

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

Руководство пользователя

© 2022 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+®, Auto Lap®, Edge® и vivomove® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ и Toe-to-Toe™ 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® и iPhone® 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. iOS® является зарегистрированным товарным знаком компании Cisco Systems, Inc. Использование этого знака корпорацией Apple Inc. осуществляется по лицензии. Qi® является зарегистрированным товарным знаком консорциума Wireless Power Consortium. 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: A04224

Содержание

Введение	1	Тренировка	13
Настройка часов.....	1	Запись хронометрируемого занятия.....	13
Режимы часов.....	2	Калибровка расстояния для беговой дорожки.....	14
Использование часов.....	3	Запись занятия через подключение к GPS.....	14
Пункты меню.....	3	Запись силовых тренировок.....	15
Ношение часов.....	4	Советы по записи силовых тренировок.....	15
Виджеты	5	Запись занятия плаванием.....	16
Автоподбор цели.....	6	Начало соревнования Toe-to-Toe.....	16
Шкала подвижности.....	6	Функции пульсометра	17
Отключение оповещения о движении.....	6	Пульсоксиметр.....	17
Время интенсивной активности.....	7	Получение показаний пульсоксиметра.....	17
Подсчет времени интенсивной активности.....	7	Включение отслеживания сна с пульсоксиметром.....	18
Body Battery.....	7	О расчетных значениях VO2 Max.....	18
Просмотр виджета Body Battery.....	7	Получение расчетного значения VO2 Max.....	18
Вариабельность частоты пульса и уровень стресса.....	7	Просмотр фитнес-возраста.....	18
Просмотр виджета уровня стресса.....	8	Передача данных о частоте пульса на устройства Garmin.....	19
Запуск таймера отдыха.....	8	Настройка оповещений об аномальной частоте пульса.....	19
Использование виджета отслеживания водного баланса.....	8	Garmin Pay	19
Повышение точности расчета калорий.....	8	Настройка кошелька Garmin Pay.....	19
Просмотр виджета частоты пульса.....	8	Добавление карты в кошелек Garmin Pay.....	20
Мониторинг сна.....	9	Оплата покупки с помощью часов..	20
Отслеживание менструального цикла.....	9	Управление картами Garmin Pay.....	21
Регистрация информации о менструальных циклах.....	9	Изменение пароля Garmin Pay.....	21
Отслеживание беременности.....	9	Часы	21
Регистрация информации о беременности.....	10	Запуск таймера обратного отсчета.....	21
Управление воспроизведением музыки.....	10	Использование секундомера.....	22
Просмотр уведомлений.....	10	Использование будильника.....	22
Ответ на текстовое сообщение....	11	Функции отслеживания и безопасности	22
Управление	11	Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях.....	23
Настройка меню элементов управления.....	12	Добавление контактов.....	23

Регистрация происшествий.....	23	Уход за устройством.....	34
Включение и выключение		Замена ремешков.....	34
регистрации происшествий.....	23	Просмотр нормативной информации	
Запрос о помощи.....	24	и сведений о соответствии	
		стандартам (электронная	
Функции с подключением через		этикетка).....	34
Bluetooth.....	24	Технические характеристики.....	35
Управление уведомлениями.....	25	Устранение неполадок.....	35
Поиск потерянного смартфона.....	25	Совместимы ли часы с моим	
Прием входящего телефонного		телефоном?.....	35
вызова.....	25	Не удается подключить телефон к	
Использование режима «Не		часам.....	35
беспокоить».....	25	На моих часах не отображается	
		правильное время.....	35
Garmin Connect.....	26	Выравнивание стрелок часов.....	36
Garmin Move IQ™.....	26	Изображение на экране часов сложно	
Подключение к GPS.....	26	рассмотреть, находясь на улице.....	36
Мониторинг сна.....	27	Беспроводная зарядка часов не	
Синхронизация данных с		работает.....	36
приложением Garmin Connect.....	27	Отслеживание активности.....	36
Синхронизация данных с		Кажется, что отображаемое	
компьютером.....	27	количество пройденных шагов	
Настройка Garmin Express.....	27	неточно.....	37
		Отображаемое на часах количество	
Пользовательская настройка		пройденных шагов не совпадает с	
часов.....	28	количеством шагов, указанным в	
Настройки часов.....	28	моей учетной записи	
Настройки экрана.....	28	Garmin Connect.....	37
Настройки Bluetooth.....	29	Уровень стресса не	
Настройки частоты пульса и уровня		отображается.....	37
стресса.....	29	Индикация времени интенсивной	
Настройки занятия.....	29	активности мигает.....	37
Настройки системы.....	30	Советы по повышению точности	
Настройки времени.....	30	данных о частоте пульса.....	37
Настройки Garmin Connect.....	30	Советы по улучшению данных	
Настройки смартфона.....	30	Body Battery.....	38
Настройка циферблата.....	31	Советы по повышению точности	
Настройка параметров занятия...	31	показаний пульсоксиметра.....	38
Отметка кругов.....	31	Увеличение продолжительности	
Настройка полей данных.....	31	работы от батареи.....	38
Настройки отслеживания		Восстановление всех настроек по	
активности.....	32	умолчанию.....	39
Профиль пользователя.....	32	Обновление программного	
		обеспечения с помощью приложения	
Информация об устройстве.....	33	Garmin Connect.....	39
Зарядка часов.....	33	Обновление программного	
Советы по зарядке часов.....	33	обеспечения с помощью	
		Garmin Express.....	39

