alertă pentru fiecare tură, selectați **Alertă de tură**.
 - Pentru a personaliza mesajele cu informații privind ritmul și viteza dvs., selectați **Alertă de ritm/viteză**.
 - Pentru a personaliza mesajele cu informații privind pulsul dvs., selectați **Alertă puls**.
 - Pentru a personaliza solicitările cu date privind alimentarea, selectați **Alertă putere**.
 - Pentru a asculta mesaje la pornirea și oprirea timerului, incluzând funcția Auto Pause, selectați **Evenimente timer**.
 - Pentru a asculta alertele de antrenament redade ca o solicitare audio, selectați **Alerte exerciții**.
 - Pentru a asculta alertele de activitate redade ca o solicitare audio, selectați **Alerte de activitate**.
 - Pentru a auzi un sunet redat înainte de o alertă sau solicitare audio, selectați **Tonuri audio**.
 - Pentru a modifica limba sau dialectul mesajelor audio, selectați **Dialect**.

Caracteristici conectate Wi-Fi

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

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

Actualizări software: dispozitivul descarcă și instalează automat cea mai recentă actualizare software când este disponibilă o conexiune Wi-Fi.

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

Conectarea la o rețea Wi-Fi

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

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

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

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.

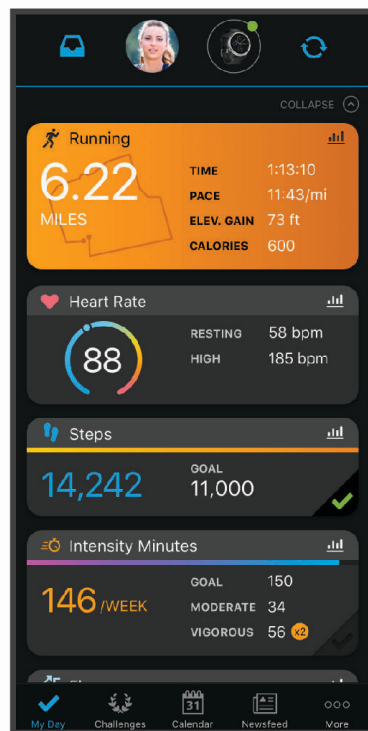
Garmin Connect

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 telefonului, pagina 92](#)), puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a încărca toate datele despre activitatea dvs. în contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Verificați dacă funcționează aplicația Garmin Connect de pe telefonul dvs.
- 2 Aduceți ceasul la o distanță maximă de 10 m (30 ft.) de telefon.
Ceasul dvs. sincronizează automat datele dvs. cu aplicația Garmin Connect și contul dvs. Garmin Connect.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 92](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 95](#)).

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, adăuga muzică pe ceasul dvs. ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 90](#)). 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 96](#)).

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

Connect IQ Funcții

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

Fețe pentru ceas: permit personalizarea aspectului ceasului.

Aplicații dispozitiv: adăugați funcții interactive la ceasul dvs., precum informații rapide și tipuri noi de activități în aer liber și de tip fitness.

Câmpuri de date: 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.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul D2 Mach 1 cu telefonul ([Asocierea telefonului, pagina 92](#)).

- 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 călătorii 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 telefonul dvs (garmin.com/golfapp).

Se conectează la aplicația Garmin Pilot

Puteți utiliza aplicația Garmin Pilot pentru a crea planuri de zbor și a le trimite către ceasul dvs. D2 Mach 1. Aplicația Garmin Pilot este disponibilă pentru unele dispozitive mobile. Consultați magazinul de aplicații al dispozitivului dvs. mobil pentru informații privind disponibilitatea și compatibilitatea.

Ceasul dvs. D2 Mach 1 se conectează la aplicația Garmin Pilot utilizând tehnologia Bluetooth. Pentru informații despre compatibilitate, accesați www.garmin.com/ble.

- 1 Asociați telefonul cu ceasul dvs. D2 Mach 1 (*Asocierea telefonului, pagina 92*).
- 2 Din magazinul de aplicații de pe telefon dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Pilot.
- 3 Conectați-vă la aplicația Garmin Pilot cu datele de conectare ale contului dvs. Garmin.
- 4 În aplicația Garmin Pilot, selectați **Acasă > Connex** > **Toate dispozitivele** și selectați ceasul dvs.

Actualizarea bazei de date de aviație

Înainte de a putea actualiza baza de date de aviație, trebuie să creați un cont Garmin și să vă adăugați ceasul. Vă puteți vizualiza ID-ul unității pe ecranul cu informații despre dispozitiv (*Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 115*).

Baza de date de aviație este valabilă timp de 28 de zile odată și include locații de aeroporturi din întreaga lume, sisteme auxiliare pentru navigație și date privind intersecțiile.

- 1 Accesați www.flyGarmin.com.
- 2 Conectați-vă la Garmin contul dvs.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Conectați ceasul la un computer folosind cablul USB inclus.
 - Conectați ceasul la o rețea wireless Wi-Fi.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a actualiza baza de date de aviație.

Când ceasul dvs. este conectat la o rețea wireless Wi-Fi, actualizările pentru baza de date sunt descărcate automat în timpul nopții.

