

D2™ Charlie

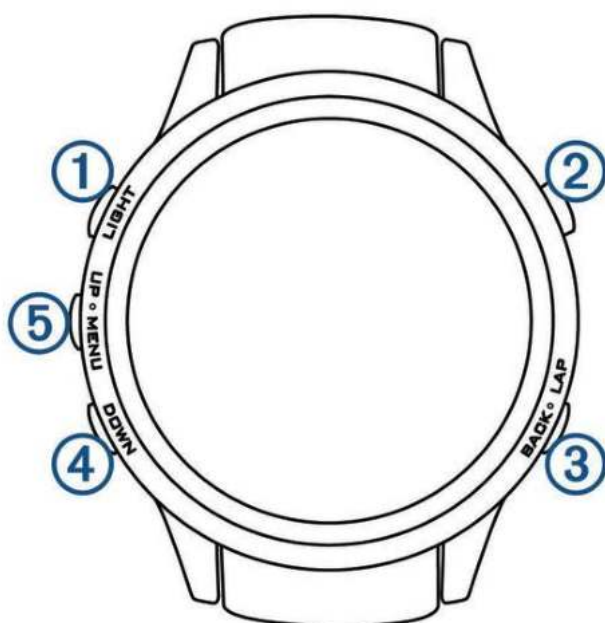
Руководство пользователя

Вступление

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! См. Руководство «Важная информация о безопасности и продукте» в коробке с продуктом, где приведены предупреждения о продукте и другая важная информация.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Всегда консультируйтесь с врачом, прежде чем начинать или изменять какую-либо программу упражнений.

Обзор устройства



1	Выберите, чтобы включить или выключить подсветку. Удерживайте, чтобы просмотреть меню элементов управления. Удерживайте, чтобы включить устройство.
2	Выберите, чтобы просмотреть список действий и запустить или остановить действие. Выберите, чтобы выбрать опцию в меню. Удерживайте для навигации к авиационной путевой точке по ее идентификатору.
3	Выберите, чтобы вернуться к предыдущему экрану. Выберите для записи круга, отдыха или перехода во время многоспортивного занятия.

4	Удерживайте, чтобы перейти к ближайшему аэропорту.
5	Выберите, чтобы прокрутить цикл виджетов и меню. Удерживайте для просмотра циферблата с любого экрана.
6	Выберите, чтобы прокрутить цикл виджетов и меню. Удерживайте для просмотра меню.

Просмотр меню элементов управления

Меню элементов управления содержит такие параметры, как включение режима «Не беспокоить», блокировка клавиш и выключение устройства.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете добавлять, изменять порядок и удалять параметры в меню элементов управления ([Настройка меню управления](#)).

1. С любого экрана удерживайте **СВЕТ**.



2. Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы прокрутить варианты.

Просмотр виджетов

Устройство поставляется с несколькими виджетами, и при подключении устройства к смартфону доступно больше.

- Выбрать **UP** или **DOWN**.

Устройство прокручивает цикл виджетов.

- Выбрать (–D–) для просмотра дополнительных опций и функций для виджета.
- С любого экрана удерживайте **НАЗАД**, чтобы вернуться к циферблату.
- Если вы записываете действие, выберите **НАЗАД**, чтобы вернуться на страницы данных об активности.

Зарядка устройства

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Это устройство содержит литий-ионный аккумулятор. См. Руководство «*Важная информация о безопасности и продукте*» в коробке с продуктом, где приведены предупреждения о продукте и другая важная информация.

ВНИМАНИЕ! Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и окружающую среду перед зарядкой или подключением к компьютеру. Обратитесь к инструкции по очистке в приложении.

1. Вставьте маленький конец USB-кабеля в порт зарядки на вашем устройстве.



2. Вставьте большой конец USB-кабеля в USB-порт для зарядки.
3. Зарядите устройство полностью.

Обновление авиационной базы данных

Прежде чем вы сможете обновить авиационную базу данных, вы должны создать учетную запись Garmin® и добавить свое устройство. Вы можете просмотреть свой идентификатор устройства на экране информации об устройстве ([Просмотр информации об устройстве](#)).

Авиационная база данных действительна в течение 28 дней и включает в себя местоположения аэропортов по всему миру, навигационные средства и данные перекрестков.

1. Подключите устройство к компьютеру с помощью прилагаемого USB-кабеля.
2. Перейти к www.flyGarmin.com.
3. Войдите в свою учетную запись Garmin.
4. Следуйте инструкциям на экране для обновления авиационной базы данных.

Сопряжение вашего смартфона с вашим устройством

Для использования связанных функций D2™ устройство, оно должно быть в паре непосредственно через приложение Garmin Connect™ Mobile, а не с организацией Bluetooth® настройки на вашем смартфоне.

1. В магазине приложений на вашем смартфоне установите и откройте приложение Garmin Connect Mobile.
2. Принесите свой смартфон в пределах 10 м (33 футов) от вашего устройства.
3. Выбрать **СВЕТ**, чтобы включить устройство.

При первом включении устройства оно находится в режиме сопряжения.

СОВЕТ: Вы можете держать **СВЕТ** и выберите вручную войти в режим сопряжения.

4. Выберите вариант, чтобы добавить свое устройство в учетную запись Garmin Connect:
 - Если вы впервые подключаете устройство к приложению Garmin Connect Mobile, следуйте инструкциям на экране.
 - Если вы уже подключили другое устройство к приложению Garmin Connect Mobile, из или меню, выберите **Устройства Garmin > Добавьте устройство** и следуйте инструкциям на экране.

Обновления продукта

На вашем компьютере установите Garmin Express™ (www.garmin.com/express). На своем смартфоне установите мобильное приложение Garmin Connect™.

Это обеспечивает легкий доступ к следующим услугам для устройств Garmin®

- Обновления программного обеспечения
- Обновления карты
- Загрузка данных в Garmin Connect
- Регистрация продукта

Настройка Garmin Express™

1. Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля.
2. Перейти к www.garmin.com/express.
3. Следуйте инструкциям на экране.

Настройка оповещения о высоте

Вы можете установить вибрацию будильника при достижении указанной высоты.

ПРИМЕЧАНИЕ. Предупреждение о высоте недоступно в режиме наблюдения.

1. Держать **UP**.
2. Выбрать **Настройки > Датчики и аксессуары > Альтиметр > Оповещение о высоте > Статус > На**.
3. Выбрать **Высота над уровнем моря**.
4. Выбрать **ВВЕРХ**, чтобы выбрать высоту.

Установка барометрического давления вручную

Вы можете установить текущее атмосферное давление вручную. Это может помочь повысить точность считывания высоты давления.

1. Держать **UP**.
2. Выбрать **Настройки > Датчики и аксессуары > Альтиметр > Барометр > Руководство**.
3. Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы установить текущее атмосферное давление.

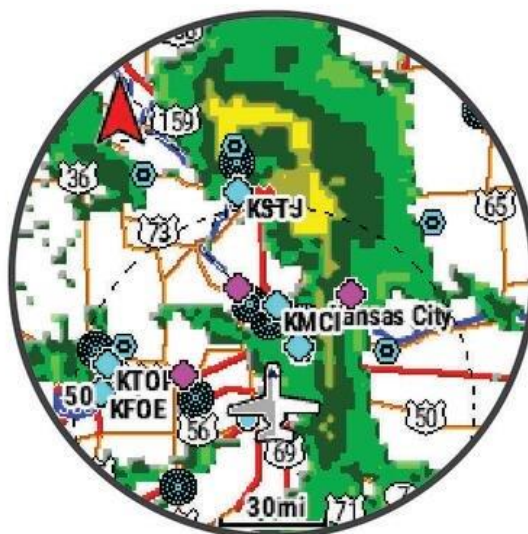
Просмотр метеорологического радара NEXRAD

Прежде чем вы сможете просматривать метеорологический радар NEXRAD, вы должны выполнить сопряжение устройства со смартфоном. ([Сопряжение вашего смартфона с вашим устройством](#)).

Вы можете просмотреть изображение метеорологического радара, связанного с вашим текущим местоположением.

1. В любое время удерживайте **ВНИЗ** и **(-D-)** в то же время.

Устройство загружает квадрат данных радара для вашей текущей позиции GPS, выделенный пурпурным цветом. Данные радара активны в течение 5 минут.



ПРИМЕЧАНИЕ. Если вы находитесь рядом с границей площади, вы можете не увидеть все применимые данные радара.

2. При необходимости удерживайте **ВНИЗ** и **(-D-)** скачать новые данные.

Полеты

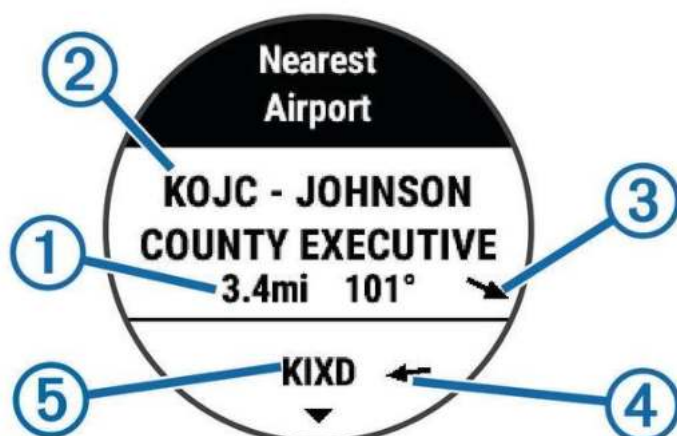
Полет начинается автоматически, когда обнаруженная вами скорость набора высоты превышает значение, установленное в настройках автоматического полета. Значение по умолчанию для автоматического полета составляет 500 футов в минуту.

Установка значения Auto Fly

1. Держать **UP**.
2. Выбрать **Настройки > Активности и приложения > FLY**.
3. Выберите настройки активности.
4. Выбрать **Авто Fly**.
5. Выберите значение автоматического полета.

Полет начинается автоматически, когда обнаруженная вами скорость набора высоты превышает это значение.

Ближайший аэропорт



1	Расстояние до ближайшего аэропорта
2	Идентификатор ближайшего аэропорта
3	Подшипник до ближайшего аэропорта
4	Подшипник до второго ближайшего аэропорта
5	Второй ближайший идентификатор аэропорта

Навигация к авиационной путевой точке по ее идентификатору

Вы можете перейти непосредственно к путевой точке авиации путем поиска буквенно-цифрового идентификатора.

1. Держать (-D-),
2. Введите весь или часть буквенно-цифрового идентификатора.
3. Выбрать (v),

Появится список совпадающих путевых точек.

4. Выберите путевую точку.
5. Выбрать **Direct-To**, чтобы начать навигацию.

Просмотр информации о путевой точке

Вы можете просмотреть информацию о местоположении из списка ближайших аэропортов, списка авиационных путевых точек или списка путевых точек в плане полета.