Обновления продукта.....	39
Дополнительная информация.....	39
Ремонт устройства.....	40

Приложение..... 40

Спортивные цели.....	40
Информация о зонах частоты пульса.....	40
Оценка нагрузки в зонах частоты пульса.....	40
Стандартные рейтинги VO2 Max.....	41

Введение

⚠ ОСТОРОЖНО

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

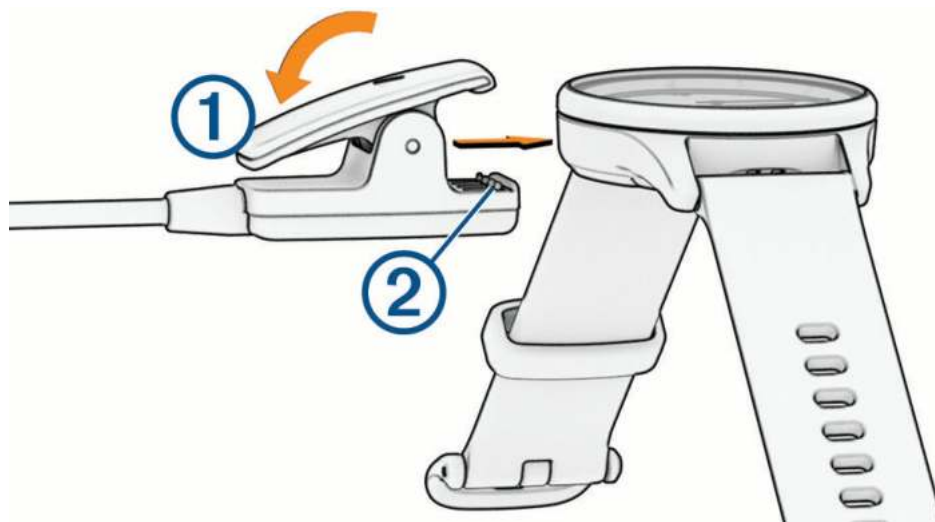
Перед выполнением какой-либо программы занятий или внесением в нее изменений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Настройка часов

Прежде чем использовать часы, необходимо подключить их к источнику питания, чтобы включить.

Для использования подключаемых функций часов vívomove Trend необходимо выполнить сопряжение непосредственно через приложение Garmin Connect™, а не через настройки Bluetooth® на смартфоне.

- 1 Установите приложение Garmin Connect через магазин приложений на телефоне.
- 2 Сожмите зарядный зажим ①.



- 3 Совместите зажим с контактами на задней панели часов ②.

- 4 Подключите кабель USB к источнику питания, чтобы включить часы (*Зарядка часов, стр. 33*).
При включении часов отображается надпись Hello!.



- 5 Выберите один из вариантов, чтобы добавить свои часы в учетную запись Garmin Connect:
- Если это первое устройство, сопряженное с приложением Garmin Connect, следуйте инструкциям на экране.
 - Если ранее уже было выполнено сопряжение другого устройства с приложением Garmin Connect, в меню  или  выберите пункт **Устройства Garmin > Добавить устройство** и следуйте инструкциям на экране.

После сопряжения отображается сообщение и выполняется автоматическая синхронизация часов со смартфоном.

Режимы часов

Оперативная информация	Стрелки часов показывают текущее время.
Интерактивный	Стрелки часов пропадают с сенсорного экрана.
Режим часов	Когда уровень заряда батареи низок, стрелки часов отображают текущее время, а сенсорный экран отключен, пока не будет выполнена зарядка часов.

