

GARMIN[®]



ЧАСЫ СЕРИИ FORERUNNER[®]

570

Руководство пользователя

© 2025 Garmin Ltd. или подразделения

Все права сохранены. Согласно законодательству о защите авторских прав полное или частичное копирование данного руководства без письменного разрешения компании Garmin не допускается. Компания Garmin оставляет за собой право изменять или улучшать свои продукты и вносить изменения в содержание данного руководства без обязательства уведомлять какое-либо лицо или организацию о таких изменениях или улучшениях. Последние обновления и дополнительные сведения об использовании этого продукта доступны на веб-сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® и Virtual Partner® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, серия HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ и Vector™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

Android™ является товарным знаком компании Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® и Mac® являются товарными знаками компании Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах. Текстовый знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. The Cooper Institute®, а также любые связанные товарные знаки являются собственностью The Cooper Institute. Расширенные средства анализа частоты пульса разработаны компанией Firstbeat. iOS® является зарегистрированным товарным знаком компании Cisco Systems, Inc. Использование этого знака корпорацией Apple Inc. осуществляется по лицензии. Iridium® является зарегистрированным товарным знаком компании Iridium Satellite LLC. Shimano® является зарегистрированным товарным знаком Shimano, Inc. USB-C® является зарегистрированным товарным знаком USB Implementers Forum. Wi-Fi® является зарегистрированным товарным знаком Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® и Windows NT® являются товарными знаками Microsoft Corporation, зарегистрированными в США и других странах. Zwift™ является товарным знаком компании Zwift Inc. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

Данное устройство имеет сертификацию ANT+®. Список совместимых устройств и приложений см. по адресу: www.thisisant.com/directory.

M/N: A04909, A04911

Содержание

Введение.....	1
Настройка часов	1
Функции кнопок	2
Состояние GPS и значки состояния	3
Функции сенсорного экрана	4
Включение и выключение сенсорного экрана	4
Настройка циферблата	5
Приложения и занятия.....	5
Приложения.....	6
Тренировки.....	8
Начало тренировки.....	8
Результат выполнения тренировки.....	9
Выполнение тренировки из Garmin Connect.....	9
Выполнение предлагаемой ежедневной тренировки.....	10
Начало интервальной тренировки.....	11
Настройка интервальной тренировки.....	11
Запись тестирования критической скорости плавания.....	12
Использование Virtual Partner®.....	12
Установка цели тренировки..	13
Соревнование с результатами предыдущего занятия.....	13
О календаре тренировок	13
Использование планов тренировок Garmin Connect...	14
Запись голосовой заметки.....	14
Использование голосового управления.....	14
Голосовые команды часов	15
Garmin Pay.....	16
Настройка кошелька Garmin Pay.....	16
Оплата покупки с помощью часов	17
Добавление карты в кошелек Garmin Pay.....	17
Управление картами Garmin Pay	18
Изменение пароля Garmin Pay ..	18
Занятия.....	18
Начало занятия.....	19
Советы по записи занятий.....	20
Остановка занятия.....	20
Оценка занятия.....	21
Бег	21
Пробежка.....	21
Бег на стадионе	22
Советы по записи бега на стадионе	22
Виртуальная пробежка.....	23
Калибровка расстояния для беговой дорожки.....	23
Запись бега на сверхмарафонские дистанции.....	23
Настройки автоматического отдыха при беге на сверхмарафонские дистанции	24
Запись занятия бегом с препятствиями	24
Тренировка PacePro™	24
Загрузка плана PacePro из Garmin Connect.....	24
Создание плана PacePro на устройстве	25
Запуск плана PacePro	26
Велосипед	27
Использование велотренажера	27
Руководство по мощности	28
Создание и использование Power Guide	28
Плавание	29
Термины по плаванию	29
Типы гребков	29
Советы по занятиям плаванием	30
Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания	30
Тренировка с журналом упражнений	30
Мульти спорт	31

Занятия триатлоном.....	31	Оповещения о занятиях.....	49
Создание мультитренировки....	31	Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия.....	51
Занятия в спортзале.....	32	Включение автоматического режима для скалолазания....	52
Запись силовых тренировок....	32	Настройки спутников.....	52
Запись занятия на подвижность.....	33		
Запись занятия ВИИТ	33		
Запись занятия скалолазанием в помещении.....	34		
Занятия на свежем воздухе	35	Элементы управления.....	53
Гольф	35	Настройка меню элементов управления.....	56
Игра в гольф.....	35	Использование экрана в качестве фонарика.....	56
Меню гольфа.....	37		
Перемещение флагка.....	38		
Просмотр измерений дальности ударов	38		
Ведение счета.....	39		
Просмотр направления к флагку.....	40		
Сохранение пользовательских отметок.....	40		
Просмотр препятствий.....	41		
Просмотр расстояния до препятствий и изгибов	41		
Запись занятия боулдерингом.....	42		
Рыбалка.....	42		
Охота.....	43		
Зимние виды спорта.....	43		
Просмотр лыжных спусков.....	43		
Другие занятия.....	44		
Запись дыхательных техник	44		
Запись занятия медитацией....	44		
Настройка занятий и приложений.....	44		
Настройка списка приложений.....	45		
Настройка списка избранных занятий.....	45		
Закрепление избранного занятия в списке	45		
Настройка экранов данных	46		
Добавление экрана с картографическими данными.....	46		
Создание пользовательского занятия.....	46		
Настройки занятия.....	47		
Настройки оповещений	49		
Настройки воспроизведения голосовых оповещений	51		
Настройки включения автоматического режима	52		
Настройки спутников	52		
		Мини-виджеты.....	57
		Просмотр мини-виджетов	60
		Настройка списка мини-виджетов..	61
		Создание папки с мини- виджетами.....	61
		Body Battery	61
		Советы по улучшению данных Body Battery.....	61
		Определение показателей тренировки	62
		О расчетных значениях VO2 Max.....	62
		Получение расчетного значения VO2 Max. для бега.....	63
		Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок.....	64
		Просмотр прогнозируемого времени пробега	64
		Состояние вариабельности частоты пульса	65
		Эффективность тренировки	66
		Просмотр данных об эффективности тренировки.....	66
		Пороговое значение лактата.....	66
		Просмотр кривой мощности.....	66
		Статус тренировки	67
		Уровни статуса тренировки	68
		Советы по получению данных о статусе тренировки	68
		Острая нагрузка	69
		Целевая тренировочная нагрузка	69
		Коэффициент нагрузки.....	69

О функции Training Effect.....	70	Настройка оповещений об аномальной ЧСС	84
Время восстановления.....	71	Оповещение о движении.....	84
Частота пульса восстановления.....	71	Настройка напоминаний о движении.....	84
Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок.....	72	Утренний отчет.....	84
Приостановка и возобновление функции «Статус тренировки».....	72	Настройка утреннего отчета.....	85
Готовность к тренировкам.....	73	Вечерний отчет.....	85
Календарь соревнований и основное соревнование.....	74	Настройка вечернего отчета.....	85
Тренировка для соревнования....	74	Установка оповещений о времени..	85
Добавление ценных бумаг	75	Настройка оповещения о шторме...	86
Использование Jet Lag Adviser	75	Включение оповещений о подключении смартфона	86
Планирование поездки в приложении Garmin Connect.....	75		
Часы.....	76	Настройки звука и вибрации.....	86
Установка будильника.....	76	Настройки экрана и яркости.....	87
Изменение будильника.....	76		
Использование таймера отсчета.....	77	Возможности подключения.....	87
Удаление таймера обратного отсчета.....	77	Датчики и аксессуары.....	87
Использование секундомера.....	78	Беспроводные датчики	88
Добавление дополнительных часовых поясов	79	Сопряжение с беспроводными датчиками.....	90
Изменение дополнительного часового пояса.....	79	Расчет темпа бега и расстояния с помощью пульсометра.....	90
Добавление события обратного отсчета.....	80	Советы по записи темпа бега и расстояния	91
Изменение события обратного отсчета.....	80	Динамические характеристики бега	91
История.....	80	Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега	92
Использование архива.....	81	Мощность при беге	92
История мультитренировок.....	81	Данные о частоте пульса нагрудного пульсометра во время плавания	93
Личные рекорды.....	81	Использование элементов управления камерой Varia	93
Просмотр личных рекордов	81	Функции с подключением через смартфон	93
Восстановление личных рекордов.....	82	Сопряжение смартфона	94
Удаление личных рекордов.....	82	Вызов из приложения Телефон ...	94
Просмотр общих результатов.....	82	Использование голосового помощника	95
Настройки уведомлений и оповещений.....	83	Включение уведомлений со смартфона	95
Оповещения о здоровье и самочувствии	83	Просмотр уведомлений	96

Прием входящего телефонного вызова	96	Приложение Garmin Golf	104
Ответ на текстовое сообщение.....	96	Режимы фокусировки.....	104
Управление уведомлениями....	97	Настройка режима фокусировки по умолчанию	105
Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth.....	97	Создание пользовательского режима фокусировки.....	106
Включение и выключение оповещений функции «Где мой телефон?».....	97	Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии.....	106
Определение местоположения смартфона, потерянного во время занятия с использованием GPS.....	97	Частота пульса на запястье.....	106
Функции с подключением через Wi-Fi.....	97	Ношение часов	107
Подключение к сети Wi-Fi.....	98	Советы по повышению точности данных о частоте пульса	107
Garmin Share.....	98	Настройки наручного пульсометра	108
Обмен данными с Garmin Share....	98	Трансляция данных о частоте пульса	108
Получение данных с помощью Garmin Share.....	99	Пульсоксиметр	109
Настройки Garmin Share.....	99	Получение показаний пульсоксиметра	110
Приложения телефона и компьютера.....	99	Настройка режима пульсоксиметра	110
Garmin Connect.....	99	Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра	110
Подписка Garmin Connect+.....	100	Автоподбор цели	111
Использование приложения Garmin Connect.....	101	Время интенсивной активности....	111
Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect 101		Подсчет времени интенсивной активности	111
Объединенный статус тренировки.....	101	Мониторинг сна	111
Использование Garmin Connect на компьютере.....	102	Использование функции автоматического отслеживания сна	111
Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express.....	102	Колебания дыхания	112
Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную	102	Навигация.....	112
Функции Connect IQ.....	102	Сохранение местоположений.....	112
Загрузка функций Connect IQ..	102	Сохранение местоположения.....	112
Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера.....	103	Просмотр и редактирование сохраненных местоположений.....	112
Приложение Garmin Messenger..	103	Удаление местоположения.....	112
Использование функции Messenger.....	104	Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect	113

Запуск занятия с использованием GPS из общего местоположения.....	113	Управление воспроизведением музыки.....	122
Навигация к общему местоположению во время занятия.....	113	Подключение наушников Bluetooth.....	123
Навигация к пункту назначения....	114	Изменение режима звука.....	123
Навигация к месту старта.....	114		
Остановка навигации.....	114		
Дистанции.....	115		
Создание дистанции в Garmin Connect.....	115		
Отправка дистанции на устройство.....	115		
Следование дистанции на своем устройстве.....	115		
Просмотр или изменение сведений о дистанции.....	116		
Настройка курса по компасу.....	116		
Альтиметр и барометр.....	116		
Карта.....	116		
Добавление экрана с картографическими данными.....	117		
Прокрутка и изменение масштаба карты.....	117		
Настройки карты.....	117		
Функции отслеживания и безопасности.....	118		
Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях.....	118		
Добавление контактов.....	119		
Включение и выключение регистрации происшествий.....	119		
Запрос о помощи.....	120		
Общение со зрителями.....	120		
Блокировка сообщений зрителей.....	120		
Музыка.....	120		
Подключение к сторонним источникам.....	121		
Загрузка аудиоматериалов из стороннего источника.....	121		
Загрузка личных аудиоматериалов	121		
Прослушивание музыки.....	122		
		Управление воспроизведением музыки.....	122
		Подключение наушников Bluetooth.....	123
		Изменение режима звука.....	123
		Профиль пользователя.....	123
		Настройка профиля пользователя	123
		Настройки пола.....	123
		Просмотр фитнес-возраста.....	123
		Информация о зонах частоты пульса.....	124
		Спортивные цели.....	124
		Настройка зон ЧСС.....	125
		Установка зон ЧСС с помощью часов.....	125
		Оценка нагрузки в зонах частоты пульса.....	126
		Настройка зон мощности.....	126
		Автоматическое определение показателей тренировки.....	126
		Настройки диспетчера питания .	127
		Настройка функции энергосбережения.....	127
		Настройки системы.....	127
		Настройка кнопок быстрого доступа.....	128
		Настройка кода доступа часов	128
		Изменение кода доступа часов.	128
		Компас.....	128
		Настройки компаса.....	129
		Калибровка компаса вручную	129
		Настройка направления на север.....	129
		Альтиметр и барометр.....	129
		Настройки альтиметра и барометра.....	130
		Калибровка барометрического альтиметра	130
		Настройки времени.....	130
		Синхронизация времени.....	131
		Дополнительные настройки системы	131
		Изменение единиц измерения...	131
		Настройки записи данных.....	131
		Восстановление и сброс настроек	132

Восстановление настроек и данных из Garmin Connect.....	132	Улучшение приема GPS-сигналов	140
Сброс всех настроек до значений по умолчанию.....	133	Данные о ЧСС на часах неточные.	140
Просмотр информации об устройстве.....	133	Неточное отображение данных о температуре при занятии.....	140
Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка)	133	Выход из режима демонстрации...	140
Информация об устройстве.....	133	Отслеживание активности.....	141
Об AMOLED-дисплее	133	Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно	141
Зарядка часов.....	134	Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect.....	141
Уход за устройством.....	135	Количество пройденных этажей отображается некорректно.....	141
Очистка часов.....	135		
Замена ремешков	136		
Технические характеристики.....	136		
Информация о времени работы от батареи.....	137		
Устранение неполадок.....	137		
Обновления продукта.....	137	Приложение.....	141
Дополнительная информация.....	137	Цветовые датчики и динамические характеристики бега	142
На устройстве установлен неправильный язык.....	138	Распределение времени контакта с землей.....	143
Советы по увеличению времени работы батареи.....	138	Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении....	144
Перезапуск часов	138	Стандартные рейтинги VO2 Max....	145
Совместимы ли часы с моим телефоном?	138	Нормы функциональной пороговой мощности.....	146
Не удается подключить смартфон к часам	139	Размер и окружность колеса.....	146
Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами?	139		
Не удается подключить наушники к часам	139		
Воспроизведение музыки или соединение с наушниками нестабильно.....	139		
Снижение громкости динамика или микрофона после контакта с водой.....	140		
Как отменить нажатие кнопки записи круга?	140		
Установление связи со спутниками.....	140		

Введение

⚠ ОСТОРОЖНО

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об устройстве*, которое находится в упаковке изделия.

Перед выполнением какой-либо программы занятий или внесением в нее изменений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Настройка часов

Чтобы воспользоваться всеми преимуществами функций Forerunner, выполните следующие действия.

- Нажмите и удерживайте , чтобы включить часы ([Функции кнопок, стр. 2](#)).
- Следуйте приведенным на экране инструкциям для завершения начальной установки.

Во время первоначальной настройки можно выполнить сопряжение часов со смартфоном для получения уведомлений, синхронизации занятий и многое другое ([Сопряжение смартфона, стр. 94](#)). При переходе с совместимых часов можно перенести свои настройки, сохраненные дистанции и многое другое при сопряжении новых часов Forerunner со смартфоном.

- Зарядите часы ([Зарядка часов, стр. 134](#)).
- Проверьте наличие обновлений программного обеспечения ([Настройки системы, стр. 127](#)). Для оптимальной работы необходимо, чтобы программное обеспечение часов было в актуальном состоянии. Обновления программного обеспечения предоставляют изменения и улучшения в области конфиденциальности, безопасности и функций устройства.
- Настройте сети Wi-Fi® ([Подключение к сети Wi-Fi, стр. 98](#)).
- Настройте функции безопасности ([Функции отслеживания и безопасности, стр. 118](#)).
- Настройте музыку ([Музыка, стр. 120](#)).
- Настройте кошелек Garmin Pay™ ([Настройка кошелька Garmin Pay, стр. 16](#)).
- Совершите пробежку ([Пробежка, стр. 21](#)).

ФУНКЦИИ КНОПОК



СОВЕТ. можно настроить некоторые функции по удержанию кнопок или создать новые кнопки быстрого доступа ([Настройка кнопок быстрого доступа, стр. 128](#)).

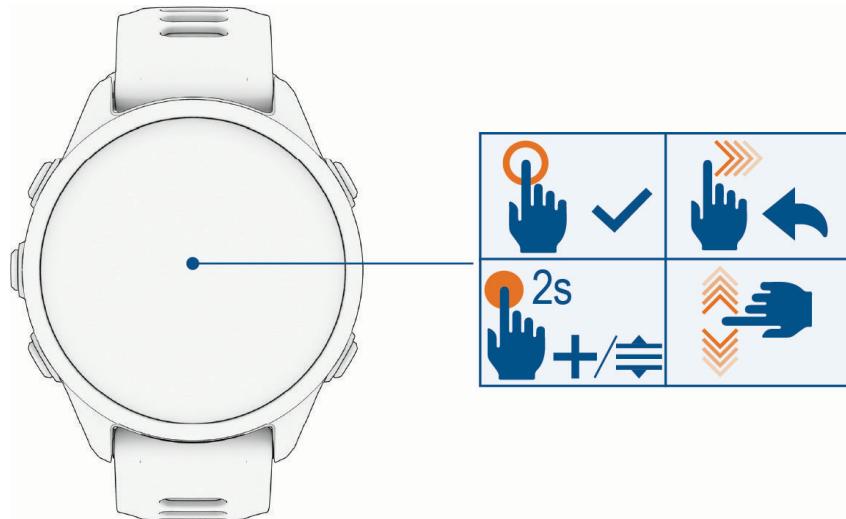
1  Верхняя левая кнопка	<ul style="list-style-type: none">Нажмите, чтобы включить подсветку экрана.Быстро нажмите два раза для включения или выключения фонарика (Использование экрана в качестве фонарика, стр. 56).Нажмите и удерживайте в течение двух секунд для просмотра меню элементов управления (Элементы управления, стр. 53).Нажмите и удерживайте в течение трех секунд, чтобы включить устройство.Нажмите и удерживайте в течение пяти секунд, чтобы запросить помощь (Запрос о помощи, стр. 120).
2  Средняя левая кнопка	<ul style="list-style-type: none">В режиме отображения циферблата нажмите, чтобы отобразить центр уведомлений (Просмотр уведомлений, стр. 96).Нажмите для прокрутки меню или экранов с данными.В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте, чтобы открыть главное меню.
3  Нижняя левая кнопка	<ul style="list-style-type: none">Нажмите в режиме отображения циферблата для прокрутки списка виджетов (Просмотр мини-виджетов, стр. 60).Нажмите для прокрутки меню или экранов с данными.Нажмите и удерживайте, чтобы открыть элементы управления музыкой (Прослушивание музыки, стр. 122).
4  Верхняя правая кнопка	<ul style="list-style-type: none">Нажмите для выделения опции в меню.В режиме отображения циферблата нажмите, чтобы открыть меню приложений и занятий (Приложения и занятия, стр. 5).Нажмите, чтобы начать или остановить занятие (Начало занятия, стр. 19).
5  Нижняя правая кнопка	<ul style="list-style-type: none">Нажмите для перехода к предыдущему экрану.Во занятия активности нажмите, чтобы записать время круга, начать отдых или перейти к следующему этапу тренировки.

Состояние GPS и значки состояния

Во время занятий вне помещения строка состояния становится зеленой при получении сигнала GPS. Мигающий значок указывает на то, что часы выполняют поиск сигнала. Непрерывно отображающийся значок указывает на то, что сигнал найден или датчик подключен.

GPS	Состояние GPS
	Состояние батареи
	Статус подключения к смартфону
	Состояние технологии Wi-Fi
	Состояние LiveTrack
	Состояние пульсометра
	Состояние Running Dynamics Pod
	Состояние датчиков скорости и частоты вращения педалей
	Состояние велосипедных фонарей
	Состояние велосипедного радара
	Состояние режима дополнительного дисплея
	Состояние умного тренажера
	Состояние измерителя мощности
	Состояние датчика tempe™

Функции сенсорного экрана



- Коснитесь экрана для выделения опции в меню.
- Нажмите и удерживайте области с данными на циферблате, чтобы открыть соответствующий мини-виджет или функцию.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция поддерживается не на всех циферблатах.

- Чтобы продолжить занятие или работу с активным приложением, нажмите на значок в верхней части циферблата.
- В меню элементов управления, мини-виджетов или приложений нажмите и удерживайте циферблат часов для изменения, добавления или переупорядочивания опций.
- Чтобы отобразить центр уведомлений, в режиме отображения циферблата проведите пальцем вниз по экрану.
- В режиме отображения циферблата проведите пальцем вверх по экрану для прокрутки списка мини-виджетов.
- Проведите пальцем по экрану вверх или вниз для прокрутки меню.
- Для перехода к предыдущему экрану проведите пальцем вправо.
- Приложите ладонь к экрану, чтобы вернуться на циферблат часов и снизить яркость экрана.

Включение и выключение сенсорного экрана

Сенсорный экран можно настроить для общего использования часов, для каждого профиля занятия ([Настройки занятия, стр. 47](#)) и для каждого режима фокусировки ([Режимы фокусировки, стр. 104](#)).

ПРИМЕЧАНИЕ. сенсорный экран недоступен во время плавания. Настройка сенсорного экрана для каждого профиля занятия (например, бега или езды на велосипеде) применяется к соответствующему этапу мультитренировки.

- Удерживая выберите .

Для добавления этого варианта в меню элементов управления см. ([Настройка меню элементов управления, стр. 56](#)).

- Удерживая , выберите **Настройки часов > Дисплей и яркость > Сенсорный экран** и выберите вариант.
- Чтобы настроить кнопку быстрого доступа для временного включения или отключения сенсорного экрана, нажмите и удерживайте , выберите **Настройки часов > Система > Кнопки быстрого доступа**.

Настройка циферблата

Можно настроить информацию, отображаемую на циферблате, и его внешний вид или активировать установленный циферблат Connect IQ™ ([Функции Connect IQ, стр. 102](#)).

- 1 На циферблате часов нажмите и удерживайте 
- 2 Выберите **Циферблат**.
- 3 Нажмите  или  для предварительного просмотра параметров циферблата.
- 4 Выберите **Добавить новый**, чтобы выбрать один из дополнительных параметров циферблата.
- 5 Прокрутите до циферблата, нажмите  и выберите .
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые параметры доступны только для определенных циферблотов.
 - Чтобы активировать циферблат, нажмите **Применить**.
 - Чтобы изменить стили шрифтов и графики, выберите **Стили**.
 - Чтобы изменить информацию, отображаемую на циферблате, выберите **Данные**.
 - Чтобы добавить или изменить цвет выделения для циферблата, выберите пункт **Цвет акцентов**.
 - Чтобы изменить цвет данных, отображаемый на циферблате, выберите **Цвет данных**.
 - Для удаления циферблата выберите **Удалить**.

Приложения и занятия

на ваши часы предварительно загружено множество различных приложений и занятий.

Приложения: приложения содержат интерактивные функции для использования на ваших часах, такие как просмотр тренировок или совершение вызова с ваших часов ([Приложения, стр. 6](#)).

Занятия: на ваши часы предварительно загружены приложения для занятий, проводимых в помещении и на открытом воздухе, включая бег, велотренировки, силовые тренировки, плавание в бассейне и многое другое ([Занятия, стр. 18](#)). Когда вы начинаете занятие, часы отображают и записывают данные с датчиков, которые вы можете сохранить, а также предоставить на общее обозрение в сообществе Garmin Connect™.

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Приложения Connect IQ: вы можете добавить функции на часы, установив приложения из приложения Connect IQ ([Функции Connect IQ, стр. 102](#)).

Приложения

Часы можно настроить с помощью меню приложений, которое позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Для некоторых приложений требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth®. Многие приложения также можно найти в мини-виджетах ([Мини-виджеты, стр. 57](#)) или элементах управления ([Элементы управления, стр. 53](#)).

В режиме отображения циферблата нажмите  и нажмите  для прокрутки приложений.



Название	Дополнительная информация
Альтиметр, барометр, компас	Отображение данных альтиметра, барометра и компаса.
Транслировать данные по частоте пульса	Включение передачи данных по ЧСС на сопряженное устройство (Трансляция данных о частоте пульса, стр. 108).
Калькулятор	Выберите, чтобы использовать калькулятор, в том числе калькулятор чаевых.
Календарь	Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря смартфона.
Часы	Установка будильника, таймера, секундомера, дополнительного часового пояса или события обратного отсчета (Часы, стр. 76).
Connect IQ	Выберите, чтобы использовать магазин Connect IQ на часах (Функции Connect IQ, стр. 102).
Garmin Share	Настройка обмена данными с другими устройствами Garmin® (Garmin Share, стр. 98).
Health Snapshot™	Запись нескольких ключевых показателей состояния здоровья, таких как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания, пока вы находитесь в спокойном состоянии в течение двух минут. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы.
Архив	Просмотр истории занятий, рекордов и общей статистики (Использование архива, стр. 81).
Messenger	Просмотр и отправка сообщений из мобильного приложения Garmin Messenger™ (Использование функции Messenger, стр. 104).
Фаза луны	Просмотр времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS.
Музыка	Управление воспроизведением музыки с часов (Прослушивание музыки, стр. 122).
Оповещения	Просмотр уведомлений смартфона (Просмотр уведомлений, стр. 96).
Телефон	Управление смартфоном, например открытие контактов и панель набора номера (Вызов из приложения Телефон, стр. 94).
Голосовой помощник	Произнесение команды для голосового помощника на смартфоне (Использование голосового помощника, стр. 95).
Пульсоксиметр	Измерение с помощью пульсоксиметра (Пульсоксиметр, стр. 109).
Настройки	Выберите, чтобы открыть меню настроек.
ВОСХОД И ЗАХОД СОЛНЦА	Выберите для просмотра восхода и заката солнца, а также времени наступления сумерек.
Советы	Выберите для просмотра интерактивных советов по использованию часов и отсканируйте прямую ссылку на support.garmin.com , чтобы получить доступ к руководству пользователя часов.
Голосовое управление	Управление часами с помощью голосовой команды (Использование голосового управления, стр. 14).
Голосовые заметки	Запись голосовой заметки (Запись голосовой заметки, стр. 14).

Название	Дополнительная информация
Кошелек	Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay (<i>Garmin Pay</i> , стр. 16).
Погода	Выберите для просмотра текущих погодных условий и прогноза погоды.
Тренировки	Просмотр сохраненных тренировок (<i>Тренировки</i> , стр. 8).

Тренировки

Можно создать персонализированные тренировки, которые содержат цели для каждого этапа тренировки и для разных расстояний, времени и калорий. Во время занятия можно просматривать экраны данных о тренировках, которые содержат информацию об этапе тренировки, например расстояние этапа тренировки или текущий темп.

На часах: из списка приложений можно открыть приложение с тренировками для отображения всех загруженных на часы тренировок (*Приложения и занятия*, стр. 5).

Вы также можете просматривать историю тренировок.

В приложении: можно создавать и находить больше тренировок. Также вы можете выбрать план тренировки со встроенными тренировками и передать его на часы (*Выполнение тренировки из Garmin Connect*, стр. 9).

Можно делать график тренировок.

Вы можете обновлять и редактировать свои текущие тренировки.

Начало тренировки

Устройство можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами.

1 В режиме отображения циферблата нажмите .

СОВЕТ. если у вас уже есть запланированная или рекомендуемая тренировка на сегодня, прокрутите экран вниз и выберите **Тренировки**.

2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.

3 Нажмите  и выберите **Тренировка**.

4 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы запустить интервальную тренировку или тренировку с установленной целью, выберите **Быстрая тренировка** (*Начало интервальной тренировки*, стр. 11, *Установка цели тренировки*, стр. 13).
- Чтобы запустить предварительно загруженную или сохраненную тренировку, выберите **Библиотека тренировок** (*Выполнение тренировки из Garmin Connect*, стр. 9).
- Чтобы запустить запланированную в календаре тренировку Garmin Connect, выберите **Календарь тренировок** (*О календаре тренировок*, стр. 13).

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые параметры доступны только для определенных занятий.

5 Выберите тренировку.

ПРИМЕЧАНИЕ. в списке отображаются только тренировки, совместимые с выбранным занятием.

6 При необходимости выберите **Начать тренировку**.

7 Нажмите  для запуска таймера занятия.

После начала тренировки устройство будет отображать каждый этап тренировки, примечания по этапу (дополнительно), цель (дополнительно) и текущие данные о тренировке. Для силовых упражнений, йоги, кардио или пилатеса появляется анимация с инструкциями по выполнению.

Результат выполнения тренировки

После завершения тренировки часы отображают результат выполнения тренировки в зависимости от того, насколько точно вы выполнили ее. Для активных этапов тренировки устанавливается наивысший приоритет, при этом измеряется, насколько уровень ваших усилий соответствует цели этапа, а также проверяется выполнение всех этапов. Этапы разминки и восстановления оказывают меньшее влияние на ваш результат. Этап заминки совсем не влияет на результат выполнения тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ. результат выполнения тренировки отображается только для пробежек или велотренировок.

	Хороший результат, от 67 до 100%
	Средний результат, от 34 до 66%
	Низкий результат, от 0 до 33%

Выполнение тренировки из Garmin Connect

Перед тем как загрузить тренировку из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect, стр. 99*).

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
 - Откройте приложение Garmin Connect и выберите •••.
 - Перейдите на веб-сайт connect.garmin.com.

2 Выберите **Трен. и планирование > Тренировки**.

3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую тренировку.

4 Выберите или **Отправка на устройство**.

5 Следуйте инструкциям на экране.

Выполнение предлагаемой ежедневной тренировки

Чтобы часы могли предложить ежедневную пробежку или велотренировку, необходимо иметь показатель VO2 Max. для этого занятия ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 62](#)).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Бег**, а затем выберите занятие.
 - Выберите **Велотренировки**, а затем выберите занятие.
- 4 Нажмите  и выберите рекомендуемую ежедневную тренировку.

ПРИМЕЧАНИЕ. если у вас запланирован день отдыха или вы выполняете другой план тренировок, то рекомендуемая тренировка не отображается.
- 5 Прокрутите экран вниз для просмотра сведений о тренировке, таких как количество шагов и расчетный положительный эффект.
- 6 Нажмите  и выберите один из вариантов:
 - Чтобы приступить к выполнению тренировки, выберите **Начать тренировку**.
 - Чтобы пропустить тренировку, выберите **Закрыть**.
 - Чтобы просмотреть предложения тренировок на предстоящую неделю, выберите **Возможные варианты**.
 - Для просмотра настроек тренировок, таких как тренировочные дни, тип цели и рекомендации для тренировок, выберите **Настройки**, а затем выберите требуемый вариант.

СОВЕТ. после отключения опции **Рек. для трен.** ее можно будет снова включить позднее. На экране занятия выберите **Тренировка > Библиотека тренировок > Ежедневные рекомендации**, выберите тренировку, нажмите  и выберите **Настройки > Рек. для трен..**

Предлагаемая тренировка автоматически обновляется в соответствии с изменениями в тренировочных привычках, времени восстановления и показателя VO2 Max.

Начало интервальной тренировки

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
 - 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
 - 3 Прокрутите вниз.
 - 4 Выберите **Тренировка > Быстрая тренировка > Интервалы**.
 - 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Неограниченные повторы**, чтобы отметить интервалы и периоды отдыха вручную, нажав .
 - Выберите **Структурированные повторы > Начать тренировку**, чтобы начать интервальную тренировку на основе расстояния или времени.
 - 6 При необходимости выберите , чтобы включить разминку перед тренировкой.
 - 7 Нажмите  для запуска таймера занятия.
 - 8 Если в интервальную тренировку входит разминка, нажмите , чтобы начать первый интервал.
 - 9 Следуйте инструкциям на экране.
- Чтобы остановить текущую интервальную тренировку или период отдыха и перейти к следующему этапу интервальной тренировки или периоду отдыха (дополнительно), можно в любой момент нажать .

После завершения всех интервалов отобразится сообщение.

Настройка интервальной тренировки

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
- 3 Нажмите кнопку .
- 4 Выберите **Тренировка > Быстрая тренировка > Интервалы > Структурированные повторы**.
- 5 Нажмите , а затем выберите **Изменить тренировку**.
- 6 Выберите один или несколько предлагаемых вариантов.
 - Для настройки типа и длительности интервала выберите **Интервал**.
 - Для настройки типа и продолжительности отдыха выберите **Отдых**.
 - Чтобы установить количество повторов, выберите **Повтор**.
 - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени разминку, выберите **Разминка > Включено**.
- 7 Нажмите .

Пользовательская интервальная тренировка хранится на часах, пока вы не измените тренировку снова.

Запись тестирования критической скорости плавания

Показатель критической скорости плавания (КСП) является результатом теста на время, который выражается в темпе на 100 метрах. Ваша КСП – это теоретическая скорость, которую вы можете поддерживать постоянно, не истощая силы. Вы можете использовать КСП для контроля темпа во время тренировки и наблюдения за улучшениями.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Плавание > Плав. в бас..**
- 3 Нажмите .
- 4 Выберите **Тренировка > Библиотека тренировок > Критическая скорость плавания > Вып. пров. крит. скор. плавания.**
- 5 Нажмите  , чтобы посмотреть этапы тренировки (необязательно).
- 6 Нажмите .
- 7 Нажмите  для запуска таймера занятия.
- 8 Следуйте инструкциям на экране.

Использование Virtual Partner®

Функция Virtual Partner – это тренировочный инструмент, разработанный, чтобы помочь вам достичь своих целей. Можно задать темп для функции Virtual Partner, чтобы устроить соревнование с виртуальным партнером.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
- 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия.
- 4 Выберите **Экраны данных > Добавить новый > Virtual Partner.**
- 5 Введите значение темпа или скорости.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете изменить порядок экранов с данными (необязательно).
- 6 Начните занятие ([Начало занятия, стр. 19](#)).
- 7 Пролистайте экран до Virtual Partner, чтобы просмотреть, кто лидирует.

Установка цели тренировки

Функция цели тренировки используется вместе с функцией Virtual Partner, позволяя ставить цели по дистанции, расстоянию и времени, расстоянию и темпу или расстоянию и скорости. Во время тренировки часы в реальном времени показывают ваш прогресс в достижении поставленной цели.

1 В режиме отображения циферблата нажмите .

2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.

3 Прокрутите вниз.

4 Выберите **Тренировка**.

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите пункт **Задать цель**.
- Выберите **Быстрая тренировка**.

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые параметры доступны только для определенных занятий.

6 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Интервалы**, чтобы выбрать повторы на основе времени или расстояния.
- Выберите **Расстояние и время**, чтобы задать свое целевое значение дистанции и времени.
- Выберите **Расстояние и темп** или **Расстояние и скорость**, чтобы задать соответствующие целевые значения.
- Выберите **Только расстояние**, чтобы выбрать одну из дистанций в списке или задать свое целевое значение.

7 Нажмите  для запуска таймера занятия.

Соревнование с результатами предыдущего занятия

Вы можете пройти предыдущее записанное занятие или скачанную дистанцию со временем ее преодоления и попробовать превзойти результат. Эта функция используется с функцией Virtual Partner, позволяя увидеть, насколько вы превосходите собственный прошлый результат или отстаете от него.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

1 В режиме отображения циферблата нажмите .

2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.

3 Прокрутите вниз.

4 Выберите **Тренировка > Гонка с собой**.

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Нажмите **Из журнала**, чтобы выбрать на устройстве результат ранее записанного занятия.
- Нажмите **Загруженные**, чтобы выбрать дистанцию, скачанную из вашей учетной записи Garmin Connect.

6 Выберите занятие.

7 При необходимости нажмите  и выберите **Забег**.

8 Нажмите  для запуска таймера занятия.

9 После завершения занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

О календаре тренировок

Календарь тренировок на часах представляет собой расширение календаря или расписания тренировок, созданного в вашей учетной записи Garmin Connect. После добавления нескольких тренировок в календарь Garmin Connect их можно отправить на устройство. Все запланированные тренировки, отправленные на устройство, отображаются в мини-виджете календаря. Выбрав день в календаре, можно просмотреть или начать тренировку. Запланированная тренировка остается на часах независимо от ее выполнения или пропуска. При отправке запланированных тренировок из Garmin Connect существующий календарь тренировок перезаписывается.

Использование планов тренировок Garmin Connect

Прежде чем вы сможете загружать и использовать план тренировки вам необходимо создать учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 99](#)), а также выполнить сопряжение часов Forerunner с совместимым смартфоном.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Планы тренировок «Garmin Тренер»**
- 3 Выберите план тренировки и внесите его в расписание.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.
- 5 Перейдите к плану тренировок в календаре.

Функция Adaptive Training Plans

Ваша учетная запись Garmin Connect обладает функциями Adaptive Training Plan и Garmin Тренер, которые помогут вам достичь поставленных целей. Например, ответив на несколько вопросов, вы сможете найти план, который поможет вам преодолеть забег на 5 км. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега. Когда вы начинаете план, мини-виджет «Тренер Garmin» добавляется в список мини-виджетов на часах Forerunner.

Запись голосовой заметки

Вы можете записывать и прослушивать голосовые заметки с помощью встроенного динамика и микрофона часов.

Выберите один из следующих вариантов:

- 1
 - В режиме отображения циферблата нажмите .
 - Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Голосовые заметки**.
- 3 Выберите .
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Местоположение**, чтобы сохранить местоположение GPS с помощью голосовой заметки.
 - Чтобы отрегулировать громкость динамика, выберите пункт **Громкость**.
- 5 Выберите .
- 6 Произнесите голосовую заметку.
- 7 Выберите .
- 8 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите , чтобы воспроизвести голосовую заметку.
 - Выберите , чтобы переименовать или удалить голосовую заметку.
 - Нажмите  и выберите  для просмотра библиотеки голосовых заметок.