1. Выберите опцию, чтобы просмотреть список путевых точек:
 - Чтобы просмотреть список ближайших аэропортов, удерживайте ([Навигация в ближайший аэропорт](#)) .
 - Чтобы просмотреть список авиационных путевых точек, удерживайте (-D-) и введите весь или часть буквенно-цифрового идентификатора([Навигация к авиационной путевой точке по ее идентификатору](#)) .
 - Чтобы найти путевую точку, выберите (-D-) > **FLY** , держи **UP** , выберите **Навигация >Планирование полета >Найти путевую точку** и выбрать опцию([Нахождение путевой точки](#)) .
2. Выберите путевую точку.
3. Выберите опцию:

ПРИМЕЧАНИЕ. Параметры зависят от выбранного типа путевой точки.

- Чтобы перейти непосредственно к выбранному местоположению, выберите **Direct-To** .
- Чтобы загрузить изображение метеорологического радара NEXRAD, связанного с выбранным местоположением, выберите **NEXRAD**([Просмотр NEXRAD метеорологический радиолокатор](#)) .
- Чтобы показать маршрутную точку на карте, выберите **Показать карту** .
- Чтобы просмотреть общую информацию, такую как расстояние и направление от вашего текущего местоположения, выберите **Общая информация** .
- Чтобы показать радиочастоты, выберите **Частоты** .
- Для отображения информации о ВПП, такой как длина ВПП и материал поверхности, выберите **Взлетно-посадочные полосы** .
- Для отображения информации METAR и TAF выберите **METARs / TAF** .

Индикатор горизонтальной ситуации



1	Кросс-трек расстояние.
2	Индикатор отклонения от курса (CDI). Указывает местоположение желаемой линии к
3	Индикатор «от и до». Указывает, направляетесь ли вы к путевой точке или от нее.
4	Шкала отклонения от курса.
5	Подшипник до ближайшего аэропорта.
6	Курс отклонения дистанции. Точки указывают ваше расстояние от курса.

Остановка навигации

Держать **UP** и выберите **Стоп Курс** .

Отключение автоматического таймера полета

Вы можете отключить автоматический таймер полета, чтобы ваше устройство не записывало данные полета автоматически, когда скорость относительно земли превышает 30 узлов.

1. Держать **UP**.
2. Выбрать **Настройки > Активности и приложения >FLY** .
3. Выберите настройки активности.
4. Выбрать **Таймер полета > Руководство** .

Маршруты и планы полетов

Маршрут - это последовательность точек или мест, которые ведут к вашему конечному пункту назначения. Планы полета - это маршруты, в которых используется прямая маршрутизация, оптимизированная для авиации. Вы можете создавать планы полета на своем устройстве или с помощью приложения Garmin® Pilot для мобильных устройств.

Нахождение путевой точки

1. Выбрать **(-D-) > FLY** .
2. Держать **UP** .
3. Выбрать **Навигация >Планирование полета >Найти путевую точку** .
4. Выберите опцию:
 - Чтобы найти путевую точку по имени, выберите **Поиск по Ident.** ,
 - Чтобы выбрать из списка ближайших аэропортов, выберите **Ближайшие аэропорты** .

- Чтобы выбрать из списка ближайших навигационных средств, выберите **Ближайшие Наваиды** .
 - Чтобы выбрать из списка ближайших перекрестков, выберите **Ближайший перекресток** .
5. Выберите место.
 6. При необходимости выберите опцию для просмотра дополнительной информации о путевой точке. ([Просмотр информации о путевых точках](#)) .

Создание плана полета на вашем устройстве

1. Выбрать **(-D-) > FLY** .
2. Держать **UP** .
3. Выбрать **Навигация >Планирование полета >Сохраненные планы >Создать новый** .
4. Введите название плана полета.
5. Выбрать **(v)**,
6. Выбрать **Добавить местоположение** .
7. Выбрать категорию.
8. Выберите первую точку на маршруте.
9. Повторите шаги с 6 по 8, пока маршрут не будет завершен.
10. Выбрать **Готово** для сохранения маршрута.

Подключение к приложению Garmin Pilot™

Вы можете использовать приложение Garmin Pilot для создания планов полета и отправки их на свой Устройство D2™ . Приложение Garmin Pilot доступно для некоторых мобильных устройств. Посетите магазин приложений для вашего мобильного устройства, чтобы узнать о доступности и совместимости.

Ваш Устройство D2 подключается к приложению Garmin Pilot по технологии Bluetooth® . Перейти к www.garmin.com/ble для информации о совместимости.

1. Сопряжение вашего смартфона с вашим Устройство D2 ([Сопряжение вашего смартфона с вашим устройством](#)) .
2. В магазине приложений на вашем смартфоне установите и откройте приложение Garmin Pilot.

Приложение Garmin Pilot обнаружит ваше устройство и автоматически подключится к нему.

После плана полета

1. Выбрать **(-D-) > FLY** .
2. Держать **UP** .
3. Выбрать **Навигация >Планирование полета >Сохраненные планы** .
4. Выберите план полета.
5. Выбрать **Установите Active**, чтобы начать следовать плану полета.

Просмотр плана полета на карте

1. Выбрать **(-D-) > FLY** .
2. Держать **UP** .
3. Выбрать **Навигация >Планирование полета >Сохраненные планы** .
4. Выберите план полета.
5. Выбрать **Карта** .

Обратный и следующий план полета

1. Выбрать **(-D-)** > **FLY** .
2. Держать **UP** .
3. Выбрать **Навигация** > **Планирование полета** > **Сохраненные планы** .
4. Выберите план полета.
5. Выбрать **Инвертировать и активировать**, чтобы изменить маршрут и начать следовать плану полета.

Редактирование плана полета

1. Выбрать **(-D-)** > **FLY** .
2. Держать **UP** .
3. Выбрать **Навигация** > **Планирование полета** > **Сохраненные планы** .
4. Выберите план полета.
5. Выбрать **Редактировать** .
6. Выберите опцию:
 - Чтобы просмотреть подробную информацию о местоположении, выберите местоположение и выберите **Подробности** .
 - Чтобы изменить порядок местоположения на маршруте, выберите местоположение и выберите **Двигаться вверх** или **Двигайся вниз** .
 - Чтобы изменить название местоположения, выберите местоположение и выберите **Имя** .
 - Чтобы удалить местоположение из маршрута, выберите местоположение и выберите **Удалить** .
 - Чтобы добавить местоположение к маршруту, выберите **Добавить местоположение** .

Удаление плана полета

1. Выбрать **(-D-)** > **FLY** .
2. Держать **UP** .
3. Выбрать **Навигация** > **Планирование полета** > **Сохраненные планы** .
4. Выберите план полета.
5. Выбрать **Удалить** > **Да** .

Деятельность и приложения

Ваше устройство может использоваться для внутренних, наружных, спортивных и фитнес-мероприятий. Когда вы начинаете занятие, устройство отображает и записывает данные датчика. Вы можете сохранять действия и делиться ими с сообществом Garmin Connect™.

Вы также можете добавить действия и приложения Connect IQ™ на свое устройство с помощью веб-сайта Connect IQ. ([Подключите функции IQ™](#)) .

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей пригодности перейдите по ссылке garmin.com/ataccuracy.

Начало деятельности

Когда вы начинаете занятие, GPS включается автоматически (если требуется). Когда вы останавливаете активность, устройство возвращается в режим просмотра.

1. На циферблате выберите (-D-),
2. Выберите деятельность.
3. При необходимости следуйте инструкциям на экране для ввода дополнительной информации.
4. При необходимости подождите, пока устройство подключится к вашим датчикам ANT + ® .
5. Если для работы требуется GPS, выйдите на улицу и подождите, пока устройство обнаружит спутники.
6. Выбрать (-D-) запустить таймер.

ПРИМЕЧАНИЕ . Устройство не записывает данные о вашей активности, пока вы не запустите таймер.

Советы по записи действий

- Зарядите устройство перед началом активности ([Зарядка устройства](#)).
- Выбрать **НАЗАД** для записи кругов.
- Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы просмотреть дополнительные страницы данных.

Остановка деятельности

1. Выбрать (-D-),
2. Выберите опцию:
 - Чтобы возобновить свою деятельность, выберите **Резюме** .
 - Чтобы сохранить активность и вернуться в режим просмотра, выберите **Сохранить** .
 - Чтобы приостановить свою деятельность и возобновить ее позднее, выберите **Возобновить позже** .
 - Чтобы отметить круг, выберите **Lap** .
 - Чтобы вернуться к начальной точке своей деятельности по пройденному пути, выберите **Вернуться к началу >TracBack** .

ПРИМЕЧАНИЕ. Эта функция доступна только для мероприятий, использующих GPS.

- Чтобы вернуться к начальной точке своей деятельности по наиболее прямому пути, выберите **Вернуться к началу >Маршрут** .

ПРИМЕЧАНИЕ. Эта функция доступна только для мероприятий, использующих GPS.

- Чтобы отменить действие и вернуться в режим просмотра, выберите **Отменить >Да** .

ПРИМЕЧАНИЕ. После остановки упражнения устройство автоматически сохраняет его через 30 минут.

Добавление или удаление любимого действия

Список ваших любимых занятий появляется при нажатии (-D-) от циферблата, и это обеспечивает быстрый доступ к наиболее часто используемым вами видам

деятельности. При первом нажатии чтобы начать занятие, устройство предложит вам выбрать ваши любимые занятия. Вы можете добавлять или удалять любимые занятия в любое время.

1. Держать **UP** .
2. Выбрать **Настройки > Деятельность и приложения** .

Ваши любимые занятия отображаются в верхней части списка на белом фоне. Другие действия отображаются на черном фоне.

3. Выберите опцию:
 - Чтобы добавить любимое занятие, выберите занятие и выберите **Установить как избранное** .
 - Чтобы удалить любимое занятие, выберите занятие и выберите **Удалить из избранного** .

Создание пользовательского действия

1. На циферблате выберите (-D-) > **Добавить** .
2. Выберите опцию:
 - Выбрать **Скопируйте действие**, чтобы создать пользовательское действие, начиная с одного из сохраненных действий.
 - Выбрать **Другое** для создания нового пользовательского действия.
3. При необходимости выберите вид деятельности.
4. Выберите имя или введите произвольное имя.

Повторяющиеся имена действий включают в себя номер, например: Bike (2).

5. Выберите опцию:
 - Выберите опцию, чтобы настроить конкретные параметры деятельности. Например, вы можете выбрать цвет акцента или настроить экраны данных.
 - Выбрать **Готово** для сохранения и использования пользовательских действий.
6. Выбрать **Да**, чтобы добавить мероприятие в список избранных.

Мероприятия в помещении

Устройство D2™ можно использовать для тренировок в закрытых помещениях, например, для бега по дорожке в помещении или на стационарном велосипеде. GPS отключен для внутренних мероприятий.

При беге или ходьбе с выключенным GPS скорость, расстояние и частоту вращения рассчитываются с помощью акселерометра в устройстве. Акселерометр самокалибрующийся. Точность данных скорости, расстояния и частоты вращения педалей улучшается после нескольких пробежек или прогулок на открытом воздухе с использованием GPS.

СОВЕТ: Удерживание поручней беговой дорожки снижает точность. Вы можете использовать дополнительный ножной модуль для записи темпа, расстояния и частоты вращения педалей.

При циклическом отключении GPS скорость и расстояние недоступны, если у вас нет дополнительного датчика, который отправляет данные о скорости и расстоянии на устройство (например, датчик скорости или частоты вращения педалей).