Использование часов



Двойное касание: дважды коснитесь сенсорного экрана ①, чтобы перевести часы в активный режим.

ПРИМЕЧАНИЕ. когда экран не используется, он выключается. Когда экран выключен, часы продолжают работать и регистрировать данные.

Жесты запястьем: поверните запястье к себе и поднимите его, чтобы включить экран. Поверните запястье в сторону от себя, чтобы отключить экран.

Смахивание: когда экран включен, проведите пальцем по сенсорному экрану для перехода по списку виджетов и пунктов меню.

Для перехода к предыдущему экрану проведите пальцем вправо.





Проведите пальцем влево для просмотра меню элементов управления.

Удержание: удерживайте руку на сенсорном экране, чтобы открыть меню.

Касание: для выбора элемента коснитесь сенсорного экрана.

Пункты меню

Можно удерживать руку на сенсорном экране для просмотра меню.

	Отображает параметры хронометрируемых занятий.
	Отображает функции пульсометра.
	Отображает параметры таймера обратного отсчета, секундомера и будильника.
	Отображает настройки часов.

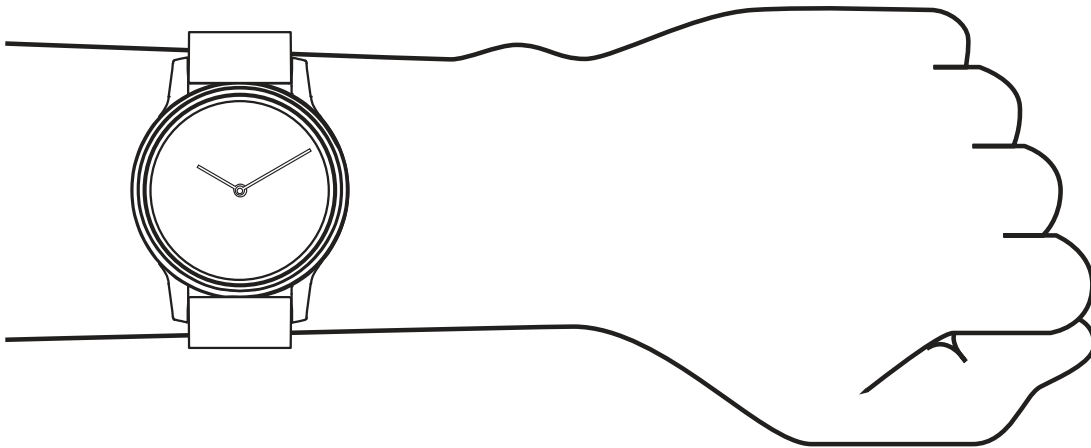
Ношение часов

⚠ 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 [Устранение неполадок](#), стр. 35 для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.
- См. раздел [Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра](#), стр. 38 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 www.garmin.com/fitandcare.

Виджеты

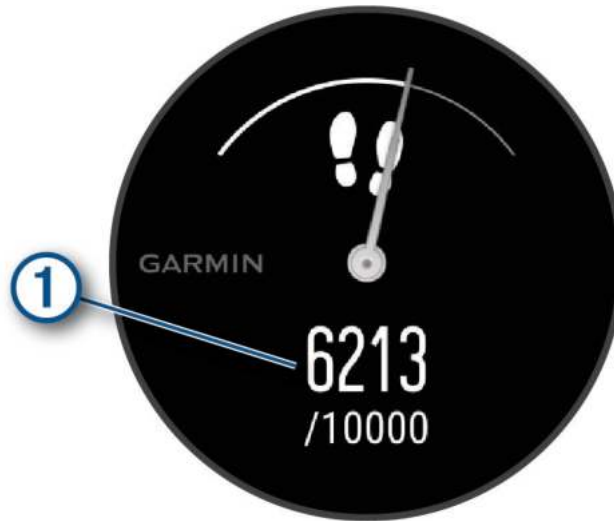
Часы поставляются с предварительно установленными виджетами, обеспечивающими оперативное отображение информации. Для прокрутки списка виджетов проведите вверх и вниз по сенсорному экрану. Можно коснуться виджетов, чтобы просмотреть подробную информацию. Для работы с некоторыми виджетами требуется сопряжение со смартфоном.

ПРИМЕЧАНИЕ. для добавления или удаления виджетов можно использовать приложение Garmin Connect.