Использование голосового управления

Выберите один из следующих вариантов:

- 1
 - В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Голосовое управление**.
 - Удерживая , выберите **Голосовое управление**.
- ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете настраивать меню элементов управления ([Настройка меню элементов управления, стр. 56](#)).
- 2 Произнесите голосовую команду, которую часы должны выполнить ([Голосовые команды часов, стр. 15](#)).

Голосовые команды часов

Система голосового управления предназначена для распознавания речи пользователя. Это список часто используемых голосовых команд, но часы не требуют произнесения именно этих фраз. Вы можете произносить фразы так, как вам удобно. Советы по голосовым командам и информацию по поиску и устранению неисправностей см. на веб-сайте garmin.com/voicecommand/tips.

Голосовая команда для получения справки	Назначение
What can I say?	Отображение списка общих голосовых команд

Функции управления устройством и экраном

Голосовое управление	Назначение
Find my phone	Воспроизводит звуковой сигнал на сопряженном смартфоне в случае, если он находится в зоне действия сигнала Bluetooth.
Disable do not disturb	Отключение режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления.
Turn on airplane mode	Включение режима полета для отключения всей беспроводной связи.
Increase brightness	Увеличение уровня яркости.
Decrease brightness	Уменьшение уровня яркости.
Set brightness to 80	Установка яркости на указанный уровень в процентах. Доступные значения: 0–100%.

Функции часов

Голосовое управление	Назначение
Set a timer for fifteen minutes	Установка обратного отсчета на определенное время.
Pause timer	Приостановка текущего таймера обратного отсчета.
Resume timer	Возобновление приостановленного таймера обратного отсчета.
Cancel timer	Отмена текущего таймера обратного отсчета.
Start stopwatch	Запуск секундомера.
Stop stopwatch	Остановка секундомера.
Wake me up at 3:15 a.m.	Устанавливает разовый будильник на указанное время.

Функции приложений и занятий

Голосовое управление	Назначение
Show me the weather	Открытие приложения погоды.
Open the calendar	Открытие приложения календаря.
Start a run	Запуск занятия Бег.
Start hiking	Запуск занятия Поход.
Open the triathlon app	Начало занятия Триатлон.

ПРИМЕЧАНИЕ. здесь перечислены примеры голосовых команд. Голосовое управление доступно для всех приложений и команд по умолчанию ([Приложения, стр. 6](#)), ([Занятия, стр. 18](#)).

Функции управления навигацией

Голосовое управление	Назначение
Begin navigation	Открытие меню Навигация для начала навигации к пункту назначения.
Save location	Сохранение текущего местоположения.
Switch to the compass app	Открытие компаса.

Функции управления мультимедиа

Голосовое управление	Назначение
Change volume to 8	Регулировка громкости до заданного уровня. Доступные значения: 0–10 или 0–100%.
Increase volume	Увеличение громкости звука.
Decrease volume	Снижение громкости звука.
Play music	Воспроизведение текущего выбранного медиафайла.
Next song	Воспроизведение следующей композиции.
Previous song	Воспроизведение предыдущей композиции.
Pause music	Приостановка текущего выбранного медиафайла.
Mute	Отключение звука.
Unmute	Включение звука.

Garmin Pay

Функция Garmin Pay позволяет использовать часы для оплаты покупок в магазинах-партнерах с помощью кредитных или дебетовых карт, выданных финансовыми учреждениями, участвующими в программе.

Настройка кошелька Garmin Pay

Можно добавить одну или несколько кредитных и дебетовых карт, участвующих в программе, в ваш кошелек Garmin Pay. Перейдите по ссылке garmin.com/garminpay/banks для ознакомления с финансовыми учреждениями, участвующими в программе.

1 В приложении Garmin Connect выберите •••.

2 Выберите **Garmin Pay > Начать работу**.

3 Следуйте инструкциям на экране.

Оплата покупки с помощью часов

Прежде чем вы сможете использовать часы для оплаты покупок, необходимо указать по крайней мере одну платежную карту.

Вы можете использовать часы для оплаты покупок в магазине-партнере.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- В режиме отображения циферблата нажмите .
- Нажмите и удерживайте .

2 Выберите **Кошелек**.

3 Введите четырехзначный пароль.

ПРИМЕЧАНИЕ. после трехкратного неправильного ввода пароля кошелек будет заблокирован, и вам потребуется выполнить сброс пароля в приложении Garmin Connect.

Отобразятся недавно использованные платежные карты.



4 Если вы добавили несколько карт в кошелек Garmin Pay, нажмите , чтобы выбрать другую карту (необязательно).

5 В течение 60 секунд удерживайте часы вблизи считывателя платежных карт так, чтобы дисплей часов был повернут к считывателю.

Часы подадут вибросигнал, и на дисплее появится галочка после завершения обмена данными со считывателем.

6 При необходимости следуйте инструкциям, приведенным в руководстве по работе со считывателем, для завершения транзакции.

СОВЕТ. после успешного ввода пароля вы можете совершать платежи без дополнительного ввода пароля в течение 24 часов, пока вы носите часы. Если вы снимете часы с запястья или отключите пульсометр, необходимо будет снова ввести пароль перед совершением платежа.

Добавление карты в кошелек Garmin Pay

Можно добавить до 10 кредитных или дебетовых карт в ваш кошелек Garmin Pay.

1 В приложении Garmin Connect выберите .

2 Выберите **Garmin Pay** >  > **Добавить карту**.

3 Следуйте инструкциям на экране.

После добавления карты вы сможете выбирать ее на часах при совершении платежа.

Управление картами Garmin Pay

Вы можете временно приостановить действие карты или удалить ее.

ПРИМЕЧАНИЕ. в некоторых странах сопричастные финансовые учреждения могут ограничить работу функций Garmin Pay.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
- 2 Выберите **Garmin Pay**.
- 3 Выберите карту.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы временно приостановить или возобновить действие карты, выберите **Приостановить действие карты**.
Для оплаты покупок с помощью часов Forerunner карта должна быть активной.
 - Чтобы удалить карту, выберите .

Изменение пароля Garmin Pay

Необходимо знать текущий пароль, чтобы изменить его. Если вы забыли свой пароль, необходимо сбросить приложение Garmin Pay для часов Forerunner, создать новый пароль и повторно ввести данные вашей карты.

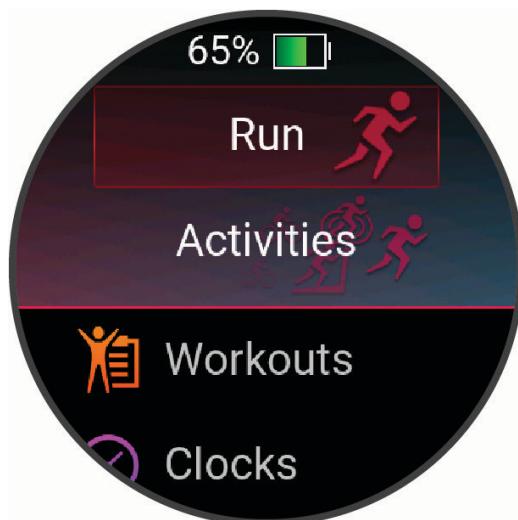
- 1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
- 2 Выберите **Garmin Pay > Изменить пароль**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

В следующий раз при оплате покупки с помощью часов Forerunner необходимо будет ввести новый пароль.

Занятия

В режиме отображения циферблата нажмите  , выберите **Занятия** и нажмите  для прокрутки занятий. Ваши выбранные занятия появляются в верхней части списка ([Настройка списка выбранных занятий, стр. 45](#)).

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые занятия отображаются в нескольких категориях.



Категория	Занятия
Бег	Беговая дорожка, Бег с препятствиями, Бег, Бег на стадионе, Бег по пересеченной местности, Беговой тренажер, Бег на сверхмарафонские дистанции, Виртуальная пробежка
Велотренировки	Велосипед, Поездки на работу на велосипеде, Велотренажер, Велосипедный тур, BMX, Велокросс, eBike, Горный электровелосипед, Гравийный велосипед, Горный велосипед, Шоссейный велосипед
Плавание	Откр. вода, Плав. в бас.
Мультитренировка	Брик, Дуатлон, Триатлон в бассейне, Кросс с заплывом, Триатлон
Тренажерный зал	Бокс, Кардио, Скалолазание в помещении, Эллипсоид, Прохождение этажей, ВИИТ, Прыжки со скакалкой, Смешанные единоборства, Подвижность, Пилатес, Гребной тренажер, Степпер, Сил. трен., Ходьба в помещении, Йога
На улице	Конный спорт, Боулдеринг, Диск-гольф, Рыбная ловля, Гольф, Поход, Конный спорт, Охота, Роликовые коньки, Альпинизм, Ходьба с рюкзаком, Ходьба
Зимние виды спорта	Каток, Горные лыжи, Сноуборд, Снегоход, Ходьба в снегоступах, Лыжные гонки классическим ходом, Лыжные гонки коньковым ходом
Водные виды спорта	Судно, Каяк, Гребля, Хождение под парусом, Трубка, Паддлбординг
Командные виды спорта	Американский футбол, Бейсбол, Баскетбол, Крикет, Хоккей на траве, Хоккей, Лакросс, Регби, Футбол, Софтбол, Волейбол, Алтимат
Спорт с ракетками	Бадминтон, Падел, Пиклбол, Платформенный теннис, Ракетбол, Сквош, Настольный теннис, Теннис
Автоспорт	Вездеход, Мотокросс, Мотоцикл, Путешествие по суше
Другое	Дыхание, Медитация

Начало занятия

Если необходимо, в начале занятия GPS включается автоматически.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите занятие из Избранного.
 - Прокрутите список занятий до пункта **Больше**, выберите категорию занятия, а затем выберите занятие.
- 4 Если для занятия требуются сигналы GPS, выйдите на улицу, чтобы обеспечить беспрепятственный обзор неба, и дождитесь заполнения шкалы состояния GPS.
Часы будут готовы к работе после определения частоты пульса, затем они получают сигналы GPS (при необходимости) и устанавливают подключение с беспроводными датчиками (при необходимости).
- 5 Нажмите  для запуска таймера занятия.
Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.

Советы по записи занятий

- Зарядите часы перед началом занятия (*Зарядка часов, стр. 134*).
- Нажмайте для записи кругов, запуска нового подхода или позы, перехода к следующему этапу тренировки.
Можно выбрать чтобы удалить круг для определенных занятий (*Как отменить нажатие кнопки записи круга?, стр. 140*).
- Нажмите или для просмотра дополнительных экранов данных.
- Чтобы просмотреть дополнительные экраны данных, проведите пальцем по экрану вверх или вниз.
СОВЕТ. чтобы разблокировать сенсорный экран во время занятия, проведите пальцем вниз от верхней части экрана.
- Проведите пальцем вправо или влево для просмотра элементов управления музыкой или параметров занятия.
- Во время занятия нажмите и удерживайте и выберите **Изменить спорт** для перехода к другому типу занятия.

Если ваше занятие включает два или более видов спорта, то оно записывается как мультитренировка.

Остановка занятия

Некоторые параметры доступны только для определенных занятий.

- Нажмите .
- Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы возобновить занятие, выберите **Возобновить**.
 - Чтобы сохранить занятие и просмотреть сведения, выберите **Сохранить** и выберите опцию.
ПРИМЕЧАНИЕ. после сохранения занятия вы можете ввести данные об оценке собственного состояния (*Оценка занятия, стр. 21*).
 - Чтобы приостановить занятие и возобновить его позже, выберите **Завершить позже**.
 - Чтобы отметить круг дистанции, выберите **Круг**.
Можно выбрать чтобы удалить круг для определенных занятий (*Как отменить нажатие кнопки записи круга?, стр. 140*).
 - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите **Назад к началу > TracBack**.
ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.
 - Чтобы вернуться к начальной точке занятия самым коротким маршрутом, выберите **Назад к началу > Напрямую**.
ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.
 - Чтобы измерить разницу между ЧСС в конце занятия и ЧСС через две минуты, выберите **Частота пульса восстановления** и подождите, пока таймер отсчитывает время (*Частота пульса восстановления, стр. 71*).
 - Чтобы удалить занятие, выберите **Отменить** и нажмите .

ПРИМЕЧАНИЕ. после остановки занятия часы автоматически сохраняют его по прошествии 30 минут.

Оценка занятия

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

Можно настроить параметр оценки собственного состояния для определенных занятий ([Настройки занятия, стр. 47](#)).

- 1 После завершения занятия выберите **Сохранить** ([Остановка занятия, стр. 20](#)).
- 2 Выберите число, соответствующее вашим воспринимаемым усилиям.
ПРИМЕЧАНИЕ. можно выбрать **»**, чтобы пропустить оценку собственного состояния.
- 3 Выберите вариант, соответствующий вашим ощущениям во время занятия.

С оценками состояния можно ознакомиться в приложении Garmin Connect.

Бег

Пробежка

В качестве первого занятия фитнесом в устройство можно записать пробежку, поездку на велосипеде или любое другое занятие на свежем воздухе. Перед началом занятия часам может потребоваться зарядка ([Зарядка часов, стр. 134](#)).

Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.

- 1 Нажмите кнопку  , а затем выберите занятие.
- 2 Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.
- 3 Нажмите кнопку  .
- 4 Совершите пробежку.



ПРИМЕЧАНИЕ. чтобы открыть управление музыкой во время занятия, нажмите и удерживайте кнопку  ([Управление воспроизведением музыки, стр. 122](#)).

- 5 После завершения пробежки нажмите .
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы запустить таймер занятия повторно, нажмите **Возобновить**.
 - Чтобы сохранить данные пробежки и сбросить таймер занятия, нажмите **Сохранить**. Выберите забег для просмотра сводки данных по нему.



ПРИМЕЧАНИЕ. дополнительные параметры пробежки см. в разделе *Остановка занятия*, стр. 20.

Бег на стадионе

Перед началом забега на стадионе убедитесь, что вы бежите по стандартному треку длиной 400 м. Вы можете использовать занятие «Бег на стадионе» для записи данных о беге на стадионе, включая расстояние в метрах и разбивку по кругам.

- 1 Выйдите на трек.
- 2 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 3 Выберите **Занятия > Бег > Бег на стадионе**.
- 4 Подождите, пока часы найдут спутники.
- 5 Если вы бежите по 1-й дорожке, перейдите к шагу 8.
- 6 Выберите **Номер дорожки**.
- 7 Выберите номер дорожки.
- 8 Нажмите .
- 9 Бегите по треку.

- 10 После завершения занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Советы по записи бега на стадионе

База данных треков Garmin содержит более 10 000 стадионов со всего мира.

- Подождите, пока часы начнут получать спутниковые сигналы, прежде чем начинать пробежку.
 - Если часы не распознают стадион, пробегите четыре круга для калибровки дистанции забега.
Чтобы завершить круг, пробегите немного дальше начальной точки.
 - Бегите каждый круг по одной и той же дорожке.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** по умолчанию расстояние Auto Lap[®] составляет 1600 м или четыре круга по стадиону.
- Если вы бежите не по 1-й дорожке, установите номер дорожки в настройках занятия.

Виртуальная пробежка

Вы можете выполнить сопряжение часов с совместимым сторонним приложением для передачи данных о темпе, частоте пульса или частоте шагов.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Бег > Виртуальная пробежка**.
- 3 На планшете, ноутбуке или смартфоне откройте приложение Zwift™ или другое приложение для виртуальных тренировок.
- 4 Следуйте инструкциям на экране, чтобы начать забег и выполнить сопряжение устройств.
- 5 Нажмите  для запуска таймера занятия.
- 6 После завершения занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Калибровка расстояния для беговой дорожки

Для более точной записи расстояния во время занятия на беговой дорожке можно выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки после выполнения пробежки на расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили). При использовании разных беговых дорожек калибровку расстояния для каждой беговой дорожки можно выполнить вручную или после каждого занятия на беговой дорожке.

- 1 Начните занятие на беговой дорожке ([Начало занятия, стр. 19](#)).
- 2 Продолжайте занятие на беговой дорожке, пока часы не зарегистрируют расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили).
- 3 По завершении занятия нажмите , чтобы остановить таймер занятия.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки в первый раз, выберите **Сохранить**.
Устройство предложит завершить калибровку на беговой дорожке.
 - Чтобы выполнить повторную калибровку расстояния для беговой дорожки после первой калибровки, выберите **Выполнить калибровку и сохранить > ✓**.
- 5 Проверьте на дисплее беговой дорожки пройденное расстояние и введите это расстояние на часах.

Запись бега на сверхмарафонские дистанции

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Бег > Бег на сверхмарафонские дистанции**.
- 3 Нажмите  для запуска таймера занятия.
- 4 Начните бежать.
- 5 Нажмите , чтобы записать круг и запустить таймер отдыха.
СОВЕТ. вы можете настроить, как функция Автоматическая пауза сохраняет в журнал время каждого круга и сеансов отдыха ([Настройки автоматического отдыха при беге на сверхмарафонские дистанции, стр. 24](#)).
- 6 После отдыха нажмите , чтобы возобновить забег.
- 7 Нажмите  или  для просмотра страниц с дополнительными сведениями (дополнительно).
- 8 После завершения занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Настройки автоматического отдыха при беге на сверхмарафонские дистанции

Вы можете настроить автоматический запуск и остановку таймера отдыха для занятия Бег на сверхмарафонские дистанции.

Состояние: включает автоматическую запись отрезков отдыха.

Начало отдыха: автоматически запускает таймер отдыха, когда вы прекращаете бег. Вы можете использовать опцию Только вручную, чтобы запускать таймер отдыха только нажатием .

Окончание отдыха: задает скорость, с которой нужно двигаться, чтобы завершить отрезок отдыха.

Минимальное время: задает время до начала или завершения отрезка отдыха.

Кнопка Lap: задает для кнопки  функцию записи круга и запуска таймера отдыха, только запуска таймера отдыха или только записи круга.

Запись занятия бегом с препятствиями

Когда вы участвуете в беге с препятствиями, вы можете использовать занятие Бег с препятствиями для записи времени прохождения каждого препятствия и времени бега между препятствиями.

1 В режиме отображения циферблата нажмите .

2 Выберите **Занятия > Бег > Бег с препятствиями**.

3 Нажмите  для запуска таймера занятия.

4 Нажмите кнопку , чтобы вручную отметить начало и конец каждого препятствия.

ПРИМЕЧАНИЕ. можно настроить параметр **Отслеж. препят.** для сохранения местоположений препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега.

5 После завершения занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Тренировка PacePro™

Многие бегуны во время забега любят носить браслет с пометками темпа, который помогает им достичь своей цели. Функция PacePro позволяет вам создать собственный браслет на основе расстояния и темпа или расстояния и времени. Вы также можете создать браслет с пометками темпа для известной дистанции для оптимизации темпа на основе изменений высоты.

Можно создать план PacePro с помощью приложения Garmin Connect. Перед запуском дистанции можно просмотреть отрезки и график высоты.

Загрузка плана PacePro из Garmin Connect

Перед тем как загрузить план PacePro из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 99](#)).

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Откройте приложение Garmin Connect и выберите .
- Перейдите на веб-сайт connect.garmin.com.

2 Выберите **Трен. и планирование > Стратегии темпа PacePro**.

3 Следуйте приведенным на экране инструкциям, чтобы создать и сохранить план PacePro.

4 Выберите  или **Отправка на устройство**.

Создание плана PacePro на устройстве

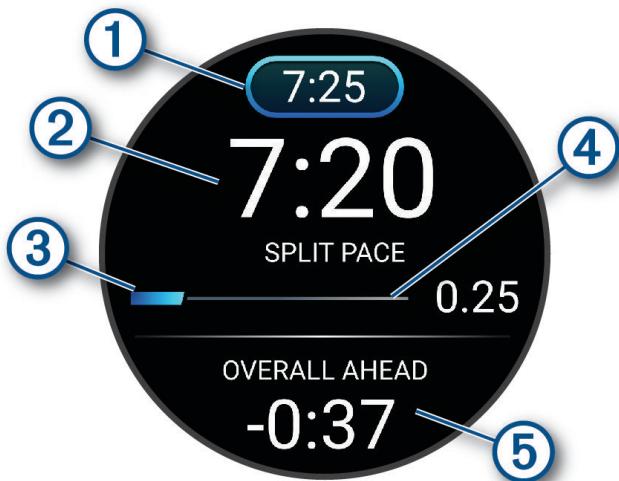
Прежде чем вы сможете создать план PacePro на часах, необходимо создать дистанцию ([Создание дистанции в Garmin Connect, стр. 115](#)).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия** и выберите занятие бегом вне помещения.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Тренировка > Планы PacePro > Создать**.
- 4 Выберите дистанцию.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Целевой темп** и введите значение целевого темпа.
 - Выберите **Целевое время** и введите значение целевого времени.Прокрутите вниз для просмотра диапазона по вашему темпу и для предпросмотра отрезков.
- 6 Нажмите .
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Использовать план**, чтобы начать тренировку.
 - Выберите **Карта**, чтобы увидеть дистанцию на карте.
 - Выберите **Удалить**, чтобы удалить тренировку.

Запуск плана PacePro

Прежде чем начинать план PacePro, необходимо загрузить его из своей учетной записи Garmin Connect или создать план PacePro на часах ([Создание плана PacePro на устройстве, стр. 25](#)).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
 - 2 Выберите бег вне помещения.
 - 3 Прокрутите вниз и выберите **Тренировка > Планы PacePro**.
 - 4 Выберите план тренировок.
- СОВЕТ.** перед тем как принять план PacePro, можно прокрутить вниз для предварительного просмотра отрезков и графика высоты.
- 5 Нажмите .
 - 6 Выберите **Использовать план**, чтобы начать тренировку.
 - 7 При необходимости выберите , чтобы включить навигацию по дистанции.
 - 8 Нажмите  для запуска таймера занятия.



①	Целевой темп на отрезке
②	Текущий темп на отрезке
③	Ход преодоления отрезка
④	Оставшееся расстояние на отрезке
⑤	Общее время опережения или отставания от целевого времени

СОВЕТ. можно нажать и удерживать , а затем выбрать **Остановить PacePro > ✓**, чтобы остановить план PacePro. Таймер занятия продолжает работать.

Велосипед

Использование велотренажера

Перед использованием совместимого велотренажера необходимо выполнить сопряжение велотренажера с часами с помощью технологии Bluetooth или ANT+® ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 90](#)).

Вы можете использовать часы вместе с велотренажером, чтобы имитировать сопротивление во время тренировок, заездов и прохождения дистанций. При использовании велотренажера GPS отключается автоматически.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Велотренировки > Велотренажер**.
- 3 Нажмите и удерживайте .
- 4 Выберите **Параметры умного тренажера**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Фрирайд**, чтобы начать заезд.
 - Выберите **Следовать тренировке**, чтобы выполнить сохраненную тренировку ([Тренировки, стр. 8](#)).
 - Выберите **Следовать по курсу**, чтобы пройти сохраненную дистанцию ([Дистанции, стр. 115](#)).
 - Выберите **Настройка мощности**, чтобы задать целевое значение мощности.
 - Выберите **Установка уклона**, чтобы задать моделируемый уклон.
 - Выберите **Установка сопротивления**, чтобы установить силу сопротивления на тренажере.
- 6 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.

Велотренажер увеличивает или уменьшает сопротивление в зависимости от информации о высоте в ходе прохождения дистанции или заезда.

Руководство по мощности

Вы можете создать и применить стратегию мощности для планирования темпа по мере прохождения дистанции. Ваше устройство Forerunner использует данные ФПМ, высоту дистанции и прогнозируемое время ее прохождения для создания персонализированного руководства по мощности.

Один из самых важных этапов планирования успешной стратегии руководства по мощности – выбор уровня ваших усилий. Если вы установите высокий уровень усилий для дистанции, мы повысим наши рекомендации по мощности, а если выберете более низкий уровень, то мы уменьшим их ([Создание и использование Power Guide, стр. 28](#)). Основная цель руководства по мощности – это помочь в прохождении дистанции согласно вашим способностям, а не целевому времени. Вы можете корректировать уровень усилий по мере прохождения заезда.

Руководства по мощности всегда связаны с дистанцией и не могут использоваться с тренировками или сегментами. В Garmin Connect можно посмотреть и изменить стратегию, а также синхронизировать ее с совместимыми устройствами Garmin. Для этой функции необходим измеритель мощности, который должен быть сопряжен с вашим устройством ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 90](#)). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных ([Поля данных, стр. 147](#)).



Создание и использование Power Guide

Перед созданием Power Guide необходимо выполнить сопряжение измерителя мощности с вашими часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 90](#)). Дистанция также должна быть загружена в учетную запись Garmin Connect ([Создание дистанции в Garmin Connect, стр. 115](#)).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Руководство по мощности > Создать стратегию руководства по мощности.**
- 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы создать руководство по мощности.
- 4 Выберите
- 5 Выберите часы.
- 6 В режиме отображения циферблата нажмите
- 7 На часах выберите езду на велосипеде на улице.
- 8 Прокрутите вниз и выберите **Тренировка > Руководство по мощности.**
- 9 Выберите нужное руководство по мощности.
- 10 Нажмите и выберите **Использовать план.**

СОВЕТ. можно предварительно просмотреть карту, график высоты, усилие, настройки и сплиты. Можно также настроить усилие, рельеф территории, посадку во время езды и вес снаряжения перед заездом.

Плавание

УВЕДОМЛЕНИЕ

Данное устройство предназначено для плавания на поверхности. Погружение с устройством в ходе подводного плавания с аквалангом может привести к его повреждению и аннулированию гарантии.

ПРИМЕЧАНИЕ. на часах включена функция измерения частоты пульса на запястье для занятий плаванием. Часы также совместимы с нагрудными пульсометрами, такими как аксессуары серии HRM-Pro™ ([Данные о частоте пульса нагрудного пульсометра во время плавания, стр. 93](#)). Если одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, устройство использует данные о частоте пульса нагрудного пульсометра.

Термины по плаванию

Участок: один заплыв в бассейне.

Интервал: один или несколько последовательных участков. Новый интервал начинается после отдыха.

Гребки: гребки считаются каждый раз, когда рука, на которую надеты часы, завершает полный цикл.

Балл Swolf: баллы Swolf представляют собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. Например, если сложить 30 секунд и 15 гребков, получаем балл Swolf равный 45. На открытой воде Swolf учитывается на участках более 25 метров. Swolf – это значение эффективности тренировок в бассейне и, как в гольфе, более низкое значение является лучшим показателем.

Критическая скорость плавания (КСП): ваша КСП – это теоретическая скорость, которую вы можете поддерживать постоянно, не истощая силы. Вы можете использовать КСП для контроля темпа во время тренировки и наблюдения за улучшениями.

Типы гребков

Определение типа гребков поддерживается только при плавании в бассейне. Тип гребков определяется в конце участка. Типы гребков появляются в вашей истории занятий плаванием и в учетной записи Garmin Connect. Тип гребка также можно указать в одном из полей пользовательских данных ([Настройка экранов данных, стр. 46](#)).

Свободный стиль	Вольный стиль
Назад	На спине
Брасс	Брасс
Баттерфляй	Баттерфляй
Смешанный стиль	Более одного типа гребков в интервале
Упражнение	Используется с функцией записи упражнений (Тренировка с журналом упражнений, стр. 30)

Советы по занятиям плаванием

- Кнопка  используется для регистрации интервалов во время плавания в открытой воде.
 - Перед началом плавания в бассейне следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать размер бассейна, или введите размер вручную. Часы измеряют и регистрируют расстояние по пройденным участкам бассейна. Для отображения точного расстояния размер бассейна должен быть указан правильно. При следующем запуске заплыва в бассейне часы используют размер этого бассейна. Чтобы изменить размер бассейна, нажмите и удерживайте кнопку , выберите параметры занятия и выберите **Размер бассейна**.
 - Для получения точных результатов проплывите всю длину бассейна и используйте один вид гребков на протяжении всей длины. Ставьте таймер занятия на паузу во время отдыха.
 - Нажмите кнопку  для записи отдыха во время плавания в бассейне ([Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания, стр. 30](#)).
- Часы автоматически регистрируют расстояния и интервалы во время плавания в бассейне.
- Чтобы помочь часам подсчитать расстояние, сделайте сильный толчок от стены и плавное движение перед первым гребком.
 - При выполнении упражнений необходимо либо остановить таймер занятия, либо использовать функцию записи упражнений ([Тренировка с журналом упражнений, стр. 30](#)).

Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания

Функция автоматической паузы поддерживается только в бассейне. Часы автоматически определяют, когда вы отдыхаете, и появляется экран ожидания. Если вы отдыхаете более 15 секунд, часы автоматически создают интервал отдыха. При возобновлении плавания часы автоматически начинают новый интервал плавания.

СОВЕТ. для наилучшей работы функции автоматической паузы минимизируйте движения рук во время отдыха.

Для использования ручных пауз функцию автоматической паузы можно отключить в параметрах занятия ([Настройки занятия, стр. 47](#)). Во время занятия плаванием в бассейне или в открытой воде вы можете вручную отметить интервал отдыха, нажав . Во время интервала отдыха данные о плавании не записываются.

СОВЕТ. используйте ручную паузу, если вы делаете короткие интервалы отдыха или хотите иметь точные показатели времени интервалов плавания.

Тренировка с журналом упражнений

Функция журнала упражнений поддерживается только в бассейне. Вы можете использовать журнал упражнений, чтобы вручную записывать упражнения для ног, заплывы с одной рукой и любые другие нагрузки, которых нет среди четырех видов гребков.

- Чтобы открыть экран журнала упражнений во время занятия плаванием в бассейне, пролистайте вверх или вниз.
 - Нажмите , чтобы запустить таймер упражнения.
 - По завершении интервала упражнения нажмите .
- Таймер упражнения остановится, но таймер тренировки продолжит запись общей длительности занятия.
- Укажите дистанцию завершенного упражнения.
- Увеличение дистанции рассчитывается на основе длины бассейна, указанного в профиле занятий.
- Выберите один из следующих вариантов:
- Для начала следующего интервала упражнения нажмите .
 - Чтобы вернуться к экранам с данными о плавании, пролистайте вверх или вниз.

Мультиспорт

Триатлонисты, дуатлонисты и участники других мультитренировок могут воспользоваться преимуществом режима «Мультиспорт», например использовать Триатлон или Кросс с заплывом. В режиме «Мультиспорт» можно переходить между типами деятельности и продолжать просматривать показатели общего времени. Например, можно переключиться между ездой на велосипеде и бегом и просмотреть общее время для заезда и бега на протяжении всей мультитренировки.

Вы можете настроить мультитренировку в соответствии с вашими требованиями или использовать режим «Триатлон» по умолчанию, настроенный для стандартного триатлона.

Занятия триатлоном

При участии в триатлоне вы можете использовать занятие триатлоном для быстрого перехода к каждому сегменту соревнований, регистрации времени каждого сегмента и сохранения занятия.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Мультитренировка > Триатлон**.
- 3 Нажмите  для запуска таймера занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ. при первом запуске занятия триатлоном можно включить функцию **Авт. см. вида сп.**, чтобы часы автоматически распознавали смену видов спорта и переключались на следующий переход или вид спорта ([Настройки занятия, стр. 47](#)).

- 4 Если необходимо, нажимайте  при каждой смене вида спорта ([Как отменить нажатие кнопки записи круга?, стр. 140](#)).
Если функция перехода включена по умолчанию, время перехода записывается отдельно от времени занятия. Функцию перехода между сегментами можно включить или выключить в настройках занятия триатлоном. Если переходы выключены, нажмите , чтобы изменить вид спорта.
- 5 После завершения занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Создание мультитренировки

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Правка > Добавить > Мультитренировка**.
- 3 Выберите тип мультитренировки или выберите **Ввод вручную** и введите имя.
К дублирующимся именам занятий добавляется номер. Например, «Триатлон(2)».
- 4 Выберите два или более занятий.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, вы можете выбрать, включать ли переходы.
 - Выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать мультитренировку.

Занятия в спортзале

Часы можно использовать для тренировок в помещении, например для занятий на беговой дорожке или велотренажере. Для занятий в помещении функция GPS отключена ([Настройки занятия, стр. 47](#)).

Во время бега или ходьбы с отключенной функцией GPS показатели скорости и расстояния рассчитываются с помощью акселерометра часов. Акселерометр калибруется автоматически. Точность данных о скорости и расстоянии повышается после нескольких занятий бегом или ходьбой вне помещения с использованием GPS.

СОВЕТ. если пользователь держится за поручни во время занятий на беговой дорожке, точность снижается.

В случае отключения функции GPS во время велотренировок данные о скорости и расстоянии будут недоступны, если не используется дополнительный датчик, обеспечивающий передачу данных о скорости и расстоянии на часы (например, датчик скорости или частоты вращения педалей).

Запись силовых тренировок

Предусмотрена возможность записи подходов во время силовых тренировок. Подход состоит из нескольких повторений одного упражнения.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Тренажерный зал > Сил. трен..**
- 3 Выберите тренировку.
- 4 Нажмите , чтобы просмотреть список этапов тренировки (необязательно).
- СОВЕТ.** во время просмотра этапов тренировки нажмите , а затем нажмите кнопку , чтобы просмотреть анимацию выбранного упражнения (если доступно).
- 5 По завершении просмотра этапов тренировки нажмите кнопку  и выберите **Начать тренировку**.
- 6 Нажмите  и выберите **Начать тренировку**.
- 7 Приступите к выполнению первого подхода.
Часы обеспечивают подсчет повторений. Количество повторений отображается после выполнения не менее четырех повторений.
- СОВЕТ.** часы могут выполнять подсчет повторений только одного упражнения для каждого подхода. Если вы хотите выполнить другое упражнение, сначала следует завершить текущий подход и начать новый.
- 8 Нажмите кнопку , чтобы завершить подход и перейти к следующему упражнению (если доступно).
На часах отображается общее число повторений в подходе.
- 9 При необходимости отредактируйте подход, количество повторов и вес, использовавшийся для подхода.
- 10 При необходимости нажмите  после отдыха для начала следующего подхода.
- 11 Повторите для каждого подхода силовой тренировки, пока не завершите занятие.
- 12 По завершении последнего подхода нажмите  и выберите **Остановить тренировку**.
- 13 Выберите **Сохранить**.

Запись занятия на подвижность

Вы можете записать занятие на подвижность, используя интервалы активности и отдыха, или загрузить тренировки на подвижность из Garmin Connect.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Тренажерный зал > Подвижность**.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Тренировка**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы изменить интервалы активности и отдыха, выберите **Интервалы**.
 - Чтобы загрузить и выполнить тренировку из Garmin Connect, выберите **Библиотека тренировок > Обзор тренировок** и следуйте инструкциям на экране.

- 5 Нажмите  для запуска таймера занятия.

Часы помогут вам выполнить упражнения на развитие подвижности.
- 6 Прокрутите для просмотра дополнительных экранов данных.

Запись занятия ВИИТ

Для записи высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ) можно использовать специальные таймеры.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Тренажерный зал > ВИИТ**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Свободная тренировка** для записи свободного занятия ВИИТ.
 - Выберите **Таймеры ВИИТ > AMRAP** для записи как можно большего количества подходов в установленный период времени.
 - Выберите **Таймеры ВИИТ > EMOM**, чтобы записать заданное количество упражнений каждую минуту в течение каждой минуты.
 - Выберите **Таймеры ВИИТ > Табата** для переключения между 20-секундными интервалами максимального усилия с 10-секундным перерывом.
 - Выберите **Таймеры ВИИТ > Ввод вручную**, чтобы установить свое время на упражнение, время отдыха, количество упражнений и подходов.
 - Выберите **Тренировки**, чтобы следовать сохраненной тренировке.
- 4 При необходимости следуйте инструкциям на экране.
- 5 Нажмите  для первого подхода.

Часы отображают таймер обратного отсчета и текущую частоту пульса.
- 6 При необходимости нажмите , чтобы вручную перейти к следующему подходу или отдыху.
- 7 По завершении занятия нажмите , чтобы остановить таймер занятия.
- 8 Выберите **Сохранить**.

Запись занятия скалолазанием в помещении

Вы можете записывать трассы во время скалолазания в помещении. Трасса – это маршрут по стене для скалолазания в помещении.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Тренажерный зал > Скалолазание в помещении**.
- 3 Выберите  для записи статистики о трассе.
- 4 **ПРИМЕЧАНИЕ.** при следующем запуске занятия скалолазанием в помещении устройство использует эту систему категорий сложности. Чтобы изменить систему категорий сложности, нажмите и удерживайте кнопку , выберите параметры занятия и выберите **Система оценок**.
- 5 Выберите уровень сложности для трассы.
- 6 Нажмите .
- 7 Начните первую трассу.
ПРИМЕЧАНИЕ. когда таймер трассы работает, устройство автоматически блокирует кнопки для предотвращения их случайного нажатия. Часы можно разблокировать, нажав и удерживая любую кнопку.
- 8 Спускайтесь на землю по завершении трассы.
- 9 Таймер отдыха запускается автоматически, когда вы находитесь на земле.
ПРИМЕЧАНИЕ. если нужно, нажмите , чтобы завершить прохождение трассы.
- 10 Введите количество падений на трассе.
- 11 После отдыха нажмите , чтобы начать прохождение следующей трассы.
- 12 Повторяйте эту процедуру для каждой трассы до завершения занятия.
- 13 Нажмите .
- 14 Выберите **Сохранить**.

Занятия на свежем воздухе

Гольф

Игра в гольф

Перед первой игрой на поле для гольфа необходимо загрузить это поле из приложения Garmin Golf™ ([Приложение Garmin Golf](#), стр. 104).

Перед игрой в гольф необходимо зарядить часы ([Зарядка часов](#), стр. 134).

1 В режиме отображения циферблата нажмите .

2 Выберите **Занятия > На улице > Гольф**.

Устройство определяет местоположение спутников, вычисляет ваше местоположение и выбирает поле, если поблизости есть только одно поле.

3 Если есть список полей для гольфа, выберите поле из него.

Поля для гольфа обновляются автоматически.

4 Выберите , чтобы сохранить результат.

5 Выберите стартовую площадку.

На дисплее часов отобразится экран с информацией о лунке.