Калибровка расстояния беговой дорожки

Чтобы записать более точные расстояния для бега по беговой дорожке, вы можете откалибровать расстояние по беговой дорожке после пробега не менее 1,5 км по беговой дорожке. Если вы используете разные беговые дорожки, вы можете вручную откалибровать расстояние беговой дорожки на каждой беговой дорожке или после каждого бега.

1. Начните беговую дорожку([Начало занятия](#)) и бегите не менее 1,5 км по беговой дорожке.
2. После завершения пробежки выберите ,
3. Выберите опцию:
 - Чтобы откалибровать беговую дорожку в первый раз, выберите **Сохранить** .
Устройство предложит вам выполнить калибровку беговой дорожки.
 - Чтобы вручную откалибровать расстояние беговой дорожки после первой калибровки, выберите **Калибровать и сохранить >Да** .
4. Проверьте дисплей беговой дорожки на пройденное расстояние и введите расстояние на своем устройстве.

Запись силовой тренировки

Вы можете записывать наборы во время силовых тренировок. Набор состоит из нескольких повторений (повторений) одного движения.

1. На циферблате выберите (-D-) > **Прочность** .

В первый раз, когда вы записываете упражнение на силовые тренировки, вы выбираете, на каких часах стоят ваши наручные часы.

2. Выбрать (-D-) запустить установленный таймер.
3. Начните свой первый сет.

Устройство считает ваши повторения. Количество повторений появляется, когда вы выполнили как минимум шесть повторений.

СОВЕТ: Устройство может рассчитывать только повторы одного движения для каждого сета. Если вы хотите изменить ходы, вы должны закончить сет и начать новый.

4. Выбрать **НАЗАД**, чтобы закончить набор.

Часы отображают общее количество повторений для набора. Через несколько секунд появится таймер отдыха.

5. При необходимости удерживайте **UP**, выберите **Отредактируйте последний сет** и отредактируйте количество повторений.

СОВЕТ: Вы также можете добавить вес, используемый для набора.

6. Когда вы закончите отдыхать, выберите **НАЗАД**, чтобы начать свой следующий сет.
7. Повторите для каждого набора силовых тренировок, пока ваша деятельность не будет завершена.
8. После вашего последнего сета выберите (-D-) остановить установленный таймер.
9. Выбрать **Сохранить** .

Мероприятия на свежем воздухе

Устройство D2™ поставляется с предустановленной возможностью активного отдыха, например, бегом и ездой на велосипеде. GPS включен для активного отдыха. Вы можете добавлять новые виды деятельности на основе действий по умолчанию, таких как прогулки или гребля. Вы также можете добавить пользовательские действия на ваше устройство([Создание пользовательской активности](#)).

Просмотр лыжных трасс

Ваше устройство записывает информацию о каждом спуске на лыжах или сноуборде с использованием функции автоматического запуска. Эта функция включена по умолчанию для катания на горных лыжах и сноуборде. Он автоматически записывает новые лыжные трассы в зависимости от вашего движения. Таймер останавливается, когда вы прекращаете движение под уклон и когда вы находитесь на подъемнике. Таймер остается на паузе во время поездки на кресельном подъемнике. Вы можете начать движение вниз, чтобы перезапустить таймер. Вы можете просмотреть информацию о запуске с приостановленного экрана или во время работы таймера.

1. Начните кататься на лыжах или сноуборде.
2. Держать **UP** .
3. Выбрать **Посмотреть Запускается** .
4. Выбрать **UP** и **ВНИЗ**, чтобы просмотреть информацию о вашем последнем прогоне, вашем текущем прогоне и общем количестве прогонов.

Экран пробега включает время, пройденное расстояние, максимальную скорость, среднюю скорость и общее снижение.

Использование метронома

Функция метронома воспроизводит тональные сигналы в устойчивом ритме, чтобы помочь вам повысить производительность, тренируясь с более быстрой, медленной или более последовательной частотой.

ПРИМЕЧАНИЕ. Эта функция доступна не для всех видов деятельности.

1. На циферблате выберите **(-D-)**,
2. Выберите деятельность.
3. Держать **UP** .
4. Выберите настройки активности.
5. Выбрать **Метроном >Статус >На** .
6. Выберите опцию:
 - Выбрать **Удары / Минуты**, чтобы ввести значение в зависимости от частоты, которую вы хотите сохранить.
 - Выбрать **Частота оповещения** для настройки частоты ударов.
 - Выбрать **Звуки**, чтобы настроить тон метронома и вибрации.
7. При необходимости выберите **Предварительный просмотр**, чтобы прослушать функцию метронома, прежде чем запускать.
8. Пробежаться([Начало деятельности](#)) .

Метроном запускается автоматически.

9. Во время пробежки выберите **UP** или **ВНИЗ**, чтобы просмотреть экран метронома.
10. При необходимости удерживайте **UP**, чтобы изменить настройки метронома.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Функция Jumpmaster предназначена только для опытных парашютистов. Функция Jumpmaster не должна использоваться в качестве основного альтиметра. Невозможность ввести соответствующую информацию о прыжке может привести к серьезным травмам или смерти.

Функция Jumpmaster следует военным указаниям для расчета точки высотного сброса (HARP). Устройство автоматически определяет, когда вы прыгнули, чтобы начать навигацию к нужной точке удара (DIP) с помощью барометра и электронного компаса.

Мультиспорт

Триатлонисты, двоеборцы и другие мультиспортивные конкуренты могут воспользоваться мультиспортивными действиями, такими как **Триатлон** или **Swimrun**. Во время мультиспортивного занятия вы можете переключаться между занятиями и продолжать просматривать общее время и расстояние. Например, вы можете переключаться с езды на велосипеде на бег и просматривать общее время и расстояние для езды на велосипеде и бега на протяжении всей мультиспортивной деятельности.

Вы можете настроить мультиспортивное мероприятие или использовать упражнение по триатлону по умолчанию, настроенное для стандартного триатлона.

Создание мультиспортивной активности

1. На циферблате выберите **(-D-)** > **Добавить** > **Мультиспорт**.
2. Выберите тип мультиспорта или введите произвольное имя.

Повторяющиеся имена действий включают номер. Например, триатлон (2).

3. Выберите два или более действий.
4. Выберите опцию:
 - Выберите опцию, чтобы настроить конкретные параметры деятельности. Например, вы можете выбрать, включать ли переходы.
 - Выбрать **Готово** для сохранения и использования мультиспортивной активности.
5. Выбрать **Да**, чтобы добавить мероприятие в список избранных.

Советы по триатлону или использованию мультиспорта

- Выбрать **начать** свою первую деятельность.
- Выбрать **НАЗАД** для перехода к следующему занятию.

Если переходы включены, время перехода записывается отдельно от времени активности.

- При необходимости выберите **НАЗАД**, чтобы начать следующее занятие.
- Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы просмотреть дополнительные страницы данных.

Плавание

ВНИМАНИЕ! Устройство предназначено для плавания на поверхности. Подводное плавание с устройством может повредить продукт и приведет к аннулированию гарантии.

ПРИМЕЧАНИЕ . Устройство не может записывать данные о частоте пульса на запястье во время плавания.

Терминология плавания

Длина

Одна поездка в бассейн.

Интервал

Одна или несколько последовательных длин. Новый интервал начинается после отдыха.

Инсульт

Ход учитывается каждый раз, когда ваша рука надевает устройство, завершает полный цикл.

Swolf

Ваша оценка Swolf - это сумма времени для одной длины пула и количества ударов для этой длины. Например, 30 секунд плюс 15 ударов равны 45 баллам. Для плавания в открытой воде swolf рассчитан на 25 метров. Swolf - это показатель эффективности плавания, и, как и в случае с гольфом, чем меньше балл, тем лучше.

Советы по плаванию

- Прежде чем начать плавание в бассейне, следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать размер бассейна или ввести нестандартный размер.

При следующем запуске плавания в бассейне устройство будет использовать этот размер пула. Вы можете держать **UP**, выберите параметры активности и выберите **Размер бассейна**, чтобы изменить размер.

- Выбрать **НАЗАД**, чтобы записать отдых во время плавания в бассейне.

Устройство автоматически записывает интервалы плавания и длины для плавания в бассейне.

- Выбрать **НАЗАД**, чтобы записать интервал во время плавания в открытой воде.

Отдых во время плавания в бассейне

По умолчанию экран отдыха отображает два таймера отдыха. Он также отображает время и расстояние для последнего завершенного интервала.

ПРИМЕЧАНИЕ. Данные плавания не записываются во время отдыха.

1. Во время занятий плаванием выберите **НАЗАД**, чтобы начать отдых.

Дисплей переходит на белый текст на черном фоне, и появляется экран отдыха.

2. Во время отдыха выберите **UP** или **ВНИЗ** для просмотра других экранов данных (необязательно).
3. Выбрать **НАЗАД**, и продолжайте плавать.

4. Повторите для дополнительных интервалов отдыха.

Тренировка с помощью Drill Log

Функция бура доступна только для плавания в бассейне. Вы можете использовать функцию журнала тренировок, чтобы вручную записывать наборы ударов, плавание одной рукой или любой тип плавания, который не является одним из четырех основных ударов.

1. Во время плавания в бассейне выберите **UP** или **ВНИЗ**, чтобы просмотреть экран журнала бурения.
2. Выбрать **НАЗАД**, чтобы запустить таймер сверла.
3. После завершения интервала сверления выберите **НАЗАД**.

Таймер тренировки останавливается, но таймер активности продолжает записывать весь сеанс плавания.

4. Выберите расстояние для завершеного упражнения.

Приращения расстояния основаны на размере пула, выбранном для профиля деятельности.

5. Выберите опцию:
 - Чтобы начать другой интервал тренировки, выберите **НАЗАД** .
 - Чтобы начать интервал плавания, выберите **UP** или **ВНИЗ**, чтобы вернуться к экранам обучения плаванию.

Играть в гольф

Прежде чем играть в гольф, вы должны зарядить устройство ([Зарядка устройства](#)) .

1. На циферблате выберите (-D-) > **Гольф** .
2. Выйдите на улицу и подождите, пока устройство обнаружит спутники.
3. Выберите курс из списка доступных курсов.
4. Выбрать **Да**, чтобы сохранить счет.
5. Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы прокрутить отверстие.

Устройство автоматически переходит при переходе к следующему отверстию.

6. После завершения своей деятельности выберите (-D-) > **Завершить раунд** > **Да** .

Информация о отверстиях

Поскольку расположение выводов изменяется, устройство рассчитывает расстояние до передней, средней и задней части зеленого, но не фактическое расположение выводов.



1	Текущий номер отверстия
2	Расстояние до задней части зеленого
3	Расстояние до середины зелени
4	Расстояние до фронта зеленого
5	Пар для дыры
▲	Следующая дыра
▼	Предыдущая дыра

Перемещение флага

Вы можете поближе взглянуть на зеленый и переместить местоположение булавки.