Sincronizarea manuală cu baza de date aviatice

Când ceasul dvs. este conectat la o rețea wireless Wi-Fi, actualizările pentru baza de date sunt descărcate automat în timpul nopții. Puteți realiza oricând și o sincronizare manuală cu baza de date.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Conectivitate > Wi-Fi > Actualizări bază de date aviație**.
- 3 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.

Profil de utilizator

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

Setarea profilului de utilizator

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

- 1 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 100](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

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

Setarea zonelor de puls

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls**.
- 3 Selectați **Puls max.** > **Puls max.** și introduceți valoarea maximă a pulsului.
Puteți folosi funcția de Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități.
- 4 Selectați **Puls PL > Puls PL** și introduceți pulsul dvs. la pragul de lactat.
Puteți efectua un test ghidat pentru a vă estima pragul de lactat ([Prag lactat, pagina 63](#)). Puteți utiliza funcția Detectare automată pentru a vă înregistra automat pragul lactat în timpul unei activități.
- 5 Selectați **Puls în repaus > Setare personalizare** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de ceasul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 6 Selectați **Zone > Bazat pe**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Puls maxim** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **% Puls** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
 - Selectați **Puls PL %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs., la pragul de lactat.
- 8 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 9 Selectați **Adăugare 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 98](#)).
- 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 D2 Mach 1 are funcții de siguranță și monitorizare care trebuie configurate împreună cu aplicația Garmin Connect.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza aceste funcții, trebuie să conectați ceasul D2 Mach 1 la aplicația Garmin Connect utilizând tehnologia Bluetooth. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

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

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

Detectie incidente: când ceasul D2 Mach 1 detectează un incident în timpul unor anumite activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

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

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

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

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

Adăugare contacte de urgență

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

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare** > **Funcții de siguranță** > **Contacte de urgență** > **Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmăriți 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 101](#)).

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

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările la dispozitivul dvs. D2 Mach 1 ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 95](#)).

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

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

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 101](#)). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

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

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

Atunci când un incident este detectat de ceasul D2 Mach 1 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

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

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 101](#)). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Atunci când simțiți trei vibrații, eliberați butonul pentru a activa funcția de asistență.
Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.

SUGESTIE: puteți selecta **Anulare** înainte de finalizarea numărătorii inverse, pentru a anula mesajul.

Pornirea unei sesiuni GroupTrack

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

Aceste instrucțiuni sunt pentru inițierea unei sesiuni GroupTrack pe dispozitivele D2 Mach 1. Dacă celelalte contacte au dispozitive compatibile, le puteți vedea pe hartă. Este posibil ca celelalte dispozitive să nu poată afișa ciclul GroupTrack pe hartă.

- 1 Ieșiți afară și porniți dispozitivul D2 Mach 1.
- 2 Asociați-vă smartphone-ul cu dispozitivul D2 Mach 1 ([Asocierea telefonului, pagina 92](#)).
- 3 Pe dispozitivul D2 Mach 1, țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Siguranță și monitorizare > GroupTrack > Afișare pe hartă** pentru a activa vizualizarea contactelor pe ecranul hărții.
- 4 În aplicația Garmin Connect, din meniul de setări, selectați **Siguranță și monitorizare > LiveTrack > ⋮ > Setări > GroupTrack**.
- 5 Selectați **Vizibil pentru > Toate conexiunile**.
- 6 Selectați **Începere LiveTrack**.
- 7 Pe dispozitivul D2 Mach 1, începeți o activitate.
- 8 Derulați pe hartă pentru a vă vizualiza contactele.

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

Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack

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

- Începeți activitatea la exterior folosind GPS.
- Asociați dispozitivul dvs. D2 Mach 1 cu telefonul dvs. inteligent utilizând tehnologia Bluetooth.
- În cadrul aplicației Garmin Connect, din meniul setări, selectați **Conexiuni** pentru a actualiza lista de contacte pentru sesiunea dvs. GroupTrack.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. și-au asociat telefoanele inteligente la dispozitive și inițiați o sesiune LiveTrack în cadrul aplicației Garmin Connect.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. sunt în aria de acoperire (40 km sau 25 mi).
- În timpul unei sesiuni GroupTrack, răfoiți pe hartă pentru a vă vizualiza contactele ([Adăugarea unei hărți la activitate, pagina 31](#)).

GroupTrackSetări

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

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

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

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 76](#)).

Modul Pulse Ox: vă permite să selectați un mod de pulsoximetru ([Setarea modului Pulsoximetru, pagina 78](#)).

Alertă mișcare: activează sau dezactivează funcția Alertă mișcare ([Utilizarea alertei de mișcare, pagina 103](#)).

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 Garmin Move IQ™. Când mișcărilor dvs. urmează modele familiare, funcția Garmin Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Garmin 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 112](#)).

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. D2 Mach 1 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 71](#)).

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 95](#)).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.
Puteți vizualiza informații despre somnul din noaptea anterioară pe dispozitivul dvs. D2 Mach 1 ([Informații rapide, pagina 51](#)).