①	Номер текущей лунки
②	Пар для лунки
③	Карта с лунками
④	Дистанция для драйвера от стартовой площадки
⑤	Расстояние до передней, средней и задней части грина

ПРИМЕЧАНИЕ. в результате изменения местоположения флагков часы измеряют расстояние до передней, средней и задней части грина, но не до самого местоположения флагка.

6 Выберите один из следующих вариантов:

- Коснитесь карты, чтобы просмотреть более подробные данные или изменить местоположение флагка ([Перемещение флагка, стр. 38](#)).
- Проводите пальцем по экрану вверх или вниз для переключения между лунками.
- Нажмите , чтобы открыть меню гольфа ([Меню гольфа, стр. 37](#)).
- Нажмите и удерживайте , чтобы открыть настройки гольфа ([Настройки для гольфа, стр. 37](#)).

При переходе к следующей лунке часы выполняют автоматическое переключение для отображения информации о новой лунке.

Меню гольфа

Во время раунда можно нажать , чтобы получить доступ к дополнительным функциям в меню гольфа.

Просмотр грина: позволяет переместить местоположение флагка для получения более точного измерения расстояния ([Перемещение флагка, стр. 38](#)).

Оценочная таблица: открытие оценочной таблицы для раунда ([Ведение счета, стр. 39](#)).

Преграды: позволяет просмотреть дистанции до препятствий на фервее для лунок пар 4 и 5 ([Просмотр препятствий, стр. 41](#)).

Препятствия: позволяет просмотреть список расстояний до препятствий и изгибов для лунок пар 4 и 5 ([Просмотр расстояния до препятствий и изгибов, стр. 41](#)).

PinPointer: функция PinPointer – это компас, который помогает выбрать правильное направление, если вы не видите грина. Эта функция поможет вам правильно направить удар, даже если вы оказались в деревьях или песчаной ловушке.

ПРИМЕЧАНИЕ. не используйте функцию PinPointer, находясь в гольф-каре. Помехи от гольф-кара могут повлиять на точность показаний компаса.

Информация о раунде: отображение записанного времени, расстояния и пройденных шагов в текущем раунде. Эта функция включается и выключается автоматически при запуске или завершении раунда.

Оценка удара: отображение расстояния предыдущего удара, записанного с помощью функции Garmin AutoShot™ ([Просмотр измерений дальности ударов, стр. 38](#)). Вы также можете записать удар вручную ([Измерение удара вручную, стр. 38](#)).

Пользовательские цели: сохранение местоположения, например, объекта или препятствия, для текущей лунки ([Сохранение пользовательских отметок, стр. 40](#)).

Статистика клюшки: отображение статистики по каждой клюшке для гольфа, например, информации о расстоянии и точности. Появляется при сопряжении совместимых датчиков отслеживания клюшки Approach® или включении параметра Под. по выб. кл..

ВОСХОД И ЗАХОД СОЛНЦА: показывает время восхода и заката солнца, а также время наступления сумерек на текущий день.

Настройки: позволяет настраивать параметры игры в гольф ([Настройки для гольфа, стр. 37](#)).

Завершить раунд: завершение текущего раунда.

Настройки для гольфа

Во время раунда вы можете нажать  и выбрать **Настройки** для настройки параметров.

Подсчет баллов: позволяет настроить параметры подсчета баллов ([Настройки подсчета баллов, стр. 39](#)).

Дистанция для драйвера: установка среднего расстояния, которое мяч проходит от стартовой площадки после драйва. Дистанция для драйвера отображается на карте в виде дуги.

Режим турнира: отключение функции PinPointer. Эта функция не разрешена в официальных турнирах или при расчете гандикапа.

Расстояние в гольфе: указание единицы измерения для расстояния во время игры в гольф.

Под. по выб. кл.: запрос на указание использованной клюшкой для гольфа после каждого обнаруженного удара для записи статистики по клюшке ([Запись статистики, стр. 39](#)).

Спутники: установка спутниковой системы для занятия ([Настройки спутников, стр. 52](#)).

Запись занятия: позволяет записывать файлы активности в формате FIT. В файлы FIT записываются данные для фитнеса, предназначенные для использования на веб-сайте и в приложении Garmin Connect.

Сенсорный экран: включение сенсорного экрана во время игры в гольф.

Датчики клюшки: позволяет настроить совместимые датчики отслеживания клюшки Approach ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 90](#)).

Перемещение флагка

Можно более подробно рассмотреть грин и изменить местоположение флагка.

- 1 На экране с информацией о лунке нажмите .
- 2 Выберите пункт **Просмотр грина**.
- 3 С помощью кнопки  или  измените местоположение флагка.
- 4 Нажмите .

Расстояния на экране с информацией о лунке обновляются в соответствии с новым местоположением флагка. Местоположение флагка сохраняется только для текущего раунда.

Просмотр измерений дальности ударов

Устройство оснащено функцией автоматического обнаружения и записи удара. Каждый раз, когда вы делаете удар на фервее, устройство записывает дальность удара, чтобы вы могли просмотреть эти данные позже.

СОВЕТ. функция автоматического обнаружения удара работает наилучшим образом, если вы носите устройство на запястье ведущей руки и в случае хорошего контакта с мячом. Патты не обнаруживаются.

- 1 Во время игры в гольф нажмите .

- 2 Выберите пункт **Оценка удара**.

Отобразится последняя дальность удара.

ПРИМЕЧАНИЕ. это расстояние автоматически сбрасывается при следующем ударе по мячу, патте на грине или переходе к следующей лунке.

- 3 Нажмите  и выберите **Предыдущие удары** для просмотра всех записанных значений дальности ударов.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** расстояние от последнего удара также отображается в верхней части экрана сведений о лунке.

Измерение удара вручную

Если часы не регистрируют удар, его можно добавить вручную. Удар нужно добавлять из места, где он не зарегистрировался.

- 1 Выполните удар и проследите, куда приземлится мяч.

- 2 На экране с информацией о лунке нажмите кнопку .

- 3 Выберите пункт **Оценка удара**.

- 4 Нажмите кнопку .

- 5 Выберите **Добавить удар > ✓**.

- 6 При необходимости укажите клюшку, которую вы использовали для удара.

- 7 Перейдите к мячу (пешком или на гольф-карте).

При следующем ударе часы автоматически запишут дальность последнего удара. При необходимости можно вручную добавить другой удар.

Ведение счета

1 На экране с информацией о лунке нажмите .

2 Выберите **Оценочная таблица**.

Оценочная таблица появляется, когда вы находитесь на грине.

3 С помощью кнопки  или  переключайтесь между лунками.

4 Чтобы выбрать лунку, нажмите .

5 С помощью кнопки  или  установите счет.

Производится обновление общего количества баллов.

Запись статистики

Чтобы начать запись статистики, сначала необходимо включить отслеживание статистики ([Настройки подсчета баллов, стр. 39](#)).

1 На странице оценочной таблицы выберите лунку.

2 Введите количество выполненных ударов, включая патты, и нажмите .

3 Установите количество паттов и нажмите .

ПРИМЕЧАНИЕ. количество выполненных паттов используется только для отслеживания статистических данных и не увеличивает ваш результат.

4 При необходимости выберите один из вариантов ниже:

ПРИМЕЧАНИЕ. если вы на лунке «пар-3», информация о фервее не появляется.

- Если ваш мяч попал на фервей, выберите **Попад. на фер..**
- Если мяч не попал на фервей, выберите **Отклон. вправо** или **Отклон. влево**.

5 При необходимости введите количество штрафных ударов.

Настройки подсчета баллов

Во время раунда нажмите кнопку  и выберите **Настройки > Подсчет баллов**.

Метод подсчета: изменение метода ведения счета, который используется устройством.

Подсчет гандикапа: включает подсчет гандикапа.

Задайте гандикап: задает гандикап, если подсчет гандикапа включен.

Показать счет: отображает ваш общий счет за раунд в верхней части счетной карточки ([Ведение счета, стр. 39](#)).

Отслеж. стат.: включение отслеживания статистики: количества паттов, гривов по регламенту и попаданий на фервей во время игры в гольф.

Штрафы: позволяет отслеживать штрафные удары во время игры в гольф ([Запись статистики, стр. 39](#)).

Подсказка: включение запроса в начале раунда, в котором спрашивается, хотите ли вы сохранить счет.

Информация о подсчете баллов методом Стейблфорд

При выборе метода Стейблфорд для подсчета баллов ([Настройки занятия, стр. 47](#)) очки начисляются в соответствии с количеством совершенных ударов для каждой лунки относительно пары. В конце раунда побеждает участник, набравший наибольшее количество очков. Устройство начисляет очки с учетом требований Американской ассоциации гольфа.

В счетной карточке игры Стейблфорд вместо ударов отображаются очки.

Очки	Количество совершенных ударов для каждой лунки относительно пары
0	2 или больше
1	На 1 больше
2	Пар
3	На 1 меньше
4	На 2 меньше
5	На 3 меньше

Просмотр направления к флагку

Функция PinPointer – это компас, который помогает выбрать правильное направление, если вы не видите грина. Эта функция поможет вам правильно направить удар, даже если вы оказались в деревьях или песчаной ловушке.

ПРИМЕЧАНИЕ. не используйте функцию PinPointer, находясь в гольф-каре. Помехи от гольф-кара могут повлиять на точность показаний компаса.

1 На экране с информацией о лунке нажмите .

2 Выберите PinPointer.

Стрелка указывает направление к местоположению флагка.

Сохранение пользовательских отметок

Во время раунда можно сохранить до пяти пользовательских отметок для каждой лунки. Сохранение отметки полезно для записи объектов или препятствий, которые не отображаются на карте. Вы можете просматривать расстояния до этих отметок с экрана препятствий и изгибов ([Просмотр расстояния до препятствий и изгибов, стр. 41](#)).

1 Встаньте рядом с отметкой, которую необходимо сохранить.

ПРИМЕЧАНИЕ. невозможно сохранить отметку, которая находится далеко от выбранной лунки.

2 На экране с информацией о лунке нажмите .

3 Выберите Пользовательские цели.

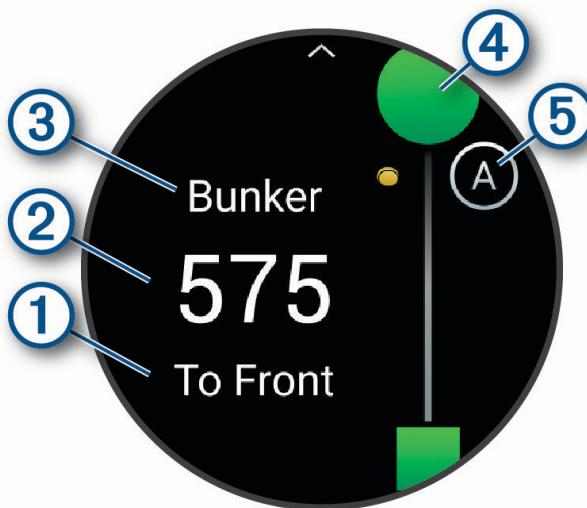
4 Выберите тип отметки.

Просмотр препятствий

Можно просмотреть дистанции до препятствий на фервее для лунок пар 4 и 5. Чтобы помочь вам определить расстояние для безопасного удара или дистанцию, которую мяч пролетит по воздуху, препятствия, влияющие на выбор позиции для удара, могут быть показаны по одному или группами.

1 Нажмите кнопку .

2 Выберите Преграды.



- На экране будут показаны направление ① и расстояние ② до начала или конца ближайшего препятствия.
- Тип препятствия ③ указан в верхней части экрана.
- Грин изображен в виде полукруга ④ в верхней части экрана. Линия под грином обозначает центр фервея.
- Препятствия ⑤ обозначены буквой, указывающей порядок препятствий на текущей лунке, и показаны под грином в приблизительных местах относительно фервея.

Просмотр расстояния до препятствий и изгибов

Можно просмотреть список расстояний до препятствий и изгибов для лунок пар 4 и 5.

1 Нажмите .

2 Выберите Препятствия.

ПРИМЕЧАНИЕ. расстояния и местоположения удаляются из списка по мере их прохождения.

Запись занятия боулдерингом

Вы можете записывать трассы во время занятия боулдерингом. Трасса — это маршрут подъема по валуну или небольшой скале.

1 В режиме отображения циферблата нажмите .

2 Выберите **Занятия > На улице > Боулдеринг**.

3 Выберите систему категорий сложности.

ПРИМЕЧАНИЕ. при следующем запуске занятия боулдерингом часы используют эту систему категорий сложности. Чтобы изменить систему категорий сложности, прокрутите вниз, выберите параметры занятия и выберите **Система оценок**.

4 Выберите уровень сложности для трассы.

5 Нажмите , чтобы запустить таймер трассы.

6 Начните первую трассу.

7 Нажмите , чтобы завершить прохождение трассы.

8 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы сохранить пройденную трассу, выберите **Завершенные**.
- Чтобы сохранить непройденную трассу, выберите **Опробована**.
- Чтобы удалить трассу, выберите **Отменить**.

9 После отдыха нажмите , чтобы начать следующую трассу.

10 Повторяйте эту процедуру для каждой трассы до завершения занятия.

11 По завершении последней трассы нажмите , чтобы остановить таймер трассы.

12 Выберите **Сохранить**.

Рыбалка

1 В режиме отображения циферблата нажмите .

2 Выберите **Занятия > На улице > Рыбная ловля**.

3 Нажмите .

4 Нажмите  и выберите один из вариантов:

- Чтобы добавить ещё одну рыбу к счетчику пойманых рыб, выберите **Регистрация улова**.
- Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите **Сохранить местоположение**.
- Чтобы установить интервальный таймер, время окончания или напоминание о времени окончания занятия, выберите **Таймеры рыбалки**.
- Чтобы вернуться к начальной точке занятия, выберите **Назад к началу** и выберите требуемый вариант.
- Для просмотра сохраненных местоположений выберите **Сохраненные местоположения**.
- Чтобы начать навигацию к пункту назначения, выберите **Навигация**, затем выберите требуемую опцию.
- Чтобы изменить настройки занятия, выберите **Настройки**, а затем выберите требуемый вариант (**Настройки занятия, стр. 47**).

5 После завершения занятия нажмите  и выберите **Закончить лов рыбы**.

Охота

Вы можете сохранять местоположения, актуальные для ваших занятий охотой, и просматривать карту сохраненных местоположений. Во время охоты устройство использует режим GNSS, который позволяет продлить срок службы батареи.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > На улице > Охота**.
- 3 Нажмите  и выберите **Начать охоту**.
- 4 Нажмите  и выберите один из вариантов:
 - Чтобы вернуться к начальной точке занятия, выберите **Назад к началу** и выберите требуемый вариант.
 - Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите **Сохранить местоположение**.
 - Для просмотра местоположений, сохраненных во время текущего занятия охотой, выберите **Места для охоты**.
 - Для просмотра всех ранее сохраненных местоположений выберите **Сохраненные ме стоположения**.
 - Чтобы начать навигацию к пункту назначения, выберите **Навигация**, затем выберите требуемую опцию.
- 5 После завершения охоты нажмите  и выберите **Завершение охоты**.

Зимние виды спорта

Просмотр лыжных спусков

Часы записывают сведения о каждом спуске на горных лыжах или сноуборде с помощью функции автозаезда. Эта функция включена по умолчанию для катания на горных лыжах и сноуборде. Она автоматически записывает новые лыжные спуски, когда вы начинаете движение вниз по склону.

- 1 Начните лыжный или сноубордный спуск.
- 2 Нажмите и удерживайте кнопку .
- 3 Выберите **Просмотреть заезды**.
- 4 Нажмите кнопку  или  для просмотра сведений о последнем или текущем заезде, а также об общем количестве заездов.
Экраны спуска содержат время, пройденное расстояние, максимальную скорость, среднюю скорость и общий спуск.

Другие занятия

Запись дыхательных техник

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Другое > Дыхание**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Когерентность**, чтобы достичь состояния спокойствия и концентрации внимания.
 - Выберите **Расслабление и фокусировка**, чтобы расслабить тело и привести в порядок мысли.
 - Выберите **Расслабление и фокусировка (короткая версия)**, чтобы расслабить тело и привести в порядок мысли за меньшее время.
 - Выберите **Спокойствие**, чтобы снизить уровень стресса и подготовиться ко сну.
- 4 При необходимости выберите **Начать тренировку**.
- 5 Нажмите , чтобы начать занятие.
- 6 Следуйте инструкциям на экране, так как часы помогают выполнять дыхательные упражнения.
- 7 Нажмите , чтобы перейти к следующему этапу дыхательной техники.
- 8 После завершения занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.
Отобразится ваша средняя частота дыхания и ЧСС.
- 9 Нажмите .
- 10 Выберите **Вся статистика**.
Отобразится ваша средняя ЧСС, максимальная ЧСС, средняя частота дыхания и изменение уровня стресса.

Запись занятия медитацией

Вы можете использовать сеанс медитации по инструкции или создать собственный.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Другое > Медитация**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Свободная тренировка** для записи свободного занятия медитацией.
 - Выберите **Сеанс**, чтобы использовать сеанс по инструкции со звуком.
 - Выберите **Ввод вручную**, чтобы создать пользовательский сеанс со звуком.
- 4 При необходимости нажмите кнопку  или следуйте инструкциям на экране.
- 5 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер занятия.
Часы отображают таймер обратного отсчета или намерение.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите  для прослушивания звука для медитации из внешнего динамика и настройки громкости.
 - Подключите наушники для прослушивания звука для медитации ([Подключение наушников Bluetooth, стр. 123](#)).
- ПРИМЕЧАНИЕ. уведомления отключены во время занятия медитацией.
- 7 После завершения занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

Настройка занятий и приложений

Вы можете настроить список занятий и приложений, экраны данных, поля данных и другие параметры.

Настройка списка приложений

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите
- 2 Выберите пункт **Правка**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы изменить положение приложения в списке, выберите приложение, нажмите
 - Чтобы переместить приложение, а затем нажмите , чтобы подтвердить его новое положение.
 - Чтобы удалить приложение из списка, выберите приложение и выберите
 - Чтобы добавить приложение, выберите **Добавить** и выберите одно или несколько приложений.

Настройка списка избранных занятий

Список ваших избранных занятий отображается в верхней части списка, обеспечивая быстрый доступ к наиболее часто используемым из них. Вы можете в любое время добавить или удалить избранные занятия.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите
- 2 Выберите **Занятия**.

Избранные занятия отображаются в начале списка.
- 3 Выберите пункт **Правка**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы изменить положение занятия в списке, выберите занятие, нажмите
 - Чтобы переместить занятие, а затем нажмите , чтобы подтвердить его новое положение.
 - Чтобы удалить из Избранного, выберите занятие, а затем выберите > **Убрать**.
 - Чтобы добавить занятие в избранное, выберите **Добавить** и выберите одно или несколько занятий.

Закрепление избранного занятия в списке

В верхней части списка приложений и занятий можно закрепить до трех избранных занятий.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите
- 2 Выберите **Занятия**.
- 3 Прокрутите список до нужного занятия (*Настройка списка избранных занятий*, стр. 45).
- 4 Удерживайте

В следующий раз, когда вы нажмете

 в режиме циферблата часов, чтобы открыть список приложений и занятий, закрепленное занятие будет отображаться в верхней части списка.

Настройка экранов данных

Для каждого занятия можно отобразить, скрыть и изменить компоновку и содержимое экранов данных.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
- 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия.
- 4 Выберите **Экраны данных**.
- 5 Прокрутите до экрана данных, который требуется настроить.
- 6 Выберите .
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Раскладка**, чтобы настроить количество полей данных на экране данных.
 - Выберите **Поля данных** и выберите поле, чтобы изменить отображаемые в нем данные.
СОВЕТ. для получения списка всех доступных полей данных перейдите в раздел *Поля данных*, стр. 147. Не все поля данных доступны для всех типов занятий.
 - Выберите **Изменить порядок**, чтобы изменить позицию экрана данных в ленте.
 - Выберите **Убрать**, чтобы удалить экран данных из ленты.
- 8 При необходимости выберите пункт **Добавить новый**, чтобы добавить экран данных в ленту.
Вы можете добавить пользовательский экран данных или выбрать один из предварительно заданных экранов данных.

Добавление экрана с картографическими данными

Для отдельного занятия с использованием GPS можно добавить карту в цикл экранов данных.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия** и выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия.
- 4 Выберите **Экраны данных > Добавить новый > Карта**.

Создание пользовательского занятия

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Правка > Добавить**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Копировать занятие**, чтобы создать собственное пользовательское занятие на основе одного из сохраненных занятий.
 - Чтобы создать новое пользовательское занятие, выберите **Другое > Другое**.
- 4 При необходимости выберите тип занятия.
- 5 Выберите имя или введите собственное имя.
К дублирующимся именам занятий добавляется номер, например: Велотренировка(2).
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, можно настроить экраны данных или автоматические функции.
 - Выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать пользовательское занятие.

Настройки занятия

Эти параметры позволяют настроить каждое предварительно загруженное занятие в соответствии с вашими потребностями. Например, можно настроить экраны данных и включить функции оповещения и тренировок. Для некоторых типов занятий некоторые настройки могут быть недоступны. Для некоторых типов занятий существуют отдельные списки параметров ([Настройки для гольфа, стр. 37](#)).

В режиме отображения циферблата нажмите  , выберите **Занятия**, выберите занятие, нажмите  и выберите настройки занятия.

3D-расстояние: функция вычисления пройденного расстояния с учетом изменения высоты и горизонтального движения по поверхности.

3D-скорость: функция вычисления скорости с учетом изменения высоты и горизонтального движения по поверхности.

Цвет акцентов: настройка цвета акцентов для значка занятия.

Добавить занятие: добавление типа занятия в мультитренировку.

Оповещения: настройка оповещений о тренировке или навигации для занятия ([Оповещения о занятиях, стр. 49](#)).

Аудиовыход: установка аудиоустройства, которое будет использоваться для голосовых оповещений ([Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия, стр. 51](#)).

Скалолазание: автоматический режим: обнаружение перепадов высот с помощью встроенного альтиметра и автоматическое отображение соответствующих данных о скалолазании ([Включение автоматического режима для скалолазания, стр. 52](#)).

Auto Lap: автоматическая отметка кругов с помощью функции Auto Lap. Параметр **Автоматическая настройка расстояния** отмечает круги на определенном расстоянии. По завершении круга на экране появится настраиваемое сообщение с оповещением о круге. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки.

Auto Pause: установка для функции Auto Pause[®] возможностей остановки записи данных при прекращении движения или при снижении скорости ниже указанного уровня. Эта функция может оказаться полезной, когда маршрут вашего занятия включает в себя светофоры или другие места, в которых необходимо остановиться.

Автоматическая пауза: автоматическое задание интервала отдыха при остановке движения во время плавания в бассейне ([Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания, стр. 30](#)). Установка параметров для автоматического начала и остановки таймера отдыха для бега на сверхмарафонские дистанции ([Настройки автоматического отдыха при беге на сверхмарафонские дистанции, стр. 24](#)).

Автозаезд: автоматическое определение заездов на лыжах с помощью встроенного акселерометра ([Просмотр лыжных спусков, стр. 43](#)).

Смена страниц: автоматическое пролистывание всех экранов данных занятия во время работы таймера занятия.

Авт. см.подх.: автоматически запускает и останавливает подходы упражнений во время силовой тренировки.

Авт. см. вида сп.: автоматическое обнаружение перехода к следующему виду спорта в мультитренировках, таких как триатлон.

Автозапуск: автоматический запуск занятия мотокроссом или BMX на часах при начале движения.

Транслировать данные по частоте пульса: автоматическая передача данных о ЧСС с часов на сопряженные устройства при запуске занятия ([Трансляция данных о частоте пульса, стр. 108](#)).

Запуск обр. отсчета: включает таймер обратного отсчета для интервалов во время плавания в бассейне.

Экраны данных: настройка экранов данных и добавление новых экранов данных для занятия ([Настройка экранов данных, стр. 46](#)).

Изменить вес: указание веса, используемого для подхода во время силовых или кардиотренировок.

Оповещения о завершении: устанавливает оповещение на две–пять минут до окончания занятия медитацией.

Система оценок: устанавливает систему категорий сложности для оценки сложности трассы для скалолазания.

Режим прыжков: устанавливает целевое значение по времени и количеству повторов для прыжков на скакалке или оставляет неограниченное значение.

Номер дорожки: установка номера дорожки для отслеживания вашего забега.

Круги: настройка значений для параметров **Auto Lap**, **Кнопка Lap** и **Оповещ.о круге**.

Оповещ.о круге: настройка полей данных, которые будут отображаться для кругов.

Кнопка Lap: включение кнопки  для записи круга или отдыха во время занятия.

Блокировать устройство: блокировка сенсорного экрана и кнопок во время мультитренировки для предотвращения случайного нажатия кнопок и сенсорного экрана.

Метроном: воспроизводит вибро- и звуковые сигналы с постоянным ритмом, что помогает повысить эффективность тренировок за счет повышения, снижения или поддержания более постоянной частоты. Можно установить количество ударов в минуту (уд./мин.) для частоты, которую вы хотите поддерживать, частоту ударов и настройки звука.

Отслеж. препят.: сохранение местоположения препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега ([Запись занятия бегом с препятствиями, стр. 24](#)).

Вес снаряжения: устанавливает вес сумки, которую вы носите.

Эффективность тренировки: включение функции состояния эффективности во время занятия ([Эффективность тренировки, стр. 66](#)).

Размер бассейна: выбор длины бассейна для заплывов в бассейне.

Усреднение мощности: определяет, включают ли часы нулевые значения для измерения мощности во время велотренировок, которые возникают, когда вы не крутите педали.

Таймаут энерг.: установка времени, в течение которого часы будут находиться в режиме активности, пока вы не начнете занятие, например, когда вы ожидаете начала соревнования. Параметр **Средняя** переводит часы в энергосберегающий режим часов после 5 минут бездействия. Параметр **Длинное** переводит часы в энергосберегающий режим часов после 25 минут бездействия. Продленный режим может сократить время работы от аккумулятора между зарядками.

Запись температуры: запись температуры окружающей среды вокруг часов или с сопряженного датчика температуры.

Рег. VO2 Max.: запись VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности.

Переименовать: настройка имени занятия.

Подсчет повторов: запись количества повторов во время тренировки. Опция **Только тренировки** записывает количество повторений только для тренировок с инструкциями.

Повтор: запись повторов для мультитренировок. Например, эту функцию можно использовать для занятий с несколькими переходами, таких как кросс с заплывами.

Восстановить настройки: сброс параметров занятия.

Статистика трассы: запись статистики трассы для занятий скалолазанием в помещении.

Мощность при беге: запись данных мощности при беге и настройка параметров ([Настройки мощности при беге, стр. 92](#)).

Забеги: настройка значений для параметров **Автозаезд**, **Кнопка Lap** и **Оповещ.о круге**.

Спутники: установка спутниковой системы GNSS для занятия ([Настройки спутников, стр. 52](#)).

Оценка собственного состояния: определяет, как часто вы оцениваете свои воспринимаемые усилия для занятия ([Оценка занятия, стр. 21](#)).

Опред. типа гребк.: автоматическое определение стиля плавания для плавания в бассейне.

Сенсорный экран: включение сенсорного экрана во время занятия или только для экрана карты.

Блок. сенсор. экрана: возможность провести пальцем вниз от верхней части экрана для разблокировки.

Обнар. треков: автоматически определяет, находитесь ли вы на треке для бега.

Переходы: включение переходов для мультитренировок.

Ед. изм.: установка единиц измерения для занятия.

Оповещ. вибр.: оповещения о необходимости вдоха или выдоха во время дыхательного упражнения.

Видео тренировок: воспроизведение анимации с инструкциями для силовых упражнений, кардиотренировок, йоги или пилатеса. Анимации доступны для предустановленных тренировок и тренировок, загруженных из учетной записи Garmin Connect.

Оповещения о занятиях

Для каждого занятия можно установить оповещения, которые помогут в достижении конкретной задачи, в улучшении осведомленности об окружающей среде и в навигации к пункту назначения. Некоторые оповещения доступны не для всех занятий. Существует три типа оповещений: сигналы событий, оповещения о диапазоне и повторяющиеся оповещения.

Сигнал события: сигнал события уведомляет о событии один раз. Событие имеет конкретное значение.

Например, можно установить на часах оповещение при достижении определенного количества сожженных калорий.

Оповещения о диапазоне: оповещение о диапазоне поступает каждый раз, когда часы выходят за рамки указанного диапазона значений. Например, можно установить на часах оповещение для ЧСС, которое будет поступать, когда значение ЧСС становится ниже 60 ударов в минуту (уд./мин) и больше 210 уд./мин.

Повторяющиеся оповещения: повторяющиеся оповещения поступают каждый раз, когда часы записывают определенное значение или интервал. Например, можно установить на часах оповещение с интервалом 30 минут.

Название оповещения	Тип оповещения	Описание
Частота шагов	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для частоты шагов.
Калории	Событие, повторяющееся	Можно установить количество калорий.
Ввод вручную	Событие, повторяющееся	Можно выбрать существующее сообщение или создать собственное и выбрать тип оповещения.
Расстояние	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал расстояний.
Высота	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для высоты.
ЧСС	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения частоты пульса или выбрать изменения зон. См. разделы <i>Информация о зонах частоты пульса</i> , стр. 124 и <i>Оценка нагрузки в зонах частоты пульса</i> , стр. 126.
Темп	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для темпа.
Поддержание темпа	Повторяющееся	Можно задать целевой темп плавания.
Питание	Диапазон	Можно установить высокий или низкий уровень мощности.
Сближение	Событие	Из сохраненного местоположения можно задать радиус.
Бег/ходьба	Повторяющееся	Можно установить фиксированные перерывы на ходьбу через равные интервалы.
Мощность при беге	Событие, диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для зоны мощности.
Скорость	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для скорости.
Частота гребков	Диапазон	Можно выбрать высокое или низкое количество гребков в минуту.
Время	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал времени.
Таймер забега	Повторяющееся	Можно установить временной интервал для забега в секундах.

Настройка оповещения

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.
- 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия.
- 4 Выберите **Оповещения**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите пункт **Добавить новый**, чтобы добавить новое оповещение для занятия.
 - Выберите имя оповещения, чтобы отредактировать существующее оповещение.
- 6 При необходимости выберите тип оповещения.
- 7 Выберите зону, введите минимальное и максимальное значения или настраиваемое значение для оповещения.
- 8 При необходимости включите оповещение.

Для оповещений о событиях и повторяющихся оповещений сообщение отображается при каждом достижении значения оповещения. Для оповещений о диапазоне сообщение отображается каждый раз, когда значение выходит за рамки указанного диапазона (минимальное и максимальное значения).

Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия

Ваши часы могут воспроизводить мотивирующие оповещения во время бега или иных занятий. Во время голосового оповещения часы или смартфон снижают громкость основного звука для воспроизведения оповещения.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Режимы фокусировки > Режим > Голосовые оповещения**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы настроить голосовые оповещения для воспроизведения через динамик часов, выберите **Аудиовыход > Часы**.
 - Чтобы настроить голосовые оповещения для воспроизведения через смартфон или подключенные наушники Bluetooth, выберите **Аудиовыход > Подключенные устройства** (если доступно).
 - Чтобы активировать оповещения о каждом пройденном круге, выберите **Оповещ.о круге**.
 - Чтобы настроить оповещения о темпе и скорости, выберите **Оповещение о темпе/скорости**.
 - Чтобы настроить оповещения о частоте пульса, выберите **Оповещение о частоте пульса**.
 - Чтобы настроить оповещения о данных мощности, выберите **Оповещение о мощности**.
 - Чтобы активировать оповещения при запуске и остановке таймера занятия, включая функцию Auto Pause, выберите **Оповещения таймера**.
 - Чтобы включить воспроизведение голосовых оповещений о тренировках, выберите **Опов. о трен..**.
 - Чтобы включить воспроизведение голосовых оповещений о занятиях, выберите **Опов. о занятиях** ([Оповещения о занятиях, стр. 49](#)).

Включение автоматического режима для скалолазания

Функция автоматического режима для скалолазания обеспечивает автоматическое определение изменения высоты. Эту функцию можно использовать при занятиях скалолазанием, пешим туризмом, бегом или ездой на велосипеде.

1 В режиме отображения циферблата нажмите .

2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

3 Нажмите .

4 Выберите настройки занятия.

5 Выберите **Скалолазание: автоматический режим > Состояние**.

6 Выберите **Всегда** или **Не во время навигации**.

7 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Экран для бега**, чтобы определить экран данных, который будет отображаться во время пробежки.
- Выберите **Экран для скалолазания**, чтобы определить экран данных, который будет отображаться во время занятий скалолазанием.
- Выберите **Вертикальная скорость**, чтобы задать скорость подъема за период времени.
- Выберите **Перекл. реж.**, чтобы установить скорость переключения режимов устройством.

ПРИМЕЧАНИЕ. параметр **Текущий экран** позволяет автоматически выполнять переход к последнему просмотренному вами экрану перед автоматическим переходом в режим для скалолазания.

Настройки спутников

Вы можете изменить настройки спутников GNSS, чтобы настроить спутниковые системы, используемые для каждого вида занятия. Дополнительные сведения о спутниковых системах GNSS см. по адресу: garmin.com/aboutGPS.

В режиме отображения циферблата нажмите , выберите **Занятия**, выберите занятие, прокрутите вниз и выберите настройки занятия и нажмите **Спутники**.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

Выключено: отключение спутниковых систем GNSS для занятия.

Использовать по умолчанию: позволяет часам использовать для спутников GNSS настройки режима фокуса на занятии по умолчанию ([Настройка режима фокусировки по умолчанию, стр. 105](#)).

Только GPS: включение спутниковой системы GPS.

Все системы: включение нескольких спутниковых систем GNSS. Совместное использование нескольких спутниковых систем GNSS позволяет повысить производительность и ускорить позиционирование в сложных условиях в отличие от использования только GPS. Однако при использовании нескольких систем GNSS заряд элементов питания расходуется значительно быстрее, чем при работе только в режиме GPS.

Все системы и многодиапазонный режим: включение нескольких спутниковых систем GNSS на нескольких частотных диапазонах. В многодиапазонных системах GNSS используется несколько частотных диапазонов, что обеспечивает более стабильное ведение путевого журнала, улучшенное позиционирование, уменьшение количества ошибок вследствие использования многолучевого канала и уменьшение количества ошибок по причине атмосферных явлений при использовании часов в сложных условиях.

Автоматический выбор: позволяет часам использовать технологию SatIQ™, чтобы в динамическом режиме выбирать оптимальную многодиапазонную систему GNSS в зависимости от условий окружающей среды. Параметр Автоматический выбор обеспечивает наилучшую точность позиционирования при сохранении приоритета экономии заряда батареи.

UltraTrac: снижение частоты записи точек отслеживания и данных датчиков. Включение функции UltraTrac увеличивает время работы от аккумулятора, однако при этом снижается качество записываемых занятий. Следует использовать функцию UltraTrac для занятий, которые требуют более длительной автономной работы от аккумулятора и имеют низкий приоритет относительно обновления данных с датчика.

Элементы управления

Меню элементов управления позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Функции в меню элементов управления можно добавлять, удалять, а также изменять их порядок ([Настройка меню элементов управления, стр. 56](#)).

На любом экране удерживайте .



Значок	Название	Описание
	Альтиметр, барометр, компас	Выберите, чтобы открыть приложение альтиметра, барометра и компаса.
	Режим полета	Выберите, чтобы включить режим полета для отключения всей беспроводной связи.
	Будильник	Выберите, чтобы добавить или изменить будильник (Установка будильника, стр. 76).
	Альтернативные часовые пояса	Выберите для просмотра текущего времени в дополнительных часовых поясах (Добавление дополнительных часовых поясов, стр. 79).
	Альтиметр	Выберите, чтобы открыть экран альтиметра.
	Помощь	Выберите для отправки запроса о помощи (Запрос о помощи, стр. 120).
	Барометр	Выберите, чтобы открыть экран барометра.
	Энергосбережение	Выберите, чтобы включить функцию энергосбережения (Настройка функции энергосбережения, стр. 127).
	Яркость	Выберите для регулировки яркости экрана (Настройки экрана и яркости, стр. 87).
	Транслировать данные по частоте пульса	Выберите для включения транслирования данных по частоте пульса на сопряженное устройство (Трансляция данных о частоте пульса, стр. 108).
	Калькулятор	Выберите, чтобы использовать калькулятор, в том числе калькулятор чаевых.
	Календарь	Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря смартфона.
	Элементы управления камерой	Выберите для создания снимков и записи видеоклипов вручную (Использование элементов управления камерой Varia, стр. 93).
	Часы	Выберите, чтобы открыть приложение Часы и настроить будильник, таймер, секундомер или просмотреть дополнительные часовые пояса (Часы, стр. 76).
	Компас	Выберите, чтобы открыть экран компаса.
	Отображение	Выберите, чтобы выключить экран для оповещений, жестов и режима Всегда вкл. дисплей (Настройки экрана и яркости, стр. 87).
	Не беспокоить	Выберите для включения режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления. Например, этот режим можно использовать во время просмотра фильмов.
	Где мой телефон?	Выберите для воспроизведения звукового сигнала на сопряженном смартфоне в случае, если он находится в зоне действия сигнала Bluetooth. Мощность сигнала Bluetooth отображается на экране часов Forerunner и увеличивается по мере приближения к смартфону. Выберите, чтобы проследовать по маршруту до смартфона, утерянного во время занятия с использованием GPS (Определение местоположения смартфона, стр. 121).