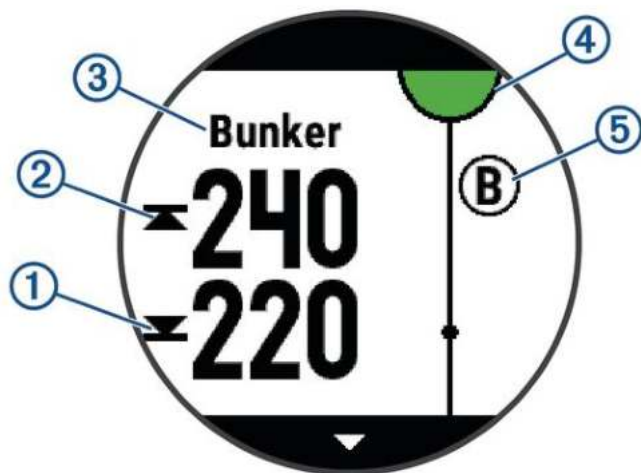
1. На экране информации о дыре выберите **(-D-)** > **Переместить флаг** .
2. Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы переместить положение штифта.
3. Выбрать **(-D-)**,

Расстояния на экране информации о отверстиях обновляются, чтобы показать новое расположение штифтов. Расположение булавки сохраняется только для текущего раунда.

Просмотр опасностей

Вы можете просматривать расстояния до опасностей вдоль фарватера для пар 4 и 5 лунок. Опасности, которые влияют на выбор выстрела, отображаются индивидуально или в группах, чтобы помочь вам определить расстояние до укладки или переноски.

1. На экране информации о дыре выберите (-D-) > **Опасности** .



- На экране отобразятся расстояния до передней (1) и задней (2) частей ближайшего источника опасности.
- Тип опасности (3) указан в верхней части экрана.
- Зеленый цвет представлен в виде полукруга (4) вверху экрана. Линия ниже зеленого представляет центр фарватера.
- Опасности (5) указаны ниже зеленого цвета в приблизительных местах относительно фарватера.

2. Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы просмотреть другие опасности для текущей дыры.

Просмотр измеренных снимков

Прежде чем устройство сможет автоматически обнаруживать и измерять снимки, необходимо включить скоринг.

Ваше устройство имеет автоматическое обнаружение и запись снимков. Каждый раз, когда вы делаете снимок вдоль фарватера, устройство записывает ваше расстояние выстрела, чтобы вы могли просмотреть его позже.

СОВЕТ: Автоматическое распознавание выстрела работает лучше всего, когда вы носите устройство на ведущем запястье и хорошо соприкасаетесь с мячом. Putts не обнаружены.

1. Во время игры в гольф выберите (-D-) > **Мера Выстрел** .

Ваш последний выстрел расстояние появляется.

ПРИМЕЧАНИЕ . Расстояние автоматически сбрасывается при повторном ударе по мячу, нанесении зеленого цвета или переходе к следующей лунке.

2. Выбрать **ВНИЗ**, чтобы просмотреть все записанные расстояния съемки.

Просмотр Layup и Dogleg Расстояния

Вы можете просмотреть список расстояний для укладки и изгиба для пар 4 и 5 лунок.

Выбрать **(-D-)** > **Layups** .

Каждый макет и расстояние до каждого макета появятся на экране.

ПРИМЕЧАНИЕ. Расстояния удаляются из списка по мере их прохождения.

Ведение счета

1. На экране информации о дыре выберите **(-D-)** > **Система показателей** .

Система показателей появляется, когда вы находитесь на зеленом фоне.

2. Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы прокрутить отверстия.
3. Выбрать **(-D-)** выбрать отверстие.
4. Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы установить счет.

Ваш общий счет обновляется.

Обновление счета

1. На экране информации о дыре выберите **(-D-)** > **Система показателей** .
2. Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы прокрутить отверстия.
3. Выбрать **(-D-)** выбрать отверстие.
4. Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы изменить счет для этой дыры.

Ваш общий счет обновляется.

TM

Функция TruSwing позволяет просматривать метрики колебаний, записанные с вашего устройства TruSwing. Перейдите на сайт www.garmin.com/golf, чтобы купить устройство TruSwing.

Используя Гольф Одометр

Вы можете использовать одометр для записи времени, расстояния и пройденных шагов. Одометр автоматически запускается и останавливается, когда вы начинаете или заканчиваете раунд.

1. Выбрать **(-D-)** > **Одометр** .
2. При необходимости выберите **Сброс**, чтобы сбросить одометр до нуля.

Статистика отслеживания

Stat Tracking функция позволяет подробные статистические данные отслеживания во время игры в гольф.

1. На экране информации о дыре удерживайте **UP** .
2. Выберите настройки активности.
3. Выбрать **Отслеживание** статистики для включения статистики отслеживания.

Подключенные функции

Подключенные функции доступны для вашего Устройство D2™ при подключении устройства к совместимому смартфону с использованием беспроводной технологии Bluetooth®. Некоторые функции требуют установки приложения Garmin Connect™ Mobile на подключенном смартфоне. Перейти к www.garmin.com/apps для получения дополнительной информации. Некоторые функции также доступны при подключении устройства к беспроводной сети.

Телефонные уведомления

Отображает телефонные уведомления и сообщения на вашем Устройство D2.

LiveTrack

Позволяет друзьям и семье следить за вашими гонками и тренировками в режиме реального времени. Вы можете пригласить подписчиков, используя электронную почту или социальные сети, что позволит им просматривать ваши данные в реальном времени на странице отслеживания Garmin Connect.

GroupTrack

Позволяет отслеживать ваши соединения, используя LiveTrack прямо на экране и в режиме реального времени.

Загрузка активности в Garmin Connect

Автоматически отправляет вашу активность в вашу учетную запись Garmin Connect, как только вы закончите записывать активность.

Connect IQ™

Позволяет расширить возможности вашего устройства новыми циферблатами, виджетами, приложениями и полями данных.

Обновления программного обеспечения

Позволяет обновлять программное обеспечение вашего устройства.

Bluetooth-датчики

Позволяет подключать Bluetooth-совместимые датчики, такие как монитор сердечного ритма.

Найди мой телефон

Находит ваш потерянный смартфон, который связан с вашим Устройство D2 и в настоящее время в пределах досягаемости.

Найти мое устройство

Находит ваш потерянный Устройство D2, сопряженное с вашим смартфоном и в настоящее время находящееся в пределах досягаемости.

Включение уведомлений Bluetooth®

Прежде чем вы сможете включить уведомления, вы должны спарить Устройство D2™ с совместимым мобильным устройством ([Сопряжение вашего смартфона с вашим устройством](#)) .

1. Держать **UP** .
2. Выбрать **Настройки >Телефон >Умные уведомления >Статус >На** .
3. Выбрать **Во время активности** .
4. Выберите настройки уведомления.
5. Выберите настройки звука.
6. Выбрать **Не во время активности** .
7. Выберите настройки уведомления.
8. Выберите настройки звука.
9. Выбрать **Тайм-аут** .
10. Выберите количество времени, в течение которого оповещение о новом уведомлении будет отображаться на экране.

Просмотр уведомлений

1. На циферблате выберите **UP** для просмотра виджета уведомлений.
2. Выбрать **(-D-)** и выберите уведомление.
3. Выбрать **ВНИЗ** для большего количества вариантов.
4. Выбрать **НАЗАД**, чтобы вернуться к предыдущему экрану.

Прием входящего звонка

Когда вы получаете телефонный звонок на подключенном смартфоне, Устройство D2™ отображает имя или номер телефона абонента. Вы можете принять или отклонить звонок. Если ваше устройство подключено к смартфону с Android™, вы также можете отклонить текстовое сообщение, выбрав его из списка сообщений на вашем устройстве. Устройство D2 .

- Чтобы принять звонок, выберите **Принять** .
- Чтобы отклонить звонок, выберите **Отклонить** .
- Чтобы отклонить вызов и немедленно отправить текстовое сообщение, выберите **Ответить** и выберите сообщение из списка.

Ответ на текстовое сообщение

ПРИМЕЧАНИЕ. Эта функция доступна только для смартфонов с Android™.

Когда вы получите текстовое сообщение на ваш Устройство D2™, вы можете отправить быстрый ответ, выбрав из списка сообщений. Вы можете настроить сообщения в мобильном приложении Garmin Connect™.

ПРИМЕЧАНИЕ. Эта функция отправляет текстовые сообщения с помощью телефона. Могут применяться обычные ограничения текстовых сообщений и сборы с вашего оператора связи и тарифного плана. Свяжитесь с вашим оператором мобильной связи для получения дополнительной информации о тарифах или лимитах на текстовые сообщения.

1. На циферблате выберите **UP** для просмотра виджета уведомлений.
2. Выбрать **(-D-)** и выберите текстовое сообщение с уведомлением.
3. Выбрать **ВНИЗ >Ответ** .
4. Выберите сообщение из списка.

Ваш телефон отправляет выбранное сообщение в виде текстового сообщения SMS.

Управление уведомлениями

Вы можете использовать свой совместимый смартфон для управления уведомлениями, которые появляются на вашем Устройство D2™ Charlie .

Выберите опцию:

- Если вы используете смартфон Apple®, используйте настройки уведомлений на смартфоне, чтобы выбрать элементы для отображения на устройстве.
- Если вы используете смартфон с Android™, в мобильном приложении Garmin Connect™ выберите **Настройки >Умные Уведомления** .

Включение и выключение оповещений о подключении смартфона

Вы можете установить Устройство D2™ Charlie, предупреждающее вас, когда ваш сопряженный смартфон подключается и отключается с помощью беспроводной технологии Bluetooth®.

ПРИМЕЧАНИЕ. По умолчанию оповещения о подключении смартфона отключены.

1. Держать **UP**.
2. Выбрать **Настройки > Телефон > Оповещения**.

Garmin Connect™

Ваша учетная запись Garmin Connect позволяет отслеживать производительность и общаться с друзьями. Он дает вам инструменты для отслеживания, анализа, обмена и поощрения друг друга. Вы можете записывать события вашего активного образа жизни, в том числе бега, прогулки, поездки, плавания, походы, игры в гольф и многое другое.

Вы можете создать бесплатную учетную запись Garmin Connect при сопряжении устройства с телефоном с помощью приложения Garmin Connect Mobile. Вы также можете создать учетную запись при настройке приложения Garmin Express™ (www.garmin.com/express).

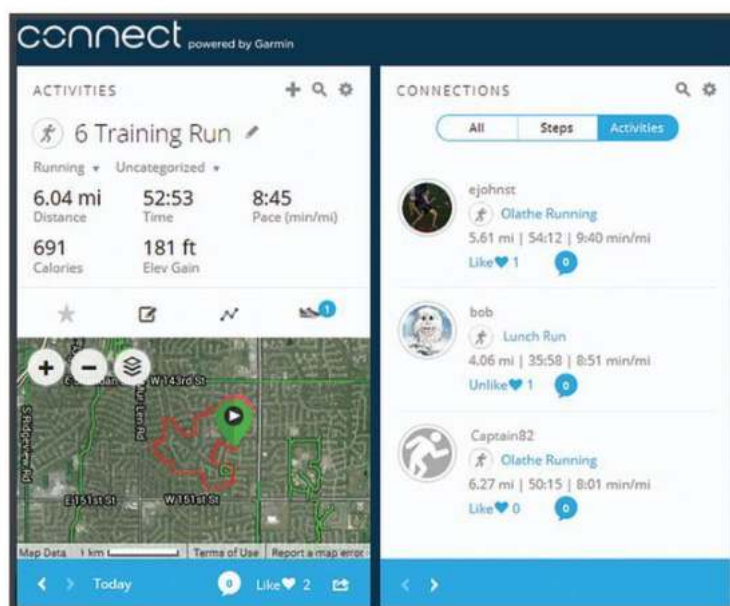
Храните свою деятельность

После того как вы завершите и сохраните синхронизированное действие на своем устройстве, вы можете загрузить это действие в свою учетную запись Garmin Connect и сохранять его столько, сколько вам нужно.