Navigare

Vizualizarea și editarea locațiilor salvate

SUGESTIE: puteți salva o locație din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 71](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 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

- 1 Țineți apăsat pe **START**.
- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 3 Apăsați pe **START** pentru a salva locația.
- 4 Dacă este necesar, selectați **DOWN** pentru a edita detaliile 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 **START**.
- 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 **START** pentru a începe navigarea.

Navigarea către un punct de interes

Dacă datele hărților instalate pe ceas includ puncte de interes, puteți naviga spre acestea.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Puncte de interes** și selectați o categorie.
Va fi afișată o listă cu puncte de interes apropiate de locația curentă.
- 5 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Pentru a căuta lângă o altă locație, selectați **Căutare în apropiere** și selectați o locație.
 - Pentru a căuta un punct de interes după nume, selectați **Căutare pe litere** și introduceți un nume.
 - Pentru a căuta puncte de interes în apropiere, selectați **În jurul meu** (*Navigarea cu ajutorul funcției În jurul meu, pagina 88*).
- 6 Selectați un punct de interes din rezultatele căutării.
- 7 Selectați **Deplasare**.
Apar informațiile despre navigare.
- 8 Apăsați pe **START** 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 **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Activități**.
- 5 Selectați o activitate.
- 6 Selectați **Înapoi la start** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Dacă nu aveți o hartă acceptată sau folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă.
 - Dacă nu folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității folosind instrucțiuni pas cu pas.

Instrucțiunile pas cu pas vă ajută să navigați la punctul de pornire al ultimei activități salvate dacă dispuneți de o hartă compatibilă sau folosiți rutarea directă. Pe hartă apare o linie trasată de la locația curentă la punctul de pornire al ultimei activități salvate, dacă nu folosiți rutarea directă.

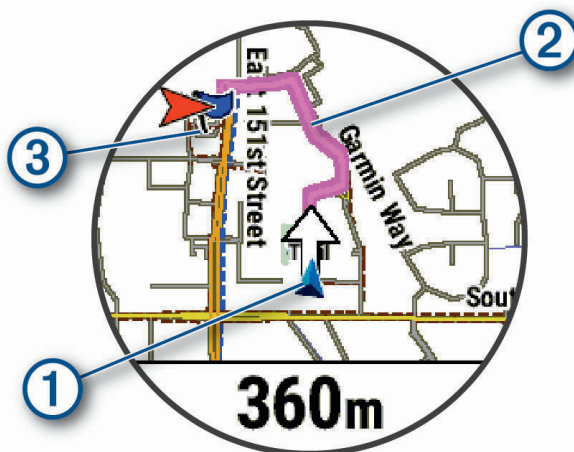
NOTĂ: puteți porni cronometrul pentru a împiedica dispozitivul să treacă în modul Ceas.

- 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 **STOP**.
- 2 Selectați **Înapoi la start** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Dacă nu aveți o hartă acceptată sau folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă.
 - Dacă nu folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității folosind instrucțiuni pas cu pas.



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

Vizualizarea instrucțiunilor referitoare la rută

Puteți vizualiza o listă cu indicații viraj cu viraj pentru ruta dvs.

- 1 În timp ce navigați pe o rută, mențineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Viraj cu viraj**.
Va apărea o listă a indicațiilor viraj cu viraj.
- 3 Apăsați **DOWN** pentru a vizualiza instrucțiuni suplimentare.

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 **START**.
- 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 **START**.
Apar informațiile despre navigare.
- 6 Apăsați pe **START** 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 114](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 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 **START**.
- 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 **START** pentru a începe navigarea.

Crearea unui traseu dus-întors

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

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

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 95).

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

NOTĂ: puteți trimite acest traseu pe dispozitivul dvs. (*Se trimite traseul către dispozitivul dvs., pagina 109*).

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 108](#)).

- 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 **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Trasee**.
- 5 Apăsați pe **START** 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 **Diagr.altit..**
 - Pentru a schimba numele traseului, selectați **Nume**.
 - Pentru a edita traseul, selectați **Editare**.
 - Pentru a vizualiza lista urcărilor de pe traseu, selectați **Vizualizare urcări**.
 - Pentru a șterge traseul, selectați **Ștergere**.

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 Pr. punct tras. (Proiectare punct traseu) la lista de activități și aplicații.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Pr. punct tras.** (Proiectare punct traseu).
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a stabili direcția.
- 4 Apăsați pe **START**.
- 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 **START** 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 ecranelor de date despre navigare

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Navigare > Ecrane de date**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hartă > Stare** pentru a activa sau dezactiva harta.
 - Selectați **Hartă > Câmp de date** pentru a activa sau dezactiva un câmp de date care afișează informații despre rute pe hartă.
 - Selectați **Înainte pe rută** pentru a activa sau dezactiva informații despre următoarele puncte de pe traseu.
 - Selectați **Ghid** pentru a activa sau dezactiva ecranul de ghidare care afișează pe busolă orientarea sau cursul care trebuie urmat în timpul navigării.
 - Selectați **Diagr.altit.** pentru a activa sau dezactiva graficul de altitudine.
 - Selectați un ecran de adăugat, eliminat sau personalizat.

Configurarea unui indicator de direcție

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Navigare > Eroare stabilire direcție**.