Значок	Название	Описание
		<i>ложении смартфона, потерянного во время занятия с использованием GPS, стр. 97).</i>
	Фонарик	Выберите, чтобы включить экран часов и использовать его в качестве фонарика (<i>Использование экрана в качестве фонарика, стр. 56</i>).
	Garmin Share	Выберите, чтобы открыть приложение Garmin Share (<i>Garmin Share, стр. 98</i>).
	Архив	Выберите для просмотра истории занятий, рекордов и общей статистики.
	Блокировать устройство	Выберите, чтобы заблокировать кнопки и сенсорный экран для предотвращения случайных нажатий и проведений по экрану.
	Messenger	Просмотр и отправка сообщений из приложения Messenger (<i>Использование функции Messenger, стр. 104</i>).
	Музыка	Выберите для управления воспроизведением музыки на часах или смартфоне.
	Оповещения	Выберите для просмотра вызовов, текстовых сообщений, обновлений в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона (<i>Включение уведомлений со смартфона, стр. 95</i>).
	Телефон	Выберите для отключения технологии Bluetooth и подключения к сопряженному смартфону.
	Голосовой помощник	Выберите для подключения к голосовому помощнику на смартфоне (<i>Использование голосового помощника, стр. 95</i>).
	Выключить питание	Выберите, чтобы выключить часы.
	Пульсоксиметр	Выберите, чтобы открыть приложение пульсоксиметра (<i>Пульсоксиметр, стр. 109</i>).
	Красное смещение	Выберите, чтобы изменить оттенки экрана на оттенки красного для использования часов в условиях слабого освещения.
	Сохранить место положение	Выберите, чтобы сохранить текущее местоположение и вернуться в него позднее.
	Настройки	Выберите, чтобы открыть меню настроек.
	Режим сна	Выберите, чтобы включить или отключить Режим сна (<i>Режимы фокусировки, стр. 104</i>).
	Секундомер	Выберите, чтобы использовать секундомер (<i>Использование секундомера, стр. 78</i>).
	ВОСХОД И ЗАХОД СОЛНЦА	Выберите для просмотра восхода и заката солнца, а также времени наступления сумерек.
	Синхронизация	Выберите для синхронизации часов с сопряженным смартфоном.
	Синхронизация времени	Выберите для синхронизации часов с временем на смартфоне или с помощью спутников.

Значок	Название	Описание
	Таймер	Выберите для установки таймера обратного отсчета (Использование таймера отсчета, стр. 77).
	Сенсорный экран	Выберите, чтобы отключить элементы управления на сенсорном экране.
	Голосовое управление	Выберите, чтобы открыть приложение голосовых команд и произнести команду (Использование голосового управления, стр. 14).
	Голосовые заметки	Выберите, чтобы открыть приложение голосовых заметок и записать заметку (Запись голосовой заметки, стр. 14).
	Громкость	Выберите, чтобы открыть регуляторы громкости часов.
	Кошелек	Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay и оплатить покупку с помощью часов (Garmin Pay, стр. 16).
	Удаление воды	Выберите для воспроизведения тональных сигналов, чтобы удалить воду из динамика и микрофона.
	Погода	Выберите для просмотра текущих погодных условий и прогноза погоды.
	Wi-Fi	Выберите для отключения связи Wi-Fi.

Настройка меню элементов управления

В меню элементов управления можно добавлять, удалять и менять порядок пунктов меню быстрого доступа ([Элементы управления, стр. 53](#)).

- 1 Нажмите и удерживайте , чтобы открыть меню элементов управления.
- 2 Нажмите и удерживайте .
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы добавить элемент управления в меню, выберите **Добавить элементы в меню управления** и выберите элемент управления, который хотите добавить.
 - Чтобы изменить положение ярлыка в меню элементов управления, выберите **Изм. пор. эл.** в меню упр., выберите элемент управления для перемещения, нажмите или для перемещения элемента в новое место, после чего нажмите , чтобы подтвердить его новое положение.
 - Чтобы удалить ярлык из меню элементов управления, выберите **Удалить элементы из меню управления** и выберите элемент для удаления.

Использование экрана в качестве фонарика

Применение фонарика приводит к быстрому расходованию заряда элементов питания.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку .
- 2 Выберите .
- 3 С помощью клавиш и отрегулируйте яркость и цвет.

СОВЕТ. вы можете быстро нажать кнопку дважды, чтобы включить фонарик с выбранной настройкой в будущем.

Мини-виджеты

Часы поставляются с предварительно установленными мини-виджетами, которые обеспечивают быстрый доступ к информации ([Просмотр мини-виджетов, стр. 60](#)). Для некоторых мини-виджетов требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth.

Некоторые мини-виджеты по умолчанию скрыты. Их можно добавить в список вручную ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 61](#)). Некоторые мини-виджеты представляют собой группы связанных показателей, таких как состояние здоровья или эффективность тренировок.

СОВЕТ. также можно загружать мини-виджеты в магазине Connect IQ ([Функции Connect IQ, стр. 102](#)).

Название	Описание
ABC	Отображение данных альтиметра, барометра и компаса.
Дополнительные часовые пояса	Отображение текущего времени в дополнительных часовых поясах (Добавление дополнительных часовых поясов, стр. 79).
Акклиматизация к высоте	На высоте более 800 м (2625 футов) над уровнем моря отображаются графики со значениями, скорректированными по высоте для усредненного значения пульсоксиметрии, частоты дыхания и ЧСС в состоянии покоя за последние семь дней.
Body Battery™	При ношении целый день отображает текущий уровень Body Battery и график уровня за последние несколько часов (Body Battery, стр. 61).
Календарь	Отображение предстоящих встреч из календаря смартфона.
Калории	Отображение данных о калориях за текущий день.
Элементы управления камерой	Создание снимков и запись видеоклипов вручную при подключении к совместимой камере на передней фаре или заднем фонаре Varia™ (Использование элементов управления камерой Varia, стр. 93).
Таймеры с обратным отсчетом	Отображение предстоящих событий обратного отсчета.
Эффективность велоспорта	Отображение показателей эффективности велоспорта, таких как VO2 max и расчетные значения ФПМ (Определение показателей тренировки, стр. 62).
Этажи подъема	Отслеживание пройденных вверх этажей и продвижения к поставленной цели.
Garmin Тренер	Отображение запланированных тренировок при выборе адаптивного плана тренировок с Garmin Тренером в вашей учетной записи Garmin Connect. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега.
Гольф	Отображение результатов и статистики последнего раунда игры в гольф.
Health Snapshot	Запуск сеанса Health Snapshot на ваших часах и запись значений нескольких ключевых показателей состояния за две минуты, когда вы не двигаетесь. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие значения, как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания. Отображение сводных данных сохраненных сеансов Health Snapshot.
ЧСС	Отображение текущего значения ЧСС в ударах в минуту (уд./мин) и графика средней ЧСС в состоянии покоя (ЧСС в состоянии покоя).
История	Отображение истории занятий и графика записанных занятий (Использование архива, стр. 81).
Состояние ВЧП	Отображает среднее значение вариабельности сердечного ритма за ночь в течение семи дней (Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 65).
Время интенсивной активности	Прошедшее время умеренной и интенсивной активности, целевое время интенсивной активности на неделю и информация о продвижении к поставленной цели.
Jet Lag Adviser	Отображает ваши внутренние часы во время поездки и предоставляет указания, которые помогут вам с акклиматизацией к часовому поясу пункта назначения (Использование Jet Lag Adviser, стр. 75).

Название	Описание
Последнее занятие	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии.
Последний заезд Последний забег Последний заплыv	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии и история указанного вида спорта.
Messenger	Отображает диалоги из приложения Garmin Messenger и позволяет отвечать на сообщения с часов (Приложение Garmin Messenger, стр. 103).
Фазы луны	Отображение времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS.
Музыка	Средства управления музыкальным плеером на смартфоне или часах.
Перерывы на дневной сон	Отображает общее время дневного сна и объем увеличения заряда Body Battery. Вы можете запускать таймер дневного сна и устанавливать будильник (Режимы фокусировки, стр. 104).
Уведомления	Оповещения о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона (Включение уведомлений со смартфона, стр. 95).
Основное соревнование	Отображение соревнования, указанного в качестве основного в календаре Garmin Connect (Календарь соревнований и основное соревнование, стр. 74).
Пульсоксиметр	Позволяет выполнять измерения с помощью пульсоксиметра вручную (Получение показаний пульсоксиметра, стр. 110). При слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов показатели не записываются.
Календарь соревнований	Отображение предстоящих соревнований, установленных в календаре Garmin Connect (Календарь соревнований и основное соревнование, стр. 74).
Восстановление	Отображение времени восстановления. Максимальное время — четыре дня.
Дыхание	Ваша текущая частота дыхания в дыхательных циклах в минуту и среднее значение за семь дней. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться.
Характеристики бега	Отображение показателей эффективности бега, таких как расчетное значение VO2 max пороговый уровень лактата (Определение показателей тренировки, стр. 62).
Рекомендации по сну	Предоставление рекомендаций по сну на основании истории сна и активности, состояния ВСР и данных о дневном сне.
Показатель сна	Отображает общее время сна, показатель сна и информацию о фазах сна для предыдущей ночи. Также можно просматривать сведения о колебаниях дыхания в ночное время (Мониторинг сна, стр. 111).
Шаги	Отслеживание количества пройденных за день шагов, цели по количеству шагов и данных за последние дни.
Ценные бумаги	Отображает настраиваемый список ценных бумаг (Добавление ценных бумаг, стр. 75).
Стресс	Отображение вашего текущего уровня стресса и графика вашего уровня стресса. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться. При слишком высокой активности для измерения уровня стресса с помощью часов показатели не записываются.

Название	Описание
Восход и заход солнца	Отображение времени восхода и захода солнца, а также времени наступления гражданских сумерек.
Готовность к тренировкам	Отображение оценки и короткого сообщения, которое поможет определить, насколько вы готовы к ежедневной тренировке (Готовность к тренировкам, стр. 73).
Статус тренировки	отображение текущего статуса тренировки и тренировочной нагрузки, которая отражает влияние тренировки на вашу физическую форму и результаты (Статус тренировки, стр. 67).
Погода	Отображение текущей температуры и прогноза погоды.

Просмотр мини-виджетов

Мини-виджеты обеспечивают быстрый доступ к информации о здоровье, данным о занятиях, встроенным датчикам и многому другому. При сопряжении часов вы можете просматривать данные со своего смартфона, такие как сведения о здоровье, прогноз погоды и события из вашего календаря.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите для прокрутки списка мини-виджетов.



СОВЕТ. также можно провести по экрану для просмотра вариантов и нажать для выбора варианта.

- 2 Нажмите для просмотра дополнительной информации.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Нажмите для просмотра сведений о мини-виджете.
 - Нажмите для просмотра дополнительных опций и функций мини-виджета.

Настройка списка мини-виджетов

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите  для просмотра списка мини-виджетов.
- 2 Выберите пункт **Правка**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы изменить положение мини-виджета в списке, выберите мини-виджет, нажмите  или , чтобы переместить мини-виджет, а затем нажмите , чтобы подтвердить его новое положение.
 - Чтобы удалить мини-виджет из списка, выберите мини-виджет и выберите .
 - Чтобы добавить мини-виджет в список, выберите **Добавить** и выберите один или несколько мини-виджетов.

СОВЕТ. можно выбрать пункт **Создать папку**, чтобы создать папку с несколькими мини-виджетами ([Создание папки с мини-виджетами, стр. 61](#)).

Создание папки с мини-виджетами

Можно настроить список мини-виджетов, чтобы объединить мини-виджеты одной тематики в папки.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите  для просмотра списка мини-виджетов.
- 2 Выберите **Правка > Добавить > Создать папку**.
- 3 Выберите мини-виджеты, которые вы хотите добавить в папку, а затем выберите **Готово**.
- ПРИМЕЧАНИЕ. если мини-виджеты уже находятся в списке мини-виджетов, вы можете переместить или скопировать их в папку.
- 4 Выберите или введите имя для папки.
- 5 Выберите значок для папки.
- 6 При необходимости выберите один из вариантов ниже:
 - Чтобы изменить папку, откройте ее в списке мини-виджетов и удерживайте .
 - Чтобы изменить мини-виджеты в папке, откройте папку и выберите **Правка** ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 61](#)).

Body Battery

Часы анализируют вариабельность сердечного ритма, уровень стресса, качество сна и данные об активности, чтобы определить общий уровень Body Battery. Подобно датчику топлива в автомобиле, он указывает количество доступной энергии. Диапазон уровня Body Battery варьируется от 5 до 100, где значения от 5 до 25 соответствуют очень низкому уровню накопленной энергии, значения от 26 до 50 – низкому уровню накопленной энергии, значения от 51 до 75 – среднему, а значения от 76 до 100 – высокому уровню накопленной энергии.

Вы можете синхронизировать часы с учетной записью Garmin Connect, чтобы просмотреть наиболее актуальный уровень Body Battery, долгосрочную тенденцию и дополнительные сведения ([Советы по улучшению данных Body Battery, стр. 61](#)).

Советы по улучшению данных Body Battery

- Для получения более точных результатов носите часы во время сна.
- Хороший сон повышает ваш Body Battery.
- Высокая нагрузка и стресс приводят к снижению Body Battery.
- Прием пищи, а также стимуляторы, такие как кофеин, не влияют на Body Battery.

Определение показателей тренировки

Показатели тренировки представляют собой расчетные значения, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность тренировок и соревнований. Для определения показателей требуется проведение нескольких занятий с использованием пульсометра на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Для определения показателей велотренировки требуется пульсометр и измеритель мощности.

Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Firstbeat Analytics™. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running.

ПРИМЕЧАНИЕ. расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму.

Состояние ВЧП: часы анализируют показатели наручного пульсометра во время сна, чтобы определить состояние вариабельности частоты пульса (ВЧП) на основе ваших долгосрочных средних показателей ВЧП ([Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 65](#)).

Пороговое значение лактата: для измерения порогового значения лактата требуется нагрудный пульсометр. Пороговое значение лактата – это показатель, по достижении которого резко ускоряется мышечное утомление. Для измерения порогового значения лактата на часах используются данные о частоте пульса и темпе ([Пороговое значение лактата, стр. 66](#)).

Прогнозируемое время забега: часы используют расчетное значение VO2 Max. и вашу историю тренировок для указания целевого времени забега на основе текущей спортивной формы ([Просмотр прогнозируемого времени пробега, стр. 64](#)).

Эффективность тренировки: эффективность тренировки – это оценка активности в реальном времени, выполняемая после 6–20 минут занятия. Этот параметр можно добавить в качестве поля данных, чтобы просматривать показатели эффективности в течение оставшейся части занятия. Он позволяет сравнить ваше текущее состояние с вашим средним уровнем подготовки ([Эффективность тренировки, стр. 66](#)).

Кривая мощности (велотренировки): кривая мощности отображает выходную мощность, которую вы можете поддерживать в течение определенного времени. Можно просмотреть кривую мощности за предыдущие месяц, три месяца или двенадцать месяцев ([Просмотр кривой мощности, стр. 66](#)).

VO2 Max.: показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 62](#)).

О расчетных значениях VO2 Max.

Показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Другими словами, VO2 Max. – это показатель спортивной подготовки, который должен увеличиваться по мере улучшения физической формы. Для отображения расчетного значения показателя VO2 Max. на устройстве Forerunner требуются данные по измеренной на запястье частоте пульса или совместимый нагрудный пульсометр. Для бега и велотренировок в устройстве используются разные расчетные значения VO2 Max. Для получения точного расчетного значения показателя VO2 Max. необходимо совершить пробежку на улице с использованием функции GPS или заезд на велосипеде с использованием совместимого датчика мощности, поддерживая умеренную интенсивность в течение нескольких минут.

На устройстве расчетное значение показателя VO2 Max. отображается с помощью числового значения, описания и положения на цветной шкале. В учетной записи Garmin Connect можно просматривать дополнительные сведения о расчетном значении VO2 Max., например его оценку относительно вашего возраста и пола.



	Фиолетовый	Превосходно
	Синий	Отлично
	Зеленый	Хорошо
	Оранжевый	Удовлетворительно
	Красный	Плохо

Данные VO2 Max. предоставляются компанией Firstbeat Analytics. Анализ VO2 Max. предоставляется с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении ([Стандартные рейтинги VO2 Max., стр. 145](#)) и по адресу www.CooperInstitute.org.

Получение расчетного значения VO2 Max. для бега

Для этой функции требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 90](#)).

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя, стр. 123](#)), а затем установить максимальную частоту пульса ([Настройка зон ЧСС, стр. 125](#)). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. ([Настройки занятия, стр. 47](#)).

- 1 Начните пробежку.
- 2 Бегайте на улице с умеренной или высокой интенсивностью, достигая не менее 70% от максимальной ЧСС.
- 3 По истечении не менее 10 минут выберите **Сохранить**.
- 4 Используйте кнопки и для прокрутки ваших показателей тренировки.

Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок

Для этой функции требуется датчик мощности, пульсометр на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Датчик мощности должен быть сопряжен с часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 90](#)). Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами.

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя, стр. 123](#)), а затем установить максимальную ЧСС ([Настройка зон ЧСС, стр. 125](#)). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные по нескольким заездам, чтобы определить характеристики велотренировок.

- 1 Начните велотренировку.
- 2 Выполните велосипедную поездку с высокой интенсивностью в течение не менее 20 минут.
- 3 После заезда выберите **Сохранить**.
- 4 Нажмите или для прокрутки ваших показателей тренировки.

Просмотр прогнозируемого времени пробега

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя, стр. 123](#)), а затем установить максимальную частоту пульса ([Настройка зон ЧСС, стр. 125](#)).

Часы используют расчетное значение показателя VO2 Max. и историю тренировок для предоставления данных о целевом времени забега ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 62](#)). Часы анализируют данные о тренировках за несколько недель для более точного расчета времени пробега.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите для просмотра мини-виджета характеристик бега.
- 2 Нажмите .
- 3 Прокрутите экран для просмотра прогнозируемого времени забега.
- 4 Нажмите для просмотра дополнительных сведений.



- 5 Прокрутите экран вниз, чтобы просмотреть прогнозы для других дистанций.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** прогнозы поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега.

Состояние вариабельности частоты пульса

Часы анализируют показания наручного пульсометра во время сна для определения вариабельности частоты пульса (ВЧП). Тренировки, физическая активность, сон, питание и полезные привычки влияют на вариабельность частоты пульса. Значения ВЧП могут серьезно различаться в зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовки. Сбалансированное состояние ВЧП может свидетельствовать о признаках хорошего состояния здоровья, таких как хороший баланс между тренировками и восстановлением, хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и высокая устойчивость к стрессу. Несбалансированное или плохое состояние может быть признаком переутомления, большей потребности в восстановлении или высокого уровня стресса. Для получения наилучших результатов не следует снимать часы на время сна. Для отображения состояния вариабельности частоты пульса часам требуется получать данные о сне на протяжении трех недель.



Цветовая зона	Состояние	Описание
 Зеленый	Сбалансированная	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится в пределах базового диапазона.
 Оранжевый	Несбалансированная	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится выше или ниже базового диапазона.
 Красный	Низкая	Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится значительно ниже базового диапазона.
Нет цвета	Плохо Статус недоступен	Ваши показатели ВЧП в среднем значительно ниже нормального диапазона для вашего возраста. «Статус недоступен» означает, что устройству недостаточно данных для получения среднего семидневного значения.

Часы можно синхронизировать с вашей учетной записью Garmin Connect, чтобы просматривать текущее состояние вариабельности частоты пульса, динамику и уровень развития физической подготовки.

Эффективность тренировки

После завершения занятия, например пробежки или велотренировки, функция определения эффективности тренировки анализирует темп, частоту пульса и вариабельность частоты пульса для выполнения оценки и сравнения ваших физических возможностей в реальном времени с вашим средним уровнем подготовки. Это приблизительно соответствует выраженному в процентах отклонению от базового расчетного значения показателя VO2 Max. в реальном времени.

Показатели эффективности тренировки варьируются от -20 до +20. После первых 6–20 минут занятия устройство отображает балл эффективности тренировки. Например, балл «+5» означает, что вы не устали, находитесь в хорошей физической форме и можете провести полноценную велотренировку или пробежку. Параметр эффективности тренировки можно добавить в качестве поля данных на один из экранов тренировки, чтобы контролировать свои физические возможности на протяжении всего занятия. Эффективность тренировки также может служить показателем уровня усталости, особенно в конце длительной пробежки или велотренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ. устройству необходимы данные нескольких пробежек или велотренировок с пульсометром, чтобы определить точное расчетное значение VO2 Max. и получить представление о вашей физической подготовленности к бегу или езде на велосипеде ([О расчетных значениях VO2 Max.](#), стр. 62).

Просмотр данных об эффективности тренировки

Для этой функции требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр.

- 1 Добавьте параметр **Спортивное состояние** на экран данных ([Настройка экранов данных](#), стр. 46).
- 2 Теперь можно отправляться на велотренировку или пробежку.
После 6–20 минут тренировки на экране отобразятся данные об эффективности тренировки.
- 3 Прокрутите экран данных, чтобы просмотреть данные об эффективности, отображаемые для всей пробежки или велотренировки.

Пороговое значение лактата

Пороговое значение лактата – это показатель интенсивности тренировки, при котором начинает повышаться концентрация лактата (молочной кислоты) в кровотоке. При беге этот уровень интенсивности оценивается в виде темпа, частоты пульса или мощности. При превышении спортсменом порогового значения происходит прогрессирующее накопление усталости. У опытных бегунов превышение данного порогового значения происходит приблизительно при достижении 90% от их максимальной частоты пульса и при соответствующем темпе бега на участке от 10 км до полумарафона. Для бегунов со средним уровнем физической подготовки достижение порогового значения лактата в большинстве случаев происходит при частоте пульса, составляющей значительно меньше 90% от максимальной частоты пульса. Зная пороговое значение лактата, можно определить рекомендуемую интенсивность тренировок или наиболее оптимальный момент для повышения темпа бега.

Если вам уже известно значение частоты пульса, соответствующее пороговому значению лактата, вы можете указать его в настройках профиля пользователя ([Настройка зон ЧСС](#), стр. 125). Можно включить функцию **Автоматическое определение** для автоматической регистрации порогового уровня лактата во время занятия.

Просмотр кривой мощности

Прежде чем вы сможете просмотреть кривую мощности, вам необходимо зарегистрировать заезд продолжительностью не менее одного часа, используя измеритель мощности в течение последних 90 дней ([Сопряжение с беспроводными датчиками](#), стр. 90).

Тренировки можно создать в вашей учетной записи Garmin Connect. Кривая мощности отображает выходную мощность, которую вы можете поддерживать в течение определенного времени. Можно просмотреть кривую мощности за предыдущие месяц, три месяца или двенадцать месяцев.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
- 2 Выберите **Статистика показателей > Кривая мощности**.

Статус тренировки

Эти показатели представляют собой расчетные значения, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность тренировок. Для определения показателей требуется проведение занятий на протяжении двух недель с использованием пульсометра на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Для определения показателей велотренировки требуется пульсометр и измеритель мощности. Измерения могут показаться неточными в первый раз, когда часы только начали изучать ваши результаты.

Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Firstbeat Analytics. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running.



Статус тренировки: функция «Статус тренировки» показывает, каким образом ваши тренировки влияют на вашу физическую форму и производительность. Для определения статуса тренировки учитываются изменения показателя VO2 Max., острой нагрузки и состояния ВЧП на протяжении длительного периода времени.

VO2 Max.: показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 62](#)). Часы отображают показатели VO2 Max. с поправкой на повышение температуры и высоты при адаптации организма к более высокой температуре окружающей среды или к большим высотам ([Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок, стр. 72](#)).

ВСР: ВСР – это вариабельность частоты пульса за последние семь дней ([Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 65](#)).

Острая нагрузка: острая нагрузка – это взвешенная сумма последних показателей нагрузки во время упражнений с учетом их длительности и интенсивности. ([Острая нагрузка, стр. 69](#)).

Целевая тренировочная нагрузка: ваши часы анализируют и распределяют тренировочную нагрузку по различным категориям в зависимости от интенсивности и структуры каждого записанного занятия. Целевая тренировочная нагрузка включает общую нагрузку, полученную по каждой категории, и цель тренировки. Ваши часы отображают распределение нагрузки за последние 4 недели ([Целевая тренировочная нагрузка, стр. 69](#)).

Время восстановления: время восстановления отображает время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой ([Время восстановления, стр. 71](#)).

Уровни статуса тренировки

В данных о статусе тренировки отражается влияние тренировок на вашу физическую форму и результаты. Для определения статуса тренировки учитываются изменения показателя VO2 Max., острой нагрузки и состояния ВЧП на протяжении длительного периода времени. Информацию о статусе тренировки можно использовать при планировании следующих занятий и улучшения уровня физической подготовки.

Статус недоступен: для определения статуса тренировки часам требуется регистрировать различные занятия более двух недель с результатами VO2 Max. во время бега или езды на велосипеде.

Детренированность: у вас перерыв в тренировках или вы тренируетесь гораздо меньше, чем обычно, в течение недели или более. Детренированность означает, что вы не в состоянии поддерживать свой уровень физической подготовки. Вы можете попробовать увеличить нагрузку, чтобы улучшить результат.

Восстановление: менее интенсивная нагрузка позволяет телу восстановиться, что необходимо во время активной тренировки. При желании вы можете вернуться к более интенсивным нагрузкам.

Поддержание: текущая нагрузка достаточна для поддержания хорошего уровня физической подготовки. Чтобы увидеть результат, попробуйте разнообразить нагрузку или увеличить ее объем.

Производительная: текущая нагрузка улучшает уровень физической подготовки и производительности. Для поддержания хорошего уровня физической подготовки следует включать в тренировку периоды восстановления.

Пиковое значение: вы находитесь в идеальной физической форме. Недавнее сокращение нагрузки позволяет организму восстановиться и компенсировать расход энергии после прошедшей тренировки. Пиковое значение непродолжительно, поэтому необходимо планировать тренировку заранее.

Высокая нагрузка: очень высокая и непродуктивная нагрузка. Вашему телу нужен отдых. Необходимо дать организму возможность восстановиться, добавив в тренировку менее интенсивные упражнения.

Непроизводительная: нагрузка находится на хорошем уровне, однако вы теряете физическую форму. Сосредоточьте внимание на отдыхе, питании и управлении стрессом.

Напряжение: дисбаланс между восстановлением и тренировочной нагрузкой. Это нормальный результат после тяжелой тренировки или крупного события. Вашему телу нужно восстановление, обратите внимание на общее состояние здоровья.

Советы по получению данных о статусе тренировки

Функция статуса тренировки зависит от обновленных оценок уровня физической подготовки, включая не менее одного измерения VO2 Max. в неделю ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 62](#)). Занятия бегом в помещении не генерируют показатель VO2 Max., чтобы сохранить точность динамики изменения физической подготовки. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. ([Настройки занятия, стр. 47](#)).

Для наиболее эффективного применения функции «Статус тренировки» вы можете воспользоваться следующими рекомендациями.

- Устраивайте пробежку или заезд на улице с датчиком мощности не менее одного раза в неделю. Во время занятия достигайте пульса не менее 70% от максимальной частоты пульса и поддерживайте его в течение минимум 10 минут.

После использования часов в течение одной или двух недель информация о статусе тренировки должна стать доступной.

- Записывайте все занятия фитнесом на основное устройство для тренировок, чтобы часы могли узнавать о ваших показателях ([Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки, стр. 101](#)).
- Носите часы даже во время сна, чтобы показатель состояния ВЧП всегда оставался актуальным. Наличие актуального показателя состояния ВЧП может помочь определить актуальный статус тренировки, если у вас мало занятий с измерением VO2 Max.

Острая нагрузка

Острая нагрузка – это взвешенная сумма показателей кислородного долга (ЕРОС) за последние несколько дней. Оценка нагрузки показывает, является ли ваша текущая нагрузка низкой, оптимальной, высокой или очень высокой. Оптимальный диапазон определяется на основе индивидуального уровня физической подготовки и истории тренировок. Диапазон меняется в зависимости от увеличения или уменьшения времени и интенсивности тренировки.

Целевая тренировочная нагрузка

Для достижения максимальных результатов и улучшения физической формы занятия должны включать в себя тренировки трех категорий: с низкими аэробными нагрузками, с высокими аэробными нагрузками и анаэробные. Целевая тренировочная нагрузка показывает распределение ваших тренировок по этим трем категориям и предоставляет цели тренировки. Для расчета целевой тренировочной нагрузки с определением ее степени, т.е. низкой, оптимальной или высокой, необходимо минимум 7 дней тренировок. Через 4 недели тренировок расчет тренировочной нагрузки будет содержать более подробную информацию о целевых показателях, с помощью которых вы сможете выстроить сбалансированную программу тренировок.

Ниже целевых показателей: тренировочная нагрузка за 4 недели ниже оптимальной во всех категориях интенсивности.

Недостаток низких аэробных нагрузок: попробуйте включить в программу больше занятий с низкой аэробной нагрузкой для восстановления, чтобы обеспечить оптимальное соотношение занятий с низкой и высокой интенсивностью.

Недостаток высоких аэробных нагрузок: попробуйте включить в программу больше занятий с высокой аэробной нагрузкой, чтобы постепенно повысить пороговое значение лактата и показатель VO2 Max.

Недостаток анаэробных нагрузок: попробуйте включить в программу еще несколько более интенсивных занятий с анаэробными упражнениями, чтобы постепенно улучшить ваши показатели скорости и анаэробную способность.

Сбалансированная: тренировочная нагрузка сбалансирована и обеспечивает всестороннее развитие ваших физических способностей во время тренировок.

Фокус на низкую аэробную нагрузку: ваша тренировочная нагрузка включает в себя в основном аэробные упражнение с низкой интенсивностью. Это закладывает прочную основу и подготавливает вас к повышению интенсивности ваших тренировок.

Фокус на высокую аэробную нагрузку: ваша тренировочная нагрузка включает в себя в основном аэробные упражнение с высокой интенсивностью. Такие упражнения помогают повышать пороговое значение лактата, показатель VO2 Max. и выносливость.

Фокус на анаэробную нагрузку: ваша тренировочная нагрузка включает в себя в основном интенсивные упражнения. Это приводит к быстрому достижению целевых показателей физического развития. Для получения более сбалансированной программы тренировок необходимо включить в нее занятий с низкой аэробной нагрузкой.

Выше целевых показателей: тренировочная нагрузка за 4 недели выше оптимальной.

Коэффициент нагрузки

Коэффициент нагрузки – это соотношение вашей острой (краткосрочной) и хронической (долгосрочной) тренировочной нагрузки. Он полезен для отслеживания изменений тренировочной нагрузки.

Состояние	Значение	Описание
Статус недоступен	Нет	Коэффициент нагрузки будет виден через 2 недели тренировок.
Низкая	Менее 0,8	Ваша краткосрочная тренировочная нагрузка ниже, чем долгосрочная.
Оптимальная	От 0,8 до 1,4	Баланс краткосрочных и долгосрочных тренировочных нагрузок. Оптимальный диапазон определяется на основе индивидуального уровня физической подготовки и истории тренировок.
Высокая	От 1,5 до 1,9	Ваша краткосрочная тренировочная нагрузка выше, чем долгосрочная.
Очень высокая	2,0 или более	Ваша краткосрочная тренировочная нагрузка намного выше, чем долгосрочная.

О функции Training Effect

Функция Training Effect измеряет влияние занятий на вашу аэробную и анаэробную форму. Показатель Training Effect определяется в процессе занятия. В ходе занятия значение показателя Training Effect увеличивается. Показатель Training Effect определяется информацией профиля пользователя, историей тренировок, ЧСС и интенсивностью занятия. Существует семь различных меток Training Effect, которые описывают основное преимущество вашей активности. Каждая метка имеет цветовую кодировку и соответствует целевой тренировочной нагрузке ([Целевая тренировочная нагрузка, стр. 69](#)). Каждая фраза отзыва, например «Значительное влияние на показатель VO2 Max.», содержит соответствующее описание в сведениях о занятии Garmin Connect.

Функция Training Effect для аэробных тренировок использует данные о ЧСС, чтобы определить общую интенсивность аэробной тренировки для вашей спортивной формы и проверить получаемый эффект – поддержание или повышение текущего уровня подготовки. Показатели кислородного долга (EPOC), полученные во время упражнения, сопоставляются с диапазоном значений, которые отвечают за ваш уровень физической подготовки и тренировочных привычек. Постоянные тренировки со средней интенсивностью или тренировки с более длинными интервалами (> 180 с) оказывают положительный эффект на ваш аэробный обмен веществ и позволяют улучшить результаты функции Training Effect для аэробных тренировок.

Функция Training Effect для анаэробных тренировок использует ЧСС и скорости (или мощности), чтобы определить влияние тренировок на способность выполнять упражнения с очень высокой интенсивностью. Значение зависит от анаэробного компонента EPOC и типа занятия. Многократные интервалы выполнения упражнений с высокой интенсивностью от 10 до 120 секунд оказывают значительный положительный эффект на анаэробную способность и позволяют улучшить результаты функции Training Effect для анаэробных тренировок.

Функции Аэробный Training Effect и Анаэробн. Training Effect можно добавить в качестве полей данных на один из экранов тренировки, чтобы контролировать свои показатели на протяжении всего занятия.

Training Effect	Аэробный эффект	Анаэробный эффект
От 0,0 до 0,9	Нет эффекта.	Нет эффекта.
От 1,0 до 1,9	Незначительное улучшение.	Незначительное улучшение.
От 2,0 до 2,9	Поддержание аэробной формы.	Поддержание анаэробной формы.
От 3,0 до 3,9	Влияние на аэробную форму.	Влияние на анаэробную форму.
От 4,0 до 4,9	Значительное влияние на аэробную форму.	Значительное влияние на анаэробную форму.
5,0	Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления.	Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления.

Технология Training Effect разработана и поддерживается компанией Firstbeat Analytics. Дополнительные сведения см. на веб-сайте firstbeat.com.

Время восстановления

Устройство Garmin, сопряженное с устройством с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, позволяет просматривать время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой.

ПРИМЕЧАНИЕ. для определения рекомендуемого времени восстановления используется расчетное значение показателя VO2 Max., и поначалу предоставляемые данные могут оказаться неточными. Устройству необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму.

Время восстановления отображается сразу после занятия. Обратный отсчет времени ведется до тех пор, пока вы не достигнете оптимального состояния для следующей тяжелой тренировки. Устройство обновляет время восстановления в течение дня на основе изменений в состоянии сна, стресса, отдыха и физической активности.

Частота пульса восстановления

Если вы проводите тренировки с устройством с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, после каждого занятия можно проверить значение частоты пульса восстановления. Частота пульса восстановления – это разница между частотой пульса при выполнении упражнения и частотой пульса через две минуты после его прекращения. Например, вы останавливаете таймер после стандартной беговой тренировки. Частота пульса составляет 140 уд./мин. Через две минуты после прекращения активного движения или выполнения заминки частота пульса составляет 90 уд./мин. Ваша частота пульса восстановления составляет 50 уд./мин (140 - 90). В некоторых исследованиях частота пульса восстановления связывается с состоянием сердечно-сосудистой системы. Более высокие показатели обычно соответствуют лучшему ее состоянию.

СОВЕТ. для получения наилучших результатов следует прекратить движение на две минуты, пока устройство рассчитывает значение частоты пульса восстановления.

ПРИМЕЧАНИЕ. ваша ЧСС восстановления не рассчитывается для занятий низкой интенсивности, таких как йога.

Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок

Такие факторы окружающей среды, как высокая температура и высота над уровнем моря, влияют на процесс тренировки и производительность. Например, тренировки на больших высотах могут оказать благоприятный эффект на вашу физподготовку, но вы можете заметить временное снижение VO2 Max., пока занимаетесь на высокогорье. Ваши часы Forerunner отображают уведомления об акклиматизации, изменениях показателя VO2 Max. и статусе тренировки, если температура превышает 22°C (72°F), а высота над уровнем моря превышает 800 м (2625 футов). Отслеживать акклиматизацию к жаре и высоте можно в мини-виджете статуса тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ. функция акклиматизации к жаре доступна только для занятий с использованием GPS при наличии метеоданных, передаваемых с подключенного телефона .

Приостановка и возобновление функции «Статус тренировки»

Если вы получили травму или больны, вы можете приостановить свой статус тренировки. Вы можете продолжать записывать тренировки, но статус тренировки, целевая тренировочная нагрузка, отзыв о восстановлении и рекомендации по тренировкам будут временно отключены.

Вы можете возобновить статус тренировки, когда будете готовы снова начать тренироваться. Для получения наилучших результатов необходимо хотя бы один показатель VO2 Max. каждую неделю ([расчетных значениях VO2 Max., стр. 62](#)).

Если вы хотите приостановить статус тренировки, выберите один из следующих вариантов.

- 1 Если вы хотите приостановить статус тренировки, удерживайте  и выберите **Опции > Приост. «Статус тренировки»**.
- 2 В настройках Garmin Connect выберите **Статистика показателей > Статус тренировки > :** > **Приостановить действие функции «Статус тренировки»**.
- 3 Если вы хотите возобновить статус тренировки, выберите один из следующих вариантов.
 - 1 На экране виджета статуса тренировки удерживайте  и выберите **Опции > Возобн. «Статус тренировки»**.
 - 2 В настройках Garmin Connect выберите **Статистика показателей > Статус тренировки > :** > **Возобновить действие функции «Статус тренировки»**.
- 4 Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.

Готовность к тренировкам

Готовность к тренировкам – оценка и короткое сообщение, которое поможет определить, насколько вы готовы к ежедневной тренировке. Оценка постоянно рассчитывается и обновляется в течение дня с учетом следующих факторов:

- Показатель сна (прошлая ночь)
- Время восстановления
- Состояние ВЧП
- Острая нагрузка
- История сна (последние 3 ночи)
- История стресса (последние 3 дня)

Цветовая зона	Показатель	Описание
Фиолетовый	От 95 до 100	Очень высокий уровень Наилучшее состояние
Синий	от 75 до 94	Высокая Готовность к испытаниям
Зеленый	От 50 до 74	Умеренный уровень Можно заниматься
Оранжевый	От 25 до 49	Низкая Не спешите
Красный	От 1 до 24	Плохо Пусть ваше тело восстановится



Историю показателей готовности к тренировкам можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

Календарь соревнований и основное соревнование

Когда вы добавляете событие соревнования в календарь Garmin Connect, вы можете просмотреть событие на часах, добавив мини-виджет основного соревнования ([Мини-виджеты, стр. 57](#)). Дата события должна быть не позднее следующих 365 дней. На часах отобразится обратный отсчет времени до события, ваше целевое время или прогнозируемое время финиша (только для забегов), а также метеоданные.