Проанализируйте ваши данные

Вы можете просмотреть более подробную информацию о своем фитнесе и мероприятиях на свежем воздухе, включая время, расстояние, частоту сердечных сокращений, сожженные калории, частоту вращения педалей, вид карты сверху, а также графики темпа и скорости. Вы можете просмотреть более подробную информацию о ваших играх в гольф, включая карты показателей, статистику и информацию о курсе. Вы также можете просматривать настраиваемые отчеты.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для просмотра некоторых данных необходимо подключить дополнительный беспроводной датчик к устройству. ([Сопряжение ваших беспроводных датчиков](#)).



Отслеживайте свой прогресс

Вы можете отслеживать свои ежедневные шаги, вступать в дружеские соревнования со своими связями и достигать своих целей.

Поделитесь своей деятельностью

Вы можете общаться с друзьями, чтобы следить за действиями друг друга или размещать ссылки на свои действия на своих любимых сайтах социальных сетей.

Управляйте своими настройками

Вы можете настроить свое устройство и пользовательские настройки в своей учетной записи Garmin Connect.

Обновление программного обеспечения с помощью

Прежде чем вы сможете обновить программное обеспечение устройства с помощью приложения Garmin Connect Mobile, у вас должна быть учетная запись Garmin Connect, и вы должны выполнить сопряжение устройства с совместимым смартфоном. ([Сопряжение вашего смартфона с вашим устройством](#)) .

Синхронизируйте свое устройство с приложением Garmin Connect Mobile ([Синхронизация данных вручную с Garmin Connect™ Mobile](#)) .

Когда доступно новое программное обеспечение, приложение Garmin Connect Mobile автоматически отправляет обновление на ваше устройство.

Обновление программного обеспечения с помощью

Прежде чем вы сможете обновить программное обеспечение вашего устройства, вы должны загрузить и установить приложение Garmin Express и добавить ваше устройство ([Использование Garmin Connect™ на вашем компьютере](#)) .

1. Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля.

Когда доступно новое программное обеспечение, приложение Garmin Express отправляет его на ваше устройство.

2. После того как приложение Garmin Express завершит отправку обновления, отключите устройство от компьютера.

Ваше устройство устанавливает обновление.

Использование Garmin Connect™ на вашем компьютере

Приложение Garmin Express™ подключает ваше устройство к вашей учетной записи Garmin Connect с помощью компьютера. Вы можете использовать приложение Garmin Express для загрузки данных о своей активности в свою учетную запись Garmin Connect и для отправки данных, таких как тренировки или планы тренировок, с веб-сайта Garmin Connect на ваше устройство. Вы также можете устанавливать обновления программного обеспечения устройства и управлять своими приложениями Connect IQ™.

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

Приложение Garmin Golf™

Приложение Garmin Golf позволяет игрокам в гольф конкурировать друг с другом на разных курсах. Более 41 000 курсов имеют еженедельные списки лидеров, к которым может присоединиться каждый. Вы можете настроить турнирное событие и пригласить игроков к участию. Вы можете загрузить оценочные карты с вашего совместимого устройства Garmin® для просмотра подробной статистики и анализа снимков.

Приложение Garmin Golf синхронизирует ваши данные с вашей учетной записью Garmin Connect™. Вы можете загрузить приложение Garmin Golf из магазина приложений на своем смартфоне.

Начало Групповой сессии

Прежде чем вы сможете начать Для сеанса GroupTrack вам необходимо иметь учетную запись Garmin Connect™, совместимый смартфон и приложение Garmin Connect Mobile.

Эти инструкции для начала Групповая сессия с Устройства D2™ Charlie. Если у ваших подключений есть другие совместимые устройства, вы можете увидеть их на карте. Другие устройства могут не отображать Гонщики GroupTrack на карте.

1. Выйдите на улицу и включите Устройство Ч2 Чарли.
2. Соедините ваш смартфон с Устройство D2 Charlie ([Сопряжение вашего смартфона с вашим устройством](#)).
3. На Устройство Ч2 Чарли, держи **UP** и выберите **Настройки >GroupTrack >Показать на карте**, чтобы включить просмотр подключений на экране карты.
4. В приложении Garmin Connect Mobile в меню настроек выберите **LiveTrack > GroupTrack**.
5. Если у вас есть более одного совместимого устройства, выберите устройство для Групповая сессия.
6. Выбрать **Видимо для > Все соединения**.
7. Выбрать **Запустите LiveTrack**.
8. На Устройство D2 Чарли, начни деятельность.
9. Прокрутите до карты, чтобы просмотреть свои подключения.

СОВЕТ: С карты вы можете держать **UP** и выберите **Соединения поблизости**, чтобы просмотреть информацию о расстоянии, направлении и темпе или скорости для других соединений в Групповая сессия.

С

Функция GroupTrack позволяет вам отслеживать другие соединения в вашей группе, используя LiveTrack прямо на экране. Все участники группы должны быть вашими подключениями в вашей учетной записи Garmin Connect™.

е

• Начните свою деятельность на улице, используя GPS.

Т • Сопряжение вашего Устройство D2™ Charlie с вашим смартфоном с использованием технологии Bluetooth®.

Ы • В приложении Garmin Connect Mobile в меню настроек выберите **Подключения**, чтобы обновить список подключений для вашего Групповая сессия.

• Убедитесь, что все ваши соединения подключены к своим смартфонам и начните Сессия LiveTrack в приложении Garmin Connect Mobile.

Д • Убедитесь, что все ваши соединения находятся в пределах досягаемости (40 км или 25 миль).

Л • Во время Сессия GroupTrack, прокрутите к карте, чтобы просмотреть ваши соединения([Добавление карты в мероприятие](#)) .

Я

® Подключенные функции

Несколько Модели D2™ Charlie имеют функции подключения Wi-Fi. Мобильное приложение Garmin Connect™ не требуется для использования подключения Wi-Fi.

Загрузка активности в вашу учетную запись Garmin Connect

С

Автоматически отправляет вашу активность в вашу учетную запись Garmin Connect, как только вы закончите записывать активность.

И

Тренировки и планы тренировок

и

Позволяет просматривать и выбирать программы тренировок и тренировок на сайте Garmin Connect. В следующий раз, когда ваше устройство подключится к Wi-Fi, файлы будут отправлены на ваше устройство по беспроводной связи.

Обновления программного обеспечения

Позволяет вашему устройству загружать последние обновления программного обеспечения, когда доступно соединение Wi-Fi. В следующий раз, когда вы включите или разблокируете устройство, вы можете следовать инструкциям на экране, чтобы установить обновление программного обеспечения.

П

Вы должны подключить свое устройство к приложению Garmin Connect™ Mobile на смартфоне или к приложению Garmin Express™ на компьютере, прежде чем вы сможете подключиться к сети Wi-Fi.

К

1. Держать **UP** .

Л

2. Выбрать **Настройки >Wi-Fi >Мои сети >Добавить сеть** .

Ю

На устройстве отобразится список ближайших сетей Wi-Fi.

Ч

3. Выберите сеть.

е

4. При необходимости введите пароль для сети.

н

и

е

Устройство подключается к сети, и сеть добавляется в список сохраненных сетей. Устройство автоматически подключается к этой сети, когда оно находится в пределах досягаемости.

Q™ Особенности

Вы можете добавить функции Connect IQ к своим часам от Garmin® и других поставщиков, используя веб-сайт Connect IQ. Вы можете настроить свое устройство с помощью циферблатов, полей данных, виджетов и приложений.

Смотреть лица

Позволяют настроить внешний вид часов.

Поля данных

Позволяет загружать новые поля данных, которые по-новому представляют данные датчиков, активности и истории. Вы можете добавить поля данных Connect IQ во встроенные функции и страницы.

Виджеты

Предоставляйте информацию с первого взгляда, включая данные датчиков и уведомления.

Программы

Добавьте интерактивные функции к вашим часам, такие как новые виды активного отдыха и занятий фитнесом.

Загрузка функций Connect IQ™ с помощью компьютера

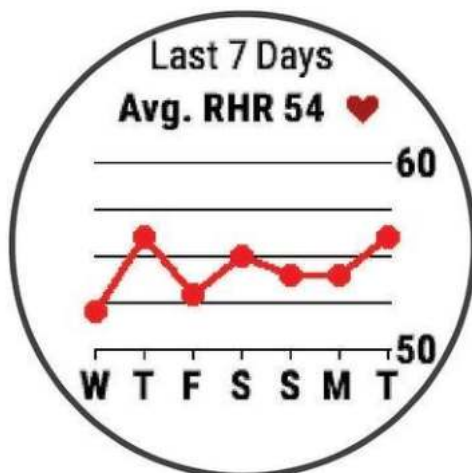
1. Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля.
2. Перейти к apps.garmin.com и войдите в систему.
3. Выберите функцию Connect IQ и загрузите ее.
4. Следуйте инструкциям на экране.

Просмотр виджета пульса

Виджет отображает текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (уд / мин) и график частоты сердечных сокращений за последние 4 часа.

1. На циферблате выберите **DOWN**.

2. Выбрать (-D-) чтобы просмотреть ваши средние значения пульса в покое за последние 7 дней.



Передача данных о частоте сердечных сокращений на устройства Garmin®

Вы можете транслировать данные своего пульса с вашего Устройство D2™ Charlie и просмотр его на сопряженных устройствах Garmin.

ПРИМЕЧАНИЕ. Передача данных о частоте сердечных сокращений сокращает срок службы батареи.

1. Из виджета пульса удерживайте **UP**.
2. Выбрать **Варианты >Трансляция ЧСС**.

Устройство D2 Charlie начинает передавать данные о вашем пульсе и появляется.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете просматривать только виджет частоты пульса во время трансляции данных о частоте пульса из виджета частоты пульса.

3. Сопряжение вашего Устройство D2 Charlie с устройством, совместимым с Garmin ANT+®.

ПРИМЕЧАНИЕ. Инструкции по сопряжению отличаются для каждого устройства, совместимого с Garmin. Смотрите руководство вашего владельца.

СОВЕТ. Чтобы прекратить трансляцию данных о частоте сердечных сокращений, нажмите любую клавишу и выберите **Да**.

Настройка оповещения о ненормальной частоте сердечных сокращений

Вы можете настроить устройство, чтобы предупредить вас, когда ваш пульс превышает определенное количество ударов в минуту (уд) после определенного периода бездействия.

1. Из виджета пульса удерживайте **UP** .
2. Выбрать **Варианты >Аномальные HR оповещения >Статус >На** .
3. Выбрать **Предупреждение Порог** .
4. Выберите пороговое значение частоты пульса.