Setarea alertelor de navigare

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

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

Setările pentru gestionarea alimentării

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

Economisire baterie: vă permite să personalizați setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas ([Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 111](#)).

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 111](#)).

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

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

Personalizarea funcției de economisire a bateriei

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

Puteți activa funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 71](#)).

- 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 **Muz.** pentru a dezactiva funcția de ascultare a muzicii de pe ceas.
 - Selectați **Telefon** pentru a deconecta telefonul asociat.
 - Selectați **Wi-Fi** pentru a vă deconecta de la o Wi-Fi rețea.
 - Selectați **Puls înch.mâinii** pentru a dezactiva monitorizarea pulsului la încheietura mâinii.
 - Selectați **Pulsoximetru** pentru a opri senzorul pulsoximetrului.
 - Selectați **Afișaj mereu pornit** pentru a dezactiva ecranul când nu este utilizat.
 - Selectați **Luminozitate** pentru a reduce luminozitatea ecranului.
- Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 5 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 nou** pentru a crea un mod de alimentare personalizat.
- 4 Dacă este necesar, introduceți un nume personalizat.
- 5 Selectați o opțiune pentru a personaliza anumite setări ale modului de alimentare.

De exemplu, puteți modifica setarea GPS sau puteți deconecta telefonul asociat.

Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Finalizare** pentru a salva și a utiliza modul de alimentare personalizat.

Restabilirea unui mod de alimentare

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

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

Setări de sistem

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

Limbă text: setează limba afișată pe ceas.

Oră: reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 113](#)).

Afișare: ajustează setările ecranului ([Schimbarea setărilor ecranului, pagina 114](#)).

Ecran tactil: vă permite să activați sau să dezactivați ecranul tactil în timpul utilizării generale, a unor activități sau al somnului.

Sateți: setează sistemul implicit de sateți care trebuie utilizat pentru activități. Dacă este necesar, puteți personaliza setările sateliților pentru fiecare activitate ([Setări satelit, pagina 38](#)).

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

Mod inactiv: vă permite să vă setați orele de somn și preferințele pentru modul Somn ([Personalizarea modului Repaus, pagina 114](#)).

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 alocăți comenzi rapide butoanelor ([Personalizarea tastelor rapide, pagina 114](#)).

Blocare automată: vă permite să blocați automat butoanele și ecranul tactil pentru a preveni apăsările de butoane și glisările pe ecran accidentale. Folosiți opțiunea În timpul activității pentru a bloca butoanele și ecranul tactil în timpul unei activități cronometrate. Folosiți opțiunea Nu în timpul activității 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 115](#)).

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 115](#)).

Nivel de performanță: activează funcția pentru nivelul de performanță în timpul unei activități ([Situția performanțelor, pagina 62](#)).

Înregistrare date: setează modul în care ceasul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare Inteligent (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare Fiecare secundă oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează mai mult.

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

Resetare: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 121](#)).

Actualizare software: vă permite să instalați actualizările software descărcate utilizând Garmin Express. Utilizați opțiunea Actualizare automată pentru a permite ceasului să descarce cea mai recentă actualizare software din aplicația Garmin Connect de pe telefonul asociat.

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

Setări de aviație

AVERTISMENT

Acest ceas nu are rolul de a oferi informații esențiale despre zbor și trebuie utilizat numai ca informații suplimentare.

Țineți apăsat **MENU**, apoi selectați **Aviație**.

Unități de navigație: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru datele de navigare.

Locație favorită: setează aeroportul dvs. preferat ([Selectarea unui aeroport preferat, pagina 5](#)).

Date brute METAR: permite afișarea datelor brute METAR.

Culori condiții de zbor: setează culorile pentru starea zborului la o paletă standard sau clasică de culori.

Opțiuni aeroport: setează opțiunile de aeroport care apar la căutarea de aeroporturi. De exemplu, puteți seta lungimea minimă și materialul suprafeței pistei și indica dacă aeroporturile și eliporturile private sunt afișate în rezultatele căutării.

Vehicul propriu: setează tipul aeronavei la elicopter sau avion.

Setări altimetru: vă permite să personalizați setările altimetrului ([Setări altimetru, pagina 80](#)).

Plăci NEXRAD: vă permite să afișați un singur segment de date NEXRAD sau mai multe segmente de date NEXRAD pe baza unei direcții de la locația dvs. curentă.

Vibrații NEXRAD: setează dispozitivul să vibreze la finalizarea descărcării unui segment NEXRAD.

Alerte: permite setarea alertelor aviatice ([Setarea alertelor aviatice, pagina 54](#)).

Setări pentru oră

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

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

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

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

Oră: vă permite să ajustați ora dacă opțiunea Setare oră este setată la Manual.

Alerte: vă permite să setați declanșarea alertelor din oră în oră, precum și declanșarea alertelor pentru răsărit și apus, cu emiterea unor semnale sonore cu un anumit număr de minute sau de ore înainte de răsăritul sau apusul propriu-zis ([Setarea alertelor de timp, pagina 113](#)).

Sincronizare oră: vă permite să sincronizați manual ora la care schimbați fusul orar și să actualizați dispozitivul la ora de vară ([Sincronizarea orei, pagina 114](#)).