ПРИМЕЧАНИЕ. история метеоданных для местоположения и даты доступна сразу же. Данные о местном прогнозе погоды появляются примерно за 14 дней до события.

Если вы добавляете более одного события забега, вам будет предложено выбрать основное событие. В зависимости от доступных данных о дистанции для события вы можете просмотреть данные о высоте, карту дистанции, а также добавить план PacePro ([Тренировка PacePro™, стр. 24](#)).

Тренировка для соревнования

Ваши часы могут предложить вам ежедневные тренировки, чтобы помочь вам подготовиться к забегу или заезду, если у вас есть расчетное значение показателя VO2 Max. ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 62](#)).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Соревнования и события > Найти событие**.
- 3 Выполните поиск события в вашем городе.
Также можно выбрать **Создать событие** и создать собственное событие.
- 4 Выберите **Добавить в календарь**.
- 5 Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.
- 6 На часах откройте мини-виджет основного соревнования, чтобы увидеть обратный отсчет времени до его начала.
- 7 В режиме отображения циферблата нажмите и выберите занятие бегом или заезд.

ПРИМЕЧАНИЕ. если вы совершили хотя бы одну пробежку на улице со считыванием данных о ЧСС или одну поездку со считыванием данных о ЧСС и мощности, на ваших часах появятся ежедневные предлагаемые тренировки.

Добавление ценных бумаг

Прежде чем настроить список ценных бумаг, добавьте мини-виджет ценных бумаг в список мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 61](#)).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите  для просмотра мини-виджета ценных бумаг.
 - 2
 - 3 Нажмите .
 - 4 Выберите **Правка > Добавить**.
 - 5 Введите название компании или биржевой символ ценной бумаги, которую вы хотите добавить, и выберите .
 - Часы показывают результаты поиска.
 - 6 Выберите ценную бумагу, которую вы хотите добавить.
 - 7 Для просмотра подробной информации выберите ценную бумагу.
- СОВЕТ.** для отображения ценной бумаги в списке мини-виджетов нажмите  и выберите **В Избранное**.

Использование Jet Lag Adviser

Прежде чем вы сможете использовать мини-виджет Jet Lag Adviser, необходимо спланировать поездку в приложении Garmin Connect ([Планирование поездки в приложении Garmin Connect, стр. 75](#)).

Мини-виджет Jet Lag Adviser можно использовать во время путешествий для сравнения ваших внутренних часов с местным временем, а также для получения инструкций по снижению эффектов от джетлага.

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет **Jet Lag Adviser**, в режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Нажмите кнопку  для отображения сравнения ваших внутренних часов с местным временем и общего уровня джетлага.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для отображения информационного сообщения о вашем текущем уровне джетлага нажмите кнопку .
 - Для отображения временной шкалы с рекомендуемыми действиями по облегчению симптомов джетлага нажмите .

Планирование поездки в приложении Garmin Connect

- 1 В приложении Garmin Connect выберите .
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Jet Lag Adviser > Добавить поездку**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Часы

Установка будильника

Можно устанавливать несколько будильников.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте 
- В режиме отображения циферблата нажмите 
- Нажмите и удерживайте 

2 Выберите **Часы > Будильники**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы установить и сохранить будильник в первый раз, введите время срабатывания будильника.
- Чтобы установить и сохранить дополнительные будильники, выберите **Добавить сигнал** и введите время срабатывания будильника.

4 Пролистайте вниз, чтобы перейти к дополнительным опциям.

5 Выберите **Сохранить**.

Изменение будильника

1 Выберите один из следующих вариантов:

- В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте 
- В режиме отображения циферблата нажмите 
- Нажмите и удерживайте 

2 Выберите **Часы > Будильники**.

3 Выберите сигнал.

4 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить будильник.
- Чтобы изменить время будильника, выберите **Время**.
- Чтобы в зависимости от фазы сна будильник мягко разбудил вас в оптимальное время в пределах 30 минутного окна до запланированного времени срабатывания, выберите **Умное пробуждение**.

ПРИМЕЧАНИЕ. будильник всегда будет срабатывать в выбранное время в дополнение к любым более ранним сигналам будильника. Например, если вы поставите будильник на 8:00, он может сработать с 7:30 до 8:00, чтобы мягко вас разбудить.

- Чтобы настроить регулярное повторение сигнала будильника, выберите **Повтор**, а затем выберите время повторения сигнала.
- Чтобы выбрать тип уведомления о сигнале, выберите **Звук и вибрация**.
- Чтобы выбрать описание будильника, выберите **Метка**.
- Чтобы удалить сигнал, нажмите **Удалить**.

Использование таймера отсчета

Выберите один из следующих вариантов:

- 1
 - На циферблате часов нажмите и удерживайте .
 - В режиме отображения циферблата нажмите .
 - Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Часы > Таймеры**.
- 3 Если ранее вы не сохраняли таймер, введите время на сенсорном экране или нажмите кнопки  и .
- 4 Если таймер был сохранен ранее, выберите один из вариантов:
 - Чтобы установить новый таймер обратного отсчета без сохранения, выберите **Быстрый таймер** и введите время.
 - Чтобы установить и сохранить дополнительные таймеры обратного отсчета, выберите **Правка > Доб. т.** и введите время.
 - Чтобы установить сохраненный таймер обратного отсчета, выберите сохраненный таймер.
- 5 Нажмите , чтобы запустить таймер.
- 6 При необходимости выберите один из вариантов ниже:
 - Чтобы остановить таймер, нажмите .
 - Чтобы перезапустить таймер, нажмите .
 - Чтобы сохранить таймер, выберите  > **Сохранить таймер**.
 - Чтобы автоматически перезапустить таймер после его завершения, выберите  > **Авт. перезапуск**.
 - Чтобы настроить уведомление таймера, выберите  > **Звук и вибрация**.

Удаление таймера обратного отсчета

Выберите один из следующих вариантов:

- 1
 - На циферблате часов нажмите и удерживайте .
 - В режиме отображения циферблата нажмите .
 - Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Часы > Таймеры > Правка**.
- 3 Выберите таймер.
- 4 Выберите **Удалить**.

Использование секундомера

Выберите один из следующих вариантов:

- 1
 - В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
 - В режиме отображения циферблата нажмите .
 - Нажмите и удерживайте .

2 Выберите **Часы > Секундомер**.

3 Нажмите , чтобы запустить таймер.

4 Нажмите , чтобы перезапустить таймер круга ①.



Секундомер ② продолжит отсчитывать итоговое время.

5 Нажмите , чтобы остановить оба таймера.

Выберите один из следующих вариантов:

- 6
 - Чтобы сбросить оба таймера, нажмите .
 - Чтобы сохранить время секундомера как занятие, нажмите  и выберите **Сохранить занятие**.
 - Чтобы сбросить таймеры и выйти из секундомера, нажмите  и выберите **Готово**.
 - Для просмотра таймеров кругов нажмите  и выберите **Обзор**.
ПРИМЕЧАНИЕ. функция **Обзор** отображается, только если было пройдено несколько кругов.
 - Чтобы вернуться на циферблат часов без сброса таймеров, нажмите  и выберите **Перейти на циферблат**.
 - Чтобы включить или выключить запись кругов, нажмите  и выберите **Кнопка Lap**.

Добавление дополнительных часовых поясов

Можно отобразить текущее время в других часовых поясах.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- На циферблате часов нажмите и удерживайте .
- В режиме отображения циферблата нажмите .
- Нажмите и удерживайте .

СОВЕТ. вы также можете просмотреть дополнительные часовые пояса в списке мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 61](#)).

2 Выберите **Часы > Альтернативные часовые пояса > Добавить зону**.

3 Нажмите  или , чтобы выделить регион, и нажмите , чтобы выбрать его.

4 Выберите часовой пояс.

Изменение дополнительного часового пояса

1 Выберите один из следующих вариантов:

- На циферблате часов нажмите и удерживайте .
- В режиме отображения циферблата нажмите .
- Нажмите и удерживайте .

СОВЕТ. вы также можете просмотреть дополнительные часовые пояса в списке мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 61](#)).

2 Выберите **Часы > Альтернативные часовые пояса**.

3 Выберите часовой пояс.

4 Нажмите .

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы установить отображение часового пояса в списке мини-виджетов, выберите **В Избранное**.
- Чтобы ввести собственное название для часового пояса, выберите **Переименовать**.
- Чтобы ввести собственное сокращение для часового пояса, выберите **Сокращение**.
- Чтобы изменить часовой пояс, выберите **Изменить зону**.
- Чтобы удалить часовой пояс, выберите **Удалить**.

Добавление события обратного отсчета

Выберите один из следующих вариантов:

- 1 • В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- Удерживайте нажатой кнопку .

СОВЕТ. вы также можете просмотреть события обратного отсчета в списке мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 61](#)).

2 Выберите **Часы > Таймеры с обратным отсчетом > Добавить**.

3 Введите название.

4 Выберите год, месяц и день.

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Весь день**.
- Выберите **Определенное время** и укажите время.

6 Выберите значок.

Изменение события обратного отсчета

Выберите один из следующих вариантов:

- 1 • В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- В режиме отображения циферблата нажмите кнопку .
- Удерживайте нажатой кнопку .

СОВЕТ. вы также можете просмотреть события обратного отсчета в списке мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 61](#)).

2 Выберите **Часы > Таймеры с обратным отсчетом**.

3 Выберите событие обратного отсчета.

4 Нажмите  и выберите **В Избранное**, чтобы отобразить событие обратного отсчета в списке мини-виджетов (необязательно).

5 Нажмите  и выберите **Изменить обратный отсчет**.

6 Выберите параметр, который необходимо изменить:

- Чтобы переименовать событие, выберите **Название**.
- Чтобы изменить дату, выберите **Дата**.
- Чтобы изменить время, выберите **Время**.
- Чтобы изменить тип события, выберите **Тип**.
- Чтобы добавить сокращенное название события, выберите **Сокращение**.
- Чтобы добавить напоминания о событиях, выберите **Напоминания**.
- Чтобы повторять событие каждый год, выберите **Повт. ежегодно**.
- Чтобы удалить событие, выберите **Удалить таймер обратного отсчета**.

История

В журнале сохранена информация о времени, расстоянии, калориях, средней скорости или темпе, данные о кругах, а также дополнительно информация с датчика.

ПРИМЕЧАНИЕ. после заполнения памяти устройства новые данные записываются на место самых старых данных.

Использование архива

Архив содержит сохраненные данные о занятиях, рекорды и итоговые данные.

На часах есть мини-виджет архива для быстрого доступа к данным о занятиях ([Мини-виджеты, стр. 57](#)).

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .

2 Выберите пункт **Архив**.

Отобразится график ваших недавних занятий.

3 Выберите один из следующих вариантов:

• Чтобы изменить период времени для графика, нажмите  и выберите **Параметры графика**.

• Для просмотра личных рекордов по видам спорта нажмите  и выберите **Рекорды** ([Личные рекорды, стр. 81](#)).

• Чтобы посмотреть итоговые результаты за неделю или за месяц, нажмите  и выберите **Общие результаты** ([Просмотр общих результатов, стр. 82](#)).

• Чтобы посмотреть историю занятий, нажмите  и выберите занятие.

История мультитренировок

На устройстве сохраняются суммарные данные мультитренировок, в том числе расстояние, время, калории и данные дополнительных аксессуаров. Данные сегментов в разных видах спорта и переходы при этом разделяются, что позволяет вам сравнивать похожие тренировки и отслеживать скорость переходов. В истории переходов сохраняется расстояние, время, средняя скорость и калории.

Личные рекорды

По завершении занятия часы отображают любые новые личные рекорды, которые были достигнуты во время тренировки. В личные рекорды входят самое быстрое время для нескольких типовых дистанций, самый большой вес во время силовой тренировки для основных движений и самый длинный пробег, заезд или заплыв.

ПРИМЕЧАНИЕ. для велотренировок также чаще всего записывается максимальный подъем и наилучшая мощность (требуется измеритель мощности).

Просмотр личных рекордов

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .

2 Выберите пункт **Архив**.

3 Нажмите  и выберите **Рекорды**.

4 Выберите вид спорта.

5 Выберите запись.

6 Выберите **Просмотреть рекорд**.

Восстановление личных рекордов

Каждый личный рекорд можно восстановить, заменив его предыдущим записанным рекордом.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите пункт **Архив**.
- 3 Нажмите  и выберите **Рекорды**.
- 4 Выберите вид спорта.
- 5 Выберите рекорд для восстановления.
- 6 Выберите **Назад > ✓**.

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Удаление личных рекордов

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
 - 2 Выберите пункт **Архив**.
 - 3 Нажмите  и выберите **Рекорды**.
 - 4 Выберите вид спорта.
 - 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы удалить один рекорд, выберите рекорд и выберите **Удалить рекорд > ✓**.
 - Чтобы удалить все рекорды для выбранного вида спорта, выберите **Удалить все рекорды > ✓**.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** сохраненные занятия при этом не удаляются.

Просмотр общих результатов

Можно просмотреть общие данные о расстоянии и времени, сохраненные на часах.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите пункт **Архив**.
- 3 Нажмите  и выберите **Общие результаты**.
- 4 Выберите занятие.
- 5 Выберите вариант для просмотра результатов по неделям или месяцам.

Настройки уведомлений и оповещений

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки часов > Уведомления и оповещения**.

Умные уведомления: настройка умных уведомлений, которые будут отображаться на ваших часах ([Включение уведомлений со смартфона, стр. 95](#)).

Здоровье и благополучие: настройка оповещений о здоровье и самочувствии, которые будут отображаться на ваших часах ([Оповещения о здоровье и самочувствии, стр. 83](#)).

Настройки отчета: позволяет включить создание отчетов, а также настроить данные и тему отчета.

Вы можете выбрать **Утренний отчет** для создания и изменения ежедневных сообщений в утреннем отчете ([Настройка утреннего отчета, стр. 85](#)). Вы можете выбрать **Вечерний отчет** для настройки расписания отправки вечерних отчетов ([Настройка вечернего отчета, стр. 85](#)). Вы можете нажать **Выберите тему**, чтобы настроить тему фона для отчетов.

Оповещения системы: настройка времени ([Установка оповещений о времени, стр. 85](#)), барометра ([Настройка оповещения о шторме, стр. 86](#)) и оповещений о подключении смартфона ([Включение оповещений о подключении смартфона, стр. 86](#)).

Центр уведомлений: активирует центр уведомлений для просмотра новых уведомлений ([Просмотр уведомлений, стр. 96](#)).

Оповещения о здоровье и самочувствии

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки часов > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие**.

Ежедневная сводка: ежедневная сводка Body Battery отображается за несколько часов до начала сна. В ежедневной сводке содержится информация о том, какое влияние ежедневные занятия и стресс оказали на уровень заряда Body Battery ([Body Battery, стр. 61](#)).

Оповещ. о стрессе: оповещают вас, когда периоды стресса расходуют ваш заряд Body Battery.

Оп. об отдыхе: оповещают вас, когда прошел период отдыха и как он повлиял на заряд Body Battery.

Оповещ. об аномал. ЧП: оповещают вас, когда частота пульса превышает целевое значение или опускается ниже него ([Настройка оповещений об аномальной ЧСС, стр. 84](#)).

Jet Lag Adviser: предоставляет рекомендации по устранению джетлага, включая советы по расписанию сна и тренировок ([Использование Jet Lag Adviser, стр. 75](#)).

Оповещение о движ.: оповещает вас о необходимости подвигаться ([Настройка напоминаний о движении, стр. 84](#)).

Оповещения по достижению цели: оповещает вас о достижении цели по количеству пройденных шагов, этажей и времени интенсивной активности за неделю.

Настройка оповещений об аномальной ЧСС

⚠ ВНИМАНИЕ

Эта функция предупреждает о том, что ЧСС превышает или падает ниже определенного количества ударов в минуту, выбранного пользователем, после не менее десяти минут бездействия. Эта функция не уведомляет вас, когда ЧСС падает ниже выбранного порогового значения во время выбранного окна сна, настроенного в приложении Garmin Connect. Эта функция не уведомляет вас о потенциальном состоянии сердца и не предназначена для лечения или диагностики какого-либо заболевания или состояния. При возникновении каких-либо проблем, связанных с сердцем, обратитесь к врачу.

Можно задать пороговое значение частоты пульса.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещ. об аномал. ЧП.**
- 3 Выберите **Сигнал при превышении** или **Сигнал при понижении**.
- 4 Задайте пороговое значение частоты пульса.

В случае выхода частоты пульса за пределы порогового значения на часах будет отображаться сообщение и будет подаваться вибросигнал.

Оповещение о движении

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия появляется сообщение. Также часы воспроизводят сигнал или вибрируют, если звуковые сигналы включены ([Настройки системы, стр. 127](#)). Можно настроить отмену оповещения о движении при ходьбе или других типах движения.

Настройка напоминаний о движении

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Уведомления и оповещения > Здоровье и благополучие > Оповещение о движк. > Включено**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Тип оповещения**, чтобы установить оповещение на основе шагов или других типов движения.
 - Выберите **Движения**, чтобы разрешить движение сидя или свободное движение для отключения оповещения.
 - Выберите **Продолжительность движений**, чтобы настроить отключение оповещения через 30, 45 или 60 секунд.

Утренний отчет

На часах можно посмотреть утренний отчет, основанный на вашем обычном времени пробуждения. Прокрутите экран для просмотра отчета, в который входят следующие данные: погода, сон, вариабельность частоты пульса во время сна и многое другое ([Настройка утреннего отчета, стр. 85](#)).

Настройка утреннего отчета

ПРИМЕЧАНИЕ. эти настройки можно изменить на часах или в учетной записи Garmin Connect.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Уведомления и оповещения > Настройки отчета > Утренний отчет**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы включить или выключить утренний отчет, выберите **Показать отчет**.
 - Чтобы изменить порядок и тип данных, которые отображаются в вашем утреннем отчете, выберите **Редактировать отчет**.
 - Чтобы написать свой текст сообщения и добавить его в утренний отчет, выберите **Настройка ежедневных сообщений > Редактировать сообщения**.

Вечерний отчет

Часы отображают вечерний отчет перед временем сна. Прокрутите, чтобы просмотреть отчет, в котором содержатся сведения о Body Battery, сведения о завтрашней тренировке и погоде, рекомендации по сну и многое другое ([Настройка вечернего отчета, стр. 85](#)).

Настройка вечернего отчета

ПРИМЕЧАНИЕ. эти настройки можно изменить на часах или в учетной записи Garmin Connect.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Уведомления и оповещения > Настройки отчета > Вечерний отчет**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Показать отчет**, чтобы включить или выключить вечерний отчет.
 - Выберите **Редактировать отчет**, чтобы изменить порядок и тип данных, которые отображаются в вашем вечернем отчете.
 - Выберите **Запланировать отчет**, чтобы установить время между отчетом и началом сна ([Режимы фокусировок, стр. 104](#)).

Установка оповещений о времени

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Уведомления и оповещения > Оповещения системы > Время**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до заката, выберите **До заката > Состояние > Включено**, выберите **Время** и введите необходимое время.
 - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до восхода, выберите **До восхода > Состояние > Включено**, выберите **Время** и введите необходимое время.
 - Чтобы установить оповещение, которое будет звучать каждый час, выберите **Почасовой > Включено**.

Настройка оповещения о шторме

ОСТОРОЖНО

Это оповещение является информационным и не предназначено для использования в качестве основного источника для отслеживания изменений погоды. Просматривать метеорологические отчеты и условия, следить за окружающей обстановкой и принимать безопасные решения, особенно в случае неблагоприятных погодных условий, — это ваша обязанность. Несоблюдение данной рекомендации может привести к получению травм или смерти.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Уведомления и оповещения > Оповещения системы > Барометр > Оповещение о шторме**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить оповещение.
 - Выберите **Калибровка компаса** для изменения частоты измерения барометрического давления, приводящей к передаче оповещения о шторме.

Включение оповещений о подключении смартфона

На часах можно настроить оповещение о подключении и отключении сопряженного смартфона через Bluetooth.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите пункт **Настройки часов > Уведомления и оповещения > Оповещения системы > Телефон**.

Настройки звука и вибрации

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки часов > Звук и вибрация**. Вы также можете задать эти настройки для различных ситуаций, например для сна и занятий ([Режимы фокусировки, стр. 104](#)).

Громкость: отключение всех звуков или регулировка громкости динамика.

Тоны сигналов: воспроизведение звуковой сигнал для оповещений.

Звук нажатия кнопок: воспроизведение звука при нажатии кнопки.

Вибрация: настройка вибрации часов для оповещений и нажатия кнопок.

Настройки экрана и яркости

В режиме отображения циферблата нажмите и выберите **Настройки часов > Дисплей и яркость**. Вы также можете задать эти настройки для различных ситуаций, например для сна и занятий ([Режимы фокусировки, стр. 104](#)).

Яркость: установка уровня яркости экрана.

Всегда вкл. дисплей: настройка отображения данных на циферблате часов при уменьшении яркости и отключении фона. Этот параметр влияет на время работы от батареи и на срок службы экрана ([Об AMOLED-дисплее, стр. 133](#)).

Разм. тек.: изменение размера текста на экране.

Красное смещение: переводит экран в режим оттенков красного, зеленого или оранжевого, чтобы вы могли использовать часы в условиях слабого освещения с сохранением видимости в ночное время.

Акт. экран. при опов.: включение экрана при получении уведомления или оповещения.

Активация экрана при выполнении жеста: включение экрана, когда вы поднимаете и поворачиваете руку, чтобы взглянуть на запястье.

Тайм-аут: установка времени до выключения экрана.

Сенсорный экран: включение сенсорного экрана.

Блок. сенсор. экрана: блокировка сенсорного экрана после выключения экрана. Если эта настройка включена, для разблокировки сенсорного экрана можно провести пальцем вниз.

Возможности подключения

Функции с подключением доступны для часов, если вы выполните сопряжение с совместимым смартфоном ([Сопряжение смартфона, стр. 94](#)). Дополнительные функции будут доступны при подключении часов к сети Wi-Fi ([Подключение к сети Wi-Fi, стр. 98](#)).

Датчики и аксессуары

Часы Forerunner имеют несколько внутренних датчиков, и вы можете подключить к ним дополнительные беспроводные датчики для своих занятий.

Беспроводные датчики

Можно выполнить сопряжение часов и использовать их с беспроводными датчиками с помощью ANT+ или технологии Bluetooth ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 90](#)). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных ([Настройка экранов данных, стр. 46](#)). Если датчик входит в комплект поставки часов, их сопряжение было выполнено предварительно.

Для получения информации о совместимости конкретного датчика Garmin, его покупки или для просмотра руководства пользователя перейдите на сайт buy.garmin.com.

Тип датчика	Описание
Датчики клюшки	Вы можете использовать датчики клюшек для гольфа Approach для автоматического отслеживания ударов, включая данные о местоположении, расстоянии и типе клюшки.
eBike	Часы можно использовать с электровелосипедом eBike и просматривать данные о нем, такие как состояние батареи и запас хода, во время поездок.
Дополнительный дисплей	Вы можете использовать режим Дополнительный дисплей для отображения экранов данных с совместимых часов Forerunner на совместимом велокомпьютере Edge® во время заезда или занятия триатлоном.
Внешний пульсометр	Можно использовать внешний датчик, например пульсометр серии HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ или HRM-Pro и просматривать данные о ЧСС во время занятий. Некоторые внешние пульсометры также могут сохранять данные и предоставлять расширенные показатели бега (Динамические характеристики бега, стр. 91) (Мощность при беге, стр. 92).
Шагомер	Вы можете использовать шагомер для записи темпа и расстояния вместо использования GPS, если вы тренируетесь в помещении или если сигнал GPS слишком слабый.
Наушники	Для прослушивания музыки, загруженной на часы Forerunner, можно использовать наушникиBluetooth (Подключение наушников Bluetooth, стр. 123).
Освещение	Можно использовать интеллектуальную систему управления велосипедными фонарями Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой. С помощью передней фары с камерой Varia можно также делать снимки и записывать видео во время заезда (Использование элементов управления камерой Varia, стр. 93).
Мощность	Для просмотра о мощности на часах можно использовать педали с датчиком мощности Rally™ или Vector™. Можно настроить зоны мощности в соответствии со своими целями и возможностями (Настройка зон мощности, стр. 126) или использовать оповещения о диапазонах, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности (Настройка оповещения, стр. 51).
Радар	Можно использовать радар заднего обзора Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой и отправки оповещений о приближающихся автомобилях. С помощью заднего фонаря с радаром и камерой Varia можно также делать снимки и записывать видео во время заезда (Использование элементов управления камерой Varia, стр. 93).
Датчик RD Pod	Можно использовать Running Dynamics Pod для записи данных о динамике бега и просмотра их на часах (Динамические характеристики бега, стр. 91).
Умный тренажер	Часы можно использовать с умным велотренажером, чтобы имитировать сопротивление во время тренировок, заездов или прохождения дистанций (Использование велотренажера, стр. 27).
Скорость/частота вращения	Датчики скорости или частоты вращения педалей можно установить на велотренажер и просматривать данные во время тренировки. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса (Размер и окружность колеса, стр. 146).
Tempe	Датчик температуры tempe можно расположить на открытом воздухе, зафиксировав при помощи петли или ремешка крепления, и использовать в качестве постоянного источника достоверных данных о температуре.

Сопряжение с беспроводными датчиками

При первом подключении беспроводного датчика к часам с помощью технологии ANT+ или Bluetooth необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия. Дополнительные сведения о типах подключений см. по адресу: garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Наденьте на себя устройство пульсометр, установите датчик или нажмите кнопку для активации датчика.
- 2 **ПРИМЕЧАНИЕ.** информацию о сопряжении см. в руководстве пользователя беспроводного датчика.
- 3 Поместите часы в пределах 3 м (10 футов) от датчика.
- 4 **ПРИМЕЧАНИЕ.** во время сопряжения расстояние до других беспроводных датчиков должно быть более 10 м (33 фута).
- 5 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 6 Выберите **Настройки часов > Возможности подключения > Датчики и аксессуары > Добавить новый**.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Искать все**.
 - Выберите тип датчика.

После сопряжения с часами статус датчика меняется со значения **Поиск на Соед. устан..** Данные с датчика отображаются на экране данных или в пользовательском поле данных. Можно настроить дополнительные поля данных ([Настройка экранов данных, стр. 46](#)).

Расчет темпа бега и расстояния с помощью пульсометра

Аксессуары HRM 600, HRM-Fit и серии HRM-Pro рассчитывают темп бега и расстояние на основе профиля пользователя и движения, которое измеряется датчиком после каждого шага. Пульсометр предоставляет данные о темпе бега и расстоянии, когда GPS недоступен, как, например, во время бега на беговой дорожке. Темп бега и расстояние можно просмотреть на совместимых часах Forerunner при подключении по технологии ANT+ или безопасной технологии Bluetooth. Данные показатели также можно просмотреть в сторонних приложениях для тренировок.

Точность измерения темпа и расстояния улучшается при калибровке.

Автоматическая калибровка: для ваших часов по умолчанию установлен параметр **Автокалибровка**.

Калибровка пульсометра осуществляется каждый раз, когда вы совершаете пробежку на улице и аксессуар подключен к совместимым часам Forerunner.

ПРИМЕЧАНИЕ. автоматическая калибровка не работает для занятий в помещении, занятий бегом по пересеченной местности и бегом на сверхмарафонские дистанции ([Советы по записи темпа бега и расстояния, стр. 91](#)).

Ручная калибровка: выберите **Выполнить калибровку и сохранить** после пробежки на беговой дорожке с подключенным пульсометром ([Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 23](#)).

Советы по записи темпа бега и расстояния

- Обновите программное обеспечение часов Forerunner ([Обновления продукта, стр. 137](#)).
- Совершите несколько пробежек на улице с включенной функцией GPS и подключенным аксессуаром HRM 600, HRM-Fit или серии HRM-Pro. Важно, чтобы ваш диапазон темпа бега на улице соответствовал вашему диапазону темпа бега на беговой дорожке.
- Если вы бежите по песку или по глубокому снегу, перейдите к настройкам датчика и выключите функцию **Автокалибровка**.
- Если вы ранее подключили совместимый шагомер с помощью технологии ANT+, установите состояние для шагомера **Выключено** или удалите его из списка подключенных датчиков.
- Совершите пробежку на беговой дорожке, выполнив ручную калибровку ([Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 23](#)).
- Если автоматическая и ручная калибровки не кажутся точными, перейдите к настройкам датчика и выберите **Темп и расстояние для пульсометра > Сброс данных калибровки**.

ПРИМЕЧАНИЕ. можно выключить **Автокалибровка**, а затем снова выполнить калибровку вручную ([Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 23](#)).

Динамические характеристики бега

Динамические характеристики бега — это информация о вашей беговой форме в реальном времени. Ваш часы Forerunner оснащены акселерометром для расчета пяти показателей беговой формы. Для просмотра всех показателей беговой формы необходимо выполнить сопряжение часов Forerunner с аксессуаром HRM 600, HRM-Fit, серии HRM-Pro или другим аксессуаром для динамических характеристик бега, который измеряет движения туловища. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running.

Метрические	Тип датчика	Описание
Каденс	Часы или совместимый аксессуар	Каденс — это число шагов в минуту. Этот показатель отображает общее количество шагов (для правой и левой ноги вместе).
Длина шага	Часы или совместимый аксессуар	Длина шага — расстояние между ступнями в рамках одного шага. Измеряется в метрах.
Вертикальное колебание	Часы или совместимый аксессуар	Вертикальное колебание представляет собой отскок от земли во время бега. Оно отображает вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах.
Вертикальное соотношение	Часы или совместимый аксессуар	Вертикальное соотношение — это отношение вертикального колебания к длине шага. Отображается в процентах. Меньшее соотношение обычно указывает лучшую беговую форму.
Время контакта с землей	Часы или совместимый аксессуар	Время контакта с землей представляет собой период времени, в течение которого ваши ноги соприкасаются с поверхностью во время бега. Измеряется в миллисекундах. ПРИМЕЧАНИЕ. показатели контакта с землей недоступны во время ходьбы.
Распределение времени контакта с землей	Только совместимый аксессуар	Распределение времени контакта с землей указывает распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега. Отображается в процентах. Например, «53,2» со стрелкой, указывающей влево или вправо.

Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега

В этом разделе приведены советы по использованию совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега. Если аксессуар не подключен к часам, они автоматически используют данные о динамических характеристиках бега, полученные от датчиков на запястье.

- Убедитесь, что у вас есть аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, например аксессуар HRM 600, HRM-Fit или серии HRM-Pro.
- Повторно установите сопряжение аксессуара для просмотра динамических характеристик бега с часами в соответствии с инструкциями.
- При использовании аксессуара HRM 600 подключите его к часам, используя безопасное соединение Bluetooth, а не открытое.

Дополнительные сведения о типах подключений см. по адресу: garmin.com/hrm_connection_types.

- При использовании аксессуара HRM-Fit или серии HRM-Pro подключите его к часам с помощью технологии ANT+, а не Bluetooth.
- Если на экране динамических характеристик бега отображаются нулевые значения, убедитесь, что пульсометр надет правильно.

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые показатели не отображаются во время ходьбы ([Динамические характеристики бега, стр. 91](#)).

Мощность при беге

Мощность при беге Garmin рассчитывается с использованием информации о динамических характеристиках бега, массе пользователя, погодных данных и других данных датчика. Данные мощности рассчитываются на основе количества мощности, которое используется бегуном при соприкосновении с поверхностью дороги. Данный показатель отображается в ваттах. Использование мощности при беге в качестве показателя усилия может быть более удобным для некоторых бегунов, чем использование темпа или ЧСС. Мощность при беге может определять уровень усилия лучше, чем частота пульса, так как она учитывает бег в гору, бег с горы, ветер, что не делается при измерении темпа. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке: garmin.com/performance-data/running.

Мощность при беге можно измерить с помощью совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега или датчиков часов. Можно настроить поля данных мощности при беге, чтобы просмотреть вашу выходную мощность и внести изменения в ваши тренировки ([Поля данных, стр. 147](#)). Можно настроить оповещения о мощности, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности ([Оповещения о занятиях, стр. 49](#))

Для зон мощности при беге используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect ([Настройка зон мощности, стр. 126](#)).

Настройки мощности при беге

В режиме отображения циферблата нажмите  , выберите **Занятия**, выберите занятие бегом, нажмите  , выберите настройки занятия и нажмите **Мощность при беге**.

Состояние: включает или выключает запись данных мощности при беге Garmin. Этот параметр можно использовать, если вы предпочитаете использовать данные о мощности при беге сторонних производителей.

Источник: позволяет выбрать устройство для записи данных о мощности при беге. Интеллектуальный режим автоматически обнаруживает и использует аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, когда он доступен. Часы используют датчики измерения мощности при беге на запястье, когда аксессуар не подключен.

Учет ветра: включает или выключает использование данных о ветре при расчете мощности при беге. Данные о ветре — это сочетание данных о скорости, направлении и барометрических данных с часов и доступных данных о ветре со смартфона.

Данные о частоте пульса нагрудного пульсометра во время плавания

Пульсометры HRM 600, серии HRM-Pro, HRM-Swim™ и HRM-Tri™ записывают и сохраняют данные о частоте пульса во время плавания. Для просмотра данных о частоте пульса можно добавить поля данных о частоте пульса ([Настройка экранов данных, стр. 46](#)).

ПРИМЕЧАНИЕ. данные о частоте пульса нагрудного пульсометра не отображаются на совместимых часах, пока пульсометр находится в воде.

Для последующего просмотра сохраненных данных о частоте пульса необходимо запустить хронометрируемое занятие на сопряженных часах. Пульсометр передает данные о частоте пульса на часы во время интервалов отдыха, когда вы не находитесь в воде. При сохранении пользователем хронометрируемого занятия плаванием часы автоматически загружают сохраненные данные о частоте пульса. Во время загрузки данных пульсометр не должен находиться в воде, должен быть включен и находиться в зоне действия часов (3 м). Данные о частоте пульса можно просмотреть в истории часов и в учетной записи Garmin Connect.

Если одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, устройство использует данные о частоте пульса нагрудного пульсометра.

Использование элементов управления камерой Varia

УВЕДОМЛЕНИЕ

В некоторых странах могут запрещать или регулировать запись аудио и видео, а также фотосъемку, или может потребоваться согласие всех сторон на ведение записи. Вы несете ответственность за знание и соблюдение всех законов, правил и любых других ограничений в тех странах и на тех территориях, где вы планируете использовать данное устройство.

Перед использованием элементов управления камерой Varia необходимо выполнить сопряжение аксессуара с часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 90](#)).

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Добавьте команду **Элементы управления камерой** на часы ([Настройка меню элементов управления, стр. 56](#)).
- Добавьте мини-виджет **Элементы управления камерой** на часы ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 61](#)).

2 В разделе или мини-виджете **Элементы управления камерой** выберите один из вариантов:

- Выберите > для просмотра настроек камеры.
- Выберите > для записи заезда.
- Отпустите кнопку , чтобы сделать снимок.
- Выберите , чтобы сохранить клип.

Функции с подключением через смартфон

Функции с подключением через смартфон доступны для часов Forerunner, если вы выполните сопряжение с помощью приложения Garmin Connect ([Сопряжение смартфона, стр. 94](#)).

- Функции приложения в приложении Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 99](#))
- Функции приложения в приложении Connect IQ и др. ([Приложения телефона и компьютера, стр. 99](#))
- Мини-виджеты ([Мини-виджеты, стр. 57](#))
- Функции меню элементов управления ([Элементы управления, стр. 53](#))
- Функции отслеживания и безопасности ([Функции отслеживания и безопасности, стр. 118](#))
- Взаимодействия с телефоном, например, уведомления ([Включение уведомлений со смартфона, стр. 95](#))

Сопряжение смартфона

Для использования подключаемых функций на часах необходимо выполнить их сопряжение непосредственно через приложение Garmin Connect, а не через настройки Bluetooth на смартфоне.

Выберите один из следующих вариантов:

- 1
 - Во время начальной настройки на часах выберите при появлении запроса на сопряжение со смартфоном.
 - Если вы ранее пропустили процедуру сопряжения, в режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте , а затем выберите **Настройки часов > Возможности подключения > Сопряжение телефона**.
 - Если вы хотите выполнить сопряжение с новым смартфоном, в режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте , а затем выберите **Настройки часов > Возможности подключения > Телефон > Сопряжение телефона**.
- 2 Отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране для завершения процесса сопряжения и настройки.

Вызов из приложения Телефон

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна, только если устройство подключено к совместимому смартфону с помощью технологии Bluetooth.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите пункт **Телефон**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы набрать номер телефона с помощью клавиатуры, выберите , введите номер телефона и выберите .
 - Чтобы совершить вызов по номеру телефона из ваших контактов, выберите , выберите имя контакта, затем выберите номер телефона ([Добавление контактов, стр. 119](#)).
 - Чтобы просмотреть последние совершенные или принятые вызовы на часах, проведите пальцем вверх.
- 4 **ПРИМЕЧАНИЕ.** часы не синхронизируются со списком последних вызовов на смартфоне.
- 5 Дождитесь установки соединения.
- 6 Чтобы открыть функции, доступные во время вызова, проведите пальцем по экрану вверх.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы отключить микрофон часов, выберите .
 - Чтобы настроить громкость динамика часов, выберите .
 - Чтобы передать вызов с часов на подключенный смартфон, выберите .
- 7 Выберите , чтобы завершить вызов.

Использование голосового помощника

Для использования голосового помощника часы должны быть подключены к совместимому смартфону по Bluetooth ([Сопряжение смартфона, стр. 94](#)). Перейдите по ссылке garmin.com/voicefunctionality для получения информации о совместимых смартфонах.

Вы можете взаимодействовать с голосовым помощником на смартфоне с помощью встроенного динамика и микрофона на часах. Перейдите по ссылке garmin.com/voicefunctionality/tips, чтобы ознакомиться с инструкциями по настройке голосового помощника.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- В режиме отображения циферблата нажмите .
- Нажмите и удерживайте .

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете настраивать меню элементов управления ([Настройка меню элементов управления, стр. 56](#)).