Каждый раз, когда вы превышаете пороговое значение, то появляется сообщение и вибрируют устройства.

Отключение наручного пульсометра

Значение по умолчанию для настройка **частоты пульса на запястье**. Устройство автоматически использует запястье на основе монитора сердечного ритма , если вы пару из ANT + ® монитора сердечного ритма к устройству.

1. Из виджета пульса удерживайте **UP** .
2. Выбрать **Варианты >Статус >Выкл** .

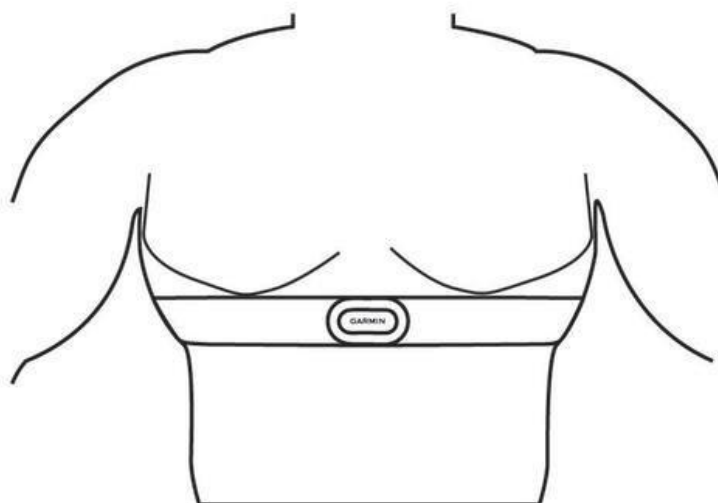
Надеть монитор сердечного ритма

Вы должны носить монитор сердечного ритма прямо на вашей коже, чуть ниже грудины. Он должен быть достаточно уютным, чтобы оставаться на месте во время вашей деятельности.

1. При необходимости прикрепите удлинитель ремня к пульсометру.
2. Смочите электроды (1) на задней панели монитора сердечного ритма, чтобы создать прочную связь между грудью и передатчиком.



3. Носите пульсометр с логотипом Garmin ® направленным вверх.



Соединение петли (2) и крючка (3) должно быть справа от вас.

4. Оберните пульсометр вокруг груди и подсоедините крючок для ремешка к петле.

ПРИМЕЧАНИЕ. Убедитесь, что бирка не складывается.

После того, как вы надели монитор сердечного ритма, он активен и отправляет данные.

Советы по ошибочным данным о ЧСС

Если данные о ЧСС ошибочны или не отображаются, вы можете воспользоваться этими советами.

- Снова приложите воду к электродам и контактным участкам (если применимо).
- Затяните ремень на груди.
- Разогреть в течение 5-10 минут.
- Следуйте инструкциям по уходу([Уход за пульсометром](#)) .
- Носите хлопчатобумажную рубашку или тщательно смочите обе стороны ремня.

Синтетические ткани, которые трутся или хлопают по монитору сердечного ритма, могут создавать статическое электричество, которое мешает сигналам сердечного ритма.

- Отойдите от источников, которые могут мешать вашему монитору сердечного ритма.

Источники помех могут включать сильные электромагнитные поля, некоторые беспроводные датчики 2,4 ГГц, высоковольтные линии электропередач, электродвигатели, духовки, микроволновые печи, беспроводные телефоны 2,4 ГГц и точки доступа к беспроводной локальной сети.

Уход за пульсометром

ВНИМАНИЕ! Накопление пота и соли на ремне может снизить способность пульсометра сообщать точные данные.

- Промывайте монитор сердечного ритма после каждого использования.
- Ручная стирка пульсометра после каждых семи использований или одного плавания в бассейне с использованием небольшого количества мягкого моющего средства, такого как жидкость для мытья посуды.

ПРИМЕЧАНИЕ. Использование слишком большого количества моющего средства может повредить монитор сердечного ритма.

- Не кладите пульсометр в стиральную машину или сушилку.
- При сушке пульсометра, повесьте его или положите.

Советы по ошибочным данным о ЧСС

Если данные о ЧСС ошибочны или не отображаются, вы можете воспользоваться этими советами.

- Снова приложите воду к электродам и контактным участкам (если применимо).
- Затяните ремень на груди.
- Разогреть в течение 5-10 минут.
- Следуйте инструкциям по уходу([Уход за пульсометром](#)) .
- Носите хлопчатобумажную рубашку или тщательно смочите обе стороны ремня.

Синтетические ткани, которые трутся или хлопают по монитору сердечного ритма, могут создавать статическое электричество, которое мешает сигналам сердечного ритма.

- Отойдите от источников, которые могут мешать вашему монитору сердечного ритма.

Источники помех могут включать сильные электромагнитные поля, некоторые беспроводные датчики 2,4 ГГц, высоковольтные линии электропередач, электродвигатели, духовки, микроволновые печи, беспроводные телефоны 2,4 ГГц и точки доступа к беспроводной локальной сети.

Уход за пульсометром

ВНИМАНИЕ! Накопление пота и соли на ремне может снизить способность пульсометра сообщать точные данные.

- Промывайте монитор сердечного ритма после каждого использования.
- Ручная стирка пульсометра после каждых семи использований или одного плавания в бассейне с использованием небольшого количества мягкого моющего средства, такого как жидкость для мытья посуды.

ПРИМЕЧАНИЕ. Использование слишком большого количества моющего средства может повредить монитор сердечного ритма.

- Не кладите пульсометр в стиральную машину или сушилку.
- При сушке пульсометра, повесьте его или положите.

Ходовая динамика

Вы можете использовать свой совместимый Устройство D2™ в паре с Аксессуар HRM-™Run™ или другой аксессуар для беговой динамики, позволяющий в реальном времени получать информацию о вашей беговой форме. Если ваш Устройство D2 было упаковано с HRM-Запустите аксессуар, устройства уже подключены.

Аксессуар динамики бега имеет акселерометр, который измеряет движение туловища для расчета шести показателей бега.

Каденция

Каденция - это количество шагов в минуту. Он отображает общее количество шагов (справа и слева вместе).

Вертикальное колебание

Вертикальные колебания - ваш скачок во время бега. Он отображает вертикальное движение вашего туловища, измеренное в сантиметрах.

Время контакта с землей

Время контакта с землей - это количество времени на каждом этапе, которое вы проводите на земле во время бега. Измеряется в миллисекундах.

ПРИМЕЧАНИЕ. Время контакта с землей и баланс недоступны при ходьбе.

Баланс времени контакта с землей

Баланс времени контакта с землей отображает левый / правый баланс вашего времени контакта с землей во время бега. Отображает процент. Например, 53.2 со стрелкой, указывающей влево или вправо.

Длина шага

Длина шага - это длина вашего шага от одного шага к другому. Измеряется в метрах.

Вертикальное соотношение

Вертикальное соотношение - это отношение вертикальных колебаний к длине шага. Отображает процент. Меньшее число обычно указывает на лучшую форму бега.

Тренировка с динамикой бега

Прежде чем вы сможете увидеть динамику бега, вы должны надеть на себя аксессуар для бега, например HRM-Run™ и подключите его к своему устройству([Сопряжение ваших беспроводных датчиков](#)). Если ваш D2™ Charlie был упакован с аксессуаром, устройства уже спарены, и D2 Charlie настроен на отображение экранов с динамическими данными.

1. Выберите опцию:
 - Если ваш беговой динамик аксессуар и Устройство D2 Charlie уже подключено, перейдите к шагу 7.
 - Если ваш беговой динамик аксессуар и Устройство D2 Charlie еще не сопряжено, выполните все действия, описанные в этой процедуре.
2. Держать **UP** .
3. Выбрать **Настройки > Деятельность и приложения** .
4. Выберите деятельность.
5. Выберите настройки активности.
6. Выбрать **Экраны данных > Добавить новый** .
7. Выберите экран данных о динамике бега.

ПРИМЕЧАНИЕ . Экраны динамического бега доступны не для всех действий.

8. Пробежаться([Начало деятельности](#)) .
9. Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы открыть экран бегущей динамики для просмотра ваших показателей.

Цветовые индикаторы и данные динамики движения

На экранах динамики движения отображается цветовая шкала для основной метрики. В качестве основного показателя можно отобразить частоту вращения, вертикальные колебания, время контакта с землей, баланс времени контакта с землей или вертикальное соотношение. Цветовой индикатор показывает, как ваши данные о динамике бега сравниваются с данными других бегунов. Цветовые зоны основаны на процентилях.

Garmin® исследовал множество бегунов всех уровней. Значения данных в красной или оранжевой зонах типичны для менее опытных или более медленных бегунов. Значения данных в зеленой, синей или фиолетовой зонах типичны для более опытных или более быстрых бегунов. Более опытные бегуны, как правило, демонстрируют более короткое время контакта с землей, более низкие вертикальные колебания, более низкое вертикальное соотношение и более высокий темп вращения, чем менее опытные бегуны. Однако у более высоких бегунов обычно есть несколько более медленные каденции, более длинные шаги и немного более высокие вертикальные колебания. Вертикальное соотношение - это ваше вертикальное колебание, деленное на длину шага. Это не связано с высотой.

Перейти к www.garmin.com/runningdynamics для получения дополнительной информации о динамике бега. Для получения дополнительных теорий и интерпретаций текущих данных о динамике вы можете искать авторитетные текущие публикации и веб-сайты.

Цветовая зона	Процентиль в зоне	Диапазон частоты вращения педалей	Диапазон времени контакта с землей
Фиолетовый	> 95	> 183 экз / мин	< 218 мс
Синий	70-95	174–183 экз / мин	218–248 мс
Зеленый	30-69	164–173 экз / мин	249–277 мс
Апельсин	5-29	153–163 экз / мин	278–308 мс
Красный	< 5	<153 экз / мин	> 308 мс

Советы по отсутствию данных беговой динамики

Если динамические данные не отображаются, вы можете попробовать эти советы.

- Убедитесь, что у вас есть динамик для бега, например HRM-Run™ аксессуар.
Аксессуары с динамикой хода находятся на передней части модуля.
- Соедините аксессуар для беговой динамики с вашим Устройство D2™ снова, согласно инструкции.
- Если на дисплее данных о динамике бега отображаются только нули, убедитесь, что аксессуар изношен правой стороной вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ. Время контакта с землей и баланс появляются только во время работы. Это не рассчитывается при ходьбе.

Измерения производительности

Эти измерения производительности являются оценками, которые могут помочь вам отслеживать и понимать ваши тренировочные действия и гоночные выступления. Измерения требуют нескольких действий с использованием пульса на запястье или совместимого пульсометра. Измерения производительности езды на велосипеде требуют пульсометра и измерителя мощности.

Эти оценки предоставляются и поддерживаются Первый удар . Для получения дополнительной информации перейдите к www.garmin.com/physio .



ПРИМЕЧАНИЕ. Поначалу оценки могут показаться неточными. Устройство требует, чтобы вы выполнили несколько действий, чтобы узнать о вашей производительности.