Setarea alertelor de timp

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Sistem > Oră > Alerte**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de apusul efectiv al soarelui, selectați **Până la apus > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
- Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de răsăritul efectiv, selectați **Până la răsărit > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
- Pentru a seta o alertă să sune la fiecare oră, selectați **Din oră în oră > Activat**.

Sincronizarea orei

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
 - 2 Selectați **Sistem > Oră > Sincronizare oră**.
 - 3 Așteptați până când dispozitivul se conectează la telefonul dvs. asociat sau localizează sateliții ([Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 121](#)).
- SUGESTIE:** puteți apăsa DOWN pentru a schimba sursa.

Schimbarea setărilor ecranului

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Afișare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **În timpul activității**.
 - Selectați **Utilizare generală**.
 - Selectați **În timpul somnului**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Afișaj mereu pornit** pentru a menține datele vizibile pe fața de ceas și a reduce iluminarea de fundal. Această opțiune afectează autonomia bateriei și a afișajului ([Despre afișajul AMOLED, pagina 115](#)).
 - Selectați **Luminozitate** pentru a seta nivelul de luminozitate al ecranului.
 - Selectați **Alerte** pentru a activa ecranul pentru alerte.
 - Selectați **Gest din încheietura mâinii** pentru a activa ecranul ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
 - Selectați **Pauză** pentru a seta durata până la dezactivarea ecranului.

Personalizarea modului Repaus

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Mod inactiv**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Planificare**, selectați o zi și introduceți orele normale de somn.
 - Selectați **Față ceas** pentru a utiliza fața de ceas pentru somn.
 - Selectați **Afișare** pentru a configura luminozitatea și temporizarea ecranului.
 - Selectați **Ecran tactil** pentru a activa sau a dezactiva ecranul tactil.
 - Selectați **Nu deranjați** pentru a activa sau a dezactiva modul Nu deranjați.
 - Selectați **Economisire baterie** pentru a activa sau a dezactiva modul de economisire a bateriei ([Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 111](#)).

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 D2 Mach 1 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 D2 Mach 1.

- 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. D2 Mach 1.

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

Despre afișajul AMOLED

Implicit, setările ceasului sunt optimizate pentru o durată de viață a bateriei și pentru performanță ([Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 121](#)).

Remanența imaginii sau arderea pixelilor este ceva normal pentru dispozitivele AMOLED. Pentru a extinde durata de viață a afișajului, trebuie să evitați afișarea de imagini statice la niveluri înalte de luminozitate pentru perioade lungi de timp. Pentru a minimiza arderea, afișajul D2 Mach 1 se oprește după scurgerea timpului de expirare selectat ([Schimbarea setărilor ecranului, pagina 114](#)). Puteți întoarce încheietura mâinii, atingeți de două ori ecranul tactil sau apăsați butonul pentru activarea ceasului.

Încărcarea ceasului

⚠️ AVERTISMENT

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

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare (*Întreținerea dispozitivului, pagina 117*).

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



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

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 45°C (de la -4° la 113°F)
Interval de temperatură de încărcare USB	De la 0° la 45°C (de la 32° la 113°F)
Frecvențe wireless (putere) din Uniunea europeană (UE)	2,4 GHz @ 16,15 dBm maxim, 13,56 MHz @ -40 dBm maxim
Valori SAR în UE	0,32 W/kg tors, 0,28 W/kg membru

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

Informații privind bateria

Durata de viață reală a bateriei depinde de caracteristicile activate pe ceas, precum pulsul măsurat la încheietură, notificările de pe smartphone, GPS, senzorii interni și conectați.

Mod	Durata de viață a bateriei cu Afișaj mereu pornit	Durata de viață a bateriei cu Gest din încheietura mâinii
Modul Ceas inteligent	Până la 4 zile	Până la 11 zile
Mod ceas pentru economisirea bateriei	Nu se aplică	Până la 21 de zile
Modul Doar GPS	Până la 30 ore	Până la 42 ore
Modul Toate sistemele de sateliți	Până la 24 ore	Până la 32 ore
Modul Toate sistemele de sateliți plus mai multe benzi	Până la 15 ore	Până la 20 ore
Modul Toate sistemele de sateliți cu muzică	Până la 9 ore	Până la 10 de ore
Baterie maximă mod GPS	Nu se aplică	Până la 75 de ore
Mod expediție cu GPS	Nu se aplică	Până la 14 zile
Activitate de zbor	Nu se aplică	Până la 24 de ore

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.

Mentineți brățara din piele curată și uscată. Evitați să înotați sau să faceți duș cu brățara de piele. Brățara de piele se poate deteriora sau decolora ca urmare a expunerii la apă sau transpirație. Utilizați brățările din silicon ca alternativă.

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

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

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.

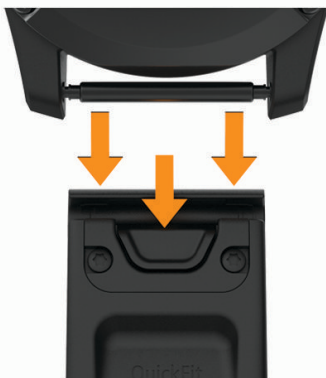
SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Curățarea benzilor din piele

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

Schimbarea curelelor QuickFit®

- 1 Glisați încuietoarea de pe cureaua QuickFit și îndepărtați cureaua de pe ceas.