2 Выберите **Голосовой помощник**.

При подключении к голосовому помощнику на смартфоне отобразится .

3 Произнесите команду, например *Позвони маме* или *Отправь сообщение*.

ПРИМЕЧАНИЕ. взаимодействие со стороны голосового помощника осуществляется только с помощью звука.

Включение уведомлений со смартфона

Вы можете настроить звук и внешний вид уведомлений с сопряженного смартфона на часах при их обычном использовании.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете настроить уведомления для режима сна или занятий в разделе настроек Режимы фокусировки ([Режимы фокусировки, стр. 104](#)).

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .

2 Выберите **Настройки часов > Возможности подключения > Телефон > Оповещения**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы включить уведомления со смартфона, выберите **Состояние > Включено**
- Чтобы включить уведомления для телефонных вызовов, выберите **Вызовы** и укажите требуемые настройки состояния, звука и вибрации.
- Чтобы включить уведомления для текстовых сообщений, выберите **Сообщения** и укажите требуемые настройки состояния, звука и вибрации.
- Чтобы включить уведомления для приложений на смартфоне, выберите **Приложения** и укажите требуемые настройки состояния, звука и вибрации.
- Чтобы скрыть детали уведомления до выполнения вами определенного действия, выберите **Конфиденциальность** и выберите требуемую опцию.
- Чтобы изменить длительность отображения уведомлений на часах, выберите **Тайм-аут**.
- Чтобы добавить подпись к текстовым сообщениям, отправляемым с помощью часов, выберите пункт **Подпись**.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для совместимых смартфонов Android™.

Просмотр уведомлений

Вы можете просматривать уведомления на часах из нескольких разделов меню.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы отобразить центр уведомлений, в режиме отображения циферблата проведите пальцем вниз по экрану.
- Чтобы просмотреть мини-виджет уведомлений, в режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану вверх.

СОВЕТ. в мини-виджете можно провести пальцем влево, чтобы отклонить уведомление.

- В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Оповещения** для просмотра приложения уведомлений.
- Нажмите и удерживайте  и выберите **Оповещения** для просмотра меню уведомлений.

2 Выберите уведомление.

3 Нажмите , чтобы отобразить дополнительные опции.

4 Прокрутите список уведомлений до верхней части и выберите **Закрыть все**, чтобы закрыть все уведомления.

Прием входящего телефонного вызова

При приеме телефонного вызова на подключенном смартфоне часы Forerunner отображают имя или номер телефона вызывающего абонента.

- Чтобы принять вызов, нажмите .
- Чтобы отклонить вызов, нажмите .
- Чтобы отклонить вызов и немедленно отправить ответное текстовое сообщение, нажмите **Ответить** и выберите соответствующее сообщение из списка.

ПРИМЕЧАНИЕ. чтобы отправить ответ в виде текстового сообщения, необходимо подключиться к совместимому смартфону Android с помощью технологии Bluetooth.

Ответ на текстовое сообщение

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для совместимых смартфонов Android.

При получении уведомления о текстовом сообщении на часы можно отправить быстрый ответ, выбрав подходящий вариант из списка сообщений. Сообщения можно редактировать в приложении Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция позволяет отправлять текстовые сообщения с помощью смартфона.

Использование данной функции может привести к расходованию месячного объема интернет-трафика, либо ваш поставщик услуг связи может взимать за это плату в соответствии с вашим тарифным планом. Обратитесь к вашему оператору мобильной связи для получения дополнительной информации о плате и ограничениях, действующих в отношении обмена текстовыми сообщениями.

1 В режиме отображения циферблата нажмите  для просмотра центра уведомлений.

2 Выберите уведомление о текстовом сообщении.

3 Нажмите .

4 Выберите **Ответить**.

5 Выберите сообщение из списка.

Телефон отправит выбранное сообщение как текстовое SMS-сообщение.

Управление уведомлениями

Уведомлениями, отображающимися на часах Forerunner, можно управлять с помощью совместимого смартфона.

Выберите один из следующих вариантов:

- Если вы используете iPhone®, перейдите к настройкам уведомлений iOS® для выбора уведомлений, которые следует отображать на смартфоне и часах.
ПРИМЕЧАНИЕ. все уведомления, которые вы включаете на iPhone, также отображаются на часах.
- Если у вас смартфон с ОС Android, в приложении Garmin Connect выберите ••• > **Настройки** > **Уведомления** > **Уведомления приложений** и выберите уведомления, которые вы хотите видеть на часах.

Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth

Подключение к телефону по Bluetooth можно отключить в меню элементов управления.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 56*).

- Нажмите и удерживайте  для просмотра меню элементов управления.
- Выберите , чтобы отключить подключение телефона по Bluetooth на часах Forerunner.
Для отключения технологии Bluetooth на телефоне см. руководство пользователя телефона.

Включение и выключение оповещений функции «Где мой телефон?»

- В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- Выберите пункт **Настройки часов** > **Возможности подключения** > **Телефон** > **Оповещения функции «Где мой телефон?»**.

Определение местоположения смартфона, потерянного во время занятия с использованием GPS

Часы Forerunner автоматически сохраняют местоположение по GPS, когда сопряженный смартфон отключается во время занятия с использованием GPS. Эту функцию можно использовать для поиска смартфона, утерянного во время занятия.

Более подробная информация об этом есть на странице garmin.com/findmyphonewithgps.

- Начните занятие с использованием GPS.
- При появлении запроса на переход к последнему известному местоположению устройства выберите .
- Проследуйте по маршруту до этого местоположения.
- Нажмите  для отображения компаса, указывающего на это местоположение (необязательно).
- Когда часы находятся в радиусе действия Bluetooth вашего смартфона, на экране появляется отображение силы сигнала Bluetooth.

По мере приближения к смартфону уровень сигнала будет повышаться.

Функции с подключением через Wi-Fi

Загрузка занятий в учетную запись Garmin Connect: позволяет автоматически отправлять данные по вашим занятиям в учетную запись Garmin Connect после завершения их записи.

Аудиоматериалы: позволяет синхронизировать аудиоматериалы сторонних поставщиков.

Обновления ПО: вы можете загрузить и обновить актуальные обновления программного обеспечения.

Тренировки и планы тренировок: вы можете выполнять поиск и выбирать тренировки и планы тренировок в своей учетной записи Garmin Connect. В следующий раз при наличии подключения к сети Wi-Fi файлы будут переданы на часы.

Подключение к сети Wi-Fi

Перед подключением к сети Garmin Connect необходимо подключить часы к приложению Garmin Express™ на смартфоне или к приложению Wi-Fi на компьютере.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Возможности подключения > Wi-Fi > Мои сети > Поиск сетей**.
На экране часов отобразится список доступных сетей Wi-Fi.
- 3 Выберите сеть.
- 4 При необходимости введите пароль для сети.

Часы подключаются к сети, а сеть добавляется в список сохраненных сетей. Часы подключаются к этой сети автоматически, когда оказываются в пределах зоны действия.

Garmin Share

УВЕДОМЛЕНИЕ

При предоставлении информации другим лицам вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств.

Функция Garmin Share позволяет использовать технологию Bluetooth для беспроводной передачи ваших данных на другие совместимые устройства Garmin. С включенной функцией Garmin Share и совместимыми устройствами Garmin в зоне действия друг друга можно передавать сохраненные местоположения, дистанции и тренировки на другое устройство по прямому соединению без использования смартфона или сети Wi-Fi.

Обмен данными с Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin, использующим Garmin Share.

Часы Forerunner могут отправлять и принимать данные при подключении к другому совместимому устройству Garmin ([Получение данных с помощью Garmin Share, стр. 99](#)). Вы также можете передавать данные между различными устройствами. Например, вы можете передать любимую дистанцию с велокомпьютера Edge на совместимые часы Garmin.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Garmin Share > Передать**.
- 3 Выберите категорию и один элемент.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Передать**.
 - Выберите **Добавить > Передать**, чтобы выбрать более одного элемента для обмена.
- 5 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства.
- 6 Выберите устройство.
- 7 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите .
- 8 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами.
- 9 Выберите **Повт. передачу**, чтобы поделиться теми же элементами с другим пользователем (необязательно).
- 10 Выберите **Готово**.

Получение данных с помощью Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin, использующим Garmin Share.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Garmin Share**.
- 3 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства в зоне действия.
- 4 Выберите .
- 5 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите .
- 6 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами.
- 7 Выберите **Готово**.

Настройки Garmin Share

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте , а затем выберите **Настройки часов > Возможности подключения > Garmin Share**.

Состояние: позволяет часам отправлять и получать файлы через Garmin Share.

Забыть устройства: удаление всех устройств, с которыми часы ранее обменивались файлами.

Приложения телефона и компьютера

Часы можно подключить к множеству приложений Garmin для телефона и компьютера с помощью одной учетной записи Garmin.

Garmin Connect

В приложении Garmin Connect можно установить контакт с друзьями. Приложение Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и поддержки других пользователей. Регистрируйте события вашей насыщенной жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, пешие походы, занятия триатлоном и многое другое. Чтобы зарегистрировать бесплатную учетную запись, можно скачать приложение из магазина приложений на смартфон (garmin.com/connectapp) или посетить веб-сайт connect.garmin.com.

Сохраняйте занятия: по завершении и сохранении занятия на часах можно загрузить его в учетную запись Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

Анализируйте данные: можно просматривать подробную информацию о занятии, включая время, расстояние, высоту, частоту пульса, количество сожженных калорий, частоту шагов или вращения педалей, динамические характеристики бега, вид карты сверху, графики темпа и скорости, а также настраиваемые отчеты.

ПРИМЕЧАНИЕ. для получения некоторых данных требуется дополнительный аксессуар, например пульсометр.



Планирование тренировки: можно выбрать спортивную цель и загрузить один из тренировочных планов на каждый день.

Отслеживайте свои достижения: можно отслеживать количество пройденных шагов за день, устроить соревнование с друзьями и контролировать достижение поставленных целей.

Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями: можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или передачи ссылок на свои занятия.

Управляйте настройками: в учетной записи Garmin Connect можно настроить часы и определить пользовательские настройки.

Подписка Garmin Connect+

Подписка Garmin Connect+ позволяет повысить уровень данных и тренировок, доступных в вашей учетной записи Garmin Connect, а также добавить больше подписчиков. Чтобы оформить подписку, можно скачать приложение Garmin Connect из магазина приложений на смартфон или посетить веб-сайт connect.garmin.com.

Active Intelligence (ИИ): получайте аналитическую информацию о своих данных и занятиях от ИИ.

LiveTrack+: отправляйте текстовые сообщения LiveTrack, получите персонализированную страницу профиля и просматривайте предыдущие сессии LiveTrack.

Рекомендации Garmin Trails: доступ к уличным маршрутам и дистанциям, рекомендованным базами данных Garmin и другими пользователями Garmin, с изображениями, оценками, отчетами о поездках и другими сведениями.

Отслеживание занятий в помещении: просматривайте ваши данные о занятиях и тренировках в помещении в режиме реального времени. Это позволит вам корректировать свою эффективность во время занятий.

Инструкции по тренировкам: получайте дополнительную поддержку и рекомендации от экспертов по программам тренировок Garmin Тренер.

Информационная панель эффективности: просматривайте данные о тренировках в настраиваемых диаграммах и графиках.

Социальные функции: получите доступ к эксклюзивным бейджам и соревнованиям за бейджи, и зарабатывайте удвоенное количество баллов за соревнования. Также можно обновить аватар профиля с помощью настраиваемых рамок.

Использование приложения Garmin Connect

После выполнения сопряжения часов с телефоном ([Сопряжение смартфона, стр. 94](#)) вы сможете использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных о ваших занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect.

1 Убедитесь, что на телефоне запущено приложение Garmin Connect.

2 Поместите часы в пределах 10 м (33 футов) от телефона.

Часы автоматически выполняют синхронизацию данных с приложением Garmin Connect и вашей учетной записью Garmin Connect.

Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect

Для обновления программного обеспечения на часах с помощью приложения Garmin Connect требуется учетная запись Garmin Connect, а часы должны быть сопряжены с совместимым смартфоном ([Сопряжение смартфона, стр. 94](#)).

Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Connect ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 101](#)).

Когда обновление программного обеспечения станет доступным, приложение Garmin Connect автоматически отправит его на устройство.

Объединенный статус тренировки

При использовании нескольких устройств Garmin с вашей учетной записью Garmin Connect можно выбрать, какое устройство является основным источником данных для повседневного использования и тренировок.

В приложении Garmin Connect выберите **••• > Настройки**.

Основное устройство для тренировок: задает источник приоритетных данных для показателей тренировки, таких как статус тренировки и целевая нагрузка.

Основное портативное устройство: задает приоритетный источник ежедневных данных о здоровье, таких как количество шагов и сон. Это должны быть часы, которые вы носите чаще всего.

СОВЕТ. для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует часто выполнять синхронизацию с учетной записью Garmin Connect.

Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки

Вы можете синхронизировать занятия и измерения показателей тренировки с других устройств Garmin с вашими часами Forerunner при помощи учетной записи Garmin Connect. Это позволяет часам точнее отражать данные о тренировке и вашу физическую форму. Например, можно записать заезд с помощью велокомпьютера Edge и просмотреть сведения о занятии и восстановлении на часах Forerunner.

Синхронизируйте часы Forerunner и другие устройства Garmin с учетной записью Garmin Connect.

СОВЕТ. вы можете задать основное устройство для тренировок и основное портативное устройство в приложении Garmin Connect ([Объединенный статус тренировки, стр. 101](#)).

На часах Forerunner отображаются последние занятия и показатели эффективности с других устройств Garmin.

Использование Garmin Connect на компьютере

Приложение Garmin Express позволяет подключать ваши часы к вашей учетной записи Garmin Connect с помощью компьютера. Приложение Garmin Express можно использовать для загрузки данных о занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect и отправки данных, например тренировок или планов тренировок, с веб-сайта Garmin Connect на ваши часы. Вы можете скачать музыку на ваши часы ([Загрузка личных аудиоматериалов, стр. 121](#)). Вы также можете устанавливать обновления программного обеспечения и управлять приложениями Connect IQ.

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите на веб-страницу garmin.com/express.
- 3 Загрузите и установите приложение Garmin Express.
- 4 Откройте приложение Garmin Express и выберите **Добавить устройство**.
- 5 Следуйте инструкциям на экране.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на устройстве требуется учетная запись Garmin Connect, а также должно быть загружено приложение Garmin Express.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.

Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на устройство.

- 2 Следуйте инструкциям на экране.
- 3 Не отсоединяйте устройство от компьютера во время обновления.

ПРИМЕЧАНИЕ. если вы уже настроили подключение Wi-Fi на устройстве, Garmin Connect может автоматически загружать доступные обновления программного обеспечения на устройство при подключении по Wi-Fi.

Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления ([Настройка меню элементов управления, стр. 56](#)).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку  для просмотра меню элементов управления.
- 2 Выберите **Синхронизация**.

Функции Connect IQ

Вы можете добавить в часы приложения Connect IQ, мини-виджеты, источники музыки и циферблаты и многое другое, используя магазин Connect IQ на часах или смартфоне (garmin.com/connectiqapp).

Циферблаты: настройка внешнего вида часов.

Приложения для устройства: добавление интерактивных функций в часы, таких как мини-виджеты, новые типы занятий на открытом воздухе и занятий фитнесом.

Поля данных: скачивайте новые поля данных, обеспечивающие новое представление данных датчиков, занятий и архива. Поля данных Connect IQ можно добавлять для встроенных функций и страниц.

Музыка: добавьте источники музыки в часы.

Загрузка функций Connect IQ

Для загрузки функций из приложения Connect IQ необходимо выполнить сопряжение часов Forerunner с телефоном ([Сопряжение смартфона, стр. 94](#)).

- 1 Установите на телефон приложение Connect IQ через магазин приложений, после чего откройте его.
- 2 При необходимости выберите свои часы.
- 3 Выберите функцию Connect IQ.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите на веб-сайт apps.garmin.com и выполните вход в систему.
- 3 Выберите функцию Connect IQ и загрузите ее.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

Приложение Garmin Messenger

ОСТОРОЖНО

Функции inReach® приложения Garmin Messenger, включая SOS, отслеживание и Погода inReach™, недоступны без подключенного спутникового коммуникатора inReach или активной подписки на спутниковую связь. Перед использованием приложения в поездке всегда проверяйте его на открытом воздухе.

ВНИМАНИЕ

Неспутниковые функции обмена сообщениями приложения Garmin Messenger не следует использовать в качестве единственного средства для получения экстренной помощи.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Приложение работает как через Интернет (с сетью Wi-Fi или с использованием мобильных данных), так и по спутниковой сети Iridium®. При использовании мобильных данных на сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Если вы находитесь вне зоны действия сети, то для использования спутниковой сети inReach необходимо иметь активную подписку на спутниковую связь на коммуникаторе Iridium.

Приложение можно использовать для отправки сообщений другим пользователям приложения Garmin Messenger, в том числе друзьям и родственникам без устройства Garmin. Любой может скачать приложение и подключить к нему смартфон, чтобы общаться с другими пользователями через Интернет (вход не требуется). Пользователи приложения также могут создавать групповые чаты, добавляя в них несколько адресатов для SMS сообщений. Новые пользователи, получившие групповое сообщение, могут скачать приложение и посмотреть, о чем общаются другие участники чата.

За сообщения, отправленные через Wi-Fi или мобильные данные на смартфоне, не взимается дополнительная плата в рамках подписки на спутниковую связь. За получение сообщений может взиматься дополнительная плата, если отправка осуществляется и через спутниковую связь Iridium, и через Интернет. Может взиматься стандартная плата за отправку текстовых сообщений с использованием мобильных данных.

Приложение Garmin Messenger можно скачать из магазина приложений на телефоне (garmin.com/messengerapp).

Использование функции Messenger

ВНИМАНИЕ

Неспутниковые функции обмена сообщениями приложения Garmin Messenger не следует использовать в качестве единственного средства для получения экстренной помощи.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования функции Messenger ваши часы Forerunner должны быть подключены к приложению Garmin Messenger на совместимом смартфоне с помощью технологии Bluetooth.

Функция Messenger на часах позволяет просматривать, создавать и отвечать на сообщения из приложения Garmin Messenger на смартфоне.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите  для просмотра мини-виджета **Messenger**.
СОВЕТ. функция Messenger доступна на часах как мини-виджет, приложение или пункт в меню элементов управления.
- 2 Нажмите , чтобы открыть мини-виджет.
- 3 Если вы впервые используете функцию **Messenger**, отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить процесс сопряжения и настройки.
- 4 На часах выберите один из вариантов:
 - Чтобы создать новое сообщение, выберите **Новое сообщение**, выберите получателя и либо выберите предварительно заданное сообщение, либо создайте собственное.
 - Чтобы посмотреть диалог, нажмите  или  и выберите диалог.
 - Чтобы ответить на сообщение, выберите диалог, нажмите **Ответить** и либо выберите предварительно заданное сообщение, либо создайте собственное.

Приложение Garmin Golf

С помощью приложения Garmin Golf можно загружать счетные карточки с устройства Forerunner для просмотра подробной статистики и анализа ударов. Приложение Garmin Golf позволяет гольфистам соревноваться друг с другом на разных полях для гольфа. Более чем на 43 000 полей есть таблицы лидеров, и каждый может к ним присоединиться. Вы можете организовать соревнование и пригласить в него игроков.

Приложение Garmin Golf синхронизирует данные с вашей учетной записью Garmin Connect. Приложение Garmin Golf можно скачать из магазина приложений на телефоне (garmin.com/golfapp).

Режимы фокусировки

Режимы фокусировки регулируют настройки и поведение часов в различных ситуациях, например во время сна и во время занятий. При изменении настроек с включенным режимом фокусировки настройки обновляются только для соответствующего режима фокусировки.

Настройка режима фокусировки по умолчанию

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .

2 Выберите **Настройки часов > Режимы фокусировки.**

3 Выберите режим фокусировки.

4 Выберите один из следующих вариантов:

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые настройки доступны не для всех режимов фокусировки.

- Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить режим фокусировки.
- Выберите **Расписание**, чтобы настроить расписание.
- Выберите **Циферблат**, чтобы сменить циферблат.
- Выберите **Спутники**, чтобы настроить спутниковые системы GNSS для использования во время всех занятий.

СОВЕТ. при необходимости можно настроить **Спутники** для отдельных занятий (*Настройки занятия, стр. 47*).

- Выберите **Голосовые оповещения**, чтобы включить голосовые оповещения во время занятий (*Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия, стр. 51*).
- В разделе **Уведомления и оповещения** выберите параметр для настройки уведомлений со смартфона, оповещений о здоровье и самочувствии, а также системных оповещений (*Настройки уведомлений и оповещений, стр. 83*).
- В разделе **Звук и вибрация** выберите параметр для настройки звука и вибрации для оповещений (*Настройки звука и вибрации, стр. 86*).
- В разделе **Дисплей и яркость** выберите параметр для настройки экрана (*Настройки экрана и яркости, стр. 87*).
- Чтобы добавить дополнительные параметры, выберите **Добавить**.
- Чтобы удалить режим фокусировки, выберите **Удалить фокус**.
- Чтобы восстановить настройки по умолчанию, выберите **По умолчанию**.

Создание пользовательского режима фокусировки

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Режимы фокусировки > Добавить**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Стандартный**, чтобы создать пользовательский режим фокусировки, который будет использоваться в любое время.
 - Выберите **Режим**, чтобы настроить режим фокусировки для определенного занятия.
- 4 Введите название режима фокусировки и выберите .
- 5 Выберите значок и цвет.
- 6 Выберите новый пользовательский режим фокусировки.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:

ПРИМЕЧАНИЕ. не все параметры доступны для режимов фокусировки Стандартный и Режим.

 - Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить пользовательский режим фокусировки.
 - Выберите **Расписание**, чтобы настроить расписание.
 - Выберите **Автоматический запуск**, чтобы выбрать действие, которое будет активировать пользовательский режим фокусировки.
 - Выберите **Название**, чтобы изменить название пользовательского режима фокусировки.
 - Выберите **Значок**, чтобы изменить символ и цвет значка пользовательского режима фокусировки.
 - Выберите **Добавить > Уведомления и оповещения**, чтобы настроить уведомления и оповещения для смартфона и часов ([Настройки уведомлений и оповещений, стр. 83](#)).
 - Выберите **Добавить > Звук и вибрация**, чтобы настроить параметры звуковых сигналов, громкости и вибрации ([Настройки звука и вибрации, стр. 86](#)).
 - Выберите **Добавить > Дисплей и яркость** для настройки параметров экрана ([Настройки экрана и яркости, стр. 87](#)).
- 8 Выберите **Готово**.

Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте  и выберите **Настройки часов > Здоровье и благополучие**.

Частота пульса на запястье: настройка параметров наручного пульсометра ([Настройки наручного пульсометра, стр. 108](#)).

Пульсоксиметр: установка режима пульсоксиметра ([Настройка режима пульсоксиметра, стр. 110](#)).

Move IQ: поддержка событий Move IQ®. При совпадении движений с известными моделями упражнений функция Move IQ автоматически определяет событие и отображает его в хронике. События Move IQ отображают тип и продолжительность занятия, но они не отображаются в списке занятий или в ленте новостей. Для получения более подробной и точной информации можно воспользоваться функцией регистрации хронометрируемых занятий на устройстве.

Частота пульса на запястье

Часы оснащены наручным пульсометром, и вы можете просматривать данные о частоте пульса с помощью мини-виджета частоты пульса ([Просмотр мини-виджетов, стр. 60](#)).

Часы также совместимы с нагрудными пульсометрами. Если в начале занятия одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, часы используют данные о частоте пульса нагрудного пульсометра.

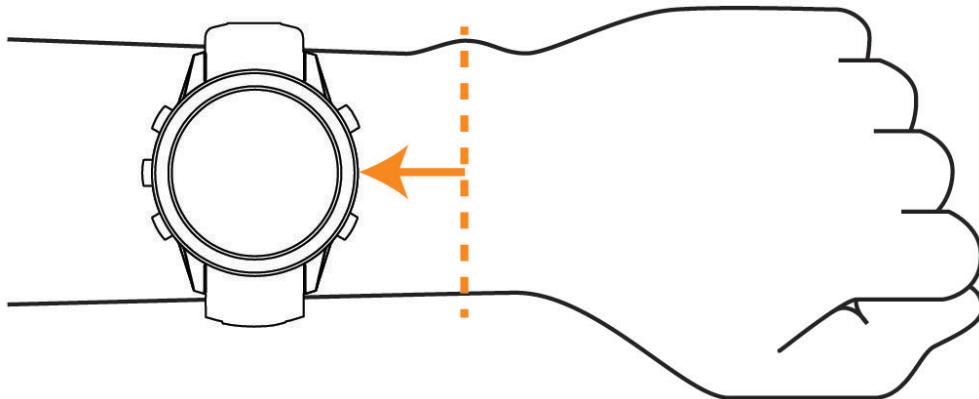
Ношение часов

⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare.

- Часы следует носить выше запястья.

ПРИМЕЧАНИЕ. часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта. Для более точного измерения частоты пульса часы не должны смещаться во время бега или выполнения упражнений. При выполнении пульсоксиметрии необходимо оставаться неподвижным.



ПРИМЕЧАНИЕ. оптический датчик расположен с обратной стороны часов.

- См. раздел [Советы по повышению точности данных о частоте пульса, стр. 107](#) для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.
- См. раздел [Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра, стр. 110](#) для получения дополнительной информации о датчике пульсоксиметра.
- Для получения дополнительной информации о точности данных перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.
- Для получения дополнительной информации о ношении и уходе за часами перейдите по ссылке garmin.com/fitandcare.

Советы по повышению точности данных о частоте пульса

Если данные по частоте пульса неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте датчик частоты пульса, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Перед началом занятия дождитесь, когда значок перестанет мигать.
- Перед началом занятия следует провести разминку в течение 5–10 минут и снять показания частоты пульса.

ПРИМЕЧАНИЕ. при низкой температуре воздуха разминку следует проводить в помещении.

- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

Настройки наручного пульсометра

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте  , а затем выберите **Настройки часов > Здоровье и благополучие > Частота пульса на запястье**.

Состояние: включение наручного пульсометра. По умолчанию установлено значение Автоматически, которое автоматически использует наручный пульсометр, если не было выполнено сопряжение с внешним пульсометром.

ПРИМЕЧАНИЕ. при отключении наручного пульсометра также отключается датчик наручного пульсоксиметра. Вы можете вручную выполнить измерение пульсоксиметра в мини-виджете пульсоксиметра.

Перекл. источник: выбирает наиболее подходящий источник данных о ЧСС при ношении часов и внешнего пульсометра. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Транслировать данные по частоте пульса: передача данных по ЧСС на сопряженное устройство ([Трансляция данных о частоте пульса, стр. 108](#)).

Трансляция данных о частоте пульса

Предусмотрена возможность трансляции данных о ЧСС с часов для их просмотра на сопряженных устройствах. Передача данных о ЧСС приводит к сокращению времени работы от батареи.

СОВЕТ. вы можете настроить параметры занятия для автоматической трансляции данных о ЧСС во время начала занятия ([Настройки занятия, стр. 47](#)). Например, во время велотренировки можно передавать данные о частоте пульса на велокомпьютер Edge.

Выберите один из следующих вариантов:

- 1  и выберите **Настройки часов > Здоровье и благополучие > Частота пульса на запястье > Транслировать данные по частоте пульса**.
 - Удерживайте  , чтобы открыть меню элементов управления, и выберите .
- ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете добавлять функции в меню элементов управления ([Настройка меню элементов управления, стр. 56](#)).

- 2 Нажмите .

Часы начнут трансляцию данных о ЧСС.

- 3 Выполните сопряжение часов с совместимым устройством.

ПРИМЕЧАНИЕ. инструкции по выполнению сопряжения различаются для устройств, совместимых с Garmin. См. руководство пользователя.

- 4 Нажмите , чтобы остановить передачу данных о ЧСС.

Пульсоксиметр

Часы оснащены наручным пульсоксиметром, который отслеживает уровень периферической насыщенности крови кислородом (SpO₂). По мере подъема на большую высоту уровень насыщенности крови кислородом может снижаться.

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра (*Получение показаний пульсоксиметра, стр. 110*). Также можно включить считывание показаний в течение всего дня (*Настройка режима пульсоксиметра, стр. 110*). Когда вы не двигаетесь и смотрите показания пульсоксиметра, ваши часы анализируют текущую высоту и уровень насыщенности кислородом. Показатели высоты помогают определить изменения в показаниях пульсоксиметра в соответствии с текущей высотой.

На часах показания пульсоксиметра отображаются в виде процента насыщенности кислородом и соответствующего цвета на графике. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении пульсоксиметра, включая тенденции к изменениям за несколько дней.

Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.



①	Шкала высоты.
②	График средних показателей насыщенности кислородом за последние 24 часа.
③	Последний показатель насыщенности кислородом.
④	Процентная шкала насыщенности кислородом.
⑤	График показателей высоты за последние 24 часа.

Получение показаний пульсоксиметра

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра. В мини-виджете отображается процент насыщенности крови кислородом с последнего измерения, график средних ежечасных показателей за последние 24 часа, а также график изменения высоты за последние 24 часа.

ПРИМЕЧАНИЕ. при открытии мини-виджета пульсоксиметра в первый раз часам необходимо установить связь со спутниками, чтобы определить высоту. Выйтите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.

1 Когда вы сидите или не тренируетесь, проведите пальцем вверх по циферблату.

2 Прокрутите экран до мини-виджета пульсоксиметра.

3 Выберите мини-виджет пульсоксиметра.

Часы начнут выполнять измерение с помощью пульсоксиметра.

4 Не двигайтесь в течение 30 секунд.

ПРИМЕЧАНИЕ. при слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов на экране вместо показателей появится соответствующее сообщение. Вы можете повторить проверку через несколько минут бездействия. Для получения наилучших результатов удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.

5 Прокрутите экран вниз, чтобы отобразить график показаний пульсоксиметра за последние семь дней.

Настройка режима пульсоксиметра

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .

2 Выберите **Настройки часов > Здоровье и благополучие > Пульсоксиметр**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы включить измерения в течение всего дня, даже если вы не тренируетесь, выберите **Весь день**.

ПРИМЕЧАНИЕ. включение режима отслеживания **Весь день** снижает время работы от батареи.

- Чтобы включить непрерывные измерения во время сна, выберите **Во время сна**.

ПРИМЕЧАНИЕ. необычное положение во время сна может привести к аномально низким значениям SpO2.

- Чтобы отключить автоматические измерения, выберите **По запросу**.

Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра

Если показания пульсоксиметра неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Не двигайтесь, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Используйте силиконовый или нейлоновый ремешок.
- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте оптический датчик, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

Автоподбор цели

Ваше устройство автоматически рассчитывает, сколько шагов вам нужно пройти за день, основываясь на имеющихся показателях активности. По мере движения в течение дня устройство отображает ваш прогресс выполнения цели на день.

Вместо автоматического расчета цели вы можете задать свою цель в учетной записи Garmin Connect.

Время интенсивной активности

Согласно рекомендациям таких организаций, как Всемирная организация здравоохранения, для укрепления здоровья продолжительность умеренной активности, например быстрой ходьбы, должна составлять не менее 150 минут в неделю, а продолжительность интенсивной активности, например бега, — 75 минут в неделю.

Часы контролируют интенсивность активности и отслеживает время, затраченное на умеренную и интенсивную активность (для определения интенсивности активности требуются данные о частоте пульса). Часы суммируют время умеренной и интенсивной активности. При этом время интенсивной активности удваивается.

Подсчет времени интенсивной активности

Подсчет времени интенсивной активности на часах Forerunner производится путем сравнения данных о частоте пульса с данными о средней частоте пульса в состоянии покоя. Если функция отслеживания частоты пульса выключена, на часах выполняется расчет времени умеренной активности путем анализа количества шагов в минуту.

- Чтобы обеспечить максимальную точность расчета времени интенсивной активности, следует запустить регистрацию хронометрируемого занятия.
- Для получения наиболее точных данных о частоте пульса в состоянии покоя часы следует носить круглосуточно.

Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. Вы можете установить обычное время сна в приложении Garmin Connect или в настройках часов ([Режимы фокусировки, стр. 104](#)). Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, фазы сна, информацию о движении во сне и показатели сна. В меню рекомендаций по сну представлены рекомендации по сну на основании истории сна и активности, состояния ВСР и данных о дневном сне ([Мини-виджеты, стр. 57](#)). Данные о дневном сне добавляются к статистике сна, а также могут влиять на восстановление. Подробные статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника ([Элементы управления, стр. 53](#)).

Использование функции автоматического отслеживания сна

- Наденьте часы перед сном.
- Загрузите данные по отслеживанию сна в свою учетную запись Garmin Connect ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 101](#)).

Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

Вы можете просматривать информацию о сне, включая дневной сон, на часах Forerunner ([Мини-виджеты, стр. 57](#)).

Колебания дыхания

ОСТОРОЖНО

Устройство Forerunner не является медицинским устройством и не предназначено для диагностики или мониторинга каких-либо заболеваний. Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Оптический датчик ЧСС на устройстве Forerunner оснащен функцией пульсоксиметра, которая позволяет измерять колебания дыхания во время сна. Аналитическая информация насчет колебаний дыхания предоставляется для улучшения осведомленности об условиях сна и общего самочувствия. Периодические или частые колебания дыхания могут быть вызваны индивидуальными факторами образа жизни или условиями сна. Обратитесь к врачу, если у вас возникли вопросы о вашем уровне колебаний дыхания.

ПРИМЕЧАНИЕ. для обнаружения колебаний дыхания необходимо включить отслеживание сна с пульсоксиметром ([Настройка режима пульсоксиметра, стр. 110](#)).

В мини-виджете показателей сна отображаются актуальные данные о колебаниях вашего дыхания.

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, потребуется добавить мини-виджет в список мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 61](#)).

В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о колебаниях дыхания, включая тенденции к изменениям за несколько дней.

Навигация

На часах можно использовать функции GPS-навигации для сохранения мест, навигации к местоположениям и поиска дороги домой.

Сохранение местоположений

Сохранение местоположения

Текущее местоположение можно сохранить, чтобы вернуться в него позднее.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку .
- 2 Выберите **Сохранить местоположение**.

ПРИМЕЧАНИЕ. вам может потребоваться добавить этот элемент в меню элементов управления ([Настройка меню элементов управления, стр. 56](#)).

- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Просмотр и редактирование сохраненных местоположений

СОВЕТ. местоположение можно сохранить из меню элементов управления ([Элементы управления, стр. 53](#)).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите занятие.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Сохраненные местоположения**.
- 4 Выберите сохраненное местоположение.
- 5 Выберите параметр для просмотра или редактирования сведений о местоположении.

Удаление местоположения

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS, например **Бег**.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Сохраненные местоположения**.
- 4 Выберите сохраненное местоположение.
- 5 Выберите **Удалить**.

Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect

УВЕДОМЛЕНИЕ

При предоставлении информации о своем местоположении другим лицам вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию о своем местоположении, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна, только если совместимое с дистанцией устройство Garmin подключено к устройству iPhone с помощью технологии Bluetooth.

Вы можете передавать информацию о местоположении и данные с Карт Apple® на свое совместимое устройство Garmin.

1 В Картах Apple выберите местоположение.

2 Выберите > .

3 При необходимости в приложении Garmin Connect выберите устройство Garmin.

В приложении Garmin Connect появится уведомление, сообщающее о том, что местоположение теперь доступно на вашем устройстве (*Запуск занятия с использованием GPS из общего местоположения, стр. 113*).

Запуск занятия с использованием GPS из общего местоположения

Приложение Garmin Connect можно использовать для отправки данных о местоположении из Карт Apple на часы и навигации к этому местоположению (*Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect, стр. 113*).

1 При получении уведомления о местоположении на часах выберите .

Часы отображают информацию о местоположении.

СОВЕТ. местоположение будет сохранено на часах. Чтобы просмотреть местоположение позже, нажмите и выберите **Навигация > Сохраненные местоположения**.

2 Выберите **Идти к** и выберите занятие.

3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.

Навигация к общему местоположению во время занятия

Эта функция предназначена для занятий с использованием GPS. Если для вашего занятия функция GPS отключена, вы можете просмотреть местоположение позже.

СОВЕТ. местоположение будет сохранено на часах. Чтобы просмотреть местоположение позже, нажмите и выберите **Навигация > Сохраненные местоположения**.

Можно получать общие местоположения на часы и строить к ним маршруты (*Передача данных о местоположении с карты с помощью приложения Garmin Connect, стр. 113*).

1 Начните занятие с использованием GPS (*Начало занятия, стр. 19*).

На часах отобразится уведомление с указанием названия общего местоположения.

2 Выберите для навигации к общему местоположению.

3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы добраться до пункта назначения.

Навигация к пункту назначения

Устройство можно использовать для навигации к предыдущему пункту назначения или сохраненному местоположению.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация**.
- 4 Выберите один из вариантов.
 - Выберите **Прошлые занятия**, выберите нужное занятие, а затем выберите **Старт**.
 - Выберите **Сохраненные местоположения**, выберите нужное местоположение, а затем выберите **Идти к**.
- СОВЕТ.** местоположение можно сохранить из меню элементов управления ([Элементы управления, стр. 53](#)).
- 5 Нажмите , чтобы начать навигацию.

Навигация к месту старта

Перед использованием функции навигации к месту старта необходимо выполнить поиск спутников, запустить таймер и начать занятие.

Во время занятия можно в любой момент вернуться к месту старта. Например, если вы бежите по незнакомому городу и не помните, как вернуться к месту старта или отелю, можно включить функцию навигации к исходному местоположению. Для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS, например **Бег**.
- 3 Во время выполнения занятия нажмите и удерживайте .
- 4 Выберите **Навигация > Назад к началу**.
- 5 Выберите **TracBack** или **Напрямую**.
Появится экран навигации.
- 6 Продолжайте движение вперед.
Стрелка указывает направление к точке старта.

СОВЕТ. для повышения точности навигации ориентация часов должна соответствовать направлению движения.