Статус обучения

Статус тренировки показывает, как ваша тренировка влияет на вашу физическую форму и производительность. Ваш тренировочный статус основан на изменениях вашей тренировочной нагрузки и VO2 макс. в течение длительного периода времени.

VO2 макс.

VO2 макс. максимальный объем кислорода (в миллилитрах), который вы можете потреблять в минуту на килограмм веса при максимальной производительности.

Время восстановления

Время восстановления показывает, сколько времени осталось до того, как вы полностью восстановитесь и будете готовы к следующей тяжелой тренировке.

Тренировочная нагрузка

Тренировочная нагрузка - это сумма вашего избыточного потребления кислорода после тренировки (EPOC) за последние 7 дней. EPOC - это оценка того, сколько энергии требуется вашему телу для восстановления после тренировки.

Прогнозируемое время гонки

Ваше устройство использует VO2 макс. оцените и опубликуйте источники данных, чтобы указать целевое время гонки на основе вашего текущего состояния физической подготовки. Эта проекция также предполагает, что вы прошли соответствующую подготовку к гонке.

Стресс-тест VCP

Для проведения стресс-теста VCP (вариабельность сердечного ритма) необходим монитор сердечного ритма Garmin®. Устройство регистрирует вашу вариабельность сердечного ритма, стоя на месте в течение 3 минут. Это обеспечивает ваш общий уровень стресса. Шкала от 1 до 100, а более низкий балл указывает на более низкий уровень стресса.

Условия исполнения

Ваше состояние производительности - это оценка в реальном времени после 6-20 минут активности. Его можно добавить как поле данных, чтобы вы могли просматривать состояние производительности во время остальной части вашей деятельности. Он сравнивает ваше состояние в реальном времени со средним уровнем физической подготовки.

Функциональная пороговая мощность (FTP)

Устройство использует информацию вашего профиля пользователя из начальной настройки для оценки вашего FTP. Для более точной оценки вы можете провести управляемый тест.

Порог лактата

Лактатный порог требует пульсометра грудной клетки. Порог лактата - это точка, в которой ваши мышцы начинают быстро уставать. Ваше устройство измеряет ваш пороговый уровень лактата, используя данные о частоте сердечных сокращений и темпе.

Отключение уведомлений о производительности

Уведомления о производительности включены по умолчанию. Некоторые уведомления об эффективности являются предупреждениями, которые появляются после завершения вашей деятельности. Некоторые уведомления о производительности появляются во время действия или когда вы достигаете нового измерения производительности, такого как новый VO2 макс. оценить.

1. Держать **UP**.
2. Выбрать **Настройки > Физиологические показатели > Уведомления о производительности**.
3. Выберите опцию.

Автоматическое определение показателей производительности

Функция **автоопределения** включена по умолчанию. Устройство может автоматически определять максимальную частоту сердечных сокращений и порог лактата во время активности. При подключении к совместимому измерителю мощности устройство может автоматически определять ваш функциональный пороговый уровень мощности (FTP) во время активности.

ПРИМЕЧАНИЕ. Устройство обнаруживает максимальную частоту сердечных сокращений только в том случае, если частота сердечных сокращений превышает значение, установленное в вашем профиле пользователя.

1. Держать **UP**.
2. Выбрать **Настройки > Физиологические показатели > Автоопределение**.
3. Выберите опцию.

Синхронизация действий и показателей производительности

Вы можете синхронизировать действия и измерения производительности с других устройств Garmin® с вашим Устройство D2™ Charlie с использованием вашей учетной записи Garmin Connect™. Это позволяет вашему устройству более точно отражать ваш тренировочный статус и физическую форму. Например, вы можете записать поездку с помощью устройства Edge®, а также просмотреть сведения о своей активности и общую нагрузку на тренировках. Устройство D2 Чарли .

1. Держать **UP** .
2. Выбрать **Настройки > Физиологические показатели > TrueUp** .

Когда вы синхронизируете свое устройство со своим смартфоном, последние действия и измерения производительности с других ваших устройств Garmin отображаются на вашем Устройство Ч2 Чарли .

Состояние тренировки

Статус тренировки показывает, как ваша тренировка влияет на уровень вашей физической подготовки и производительность. Ваш тренировочный статус основан на изменениях вашей тренировочной нагрузки и VO2 макс. в течение длительного периода времени. Вы можете использовать свой тренировочный статус, чтобы помочь планировать будущие тренировки и продолжать улучшать свой уровень физической подготовки.

Пиковый

Пик означает, что вы находитесь в идеальном состоянии гонки. Ваша недавно уменьшенная тренировочная нагрузка позволяет вашему телу восстановиться и полностью компенсировать предыдущие тренировки. Вы должны планировать заранее, так как это пиковое состояние может поддерживаться только в течение короткого времени.

Продуктивный

Ваша текущая тренировочная нагрузка меняет уровень физической подготовки и работоспособность в правильном направлении. Вы должны планировать периоды восстановления в вашей тренировке, чтобы поддерживать ваш уровень физической подготовки.

Поддержания

Ваша текущая тренировочная нагрузка достаточна для поддержания вашего уровня физической подготовки. Чтобы увидеть улучшение, попробуйте добавить больше разнообразия к тренировкам или увеличить объем тренировок.

Восстановление

Ваша легкая тренировочная нагрузка позволяет вашему телу восстановиться, что очень важно в течение длительных периодов тяжелых тренировок. Вы можете вернуться к более высокой тренировочной нагрузке, когда будете чувствовать себя готовым.

Непродуктивный

Ваша тренировочная нагрузка находится на хорошем уровне, но ваша физическая форма снижается. Ваше тело может изо всех сил восстанавливаться, поэтому вам следует обратить внимание на общее состояние здоровья, включая стресс, питание и отдых.

Детренированности

Детренированность возникает, когда вы тренируетесь намного меньше, чем обычно, в течение недели или более, и это влияет на ваш уровень физической подготовки. Вы можете попробовать увеличить тренировочную нагрузку, чтобы увидеть улучшение.

перехитрить

Ваша тренировочная нагрузка очень высокая и контрпродуктивная. Ваше тело нуждается в отдыхе. Вы должны дать себе время на восстановление, добавив в свой график более легкие тренировки.

Нет положения

Для устройства требуется одна или две недели истории тренировок, включая занятия с VO2 макс. результаты бега или езды на велосипеде, чтобы определить свой тренировочный статус.

Советы по получению статуса тренинга

Функция состояния тренировки зависит от обновленных оценок вашего уровня физической подготовки, включая как минимум два максимума VO2. замеры в неделю. Ваш VO2 макс. оценка обновляется после пробежек или поездок на свежем воздухе, во время которых ваш пульс в течение нескольких минут достигал не менее 70% от вашего максимального пульса. Трассовые и внутренние пробежки не генерируют VO2 макс. оценить, чтобы сохранить точность вашего уровня фитнес-трендов.

Чтобы получить максимальную отдачу от функции статуса обучения, вы можете воспользоваться этими советами.

- Не менее двух раз в неделю бегайте или катайтесь на улице с помощью измерителя мощности и достигайте частоты сердечных сокращений, превышающей 70% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений, в течение не менее 10 минут.

После использования устройства в течение одной недели ваш статус тренировки должен быть доступен.

- Запишите все свои занятия фитнесом на этом устройстве или включите функцию **Physio TrueUp™**, которая позволит вашему устройству узнать о вашей производительности ([Синхронизация действий и показателей эффективности](#)).

Время восстановления

Вы можете использовать устройство Garmin® с пульсометром на запястье или совместимым пульсометром, чтобы показать, сколько времени осталось до полного выздоровления и подготовки к следующей тяжелой тренировке.

ПРИМЕЧАНИЕ: рекомендация по времени восстановления использует ваш VO2 макс. оценить и может показаться неточным на первый взгляд. Устройство требует, чтобы вы выполнили несколько действий, чтобы узнать о вашей производительности.

Время восстановления появляется сразу после действия. Время отсчитывается до тех пор, пока вы не сделаете оптимальную попытку еще одной тяжелой тренировки.

Просмотр вашего времени восстановления

Для наиболее точной оценки выполните настройку профиля пользователя. ([Настройка вашего профиля пользователя](#)) и установите максимальную частоту сердечных сокращений ([Установка зон пульса](#)) .

1. Пробежаться.
2. После запуска выберите **Сохранить** .

Время восстановления появляется. Максимальное время 4 дня.

ПРИМЕЧАНИЕ. На циферблате вы можете выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы просмотреть виджет производительности, и выберите **(-D-)** прокрутить измерения производительности, чтобы увидеть время восстановления.

Восстановление пульса

Если вы тренируетесь с использованием пульсометра на запястье или совместимого пульсометра, вы можете проверять восстановленное значение пульса после каждого упражнения. Частота восстановления пульса - это разница между частотой сердечных сокращений и частотой сердечных сокращений через две минуты после прекращения упражнения. Например, после типичного тренировочного заезда вы останавливаете таймер. Ваш пульс составляет 140 ударов в минуту. После двух минут отсутствия активности или охлаждения частота сердечных сокращений составляет 90 ударов в минуту. Ваше восстановление сердечного ритма составляет 50 ударов в минуту (140 минус 90). Некоторые исследования связывают восстановление сердечного ритма со здоровьем сердца. Более высокие цифры обычно указывают на более здоровые сердца.

СОВЕТ. Для достижения наилучших результатов вам следует прекратить движение на две минуты, пока устройство рассчитывает значение пульса восстановления. Вы можете сохранить или отменить занятие после появления этого значения.

Тренировочная нагрузка

Тренировочная нагрузка - это измерение вашего тренировочного объема за последние семь дней. Это сумма ваших измерений избыточного потребления кислорода после тренировок (EPOC) за последние семь дней. Датчик показывает, является ли ваша текущая нагрузка низкой, высокой или находится в пределах оптимального диапазона для поддержания или улучшения вашего уровня физической подготовки. Оптимальный диапазон определяется на основе вашего индивидуального уровня физической подготовки и истории тренировок. Диапазон регулируется по мере увеличения или уменьшения времени тренировки и интенсивности.

Просмотр вашего предсказанного времени гонки

Для наиболее точной оценки выполните настройку профиля пользователя. ([Настройка вашего профиля пользователя](#)) и установите максимальную частоту сердечных сокращений ([Установка зон пульса](#)) .

Ваше устройство использует VO2 макс. оценить ([О макс. Оценках VO2](#)) и опубликованных источниках данных, чтобы предоставить целевое время гонки на основе вашего текущего состояния физической подготовки. Эта проекция также предполагает, что вы прошли соответствующую подготовку к гонке.

ПРИМЕЧАНИЕ. **Поначалу** прогнозы могут показаться неточными. Устройство требует несколько прогонов, чтобы узнать о вашей производительности бега.

1. Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы просмотреть виджет производительности.
2. Выбрать **(-D-)** прокрутить измерения производительности.

Ваше прогнозируемое время гонки отображается для дистанций 5 км, 10 км, полумарафона и марафона.

О тренировочном эффекте

Тренировочный эффект измеряет влияние деятельности на аэробную и анаэробную форму. Тренировочный эффект накапливается во время активности. По мере выполнения упражнения значение «Эффект тренировки» увеличивается, сообщая вам, как это упражнение улучшило вашу физическую форму. Эффект тренировки определяется

информацией вашего профиля пользователя, частотой сердечных сокращений, продолжительностью и интенсивностью вашей активности.