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

Gestionarea datelor

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

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

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

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

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

Depanare

Actualizări ale produsului

Dispozitivul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth sau Wi-Fi. Puteți căuta manual actualizări accesând setările de sistem (*Setări de sistem, pagina 112*). Pe computer, instalați Garmin Express (www.garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

Contactarea Garmin Asistenței pentru produsele de aviație

- Accesați aviationsupport.garmin.com pentru serviciul de informații local.

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 **START**.
- 3 Apăsați pe **START**.
- 4 Selectați limba.
- 5 Apăsați pe **START**.

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul D2 Mach 1 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.
- Press **MENU**, and select **Setări > 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 toți senzorii**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 31](#)).

Căștile mele nu se conectează la ceas

În cazul în care căștile dvs. au fost conectate anterior la telefon prin tehnologia Bluetooth, acestea se pot conecta la telefonul dvs. înainte de a se conecta la ceas. Puteți încerca aceste sfaturi.

- Dezactivați tehnologia Bluetooth pe telefon.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru mai multe informații.
- Rămâneți la o distanță de 10 m (33 ft.) de telefon în timp ce conectați căștile la ceas.
- Asociați căștile cu ceasul ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 91](#)).

Muzica se întrerupe sau căștile nu rămân conectate

Când folosiți un ceas D2 Mach 1 conectat la căști prin tehnologia Bluetooth, semnalul este cel mai puternic când există un câmp de vizibilitate directă între ceas și antena căștilor.

- Dacă semnalul trece prin corpul dvs., este posibil să experimentați pierderi de semnal sau să vi se întrerupă căștile.
- Vă recomandăm să purtați căștile cu antena pe aceeași parte a corpului cu ceasul D2 Mach 1.
- Deoarece căștile variază în funcție de model, puteți încerca să mutați ceasul la cealaltă mână.
- Dacă utilizați brățări de ceas din metal sau piele, puteți trece la cele de silicon pentru a îmbunătăți puterea semnalului.

Repornirea ceasului

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

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Sistem > Resetare**.

3 Selectați o opțiune:

- 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**.
- Pentru a șterge toate activitățile din istoric, selectați **Ștergere toate activitățile**.
- Pentru a reseta toate totalurile cu distanțe sau durate, selectați **Resetare totaluri**.
- Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.

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

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 111](#)).
- Activați funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 71](#)).
- Reduceți temporizarea ecranului ([Schimbarea setărilor ecranului, pagina 114](#)).
- Nu mai utilizați opțiunea de temporizare a ecranului **Afișaj mereu pornit** și selectați o temporizare mai scurtă ([Schimbarea setărilor ecranului, pagina 114](#)).
- Reduceți luminozitatea ecranului ([Schimbarea setărilor ecranului, pagina 114](#)).
- Utilizați modul de satelit UltraTrac pentru activitatea dvs. ([Setări satelit, pagina 38](#)).
- Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate ([Comenzi, pagina 71](#)).
- Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Contin. ulterior** ([Oprirea unei activități, pagina 13](#)).
- 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 50](#)).
- Limitați notificările de pe telefon pe care le afișează ceasul ([Administrarea notificărilor, pagina 93](#)).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele asociate ([Difuzarea datelor despre puls, pagina 76](#)).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii ([Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 76](#)).

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 78](#)).

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.
 - Conectați ceasul la contul dvs. Garmin utilizând o rețea Wi-Fi wireless.

În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin, ceasul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.

- Luați ceasul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
- Rămâneți pe loc câteva minute.

Citirea temperaturii nu este precisă

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

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

Monitorizarea activității

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

Contorul de pași pare imprecis

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

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

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

Numerele de pași de la 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 96](#)).
- Sincronizați-vă contorul pașilor cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 95](#)).

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 măneca 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

dest.	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.

Hărți

dest.	Descriere
Grafic barometru	Un grafic care prezintă presiunea barometrică în timp.
Grafic de altitudine	Un grafic care prezintă altitudinea în timp.
Grafic puls	Un grafic care prezintă pulsul dvs. pe durata unei activități.
Graficul ritmului	Un grafic care prezintă ritmul dvs. pe durata unei activități.
Diagramă de viteză	Un grafic care prezintă viteza dvs. pe durata unei activități.

Câmpuri busolă

dest.	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 interval	Distanța parcursă pentru intervalul curent.
Distanță tură	Distanța parcursă pentru tura curentă.
Distanță ultima tură	Distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.
Distanță nautică	Distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Urcare medie	Distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.
Coborâre medie	Distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.
Altitudine	Altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.
Raport planare	Raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.
Altitudine GPS	Altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.
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.
Urcare maximă	Rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Coborâre maximă	Rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Altitudine maximă	Altitudinea cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.
Altitudine minimă	Altitudinea cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.
Ascensiune totală	Distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.
Coborâre totală	Distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Câmpuri pentru etaje

Nume	Descriere
Numărul de etaje urcate	Numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.
Etaje coborâte	Numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.
Etaje pe minut	Număr de etaje urcate pe minut.