Остановка навигации

- 1 При навигации во время занятия нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите пункт назначения.
Отобразятся сведения о пункте назначения.
- 3 Нажмите .
- 4 Выберите пункт **Остановка навигации**.

Навигация до пункта назначения будет прекращена, но занятие не прекратится.

Дистанции

ОСТОРОЖНО

Эта функция позволяет пользователям загружать дистанции, созданные другими пользователями. Garmin не делает заявлений относительно безопасности, точности, надежности, полноты или актуальности дистанций, созданных третьими лицами. Вы принимаете на себя весь риск использования дистанций, созданных третьими лицами.

Вы можете отправить дистанцию из своей учетной записи Garmin Connect на устройство. После сохранения дистанции на устройстве вы можете выполнить навигацию по ней.

Эта функция удобна для движения по сохраненным дистанциям, которые вам нравятся. Можно, например, сохранить веломаршрут до работы, чтобы пользоваться им повторно.

Эта функция также может быть удобна для сравнения своих результатов с ранее поставленными целями. Например, если изначально дистанция была пройдена за 30 минут, вы можете соревноваться с Virtual Partner и попытаться преодолеть ту же дистанцию за меньшее время.

Создание дистанции в Garmin Connect

Для создания дистанции в приложении Garmin Connect необходимо иметь учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 99](#)).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Дистанции > Создать дистанцию**.
- 3 Выберите тип дистанции.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.
- 5 Выберите **Готово**.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете отправить эту дистанцию на свое устройство ([Отправка дистанции на устройство, стр. 115](#)).

Отправка дистанции на устройство

Вы можете отправить дистанцию, созданную при помощи приложения Garmin Connect, на устройство ([Создание дистанции в Garmin Connect, стр. 115](#)).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Дистанции**.
- 3 Выберите дистанцию.
- 4 Выберите .
- 5 Выберите совместимое устройство.
- 6 Следуйте инструкциям на экране.

Следование дистанции на своем устройстве

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Дистанции**.
- 4 Выберите дистанцию.
- 5 Нажмите .
- 6 Выберите **Пройти дистанцию** или **Пройти дистанцию в обратном направлении**.
- 7 Нажмите , чтобы начать навигацию.

Просмотр или изменение сведений о дистанции

Вы можете просмотреть или отредактировать сведения о дистанции перед тем, как использовать ее для навигации.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Дистанции**.
- 4 Выберите дистанцию.
- 5 Нажмите .
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы начать навигацию, выберите **Пройти дистанцию**.
 - Чтобы создать собственный браслет, выберите **PacePro** (*Тренировка PacePro™*, стр. 24).
 - Чтобы посмотреть дистанцию на карте, прокрутить карту или изменить ее масштаб, выберите **Карта**.
 - Чтобы начать прохождение дистанции в обратном направлении, выберите **Пройти дистанцию в обратном направлении**.
 - Чтобы просмотреть график высоты для дистанции, выберите **Профиль высот**.
 - Чтобы изменить название дистанции, выберите пункт **Название**.
 - Чтобы удалить дистанцию, выберите **Удалить**.

Настройка курса по компасу

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
 - В мини-виджете ABC прокрутите экран для отображения компаса и нажмите .
 - В разделе компаса нажмите .
 - В разделе ABC прокрутите экран для отображения компаса и нажмите .
- 2 Выберите пункт **Заблокировать курс**.
- 3 Наведите верхнюю часть часов в сторону вашего курса и нажмите .

При отклонении от курса компас отображает направление от курса и градус отклонения.

Альтиметр и барометр

Часы содержат внутренний альтиметр и барометр. Часы постоянно регистрируют данные о высоте и давлении, даже в энергосберегающем режиме. Альтиметр отображает приблизительную высоту на основе изменений давления. Барометр отображает данные атмосферного давления на основе фиксированной высоты, на которой недавно был откалиброван альтиметр (*Настройки альтиметра и барометра*, стр. 130). Альтиметр и барометр можно просмотреть в меню элементов управления (*Элементы управления*, стр. 53), в списке мини-виджетов (*Мини-виджеты*, стр. 57) или в списке приложений (*Приложения*, стр. 6).

Карта

▲ указывает вашу позицию на карте. На карте отображаются названия и символы местоположений. При навигации к месту назначения маршрут обозначается на карте линией.

- Навигация по карте (*Прокрутка и изменение масштаба карты*, стр. 117)
- Настройки карты (*Настройки карты*, стр. 117)

Добавление экрана с картографическими данными

Для отдельного занятия с использованием GPS можно добавить карту в цикл экранов данных.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия** и выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия.
- 4 Выберите **Экраны данных** > **Добавить новый** > **Карта**.

Прокрутка и изменение масштаба карты

- 1 Для просмотра карты во время навигации по маршруту нажмите  или .
- ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, потребуется добавить экран картографических данных для занятия (*Настройка экранов данных*, стр. 46).
- 2 Нажмите и удерживайте .
 - 3 Выберите **Элементы управления картой**.
 - 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для переключения между режимами прокрутки вверх или вниз, вправо или влево или изменения масштаба нажмите .
 - Чтобы прокрутить карту или изменить ее масштаб, нажмите  или .
 - Для выхода нажмите .

Настройки карты

Предусмотрена возможность настройки режима отображения карты на экранах картографических данных.

Нажмите и удерживайте , выберите **Настройки часов** > **Карта и навигация**.

Ориентация: выбор ориентации карты. Опция Север наверху обеспечивает отображение севера в верхней части экрана. Опция По треку обеспечивает ориентацию верхней части экрана по направлению движения.

Мест. польз.: отображение или скрытие местоположений пользователя на карте.

Автомасштаб: автоматический выбор масштаба для удобства просмотра карты. Когда эта функция отключена, изменение масштаба выполняется вручную.

ФУНКЦИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ

Функции отслеживания и безопасности — это вспомогательные функции, которые не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования функций безопасности и отслеживания необходимо подключить часы Forerunner к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth. На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях можно указать в учетной записи Garmin Connect.

Для получения дополнительной информации о функциях отслеживания и безопасности перейдите по ссылке: garmin.com/safety.

Помощь: позволяет отправить сообщение с указанием вашего имени, ссылки LiveTrack и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

Регистрация происшествий: когда часы Forerunner обнаруживают происшествие во время определенного занятия на свежем воздухе, они отправляют автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и местоположение по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

LiveTrack: позволяет друзьям и близким следить за вашими пробежками и тренировками в режиме реального времени. Отслеживающих пользователей можно пригласить по электронной почте или через социальные сети, и они смогут просматривать ваши достижения в режиме реального времени на веб-странице.

Live Event Sharing: позволяет отправлять сообщения друзьям и близким во время занятия, предоставляя обновления в реальном времени.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна, только если устройство подключено к совместимому смартфону с помощью технологии Android.

Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях

Номера телефонов контактов для связи в чрезвычайных ситуациях используются функциями отслеживания и безопасности. В качестве номера телефона для связи в чрезвычайных ситуациях можно использовать один телефонный номер из числа контактов для связи в чрезвычайных ситуациях или номер телефона экстренных служб, например, 911.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите •••.
- 2 Выберите **Отслеживание и безопасность > Функции безопасности > Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях > Добавить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях.**
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях получают уведомление, если вы их добавляете в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, и они могут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклоняет ваш запрос, вам необходимо выбрать другой контакт в качестве контакта для связи в чрезвычайных ситуациях.

Добавление контактов

В приложении Garmin Connect можно добавить до 50 контактов. Адреса электронной почты контактов можно использовать с функцией LiveTrack. Три контакта из этого списка можно использовать в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 118](#)).

1 В приложении Garmin Connect выберите .

2 Выберите **Контакты**.

3 Следуйте инструкциям на экране.

После добавления контактов необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения на устройстве Forerunner ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 101](#)).

Включение и выключение регистрации происшествий

ВНИМАНИЕ

Регистрация происшествий – это вспомогательная функция, доступная только для определенных занятий на открытом воздухе. Регистрацию происшествий не следует использовать в качестве основного средства получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед включением функции регистрации происшествий на часах необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 118](#)). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .

2 Выберите **Настройки часов > Отслеживание и безопасность > Регистрация происшествий**.

3 Выберите занятие с использованием GPS.

ПРИМЕЧАНИЕ. функция регистрации происшествий доступна только для определенных занятий на открытом воздухе.

Если в момент регистрации происшествия к часам Forerunner был подключен смартфон, приложение Garmin Connect сможет отправить автоматическое текстовое сообщение и сообщение электронной почты с указанием вашего имени и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях. На устройстве и подключенном смартфоне появится уведомление о том, что по истечении 15 секунд ваши контакты будут проинформированы о происшествии. Если помощь не требуется, автоматическую отправку сообщения можно отменить.

Запрос о помощи

⚠ ВНИМАНИЕ

Помощь — это вспомогательная функция, которую не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для получения возможности отправки запросов о помощи необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях в приложении Garmin Connect ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 118](#)). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

1 Нажмите и удерживайте .

2 После того как устройство подаст три вибросигнала, отпустите кнопку, чтобы активировать функцию отправки запроса о помощи.

Появится экран с таймером обратного отсчета.

СОВЕТ. до завершения обратного отсчета можно нажать и удерживать любую кнопку для отмены отправки сообщения.

Общение со зрителями

ПРИМЕЧАНИЕ. на сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных.

«Общение со зрителями» — это функция, которая позволяет вашим подписчикам в LiveTrack отправлять вам аудио- и текстовые сообщения во время ваших занятий бегом. Эту функцию можно настроить в разделе настроек LiveTrack приложения Garmin Connect. Для получения аудиосообщений необходимо подключить наушники Bluetooth к часам.

Блокировка сообщений зрителей

Если вы хотите заблокировать сообщения от зрителей, Garmin рекомендует отключить их до начала занятия.

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .

2 Выберите **Настройки часов > Отслеживание и безопасность > LiveTrack > Общение со зрителями**.

СОВЕТ. если вы уже начали заниматься, вы можете нажать  и выбрать Отключить, чтобы заблокировать сообщения от зрителей через входящее сообщение.

Музыка

ПРИМЕЧАНИЕ. доступны три возможности воспроизведения музыки на часах Forerunner.

- Сторонний источник музыки
- Личные аудиоматериалы
- Музыка, хранящаяся на смартфоне

На часы Forerunner можно загружать музыкальные файлы с компьютера или из сторонних источников. Таким образом, вы можете слушать музыку, даже если рядом нет смартфона. Для прослушивания музыкальных файлов на часах можно подключить наушники Bluetooth. Вы также можете прослушивать аудиоконтент через динамик на часах.

Подключение к сторонним источникам

Перед загрузкой музыки и иных аудиофайлов на ваши часы из стороннего источника необходимо подключить источник к вашим часам.

Для получения дополнительных параметров вы можете загрузить приложение Connect IQ на ваш телефон ([Загрузка функций Connect IQ, стр. 102](#)).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Магазин Connect IQ™**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы установить сторонний источник музыки.
- 4 На любом экране нажмите и удерживайте , чтобы открыть элементы управления музыкой.
- 5 Выберите источники музыки.
ПРИМЕЧАНИЕ. если вы хотите выбрать другой источник, нажмите и удерживайте , выберите **Настройки часов > Музыка > Источники музыки** и следуйте инструкциям на экране.

Загрузка аудиоматериалов из стороннего источника

Перед загрузкой аудиоматериалов из стороннего источника необходимо подключиться к сети Wi-Fi ([Подключение к сети Wi-Fi, стр. 98](#)).

- 1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку , чтобы открыть средства управления музыкой.
- 2 Нажмите и удерживайте кнопку .
- 3 Выберите **Источники музыки**.
- 4 Выберите один из подключенных источников.
- 5 Выберите список воспроизведения или другой элемент для загрузки на часы.
- 6 При необходимости нажмите , пока вам не будет предложено выполнить синхронизацию со службой.

ПРИМЕЧАНИЕ. загрузка аудиоматериалов может привести к быстрому разряду батареи. При низком уровне заряда батареи может потребоваться подключение часов к внешнему источнику питания.

Загрузка личных аудиоматериалов

Перед загрузкой личной музыки на часы на компьютере необходимо установить приложение Garmin Express ([garmin.com/express](#)).

Вы можете загружать аудиофайлы форматов .mp3 и .m4a на часы Forerunner прямо с компьютера. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [garmin.com/musicfiles](#).

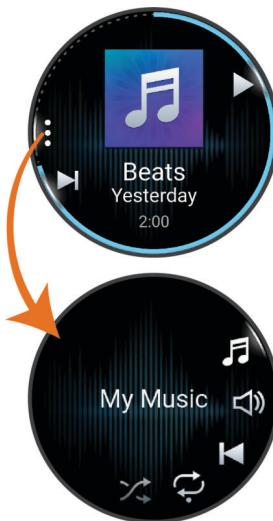
- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB из комплекта поставки.
- 2 На компьютере откройте приложение Garmin Express, выберите ваши часы и выберите пункт **Музыка**.
СОВЕТ. на компьютерах с ОС Windows® нажмите  и перейдите к папке с вашими аудиофайлами. На компьютерах Apple приложение Garmin Express использует вашу библиотеку iTunes®.
- 3 В списке **Моя музыка** или **Библиотека iTunes** выберите категорию аудиофайлов, например песни или списки воспроизведения.
- 4 Установите флажки возле аудиофайлов, а затем выберите **Отправка на устройство**.
- 5 При возникновении необходимости удалить аудиофайлы в списке Forerunner выберите категорию, установите флажки напротив нужных файлов и выберите **Удалить с устройства**.

Прослушивание музыки

- 1 На любом экране нажмите и удерживайте кнопку , чтобы открыть средства управления музыкой.
- 2 При необходимости подключите наушники Bluetooth ([Подключение наушников Bluetooth, стр. 123](#)).
- 3 Нажмите и удерживайте .
- 4 Выберите **Источники музыки** и выберите требуемый вариант:
 - Для прослушивания музыки, загруженной на часы с компьютера, выберите **Моя музыка** ([Загрузка личных аудиоматериалов, стр. 121](#)).
 - Для управления воспроизведением музыки на смартфоне выберите **Управление телефоном**.
 - Для прослушивания музыки из стороннего источника выберите имя источника и плейлист.
- 5 Нажмите .

Управление воспроизведением музыки

ПРИМЕЧАНИЕ. элементы управления воспроизведением музыки могут отличаться в зависимости от выбранного источника музыки.



	Выберите, чтобы просмотреть дополнительные элементы управления воспроизведением музыки.
	Выберите, чтобы найти аудиофайлы и списки воспроизведения для выбранного источника.
	Нажмите для регулировки громкости звука.
	Выберите, чтобы приостановить/возобновить воспроизведение текущего аудиофайла.
	Выберите, чтобы перейти к следующему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте для перемотки вперед текущего аудиофайла.
	Выберите, чтобы повторно воспроизвести текущий аудиофайл. Дважды нажмите, чтобы вернуться к предыдущему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте для перемотки назад текущего аудиофайла.
	Выберите, чтобы изменить параметры повторного воспроизведения.
	Выберите, чтобы изменить параметры воспроизведения в случайном порядке.

Подключение наушников Bluetooth

- 1 Расположите наушники на расстоянии не более 2 м (6,6 фута) от часов.
- 2 Активируйте на наушниках режим сопряжения.
- 3 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 4 Выберите **Настройки часов > Музыка > Наушники > Добавить новый**.
- 5 Выберите ваши наушники, чтобы завершить процесс сопряжения.

Изменение режима звука

Можно изменить режим воспроизведения музыки со стерео на моно.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Музыка > Звук**.
- 3 Выберите один из вариантов.

Профиль пользователя

Вы можете обновить профиль пользователя на часах или в приложении Garmin Connect.

Настройка профиля пользователя

Вы можете изменять настройки данных о поле, дате рождения, росте, весе, запястье, зоне частоты пульса, зоне мощности и критической скорости плавания (КСП) ([Запись тестирования критической скорости плавания, стр. 12](#)). Часы используют эту информацию для вычисления точных данных о тренировках.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Профиль пользователя**.
- 3 Выберите один из вариантов.

Настройки пола

При первой настройке часов необходимо выбрать пол. Большинство алгоритмов для фитнеса и тренировок основаны на двух полах. Для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует указывать ваш пол при рождении. После первоначальной настройки можно изменить параметры профиля в учетной записи Garmin Connect.

Профиль и конфиденциальность: позволяет настроить данные в открытом профиле.

Настройки пользователя: выбор пола. При выборе Не указано алгоритмы, для которых требуется двоичный ввод, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке часов.

Просмотр фитнес-возраста

Фитнес-возраст позволяет сравнить свою физическую форму с физической формой людей одного с вами пола. Ваши часы используют такую информацию, как ваш возраст, индекс массы тела (ИМТ), данные о ЧСС в состоянии покоя и историю занятий, чтобы сообщить ваш фитнес-возраст. Если у вас есть весы Index™, ваше устройство использует показатель процента жира в организме вместо ИМТ, чтобы определить ваш фитнес-возраст. Физические упражнения и изменения образа жизни могут оказать эффект на ваш фитнес-возраст.

ПРИМЕЧАНИЕ. для получения наиболее точного фитнес-возраста завершите настройку профиля пользователя ([Настройка профиля пользователя, стр. 123](#)).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Профиль пользователя > Фитнес-возраст**.

Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для оценки состояния и укрепления сердечно-сосудистой системы, а также для повышения общего уровня подготовки. Зона частоты пульса – диапазон частоты пульса за минутный отрезок времени. Зоны частоты пульса пронумерованы от 1 до 5 по нарастанию интенсивности. Обычно зоны частоты пульса рассчитываются на основе процентного значения максимальной частоты пульса.

Спортивные цели

Знание зон частоты пульса помогает оценить и улучшить общую подготовку с помощью следующих принципов.

- Частота пульса – надежный показатель интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу ([Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 126](#)) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

Если максимальная частота пульса вам неизвестна, вы можете воспользоваться соответствующим калькулятором в сети Интернет. В некоторых тренажерных залах и фитнес-центрах можно пройти тест и определить максимальную частоту пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 ударам в минуту минус возраст.

Настройка зон ЧСС

Часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон ЧСС по умолчанию. Вы можете установить отдельные зоны ЧСС для спортивных профилей, например для бега, велоспорта и плавания. Для получения более точных данных о калориях во время занятия установите свое максимальное значение ЧСС. Также можно вручную установить каждую зону ЧСС и ввести ЧСС в состоянии покоя. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Част. пульса.**
- 3 Выберите **Макс. частота пульса** и введите максимальную ЧСС.
Можно воспользоваться функцией Автоматическое определение для автоматической регистрации максимальной ЧСС во время занятия ([Автоматическое определение показателей тренировки, стр. 126](#)).
- 4 Выберите **ЧП при пороговом значении лактата** и укажите значение ЧСС, соответствующее пороговому значению лактата ([Пороговое значение лактата, стр. 66](#)).
Можно воспользоваться функцией Автоматическое определение для автоматической регистрации порогового уровня лактата во время занятия ([Автоматическое определение показателей тренировки, стр. 126](#)).
- 5 Выберите **ЧП на отдыхе > Задать польз. настр.** и укажите ЧСС в состоянии покоя.
Вы можете использовать средние значения ЧСС, измеренные часами, или указать точные значения сердечных сокращений в состоянии покоя.
- 6 Выберите **Зоны > Расчет по.**
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Уд./мин.** для просмотра и изменения зон на основе количества ударов в минуту.
 - Выберите **ЧП %максимум** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения максимальной ЧСС.
 - Выберите **%РЧП** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя).
 - Выберите **%ЧП при пороговом значении лактата** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения ЧСС при пороговом значении лактата.
- 8 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
- 9 Выберите **Частота пульса по видам спорта** и выберите спортивный профиль, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС (дополнительно).
- 10 Повторите шаги, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС для занятий спортом (дополнительно).

Установка зон ЧСС с помощью часов

Настройки по умолчанию позволяют часам определять максимальную ЧСС и устанавливать зоны ЧСС на основе процентного значения максимальной ЧСС.

- Проверьте правильность настроек вашего профиля пользователя ([Настройка профиля пользователя, стр. 123](#)).
- Регулярно выполняйте пробежки с совместимым наручным или нагрудным пульсометром.
- Просмотрите тенденции изменения ЧСС и время в зонах в вашей учетной записи Garmin Connect.

Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

Зона	Максимальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
1	50–60 %	Расслабленный низкий темп, ритмичное дыхание	Аэробная тренировка начального уровня, борьба со стрессом
2	60–70 %	Комфортный темп, чуть более глубокое дыхание, можно разговаривать	Общая тренировка сердечно-сосудистой системы, хороший темп восстановления
3	70–80 %	Средний темп, разговаривать становится труднее	Повышение аэробной способности, оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80–90 %	Быстрый, слегка некомфортный темп, затрудненное дыхание	Повышение аэробной способности и порога, улучшение показателей скорости
5	90–100 %	Максимальный темп, приемлемый только для коротких промежутков времени, стесненное дыхание	Повышение аэробной и мышечной выносливости, тренировка силы

Настройка зон мощности

Для зон мощности используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Если вы знаете свое значение функциональной пороговой мощности (ФПМ) или значение пороговой мощности (ПМ), вы можете ввести его и позволить программному обеспечению рассчитывать зоны мощности для вас автоматически. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Мощность**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите **Расчет по**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Ватты** для просмотра и изменения зон в ваттах.
 - Выберите **% функциональной пороговой мощности** или **% ПМ** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения пороговой мощности.
- 6 Выберите **Функциональная пороговая мощность** или **Пороговая мощность** и введите значение.
- 7 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
- 8 При необходимости выберите **Минимум** и введите минимальное значение мощности.

Автоматическое определение показателей тренировки

Функция Автоматическое определение включается по умолчанию. Часы поддерживают автоматическое определение максимальной ЧСС и порогового уровня лактата во время занятия.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Автоматическое определение**.
- 3 Выберите один из вариантов.

Настройки диспетчера питания

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте  , а затем выберите **Настройки часов > Диспетчер питания**.

Энергосбережение: изменяет системные настройки для увеличения времени работы от аккумулятора в режиме часов ([Настройка функции энергосбережения, стр. 127](#)).

Процент заряда: отображение оставшегося времени работы от батареи в процентах.

Расч. вр. заряда: отображение оставшегося времени работы от батареи в виде примерного количества дней или часов.

Опов. о низ. зар.: уведомляет о низком уровне заряда аккумулятора.

Настройка функции энергосбережения

Функция энергосбережения позволяет быстро изменять системные настройки для увеличения времени работы от батареи в режиме часов.

Режим энергосбережения можно включить в меню элементов управления ([Элементы управления, стр. 53](#)).

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .

2 Выберите **Настройки часов > Диспетчер питания > Энергосбережение**.

На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек.

Настройки системы

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки часов > Система**.

Кнопки быстрого доступа: назначение кнопок быстрого доступа ([Настройка кнопок быстрого доступа, стр. 128](#)).

Пароль: установка четырехзначного кода доступа для защиты личной информации, когда часы не находятся на вашем запястье ([Настройка кода доступа часов, стр. 128](#)).

Не беспокоить: включение режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления.

Компас: калибровка внутреннего компаса и настройка параметров ([Компас, стр. 128](#)).

Альтиметр и барометр: калибровка внутреннего барометрического альтиметра и настройка параметров ([Альтиметр и барометр, стр. 116](#)).

Время: настройка параметров времени ([Настройки времени, стр. 130](#)).

Язык текста: выбор языка для отображения информации на часах.

Голос: настройка диалекта голосовых подсказок часов, типа голоса и диалекта для голосовых команд.

Расширенные: расширенные настройки системы для задания единиц измерения, режима записи данных и режима USB ([Дополнительные настройки системы, стр. 131](#)).

Восстановление и сброс: настройка резервных копий часов и сброс пользовательских данных и настроек ([Восстановление и сброс настроек, стр. 132](#)).

Обновление ПО: установка загруженных обновлений программного обеспечения, включение автоматических обновлений и возможность вручную проверять наличие обновлений ([Обновления продукта, стр. 137](#)).

Об устройстве: отображение нормативных сведений, а также информации об устройстве, программном обеспечении и лицензии ([Просмотр информации об устройстве, стр. 133](#)).

Настройка кнопок быстрого доступа

Можно настроить функцию, которая должна выполняться при удержании отдельных кнопок и сочетания кнопок.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте • .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Кнопки быстрого доступа**.
- 3 Выберите кнопку или сочетание кнопок для настройки.
- 4 Выберите функцию.

Настройка кода доступа часов

УВЕДОМЛЕНИЕ

После трехкратного неправильного ввода кода доступа часы временно заблокируются. После пяти неправильных попыток часы заблокируются, и вам потребуется выполнить сброс кода доступа в приложении Garmin Connect. Если вы не установили сопряжение между часами и телефоном, после пяти неправильных попыток ваши данные будут удалены, и часы вернутся к заводским настройкам по умолчанию.

Вы можете установить код доступа для часов, чтобы защитить свои личные данные в то время, когда часы не находятся на вашем запястье. Если вы используете функцию Garmin Pay, часы будут применять тот же четырехзначный код, который требуется для открытия вашего кошелька ([Garmin Pay, стр. 16](#)).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте • .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Пароль > Установка пароля**.
- 3 Введите четырехзначный код доступа.

В следующий раз, когда вы снимете часы с запястья, вам потребуется ввести код доступа, прежде чем вы сможете просмотреть любую информацию.

Изменение кода доступа часов

Необходимо знать текущий код доступа, чтобы изменить его. Если вы забыли код доступа или предприняли слишком много неудачных попыток его ввода, код доступа потребуется сбросить в приложении Garmin Connect.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте • .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Пароль > Изменить пароль**.
- 3 Введите текущий четырехзначный код доступа.
- 4 Введите новый четырехзначный код доступа.

В следующий раз, когда вы снимете часы с запястья, вам потребуется ввести код доступа, прежде чем вы сможете просмотреть любую информацию.

Компас

Часы оснащены трехкоординатным компасом с автоматической калибровкой. Внешний вид и функции компаса меняются в зависимости от ваших занятий, при включении режима GPS или во время навигации к пункту назначения. Настройки компаса можно изменить вручную ([Настройки компаса, стр. 129](#)). Компас доступен для просмотра в меню элементов управления ([Элементы управления, стр. 53](#)), в списке мини-виджетов ([Мини-виджеты, стр. 57](#)) или на экране данных во время занятия ([Настройка экранов данных, стр. 46](#)).

Настройки компаса

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки часов > Система > Компас**.

Калибровать: калибровка датчика компаса вручную (*Калибровка компаса вручную, стр. 129*).

Отображение: выбор способа отображения направления по компасу: буквы, градусы или миллирадианы.

Северный полюс: выбор направления на север для компаса (*Настройка направления на север, стр. 129*).

Магнитное склонение: установка отклонения магнитометра для направления на север, если для параметра **Северный полюс** установлено значение **Пользовательское**.

Режим: выбор режима использования данных компасом: совместные данные GPS и данные с электронного датчика во время движения (Автоматически), только данные GPS или магнитометр.

Калибровка компаса вручную

УВЕДОМЛЕНИЕ

Калибровку электронного компаса нужно проводить вне помещения. Для более высокой точности не стойте близко к объектам, влияющим на магнитное поле, например транспортным средствам, зданиям и линиям электропередач.

Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка. Если компас периодически дает сбой, например, после перемещения на большие расстояния или резкого перепада температур, можно откалибровать компас вручную.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Компас > Калибровать**.
- 3 Перемещайте запястье по траектории небольшой восьмерки, пока на экране не отобразится сообщение.

Настройка направления на север

Вы можете установить исходное направление, которое будет использоваться при расчете курса.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Компас > Северный полюс**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы установить географический север в качестве начала отсчета курса, выберите **Истинный**.
 - Чтобы задать магнитный север в качестве курса без отклонения, выберите **Магнитный**.
 - Чтобы установить условный север (000°) в качестве начала отсчета курса, выберите **По сетке**.
 - Чтобы вручную задать значение магнитного отклонения, выберите **Пользовательское > Магнитное склонение**, введите значение отклонения и выберите **Готово**.

Альтиметр и барометр

Часы содержат внутренний альтиметр и барометр. Часы постоянно регистрируют данные о высоте и давлении, даже в энергосберегающем режиме. Альтиметр отображает приблизительную высоту на основе изменений давления. Барометр отображает данные атмосферного давления на основе фиксированной высоты, на которой недавно был откалиброван альтиметр (*Настройки альтиметра и барометра, стр. 130*). Альтиметр и барометр можно просмотреть в меню элементов управления (*Элементы управления, стр. 53*), в списке мини-виджетов (*Мини-виджеты, стр. 57*) или в списке приложений (*Приложения, стр. 6*).

Настройки альтиметра и барометра

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте •, выберите **Настройки часов > Система > Альтиметр и барометр**.

Калибровать: калибровка альтиметра и барометрического датчика вручную.

Автокалибровка: автоматически калибрует датчик каждый раз при использовании спутниковых систем.

Режим датчика: установка режима для датчика. Параметр Автоматически использует альтиметр и барометр в соответствии с вашими движениями. Вы можете использовать опцию Только альтиметр, если занятия подразумевают изменения высоты, или опцию Только барометр, если занятия не предполагают изменения высоты.

Высота: выбирает единицы измерения для высоты.

Давление: настройка единицы измерения для давления.

График барометра: задает время, которое будет отображаться на графике для мини-виджета барометра.

Калибровка барометрического альтиметра

Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка в начальной точке GPS. Если вам известна точная высота местности, калибровку барометрического альтиметра можно выполнить вручную.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте •.
- 2 Выберите **Настройки часов > Система**.
- 3 Выберите **Альтиметр и барометр**.
- 4 Выберите **Калибровать**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы ввести текущую высоту вручную, выберите **Ввести вручную**.
 - Для автоматической калибровки из начального расположения GPS выберите **Использовать GPS**.

Настройки времени

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте • и выберите **Настройки часов > Система > Время**.

Формат времени: установка 12-часового, 24-часового или военного формата отображения времени.

Формат даты: установка порядка отображения дня, месяца и года для дат.

Установить время: выбор часового пояса. Опция Автоматически обеспечивает автоматический выбор часового пояса в соответствии с текущей позицией GPS.

Время: настройка времени, если для опции Установить время установлено значение Вручную.

Синхронизация времени: синхронизирует время при переходе на летнее время и при смене часового пояса ([Синхронизация времени, стр. 131](#)).

Синхронизация времени

Каждый раз при включении и установлении связи со спутниками или открытии приложения Garmin Connect на сопряженном смартфоне часы автоматически определяют часовой пояс и текущее время суток. Вы также можете синхронизировать время вручную при переходе на летнее время и при смене часового пояса.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
 - 2 Выберите **Настройки часов > Система > Время > Синхронизация времени**.
 - 3 Дождитесь, когда часы подключатся к сопряженному смартфону или обнаружат спутники ([Установление связи со спутниками, стр. 140](#)).
- СОВЕТ.** чтобы изменить источник, нажмите .

Дополнительные настройки системы

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте  и выберите **Настройки часов > Система > Расширенные**.

Формат: настройка общих параметров формата, таких как единицы измерения, показатели темпа и скорости, отображаемые во время занятий, и начало недели ([Изменение единиц измерения, стр. 131](#)).

Запись данных: настройка записи часами данных о занятиях ([Настройки записи данных, стр. 131](#)).

Режим USB: переключение часов в режим использования протокола MTP (Media Transfer Protocol) или в режим Garmin при подключении к компьютеру.

Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для расстояния, темпа, скорости, высоты и многого другого.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Расширенные > Формат > Ед. изм..**
- 3 Выберите тип измерения.
- 4 Выберите единицу измерения.

Настройки записи данных

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте  и выберите **Настройки часов > Система > Расширенные > Запись данных**.

Частота: настройка частоты записи часами данных о занятиях. Опция частоты записи **Интеллектуально** (по умолчанию) позволяет увеличить время записи занятий. Опция **Каждую секунду** позволяет получить более подробные записи занятий, но не гарантирует записи длительных занятий полностью. Регистрируются основные точки изменения направления, темпа или частоты пульса. Запись занятия имеет меньший объем, позволяя хранить в памяти устройства больше занятий.

Внос.вар.ЧП в жур.: позволяет часам записывать вариабельность частоты пульса во время занятия ([Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 65](#)).

Повышение точности геолокации: позволяет часам записывать более подробную информацию о местоположении для определенных занятий, таких как бег или пеший туризм.

Восстановление и сброс настроек

Вы можете выполнить резервное копирование настроек с существующих часов Garmin и восстановить эти настройки на других совместимых часах Garmin с помощью приложения Garmin Connect ([Восстановление настроек и данных из Garmin Connect, стр. 132](#)). Настройки включают в себя спортивные профили, мини-виджеты, пользовательские настройки, тренировки и многое другое.

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте  и выберите **Настройки часов > Система > Восстановление и сброс**.

Автоматическое резервное копирование: периодически выполняет резервное копирование настроек в учетную запись Garmin Connect.

Начать резервное копирование: ручное резервное копирование настроек в учетную запись Garmin Connect.

Просмотр отчета: отображение всех проблем, возникших во время последнего восстановления настроек часов.

ПРИМЕЧАНИЕ. этот параметр отображается только в том случае, если некоторые настройки часов не были восстановлены должным образом.

Содержимое резервной копии: отображает тип сохраненных данных.

Сброс: сброс выбранных настроек до заводских значений ([Сброс всех настроек до значений по умолчанию, стр. 133](#)).

Восстановление настроек и данных из Garmin Connect

- 1 В приложении Garmin Connect выберите .
 - 2 Выберите **Устройства Garmin** и выберите ваши часы.
 - 3 Выберите **Система > Восстановление и сброс > Резервные копии устройства**.
 - 4 Выберите резервную копию из списка.
 - 5 Выберите **Восстановить из резервной копии > Восстановление**.
 - 6 Следуйте инструкциям на экране.
 - 7 Подождите, пока часы не будут синхронизированы с приложением.
 - 8 На часах нажмите  и выберите .
- Часы перезапускаются и восстанавливают настройки и данные.
- 9 Следуйте инструкциям на экране.

Сброс всех настроек до значений по умолчанию

Перед сбросом всех настроек до значений по умолчанию следует синхронизировать часы с приложением Garmin Connect для загрузки данных о занятиях.

Вы можете сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
 - 2 Выберите **Настройки часов > Система > Восстановление и сброс > Сброс**.
 - 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и сохранить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Вып. сброс до настр. по умолч..**
 - Чтобы удалить все занятия из истории, выберите **Удалить все занятия**.
 - Чтобы сбросить все результаты по расстоянию и времени, выберите **Сбросить результаты**.
 - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и удалить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Удалить данные и сбросить настройки**.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** если на часах настроен кошелек Garmin Pay, этот параметр приведет к удалению кошелька с часов. Если на часах есть музыкальные файлы, они будут удалены.
- Чтобы удалить все временные файлы с часов, выберите **Удаление временных файлов**.

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть информацию об устройстве, включая идентификатор прибора, версию программного обеспечения, сведения о соответствии стандартам и текст лицензионного соглашения.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Об устройстве**.

Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка)

Этикетка для данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может предоставлять нормативную информацию, например номера идентификации, предоставленные FCC, или маркировки о соответствии региональным стандартам, а также полезную информацию о продукте и лицензии.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 В меню настроек выберите **Система**.
- 3 Выберите **Об устройстве**.

Информация об устройстве

Об AMOLED-дисплее

По умолчанию настройки часов оптимизированы для высокой производительности и длительной работы от батареи ([Советы по увеличению времени работы батареи, стр. 138](#)).

Остаточное изображение, или так называемое «выгорание пикселей», является нормальным явлением для AMOLED-устройств. Чтобы продлить срок службы дисплея, не следует отображать статические изображения с высокой яркостью в течение длительного времени. Для сведения этого эффекта к минимуму дисплей Forerunner отключается после выбранного времени таймаута ([Настройки экрана и яркости, стр. 87](#)). Вы можете повернуть запястье к себе, коснуться сенсорного экрана или нажать кнопку, чтобы вывести часы из спящего режима.

Зарядка часов

ОСТОРОЖНО

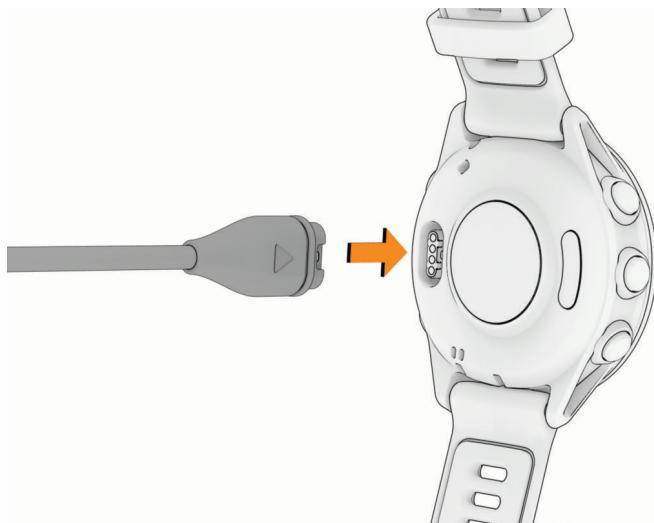
В устройстве используется литий-ионная батарея. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об устройстве*, которое находится в упаковке изделия.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру. См. инструкции по очистке ([Уход за устройством, стр. 135](#)).

Часы поставляются с фирменным кабелем для зарядки. Дополнительные аксессуары и запасные части см. на веб-сайте buy.garmin.com или свяжитесь с дилером Garmin.

- Подключите кабель (концом со значком ▲) к разъему для зарядки на часах.



- Подключите другой конец кабеля к порту компьютера USB-C® или адаптеру переменного тока (Минимальная номинальная мощность – 5 Вт).

Часы отображают текущий уровень заряда батареи.

- Отключите часы от зарядного устройства, когда уровень заряда батареи достигнет 100%.

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

При работе с сенсорным экраном не используйте твердые или острые предметы — это может привести к повреждению экрана.