Аэробный тренировочный эффект использует ваш сердечный ритм, чтобы измерить, как суммарная интенсивность упражнений влияет на вашу аэробную подготовленность, и показывает, оказал ли тренировка поддерживающий или улучшающий эффект на ваш уровень физической подготовки. Ваш ЕРОС, накопленный во время тренировки, сопоставляется с диапазоном значений, которые учитывают ваш уровень физической подготовки и привычки тренировки. Постоянные тренировки с умеренными усилиями или тренировки с более длительными интервалами (> 180 секунд) положительно влияют на ваш аэробный метаболизм и приводят к улучшению аэробного тренировочного эффекта.

Анаэробный тренировочный эффект использует частоту сердечных сокращений и скорость (или мощность), чтобы определить, как тренировка влияет на вашу способность выполнять упражнения с очень высокой интенсивностью. Вы получаете значение на основе анаэробного вклада в ЕРОС и вида деятельности. Повторные интервалы высокой интенсивности от 10 до 120 секунд оказывают очень благоприятное влияние на ваши анаэробные способности и приводят к улучшению анаэробного тренировочного эффекта.

Важно знать, что числа ваших тренировочных эффектов (от 0,0 до 5,0) могут показаться необычно высокими во время ваших первых нескольких занятий. Устройство требует нескольких действий для изучения аэробной и анаэробной подготовленности.

Вы можете добавить «Эффект тренировки» в качестве поля данных на один из ваших экранов тренировок, чтобы отслеживать свои цифры на протяжении всего упражнения.

Вариабельность сердечного ритма и уровень стресса

Уровень стресса является результатом трехминутного теста, проведенного в неподвижном состоянии, где Устройство D2™ анализирует вариабельность сердечного ритма, чтобы определить ваш общий стресс. Тренировки, сон, питание и общий жизненный стресс влияют на ход бегуна. Диапазон уровня напряжения составляет от 1 до 100, где 1 - состояние с очень низким напряжением, а 100 - состояние с очень высоким напряжением. Знание уровня стресса поможет вам решить, готово ли ваше тело к жестким тренировкам или йоге.

Просмотр вариабельности сердечного ритма и уровня стресса

Для этой функции необходим монитор сердечного ритма Garmin®. Прежде чем вы сможете увидеть уровень стресса, связанный с вариабельностью сердечного ритма (BCP), вы должны установить монитор сердечного ритма и подключить его к устройству. ([Сопряжение ваших беспроводных датчиков](#)). Если ваш Устройство D2™ Charlie было укомплектовано пульсометром, устройства уже сопряжены.

СОВЕТ: Garmin рекомендует измерять уровень стресса примерно в одно и то же время и в одинаковых условиях каждый день.

1. При необходимости выберите **(-D-)** > **Добавить** > **HRV Stress**, чтобы добавить приложение стресса в список приложений.
2. Выбрать **Да**, чтобы добавить приложение в список избранных.
3. На циферблате выберите **(-D-)** > **HRV Стресс** > **(-D-)**,
4. Стоять на месте и отдохнуть 3 минуты.

Условия исполнения

Когда вы выполняете свои действия, такие как бег или езда на велосипеде, функция состояния производительности анализирует ваш темп, частоту сердечных сокращений и вариабельность сердечного ритма, чтобы в режиме реального времени оценить вашу

способность выполнять по сравнению со средним уровнем физической подготовки. Это примерно ваше процентное отклонение в реальном времени от базового VO2 макс. оценить.

Значения рабочих условий варьируются от -20 до +20. После первых 6–20 минут вашей активности на устройстве отобразится ваш показатель состояния производительности. Например, оценка +5 означает, что вы отдохнули, свежи и способны хорошо бегать или кататься. Вы можете добавить условие производительности в качестве поля данных на один из ваших экранов обучения, чтобы отслеживать свои способности на протяжении всего упражнения. Состояние работоспособности также может быть показателем уровня усталости, особенно в конце длинного тренировочного заезда или езды.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для точного определения VO2 устройства требуется несколько прогонов или поездок с пульсометром. оценить и узнать о ваших способностях к бегу или езде ([O VO2 Макс. Оценки](#)) .

Просмотр вашего выступления

Эта функция требует пульсометра на запястье или совместимого пульсометра.

1. Добавлять **Выполнить. Cond.** на экран данных ([Настройка экранов данных](#)) .
2. Беги или катайся.

Через 6–20 минут появится ваше состояние производительности.

3. Прокрутите до экрана данных, чтобы просмотреть состояние вашей производительности во время пробега или поездки.

Условия исполнения

Когда вы выполняете свои действия, такие как бег или езда на велосипеде, функция состояния производительности анализирует ваш темп, частоту сердечных сокращений и вариабельность сердечного ритма, чтобы в режиме реального времени оценить вашу способность выполнять по сравнению со средним уровнем физической подготовки. Это примерно ваше процентное отклонение в реальном времени от базового VO2 макс. оценить.

Значения рабочих условий варьируются от -20 до +20. После первых 6–20 минут вашей активности на устройстве отобразится ваш показатель состояния производительности. Например, оценка +5 означает, что вы отдохнули, свежи и способны хорошо бегать или кататься. Вы можете добавить условие производительности в качестве поля данных на один из ваших экранов обучения, чтобы отслеживать свои способности на протяжении всего упражнения. Состояние работоспособности также может быть показателем уровня усталости, особенно в конце длинного тренировочного заезда или езды.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для точного определения VO2 устройства требуется несколько прогонов или поездок с пульсометром. оценить и узнать о ваших способностях к бегу или езде([O VO2 Макс. Оценки](#)) .

Просмотр вашего выступления

Эта функция требует пульсометра на запястье или совместимого пульсометра.

1. добавлять **Выполнить. Cond.** на экран данных ([Настройка экранов данных](#)) .
2. Беги или катайся.

Через 6–20 минут появится ваше состояние производительности.

3. Прокрутите до экрана данных, чтобы просмотреть состояние вашей производительности во время пробега или поездки.

Порог лактата

Порог лактата - это интенсивность физической нагрузки, при которой лактат (молочная кислота) начинает накапливаться в кровотоке. В беге это приблизительный уровень усилий или темпа. Когда бегун превышает порог, усталость начинает увеличиваться с ускоряющейся скоростью. Для опытных бегунов этот порог составляет примерно 90% от максимальной частоты сердечных сокращений и от 10 км до полумарафона. Для средних бегунов лактатный порог часто встречается значительно ниже 90% от максимальной частоты сердечных сокращений. Зная свой порог лактата, вы можете определить, насколько трудно тренироваться или когда нужно подталкивать себя во время гонки.

Если вы уже знаете пороговое значение лактата, вы можете ввести его в настройках своего профиля пользователя. ([Установка зон пульса](#)) .

Выполнение управляемого теста для определения порога лактата

Для этой функции необходим монитор сердечного ритма Garmin®. Прежде чем вы сможете выполнить управляемый тест, вы должны надеть пульсометр и подключить его к вашему устройству ([Сопряжение ваших беспроводных датчиков](#)).

Устройство использует информацию вашего профиля пользователя из начальной настройки и ваш VO2 макс. оценка, чтобы оценить ваш порог лактата. Устройство автоматически определит порог лактата во время пробежек с постоянной интенсивностью сердечного ритма.

СОВЕТ: устройству требуется несколько прогонов с монитором сердечного ритма, чтобы получить точное максимальное значение сердечного ритма и VO2 макс. оценить. Если у вас возникли проблемы с получением оценки порога лактата, попробуйте вручную снизить максимальное значение сердечного ритма.

1. На циферблате выберите **-D-**,
2. Выберите бег на свежем воздухе.

GPS необходим для завершения теста.

3. Держать **UP**.
4. Выбрать **Обучение > Тест на лактатный порог** .
5. Запустите таймер и следуйте инструкциям на экране.

После начала пробега устройство отображает продолжительность каждого шага, цель и текущие данные о частоте сердечных сокращений. По завершении теста появляется сообщение.

6. После завершения управляемого теста остановите таймер и сохраните активность.

Если это ваша первая оценка порога лактата, устройство предложит вам обновить зоны сердечного ритма на основе вашего порога лактата. Для каждой дополнительной оценки порога лактата устройство предлагает принять или отклонить оценку.

Получение вашего FTP Оценка

Прежде чем вы сможете получить оценку функционального порогового значения мощности (FTP), вы должны подключить к вашему устройству монитор частоты пульса и измеритель мощности. ([Сопряжение ваших беспроводных датчиков](#)) , и вы должны получить ваш VO2 макс. оценить ([Получение вашего VO2 Макс. Оценка для езды на велосипеде](#)) .

Устройство использует информацию вашего профиля пользователя из начальной настройки и ваш VO2 макс. оценить, чтобы оценить ваш FTP. Устройство автоматически определит ваш FTP во время поездок с постоянной высокой интенсивностью с частотой сердечных сокращений и мощностью.

1. Выбрать **UP** или **ВНИЗ**, чтобы просмотреть виджет производительности.
2. Выбрать прокрутить измерения производительности.

Ваша оценка FTP отображается как значение, измеряемое в ваттах на килограмм, выходная мощность в ваттах и положение на цветном индикаторе.

Фиолетовый	превосходящий
синий	Отлично
зеленый	Хорошо
апельсин	Справедливо
красный	неподготовленный

Для получения дополнительной информации см. Приложение ([Рейтинги FTP](#)) .

ПРИМЕЧАНИЕ. Когда уведомление о производительности уведомляет вас о новом FTP, вы можете выбрать **Принять**, чтобы сохранить новый FTP, или **Отказаться** от сохранения вашего текущего FTP ([ВЫКЛЮЧЕНИЕ Performance Notifications](#)) .

Проведение теста FTP

Прежде чем вы сможете провести тест для определения вашего порогового значения мощности (FTP), вы должны соединить монитор пульса и измеритель мощности с вашим устройством. ([Сопряжение ваших беспроводных датчиков](#)), и вы должны получить ваш VO2 макс. Оценить ([Получение вашего VO2 Макс. Оценка для езды на велосипеде](#)).

ПРИМЕЧАНИЕ. Тест FTP - это сложная тренировка, которая занимает около 30 минут. Выберите практичный и в основном ровный маршрут, который позволит вам ехать с постоянно растущими усилиями, подобными временным испытаниям.

1. На циферблате выберите (-D-),
2. Выберите велосипедную активность.
3. Держать **UP** .
4. Выбрать **Обучение > FTP-управляемый тест** .
5. Следуйте инструкциям на экране.

После начала поездки устройство отображает продолжительность каждого шага, цель и текущие данные о мощности. По завершении теста появляется сообщение.

6. После завершения управляемого теста завершите охлаждение, остановите таймер и сохраните активность.

Ваш FTP отображается как значение, измеренное в ваттах на килограмм, выходная мощность в ваттах и позиция на цветном индикаторе.

7. Выберите опцию:
 - Выбрать **Принять**, чтобы сохранить новый FTP.
 - Выбрать **Отказаться** от сохранения вашего текущего FTP.