Viteze

Nume	Descriere
Baterie Di2	Energia rămasă a bateriei unui senzor Di2.
Față	Transmisia față a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Baterie transmisie	Starea bateriei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Comb. poz. transm.	Combinatia curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Viteze	Transmisiile față și spate ale bicicletei, raportate de un senzor de poziție a transmisiei.
Raport de transmisie	Numărul de dinți al transmisiilor față și spate ale bicicletei, conform celor detectate de un senzor de poziție a transmisiei.
Spate	Transmisia spate a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Grafic

Nume	Descriere
Consultări widget	Alergare. Un grafic color care arată intervalul dvs. curent de cadență.
INDICATOR BUSOLĂ	Direcția în care vă deplasați pe baza busolei.
Indicator echilibru DCS	Un indicator color care arată echilibrul stânga/dreapta de pe durata de contact cu solul din timpul alergării.
Ind.pt.dur.de cont.cu solul	Un indicator color care arată durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde.
Indicator de puls	Un grafic colorat care arată zona dvs. curentă de puls.
Raport zone de puls	Un indicator colorat care prezintă raportul dintre timpul petrecut în fiecare zonă de puls.
Indicator PacePro	Alergare. Ritmul dvs. curent și ritmul țintă în funcție de split.
INDICATOR DE PUTERE	Un indicator color care arată zona dvs. curentă de putere.
Ind. stamina (Distanță)	Un indicator care prezintă distanța rămasă cu stamina curentă.
Indicator stamina (Timp)	Un indicator care prezintă timpul rămas cu stamina curentă.
Ind.asc./cob.totală	Distanțele totale coborâte și urcate în timpul activității sau de la ultima resetare.
Ind.ef.antren.	Impactul activității curente asupra condiției dvs. fizice aerobice și anaerobice.
Ind.osc. pe vert.	Un indicator color care arată numărul dvs. de oscilații pe verticală din timpul alergării.
Indi.raport de osc.vert.	Un indicator color care arată raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri puls

Nume	Descriere
% Rezervă puls	Procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
Ef.antr.aer.	Impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.
Efectul antren.anaer.	Impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.
Rezervă medie puls %	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.
Puls mediu	Pulsul mediu pentru activitatea curentă.
Puls mediu maxim %	Procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.
Puls	Pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul trebuie să fie echipat cu funcția de monitorizare a pulsului la încheietura mâinii sau să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.
Puls maxim %	Procentul din pulsul maxim.
Zonă puls	Intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).
% rezervă puls med. interval	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
Medie max. % interval	Procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls mediu interval	Pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.
% Rez. puls maxim interval	Procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
Puls maxim % interval maxim	Procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls maxim interval	Pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă
Rezervă de puls % în 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 % în 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 % în ultima tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.
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.
Lungimi	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Câmpuri pt.oxig.musc

Nume	Descriere
Saturație O2 mușchi %	Procentul estimat de saturație a mușchilor cu oxigen pentru activitatea curentă.
Hemoglobină totală	Concentrația totală de hemoglobină estimată din mușchi.

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.
Locație de destinație	Poziția destinației dvs. finale.
Pct de trec stabilit ca dest	Ultimul punct de pe ruta către destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță rămasă	Distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Dist. 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.
Latitudine/Longitudine	Poziția curentă în latitudine și longitudine indiferent de setarea formatului poziției selectate.
Locație	Poziția curentă utilizând setarea formatului poziției selectate.
Următ. 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.
Vit.efec.către dest.	Viteza cu care ajungeți la o destinație pe o rută. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Nume	Descriere
Dist.vert.pn la dest.	Altitudinea dintre poziția curentă și destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Vit ver pn la ob	Raportul de ascensiune sau de coborâre până la altitudine predeterminată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Alte câmpuri

Nume	Descriere
Calorii active	Caloriile arse în timpul unei activități.
Presiune ambiantă	Presiunea atmosferică necalibrată.
Presiune barometrică	Presiunea atmosferică curentă calibrată
Ore baterie	Numărul de ore rămase până la consumarea puterii bateriei.
Procentaj baterie	Nivelul rămas al bateriei, în procente.
COG	Direcția reală de deplasare, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Flux	Măsurătoarea care arată cât de constant vă mențineți viteza și uniformitatea în timpul virajelor din activitatea curentă.
GPS	Puterea semnalului satelitului GPS.
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.
Nivelul de performanță	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.
Rata respiratorie	Rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).
Ture	Numărul de ture pentru o activitate.
Pași	Numărul de pași efectuați în cadrul activității curente.
Stres	Nivelul curent de stres.
Răsărit	Ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Apus	Ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Momentul zilei	Ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

Nume	Descriere
Oră (secunde)	Ora din zi, inclusiv secunde.
Total calorii	Numărul total de calorii arse într-o zi.

Câmpuri ritm

Nume	Descriere
Ritm 500 m	Ritmul curent de vâslire pe 500 m.
Ritm mediu 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru activitatea curentă.
Ritm mediu	Ritmul mediu pentru activitatea curentă.
Ritm interval	Ritmul mediu pentru intervalul curent.
Ritm tură 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru tura curentă.
Ritm tură	Ritmul mediu pentru tura curentă.
Ritm 500 m în ultima tură	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru ultima tură.
Ritm ultima tură	Ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.
Ritm pe ultima lungime	Ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.
Ritm	Ritmul curent.