Не подвергайте отверстия микрофона и динамика воздействию крему от загара или других химикатов. Это может привести к засорению или иным негативным последствиям для микрофона и динамика, что может ухудшить их рабочие характеристики.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей.

Тщательно промывайте устройство в чистой воде при попадании на него хлорированной или соленой воды, солнцезащитных и косметических средств, алкоголя, а также других агрессивных химических веществ. Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению корпуса.

Не рекомендуется нажимать на кнопки, когда устройство находится под водой.

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

Очистка часов

⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже времени на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может привести к появлению коррозии на электрических контактах при подключении к зарядному устройству. Коррозия может помешать зарядке и передаче данных.

СОВЕТ. для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare.

- 1 Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью.
- 2 Дайте часам полностью высохнуть.

Замена ремешков

Часы совместимы со стандартными и быстросъемными ремешками. Часы Forerunner 570 - 42 mm идут в комплекте с ремешками шириной 20 мм, а часы Forerunner 570 - 47 mm – с ремешками шириной 22 мм.

- Сдвиньте быстросъемный штифт на пружинном штифте, чтобы снять ремешок.



- Вставьте один конец пружинного штифта нового ремешка в часы.
- Сдвиньте быстросъемный штифт и выровняйте пружинный штифт относительно другой стороны часов.
- Повторите шаги с 1 по 3, чтобы заменить вторую половину ремешка.

Технические характеристики

Тип элементов питания	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
Водонепроницаемость	Плавание, 5 atm ¹
Хранение мультимедийных файлов	До 8 ГБ
Диапазон рабочих температур	От -20° до 60 °C (от -4° до 140 °F)
Диапазон температур для зарядки	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Радиочастотный диапазон/протокол Forerunner 570 - 47 mm	2,4 ГГц при 17,0 дБм, максимальная 13,56 МГц при 65 дБмкА/м, максимальная
Радиочастотный диапазон/протокол Forerunner 570 - 42 mm	2,4 ГГц при 17,5 дБм, максимальная 13,56 МГц при 65 дБмкА/м, максимальная
Значения SAR в EC, Forerunner 570 - 47 mm	0,18 Вт/кг для конечностей
Значения SAR в EC, Forerunner 570 - 42 mm	0,27 Вт/кг для конечностей

¹ Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 50 м. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.garmin.com/waterrating.

Информация о времени работы от батареи

Фактическое время работы зависит от функций, включенных на часах, таких как отслеживание активности, измерение ЧСС на запястье, уведомления смартфона, GPS и подключенные датчики.

Режим	Forerunner 570 - 42 мм, время автономной работы	Forerunner 570 - 47 мм, время автономной работы
Режим GNSS Только GPS	До 18 ч	До 18 ч
Режим GNSS Автоматический выбор	До 14 ч	До 16 ч
Режим GNSS Все системы и многодиапазонный режим	До 13 ч	До 14 ч
Режим GNSS Только GPS с воспроизведением музыки	До 9 ч	До 9 ч
Режим GNSS Автоматический выбор с воспроизведением музыки	До 8 ч	До 8 ч
Режим GNSS Все системы и многодиапазонный режим с воспроизведением музыки	До 8 ч	До 8 ч
Режим смарт-часов с функцией отслеживания активности, передачей уведомлений со смартфона и функцией измерения частоты пульса на запястье	До 10 дн.	До 11 дн.

Устранение неполадок

Обновления продукта

Устройство автоматически проверяет наличие обновлений при сопряжении с телефоном с помощью технологии Bluetooth или при подключении к Wi-Fi. Вы можете вручную проверять наличие обновлений в системных настройках ([Настройки системы, стр. 127](#)). Установите на компьютер Garmin Express (garmin.com/express). Установите на смартфон приложение Garmin Connect.

Оно позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin:

- Обновления ПО
- Загрузки данных в приложение Garmin Connect на телефоне
- Регистрация устройства

Дополнительная информация

Дополнительные сведения об этом устройстве см. на веб-сайте компании Garmin.

- Перейдите на веб-сайт support.garmin.com, чтобы получить доступ к дополнительным руководствам, статьям и обновлениям программного обеспечения.
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных компонентах посетите веб-сайт buy.garmin.com или обратитесь к дилеру компании Garmin.
- Для получения информации о точности функций посетите веб-сайт www.garmin.com/ataccuracy. Не является медицинским прибором.

На устройстве установлен неправильный язык

Можно изменить язык, если вы случайно выбрали на часах не тот язык.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите .
- 3 Выберите .
- 4 Прокрутите список вниз до седьмого элемента и нажмите .
- 5 Выберите нужный язык.

Советы по увеличению времени работы батареи

Чтобы увеличить время работы батареи, попробуйте выполнить следующие действия.

- Включите режим энергосбережения в меню элементов управления ([Элементы управления, стр. 53](#)).
 - Уменьшите продолжительность подсветки экрана ([Настройки экрана и яркости, стр. 87](#)).
 - Прекратите использование параметра таймаута экрана **Всегда вкл. дисплей** и выберите минимальный таймаут экрана ([Настройки экрана и яркости, стр. 87](#)).
 - Уменьшите яркость экрана ([Настройки экрана и яркости, стр. 87](#)).
 - Используйте режим спутника UltraTrac для занятия ([Настройки спутников, стр. 52](#)).
 - Если подключаемые функции не используются, отключите технологию Bluetooth ([Элементы управления, стр. 53](#)).
 - При приостановке занятия на длительный период времени воспользуйтесь позднее опцией **Завершить позже** ([Остановка занятия, стр. 20](#)).
 - Используйте циферблат, не обновляемый каждую секунду.
Например, используйте циферблат без секундной стрелки ([Настройка циферблата, стр. 5](#)).
 - Ограничьте количество отображаемых на часах уведомлений с телефона ([Управление уведомлениями, стр. 97](#)).
 - Отключите передачу данных о частоте пульса на сопряженные устройства ([Трансляция данных о частоте пульса, стр. 108](#)).
 - Отключите функцию измерения частоты пульса на запястье ([Настройки наручного пульсометра, стр. 108](#)).
- ПРИМЕЧАНИЕ.** функция измерения частоты пульса на запястье используется для расчета продолжительности интенсивной активности и количества сжигаемых калорий.
- Включите ручные измерения пульсоксиметра ([Настройка режима пульсоксиметра, стр. 110](#)).

Перезапуск часов

Если часы перестали отвечать на запросы, попробуйте выполнить следующие действия, чтобы перезапустить их.

- Нажмите и удерживайте , пока часы не выключатся, а затем нажмите и удерживайте , чтобы включить часы.
- Подключите часы к порту для зарядки USB-C не менее чем на 30 секунд, отсоедините кабель, а затем присоедините его снова.

Совместимы ли часы с моим телефоном?

Часы Forerunner совместимы с телефонами с технологией Bluetooth.

Информацию о совместимости Bluetooth см. на веб-сайте garmin.com/ble.

Информацию о совместимости функций голосовой связи см. по ссылке garmin.com/voicefunctionality.

Не удается подключить смартфон к часам

Если смартфон не будет подключаться к часам, воспользуйтесь следующими советами.

- Выключите смартфон и часы и снова включите их.
- Включите на смартфоне функцию Bluetooth.
- Обновите приложение Garmin Connect до последней версии.
- Удалите часы из приложения Garmin Connect и настроек Bluetooth на смартфоне, чтобы повторить попытку сопряжения.
- Если вы приобрели новый смартфон, удалите часы из приложения Garmin Connect на смартфоне, которым вы больше не планируете пользоваться.
- Поместите смартфон в пределах 10 м (33 футов) от часов.
- На смартфоне откройте приложение Garmin Connect и выберите > Устройства Garmin > Добавить устройство, чтобы перейти в режим сопряжения.
- В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте и выберите Настройки часов > Возможности подключения > Телефон > Сопряжение телефона.

Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами?

Часы совместимы с некоторыми датчиками Bluetooth. При первом подключении беспроводного датчика Garmin к часам необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите Настройки часов > Возможности подключения > Датчики и аксессуары > Добавить новый.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите Искать все.
 - Выберите тип датчика.

Можно настроить дополнительные поля данных ([Настройка экранов данных, стр. 46](#)).

Не удается подключить наушники к часам

Если наушники Bluetooth уже были ранее подключены к смартфону, они могут автоматически подключиться к смартфону, а не к вашим часам. Попробуйте выполнить следующие действия.

- Отключите технологию Bluetooth на смартфоне.
См. руководство пользователя смартфона для получения дополнительной информации.
- Отойдите от смартфона на 10 м (33 фута) во время подключения наушников к часам.
- Выполните сопряжение наушников с часами ([Подключение наушников Bluetooth, стр. 123](#)).

Воспроизведение музыки или соединение с наушниками нестабильно

При использовании часов Forerunner, подключенных к наушникам Bluetooth, сигнал будет наиболее стабильным, если между часами и антенной наушников нет препятствий.

- При прохождении сигнала через тело его качество ухудшается, а соединение с наушниками может прерваться.
- Если вы носите часы Forerunner на левом запястье, убедитесь, что антenna наушников Bluetooth располагается на вашем левом ухе.
- Поскольку наушники различаются в зависимости от модели, вы можете попробовать надеть часы на запястье другой руки.
- Если вы используете металлические или кожаные ремешки для часов, вы можете перейти на силиконовые ремешки, чтобы повысить уровень сигнала.

Снижение громкости динамика или микрофона после контакта с водой

После плавания, принятия душа или иного воздействия влаги на часы остатки воды в динамике и микрофоне могут временно приводить к более тихому воспроизведению звука. Вода не наносит вреда часам, но ее испарение может занять до 24 часов. Следуйте инструкциям по уходу за часами, когда очищаете их после контакта с водой ([Уход за устройством, стр. 135](#)). Функцию удаления воды можно использовать для удаления воды из динамика и микрофона ([Элементы управления, стр. 53](#)).

Как отменить нажатие кнопки записи круга?

Во время выполнения занятия вы можете случайно нажать кнопку записи круга. В большинстве случаев значок  появляется на экране рядом с кнопкой, и у вас есть несколько секунд, чтобы нажать кнопку и удалить последний круг или изменить вид спорта. Функция отмены круга доступна для занятий, поддерживающих запись кругов вручную, а также ручную и автоматическую смену видов спорта. Функция отмены круга недоступна для занятий, которые запускают автоматическую запись кругов, подходов, отдыха или паузы, таких как занятия в спортзале, плавание в бассейне и тренировки.

Установление связи со спутниками

Для установления связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически исходя из положения по GPS.

СОВЕТ. дополнительные сведения о системе GPS см. на веб-сайте [garmin.com/aboutGPS](#).

- 1 Выйдите на открытое место вне помещения.
Держите устройство верхней панелью к небу.
- 2 Подождите, пока устройство найдет спутники.
Поиск спутникового сигнала может занять 30–60 секунд.

Улучшение приема GPS-сигналов

- Как можно чаще выполняйте синхронизацию часов со своей учетной записью Garmin:
 - Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express.
 - Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Connect с помощью телефона с поддержкой Bluetooth.
 - Подключите часы к своей учетной записи Garmin через беспроводную сеть Wi-Fi.

После подключения к учетной записи Garmin часы выполняют загрузку данных по спутникам за несколько дней, что позволяет ускорить поиск сигнала спутника.

- Выйдите из помещения на открытое место, находящееся вдали от высоких строений и деревьев.
- После этого оставайтесь на одном месте в течение нескольких минут.

Данные о ЧСС на часах неточные

Для получения дополнительной информации о пульсометре перейдите по ссылке: [garmin.com/heartrate](#).

Неточное отображение данных о температуре при занятии

Температура тела влияет на показания температуры, получаемые с помощью встроенного датчика температуры. Для получения наиболее точных данных о температуре следует снять часы с руки и подождать 20–30 минут.

Также можно использовать дополнительный датчик внешней температуры *tempe* для просмотра точных данных о температуре окружающей среды во время использования часов.

Выход из режима демонстрации

В режиме демонстрации отображаются функции часов.

- 1 Быстро нажмите  восемь раз.
- 2 Выберите .

Отслеживание активности

Для получения дополнительной информации о точности отслеживания активности перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно

Если отображаемое количество пройденных шагов оказывается неточным, можно воспользоваться следующими советами.

- Носите часы на недоминантной руке (левой для правши, правой для левши).
- Носите часы в кармане во время прогулки с коляской или использования газонокосилки.
- Держите часы в кармане при активном использовании рук.

ПРИМЕЧАНИЕ. часы могут интерпретировать некоторые повторяющиеся действия, например мытье посуды, складывание белья или хлопки руками, за шаги.

Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect

Количество пройденных шагов в вашей учетной записи Garmin Connect обновляется при синхронизации с часами.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Синхронизируйте количество пройденных шагов с приложением Garmin Express ([Использование Garmin Connect на компьютере, стр. 102](#)).
- Синхронизируйте данные шагомера с приложением Garmin Connect ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 101](#)).

2 Дождитесь завершения синхронизации данных.

Синхронизация может занять несколько минут.

ПРИМЕЧАНИЕ. при обновлении приложения Garmin Connect или приложения Garmin Express не выполняется процедура синхронизации данных или обновления количества пройденных шагов.

Количество пройденных этажей отображается некорректно

Для определения изменения высоты при перемещении между этажами в часах используется встроенный барометр. Один этаж составляет 3 м (10 футов).

- Страйтесь не держаться за перила и не пропускать ступени при подъеме или спуске по лестнице.
- В ветреных местах следует закрывать часы рукавом или курткой, поскольку сильные порывы ветра могут вызывать колебание показаний.

Приложение

Цветовые датчики и динамические характеристики бега

На странице динамических характеристик бега отображается цветовой датчик для основной характеристики. Вы можете настроить основную характеристику. Цветовой датчик показывает, как ваши динамические характеристики бега соотносятся с показателями других спортсменов. Цветовые зоны рассчитаны на основе перцентиелей.

В исследованиях, проведенных Garmin, принимали участие многие бегуны разных уровней подготовки. Значения в красной и оранжевой зонах типичны для менее подготовленных и медленно бегающих спортсменов. Значения в зеленой, синей и фиолетовой зонах типичны для более тренированных и быстро бегающих спортсменов. По сравнению с менее тренированными бегунами более подготовленные спортсмены демонстрируют менее долгий контакт с землей, меньшую потерю скорости при шаге, а также более высокий каденс. Однако у высоких бегунов каденс обычно несколько ниже, длина шага несколько больше, а вертикальное колебание несколько выше. Вертикальное соотношение – это вертикальное колебание, разделенное на длину шага. Этот показатель не зависит от роста.

Дополнительную информацию о динамических характеристиках бега см. на веб-сайте garmin.com/runningdynamics. Дополнительную информацию о различных методиках и интерпретациях динамических характеристик бега вы можете найти в авторитетных источниках, статьях и на интернет-сайтах соответствующей тематики.

Цветовая зона	Перцентиль в зоне	Диапазон каденса	Диапазон времени контакта с землей	Диапазон потери скорости при шаге
 Фиолетовый	>95	>185 шагов/мин	<218 мс	<8,2 см/с
 Синий	70–95	174–185 шагов/мин	218–248 мс	8,2–12,1 см/с
 Зеленый	30–69	163–173 шагов/мин	249–277 мс	12,2–19,7 см/с
 Оранжевый	5–29	151–162 шагов/мин	278–308 мс	19,8–25,9 см/с
 Красный	<5	<151 шагов/мин	>308 мс	>25,9 см/с

Распределение времени контакта с землей

Распределение времени контакта с землей отражает симметрию бега и отображается в виде процентного значения общего времени контакта с землей. Например, значение 51,3% со стрелкой, направленной влево, указывает на то, что время контакта с землей левой ноги во время бега превышает время контакта с землей правой ноги. Если на экране данных отображаются оба показателя, например, 48–52, то 48% относится к левой ноге, а 52% – к правой.

Цветовая зона	 Красный	 Оранжевый	 Зеленый	 Оранжевый	 Красный
Симметрия	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
Процентное значение других спортсменов	5%	25%	40%	25%	5%
Распределение времени контакта с землей	>52,2% Л	50,8–52,2% Л	50,7% Л–50,7% П	50,8–52,2% П	>52,2% П

При разработке и тестировании динамических характеристик бега команда Garmin обнаружила взаимосвязь между травмами и более выраженным нарушением баланса у определенных бегунов. При беге вверх или вниз по склону у многих спортсменов показатели распределения времени контакта с землей обычно отклоняются от соотношения 50–50. Многие тренеры по бегу считают, что симметричная беговая форма полезна и эффективна. Профессиональные бегуны, как правило, демонстрируют быстрые и сбалансированные шаги.

Вы можете проверять показатели, отображаемые на датчике или в поле данных, во время бега или просмотреть сводку в своей учетной записи Garmin Connect после пробежки. Как и другие динамические характеристики бега, распределение времени контакта с землей представляет собой количественное измерение, которое можно использовать для получения данных о своей беговой форме.

Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении

Диапазоны значений вертикального колебания и вертикального соотношения немного различаются в зависимости от используемого датчика и от того, где он расположен: на груди (аксессуары HRM 600, HRM-Fit или серии HRM-Pro) либо на талии (аксессуар Running Dynamics Pod).

Цветовая зона	Перцентиль в зоне	Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на груди	Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на талии	Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на груди	Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на талии
 Фиолетовый	>95	<6,4 см	<6,8 см	<6,1%	<6,5%
 Синий	70–95	6,4–8,1 см	6,8–8,9 см	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Зеленый	30–69	8,2–9,7 см	9,0–10,9 см	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Оранжевый	5–29	9,8–11,5 см	11,0–13,0 см	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Красный	<5	>11,5 см	>13,0 см	>10,1%	>11,9%

Стандартные рейтинги VO2 Max.

В этих таблицах перечислены стандартные классификации для расчетных значений VO2 Max. по возрасту и полу.

Мужчины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Хорошо	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Удовлетворительно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Плохо	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Женщины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Хорошо	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Удовлетворительно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Плохо	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Данные приводятся с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. по адресу www.CooperInstitute.org.

Нормы функциональной пороговой мощности

В данных таблицах приведена классификация расчетных значений функциональной пороговой мощности (ФПМ) в зависимости от пола.

Мужчины	Ватт на килограмм (Вт/кг)
Превосходно	5,05 и больше
Отлично	От 3,93 до 5,04
Хорошо	От 2,79 до 3,92
Удовлетворительно	От 2,23 до 2,78
Подготовка отсутствует	Меньше 2,23

Женщины	Ватт на килограмм (Вт/кг)
Превосходно	4,30 и больше
Отлично	От 3,33 до 4,29
Хорошо	От 2,36 до 3,32
Удовлетворительно	От 1,90 до 2,35
Подготовка отсутствует	Меньше 1,90

Нормативы ФПМ определены на основе исследования, опубликованного Хантером Алленом (Hunter Allen) и доктором философии Эндрю Когганом (Andrew Coggan), «Проведение тренировок и соревнований с использованием датчика мощности» (*Training and Racing with a Power Meter*) (Boulder, CO: VeloPress, 2010 г.).

Размер и окружность колеса

При использовании для езды на велосипеде датчик скорости автоматически определяет размер колеса. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости.

Размер велосипедной шины обычно указан на обеих сторонах шины. Можно измерить длину окружности колеса или воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

Поля данных

ПРИМЕЧАНИЕ. не все поля данных доступны для всех типов занятий. Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить дополнительные устройства ANT+ или Bluetooth. Некоторые поля данных отображаются в нескольких категориях на часах.

СОВЕТ. вы также можете настроить поля данных в настройках часов в приложении Garmin Connect.

Поля частоты шагов

Название	Описание
Средняя частота	Велотренировка. Средний каденс для текущего занятия.
Средняя частота шагов	Бег. Средний каденс для текущего занятия.
Частота вращения	Велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику каденса.
Частота шагов	Бег. Количество шагов в минуту (для левой и правой ноги).
Частота вращения на круге	Велотренировка. Средний каденс для текущего круга.
Частота шагов на круге	Бег. Средний каденс для текущего круга.
Част. вращения на посл. круге	Велотренировка. Средний каденс на последнем завершенном круге.
Частота шагов на посл. круге	Бег. Средний каденс на последнем завершенном круге.

Графики

Название	Описание
График давления	График, демонстрирующий барометрическое давление с течением времени.
График высоты	График, демонстрирующий высоту с течением времени.
График частоты пульса	График, демонстрирующий ЧСС на протяжении всего занятия.
Диаграмма темпа	График, демонстрирующий темп на протяжении всего занятия.
График мощности	График, демонстрирующий мощность на протяжении всего занятия.
Диаграмма скорости	График, демонстрирующий скорость на протяжении всего занятия.

Поля данных компаса

Название	Описание
Курс по компасу	Направление движения, определенное по компасу.
Курс GPS	Направление движения, определенное по GPS.
Направление	Направление движения.

Поля расстояния

Название	Описание
Расст.	Пройденное расстояние для текущего трека или занятия.
Расстояние на интервале	Пройденное расстояние для текущего интервала.
Расстояние круга	Пройденное расстояние для текущего круга.
Расстояние последнего круга	Пройденное расстояние на последнем завершенном круге.
Расст. на посл. упр.	Пройденное расстояние на последнем завершенном упражнении.
Расстояние на упражнении	Пройденное расстояние для текущего упражнения.
Морское расстояние	Пройденное расстояние в морских метрах или футах.

Поля расстояния

Название	Описание
Средняя скорость подъема	Средняя высота подъема с момента последнего сброса данных.
Средняя скорость спуска	Средняя высота спуска с момента последнего сброса данных.
Высота	Высота текущего местоположения ниже или выше уровня моря.
Отн. дальность планирования	Отношение пройденного расстояния по горизонтали к перепаду высоты.
Высота по GPS	Высота текущего местоположения по GPS.
Уклон	Расчет подъема (высоты) для забега (дистанции). Например, если на каждые 3 м (10 футов) подъема вы перемещаетесь на 60 м (200 футов), уклон составит 5%.
Подъем на круге	Высота подъема для текущего круга.
Спуск на круге	Средняя высота спуска для текущего круга.
Подъем на последнем круге	Высота подъема на последнем пройденном круге.
Спуск на последнем круге	Высота спуска на последнем пройденном круге.
Подъем на посл. упражнении	Высота подъема на последнем завершенном упражнении.
Спуск на посл. упр.	Высота спуска на последнем завершенном упражнении.
Максимальный подъем	Максимальная скорость подъема с момента последнего сброса данных (в метрах в минуту или в футах в минуту).
Максимальный спуск	Максимальная скорость спуска с момента последнего сброса данных (в метрах в минуту или в футах в минуту).
Максимальная высота	Максимальная высота подъема с момента последнего сброса данных.
Минимальная высота	Самая низкая точка пути с момента последнего сброса данных.
Подъем на упражнении	Высота подъема для текущего упражнения.
Спуск на упражнении	Высота спуска для текущего упражнения.
Общий подъем	Общая высота подъема с момента последнего сброса данных.

Название	Описание
Общий спуск	Общая высота спуска с момента последнего сброса данных.

Поля данных пройд. этажей

Название	Описание
Пройденные этажи	Общее количество пройденных вверх этажей за день.
Пройденные вниз этажи	Общее количество этажей, пройденных вниз за день.
Этажей в минуту	Число этажей подъема, пройденных в минуту.

Графические

Название	Описание
Оперативная информация о виджетах	Бег. Цветная шкала, демонстрирующая текущий диапазон каденса.
ДАТЧИК КОМПАСА	Направление движения, определенное по компасу.
Датчик распр. вр. конт. с зем.	Цветная шкала, демонстрирующая распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега.
Датчик вр. контакта с зем.	Цветная шкала, демонстрирующая время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах.
Датчик частоты пульса	Цветная шкала, демонстрирующая текущую зону ЧСС.
Соотн. зон част. пульса	Цветная шкала, демонстрирующая соотношение времени, проведенного в каждой зоне ЧСС.
Датчик PacePro	Бег. Ваш текущий темп на отрезке и целевой темп на отрезке.
ДАТЧИК МОЩНОСТИ	Цветная шкала, демонстрирующая текущую зону мощности.
Датчик общего подъема/спуск.	Общая высота подъема и спуска во время занятия или с момента последнего сброса данных.
Датчик Training Effect	Влияние текущего занятия на уровни аэробной и анаэробной формы.
Датчик верт. колебаний	Цветная шкала, демонстрирующая степень отскока от земли во время бега.
Датчик верт. соотн.	Цветная шкала, демонстрирующая отношение вертикального колебания к длине шага.

Поля частоты пульса

Название	Описание
% резерва частоты пульса	Резерв ЧСС в процентах (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя).
Аэробный Training Effect	Влияние текущего занятия на уровень аэробной формы.
Анаэробн. Training Effect	Влияние текущего занятия на уровень анаэробной формы.
Средний % резерва ЧП	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего занятия.
Средняя ЧП	Средняя ЧСС для текущего занятия.
Средняя ЧП % максимум	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего занятия.
Част. пульса	Ваша ЧСС в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно обладать функцией измерения ЧСС на запястье или быть подключено к совместному пульсометру.
%мак.ч.п.	Процент от максимальной ЧСС.
Зона частоты пульса	Текущий диапазон ЧСС (от 1 до 5). Зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной ЧСС (220 минус ваш возраст).
Средн. % РЧП на интервале	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.
Ср.%мак.ЧП/интервале	Среднее процентное значение максимальной ЧСС на текущем интервале заплыва.
Средн. ЧП на интервале	Средняя ЧСС на текущем интервале заплыва.
Макс. % РЧП на интервале	Максимальное процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.
Макс. % макс. ЧП на инт.	Максимальное процентное значение максимальной ЧСС на текущем интервале заплыва.
Макс. ЧП на интервале	Максимальная ЧСС на текущем интервале заплыва.
% резерва ЧП на круге	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего круга.
Частота пульса на круге	Средняя ЧСС для текущего круга.
ЧП на круге %максимум	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего круга.
%РЧП на последнем круге	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для последнего завершенного круга.
ЧП на последнем круге	Средняя ЧСС на последнем пройденном круге.
ЧП на круге %максимум	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для последнего завершенного круга.
%РЧП на последнем упр.	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для последнего завершенного движения.
ЧП на посл. упр.	Средняя ЧСС на последнем завершенном упражнении.

Название	Описание
% макс. ЧП на пос. упр.	Среднее процентное значение максимальной ЧСС на последнем завершенном упражнении.
%РЧП на упражнении	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего упражнения.
ЧП на упр.	Средняя ЧСС в текущем упражнении.
% МЧП на упражнении	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего упражнения.
Время в зоне	Истекшее время в каждой зоне ЧСС.

Поля участков

Название	Описание
Участки на интервале	Число завершенных участков бассейна во время текущего интервала.
Участки	Число завершенных участков бассейна во время текущего занятия.

Другие поля

Название	Описание
Активные калории	Количество калорий, сожженных во время занятия.
Атмосферное давление	Некалиброванное атмосферное давление.
Барометрическое давление	Текущее калиброванное атмосферное давление.
Время до разрядки батареи	Количество часов, оставшихся до разрядки батареи.
Уровень батареи	Оставшийся заряд батареи.
Заряд батареи eBike	Оставшийся уровень заряда батареи eBike.
Запас хода eBIKE	Оставшееся расчетное расстояние, на котором eBike может предоставить помощь.
GPS	Мощность спутникового сигнала GPS.
Интервалы	Количество завершенных интервалов в текущем занятии.
Круги	Количество кругов, пройденных за текущее занятие.
Повторы на посл. подходе	Количество повторов на последнем этапе занятия.
Нагрузка	Тренировочная нагрузка для текущего занятия. Тренировочная нагрузка – это количество кислородного долга (EPOC), которое указывает на уровень сложности тренировки.
Движения	Общее количество упражнений, выполненных во время текущего занятия.
Спортивное состояние	Балл эффективности тренировки – это результат оценки ваших физических возможностей в реальном времени.
Пов.	Число повторов за подход во время тренировки в спортзале.

Название	Описание
Частота дыхания	Частота дыхания, измеряемая в количестве дыхательных циклов в минуту (brpm).
Этапы	Количество групп упражнений, выполненных в ходе занятия, например прыжков на скакалке.
Шаги	Общее количество шагов во время текущего занятия.
Переживание стресса	Текущий уровень стресса.
Восход солнца	Время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.
Заход	Время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.
Время суток	Время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время).
Всего калорий	Общее количество сожженных калорий за день.

Поля темпа

Название	Описание
Темп на 500 м	Текущий темп гребли за 500 метров.
Средний темп на 500 м	Средний темп гребли за 500 метров для текущего занятия.
Средний темп	Средний темп для текущего занятия.
Темп с учетом уклона	Средний темп с учетом наклона рельефа местности.
Темп на интервале	Средний темп для текущего интервала.
Ср.т/500м/кр	Средний темп гребли за 500 метров для текущего круга.
Темп на круге	Средний темп для текущего круга.
Темп на 500 м на посл. круге	Средний темп гребли за 500 метров для последнего круга.
Темп на последнем круге	Средний темп на последнем пройденном круге.
Темп на последнем участке	Средний темп на последнем завершенном участке бассейна.
Темп на последнем упр.	Средний темп на последнем законченном упражнении.
Темп на упражнении	Средний темп для текущего упражнения.
Темп	Текущий темп.

Поля данных PacePro

Название	Описание
Расстояние след. отрезка	Бег. Общее расстояние следующего отрезка.
Целевой темп на сл. отрезке	Бег. Целевой темп на следующем отрезке.
Расстояние отрезка	Бег. Общее расстояние текущего отрезка.
Оставш. расст. отрезка	Бег. Оставшееся расстояние текущего отрезка.
Темп на отрезке	Бег. Темп на текущем отрезке.
Целевой темп на отрезке	Бег. Целевой темп на текущем отрезке.

Поля мощности

Название	Описание
% ФПМ	Текущая выходная мощность в процентах от функциональной пороговой мощности.
Мощность 3 секунды	Средняя выходная мощность за 3 секунды движения.
Мощность к весу за 3 с	Средняя мощность в ваттах на килограмм за 3 секунды для текущего занятия.
Мощность 10 секунд	Средняя выходная мощность за 10 секунд движения.
Мощность к весу за 10 с	Средняя мощность в ваттах на килограмм за 10 секунд для текущего занятия.
Мощность 30 секунд	Средняя выходная мощность за 30 секунд движения.
Мощность к весу за 30 с	Средняя мощность в ваттах на килограмм за 30 секунд для текущего занятия.
Средняя мощность	Средняя выходная мощность для текущего занятия.
Средняя мощность к весу	Средняя мощность в ваттах на килограмм для текущего занятия.
Макс.мощ. на кр.	Максимальная выходная мощность для текущего круга.
Мощность на круге	Средняя выходная мощность для текущего круга.
Мощность к весу на круге	Средняя мощность в ваттах на килограмм для текущего круга.
Макс. мощн. на посл. кр.	Максимальная выходная мощность на последнем пройденном круге.
Мощн.на послед.кр.	Средняя выходная мощность на последнем пройденном круге.
Максимальная мощность	Максимальная выходная мощность для текущего занятия.
Мощность к массе	Текущее значение мощности в ваттах на килограмм.
Зона мощности	Текущий диапазон выходной мощности, исходя из вашего ФПМ или заданных значений.
Время в зоне	Истекшее время в каждой зоне мощности.
Работа	Накопленное значение выполненной работы (выходная мощность) в килоджоулях.

Поля отдыха

Название	Описание
Повтор	Таймер для последнего интервала и текущего отдыха (плавание в бассейне).
Таймер отдыха	Таймер для текущего отдыха (плавание в бассейне).

Динамич. характеристики бега

Название	Описание
Ср. распр. вр. КЗ	Среднее распределение времени контакта с землей для текущей сессии.
Среднее вр. конт. с земл.	Среднее время контакта с землей для текущего занятия.
Средняя длина шага	Средняя длина шага для текущей сессии.
Среднее верт. колебание	Средняя величина вертикальных колебаний для текущего занятия.
Среднее вертик. соотношение	Среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущей сессии.
Распределение ВКЗ	Распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега.
Время контакта с землей	Время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах. Время контакта с землей не рассчитывается во время ходьбы.
Распред. вр. КЗ на круге	Среднее распределение времени контакта с землей для текущего круга.
Время конт. с зем. на кр.	Среднее время контакта с землей для текущего круга.
Длина шага на круге	Средняя длина шага для текущего круга.
Верт. колеб. на круге	Средняя величина вертикальных колебаний для текущего круга.
Верт. соотн. на круге	Среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущего круга.
Длина шага	Расстояние между ступнями в рамках одного шага, измеряемое в метрах.
Вертикальное колебание	Отскок от земли во время бега. Вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах на каждый шаг.
Вертикальное соотношение	Отношение вертикального колебания к длине шага.

Поля скорости

Название	Описание
Средняя скорость движения	Средняя скорость движения для текущего занятия.
Средняя общая скорость	Средняя скорость для текущего занятия, в том числе скорость во время движения и с учетом остановок.
Средняя скорость	Средняя скорость для текущего занятия.
Средняя ск. отн. гр.	Средняя скорость движения для текущего занятия независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Ск. отн. гр. на круге	Средняя скорость движения на текущем круге независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Скорость на круге	Средняя скорость для текущего круга.
SOG пос. кр.	Средняя скорость движения на последнем пройденном круге независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Скорость на последнем круге	Средняя скорость на последнем пройденном круге.
Скорость на последнем упр.	Средняя скорость на последнем законченном упражнении.
Макс. ск. отн. гр.	Максимальная скорость движения для текущего занятия независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Максимальная скорость	Максимальная скорость для текущего занятия.
Скорость на упражнении	Средняя скорость для текущего упражнения.
Скорость	Текущая скорость движения.
SOG	Реальная скорость движения независимо от заданного курса и периодических изменений направления.
Вертикальная скорость	Скорость подъема или спуска за период времени.

Поля гребков

Название	Описание
Среднее расстояние за гребок	Плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.
Среднее расстояние за гребок	Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.
Средняя частота гребков	Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия.
Ср. кол-во гребков на уч.	Среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего занятия.
Расстояние за гребок	Гребной спорт. Пройденное расстояние за гребок.
Гребков на уч. на интервале	Среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего интервала.
Тип гребков на интервале	Текущий тип гребков на интервале.
Расстояние за гребок на круге	Плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге.
Расстояние за гребок на круге	Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге.
Частота гребков на круге	Плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге.
Частота гребков на круге	Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге.
Гребки на круге	Плавание. Общее количество гребков на текущем круге.
Гребки на круге	Гребной спорт. Общее количество гребков на текущем круге.
Расст. за гр. на п. кр.	Плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге.
Расст. за гр. на посл. круге	Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге.
Частота гр. на последнем кр.	Плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге.
Частота гр. на п. кр.:	Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге.
Гребки на последнем круге	Плавание. Общее количество гребков на последнем пройденном круге.
Гребки на последнем круге	Гребной спорт. Общее количество гребков на последнем пройденном круге.
Гребков на последн. уч.	Общее количество гребков на последнем пройденном участке бассейна.
Тип гребков на посл. участке	Тип гребков, используемый во время последнего пройденного участка бассейна.
Част. гребков	Плавание. Количество гребков в минуту (гр./мин).

Название	Описание
Частота гребков	Гребной спорт. Количество гребков в минуту (гр./мин).
Гребки	Плавание. Общее количество гребков для текущего занятия.
Гребки	Гребной спорт. Общее количество гребков для текущего занятия.

Поля SWOLF

Название	Описание
Средний Swolf	Средний балл SWOLF для текущего занятия. Балл SWOLF представляет собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. (Термины по плаванию, стр. 29). При плавании в открытой воде балл SWOLF рассчитывается на участке длиной 25 м.
Swolf на интервале	Средний балл SWOLF для текущего интервала.
Балл SWOLF на круге	Балл SWOLF на текущем круге.
Балл SWOLF на п. кр.	Балл SWOLF на последнем пройденном круге.
Swolf на посл. участке	Балл SWOLF для последнего завершенного участка бассейна.

Поля температуры

Название	Описание
Макс. за последние 24 ч	Максимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.
Мин. за последние 24 часа	Минимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.
Температура	Температура воздуха. Ваша температура тела влияет на датчик температуры. Вы можете выполнить сопряжение датчика tempe с устройством для обеспечения постоянного источника достоверных данных о температуре.

Поля таймера

Название	Описание
Время активности	Общее время активности в текущем занятии.
Среднее время круга	Среднее время на круг для текущего занятия.
Среднее время на упр.	Среднее время на упражнении для текущего занятия.
Среднее время в позе	Среднее время в позе для текущего занятия.
Истекшее время	Зафиксированное суммарное время. Например, если вы запустили таймер занятия и бежали в течение 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем запустили таймер и бежали в течение 20 минут, то суммарное время составит 35 минут.
Расчетное время завершения	Расчетное время завершения текущего занятия.
Время на интервале	Время по секундомеру для текущего интервала.
Время круга	Время по секундомеру для текущего круга.
Время последнего круга	Время по секундомеру на последнем пройденном круге.
Ср. время на последнем упр.	Время по секундомеру на последнем законченном упражнении.
Время в последней позе	Время по секундомеру для последней завершенной позы.
Время в движении	Время по секундомеру для текущего упражнения.
Время в движении	Общее время в движении для текущего занятия.
Время мультитренировок	Общее время занятий всеми видами спорта в рамках мультитренировки, включая переходы.
Общее преимущ./ отставание	Общее время отставания или опережения целевого темпа или скорости.
Время в позе	Время по секундомеру для текущей позы.
Затраченное время	Во время силовой тренировки количество времени, затраченное на текущий подход.
Время остановок	Общее время остановок для текущего занятия.
Время плавания	Время плавания для текущего занятия, исключая время отдыха.
Таймер	Текущее время таймера занятия.

Поля тренировок

Название	Описание
Осталось повторов	Сколько повторов осталось до завершения (если используется режим тренировки с заданной целью).
Длительность этапа	Оставшееся время и расстояние для этапа тренировки.
Темп на этапе	Текущий темп во время этапа тренировки.
Скорость на этапе	Текущая скорость во время этапа тренировки.
Время этапа	Истекшее время для этапа тренировки.

support.garmin.com