Câmpuri PacePro

Nume	Descriere
Urm. dist.segm.	Alergare. Distanța totală pentru split-ul următor.
Țintă ur.dis.seg.	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul următor.
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.
Dist.seg.răm.	Alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.
Ritm split	Alergare. Ritmul pentru split-ul curent.
Țintă dis.seg.	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul curent.

Câmpuri pentru putere

Nume	Descriere
Prag de putere funcțională %	Puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.
Echilibru 3 s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 3 secunde.
Putere 3 s	Media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.
Echilibru 10 s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.
Putere 10 s	Media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.
Echilibru 30 s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.
Putere 30 s	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.
Fază de putere medie dreapta	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
Fază put vf med st	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
Dec.cent.platf.med.	Decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.
Fază de put vf md dr	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 put de vf st 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 Normalized Power	Normalized Power™ medie pentru tura curentă.
Dec.cent.platformei în tură	Decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.
Putere tură	Puterea medie produsă pentru tura curentă.
Fz de put vf dr în tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
Fază de putere dreapta în tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
Put.max.în ul.tură	Puterea maximă produsă pentru ultima tură finalizată.
Last Lap Norm. Power	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.

Nume	Descriere
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.
Normalized Power	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.
Dec față de cent plat	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	Schi. Putere curentă generată în wați. Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.
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.
Fază de putere de vârf dreapta	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
Fază de putere 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.
Training Stress Score	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
Echilibru mediu DCS	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.
Dur.med.de cont.cu solul	Durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.
Lungime medie pas	Lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.
Osc.md. pe ver.	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.
Raport mediu pe verticală	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.
DCS echilibru	Echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.
Durată contact sol	Durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde. Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.
Echilibru DCS în tură	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.
Dur cont cu solul în tură	Durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.
Lungime pas în tură	Lungimea medie a pasului pentru tura curentă.
Osc.pe ver.n tură	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.
Rap.pe vert.în tură	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.
Lungime pas	Lungimea pasului pe care îl faceți între două pășiri succesive, măsurată în metri.
Oscilație pe verticală	Numărul de oscilații din timpul alergării. Mișcarea pe verticală a torso-ului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Rap. oscilație verticală	Raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri viteză

Nume	Descriere
Vit.de depl.md	Viteza medie în timpul deplasării pentru activitatea curentă.
Viteză generală medie	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 nautică medie	Viteza medie în noduri pentru activitatea curentă.
SOG mediu	Viteza de deplasare medie pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
SOG tură	Viteza de deplasare medie pentru tura curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
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.
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.
SOG nautică	Viteza de deplasare reală, în noduri, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză nautică	Viteza curentă în noduri.
Viteză	Viteza curentă de deplasare.
Viteză la sol	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 stamina

Nume	Descriere
Curent	Stamina curentă rămasă.
Distanță rămasă	Distanța rămasă cu stamina curentă la nivelul actual de efort.
Potențial	Stamina potențială rămasă.
Timp rămas	Timpul rămas cu stamina curentă la nivelul actual de efort.

Câmpuri mișcări

Nume	Descriere
Dist.med.per ped.	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Distanță medie per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Raport mișcări în medie	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.
Medie mișcări per lungime	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.
Distanță per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.
Raport mișcări interval	Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.
Miș. per lun dur int	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.
Tip mișcări interval	Tipul de mișcare curent pentru interval.
Distanță per mișcare în tură	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Distanță per mișcare în tură	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Raport mișcări în tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Raport mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Mișcări în tură	Înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Dist.miș.u.tr.	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Dist per ped ut	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Raport mișcări în ultima tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Raport mișcări în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Mișcări în ultima tură	Înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Rap. miș pe ult lung	Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.
Mișcări pe ultima lungime	Numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.
Tip mișcări pe ultima lungime	Tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.
Raport mișcări	Înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Raport mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Mișcări	Înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.
Mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Câmpuri Swolf

Nume	Descriere
Swolf mediu	Punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (<i>Terminologie din domeniul înotului, pagina 15</i>). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.
Swolf interval	Punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.
Tură Swolf	Punctajul SWOLF pentru tura curentă.
Swolf în ultima tură	Punctajul SWOLF pentru cea mai recentă tură finalizată.
Swolf pe ultima lungime	Punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Câmpuri temperatură

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

Câmpuri timer

Nume	Descriere
Timp mediu în tură	Timpul mediu pe tură 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 deplasare	Timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.
Durată multi-sport	Durata totală pentru toate sporturile într-o activitate multi-sport, inclusiv tranzițiile.
Timer de set	În timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.
Durată opriri	Timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.
Timpul de înot	Timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.
Cronometru	Ora curentă pentru cronometru.

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

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

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

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

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

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

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

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

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

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical

Intervalele de date pentru oscilația pe verticală și raportul vertical diferă ușor în funcție de senzor și de poziționarea acestuia pe piept (accesoriile 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.