	Общее количество пройденных шагов и ваша цель за день. Часы анализируют результаты и предлагают новую цель по количеству шагов на каждый день.
	Общее количество пройденных этажей и ваша цель за день.
	Общее время интенсивной активности и цель на неделю.
	Ваш текущий уровень энергии Body Battery™. Часы рассчитывают текущий запас вашей энергии на основании сна, уровня стресса и данных об активности. Чем выше значение, тем больше запас вашей энергии.
	Текущий уровень стресса. Часы измеряют вариабельность частоты пульса, когда вы находитесь в неактивном состоянии, для определения вашего уровня стресса. Чем ниже значение, тем ниже уровень стресса.
	Общее количество потребленной воды и ваша цель на день.
	Расстояние, пройденное за день, указанное в километрах или милях.
	Общее количество калорий, сожженных за день, включая активные калории и калории, сожженные за счет основного обмена веществ.
	Текущее значение частоты пульса в ударах в минуту (уд./мин) и среднего значения частоты пульса в состоянии покоя за семь дней.
	Ваша текущая частота дыхания в дыхательных циклах в минуту и средняя продолжительность пробуждений за семь дней. Часы измеряют вашу частоту дыхания, когда вы не двигаетесь, для обнаружения необычной дыхательной активности, а также для анализа того, как меняется дыхание в зависимости от стресса.
	Позволяет выполнять измерения с помощью ручного пульсоксиметра.
	Элементы управления музыкальным плеером на смартфоне.
	Данные о текущей температуре и прогнозе погоды, получаемые с сопряженного смартфона.
	Данные о вашем сне за предыдущую ночь, включая общее время сна и показатель сна.
	Текущее состояние ежемесячного менструального цикла. Вы можете просматривать и регистрировать свои ежедневные симптомы. Кроме того, можно отслеживать беременность с помощью еженедельных обновлений и информации о состоянии здоровья.
	Предстоящие встречи из календаря смартфона.
	Уведомления со смартфона, включая уведомления о вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др., в соответствии с его настройками.

Автоподбор цели

Часы автоматически рассчитывают, сколько шагов и этажей вам нужно пройти за день, основываясь на имеющихся показателях активности. По мере движения в течение дня часы записывают ваш прогресс выполнения цели на день ①.



Вместо автоматического расчета цели вы можете сами задать, сколько шагов и этажей вам нужно пройти за день в учетной записи Garmin Connect.




Шкала подвижности

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Шкала подвижности поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия на экране отображается шкала подвижности ①. Через каждые 15 минут бездействия на экране появляются дополнительные сегменты шкалы ②.



Чтобы сбросить шкалу подвижности, следует пройти небольшое расстояние.

Отключение оповещения о движении

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  >  > Оповещение о движении > Выключено > .

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 отслеживают 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 *vívomove Trend* 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.

Body Battery

Часы анализируют изменчивость частоты пульса, 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 0 до 100, где значения от 0 до 25 соответствуют низкому уровню накопленной энергии, значения от 26 до 50 — среднему уровню накопленной энергии, значения от 51 до 75 — высокому, а значения от 76 до 100 — очень 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. 38](#)).

Просмотр виджета *Body Battery*

В виджете *Body Battery* отображается ваш текущий уровень *Body Battery*.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы отобразить виджет *Body Battery*.
- 2 Коснитесь сенсорного экрана, чтобы просмотреть график *Body Battery*.

На графике отображаются ваше последнее занятие с *Body Battery*, а также высокий и низкий показатель за последний час.

Вариабельность частоты пульса и уровень стресса

Часы анализируют изменчивость частоты пульса, когда вы не тренируетесь, для определения общего уровня стресса. Тренировки, физическая активность, сон, питание и нагрузки, испытываемые в повседневной жизни, влияют на уровень стресса. Диапазон уровня стресса варьируется от 0 до 100, где значения от 0 до 25 соответствуют состоянию покоя, значения от 26 до 50 — состоянию низкого стресса, значения от 51 до 75 — состоянию среднего стресса, а значения от 76 до 100 — состоянию высокого стресса. Зная свой уровень стресса, вы сможете определять стрессовые ситуации в течение дня. Для получения наилучших результатов не следует снимать часы на время сна.

Для просмотра дневного уровня стресса, долгосрочных тенденций и дополнительной информации можно синхронизировать часы с учетной записью *Garmin Connect*.

Просмотр виджета уровня стресса



Виджет уровня стресса отображает текущий уровень стресса.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы перейти к виджету уровня стресса.
- 2 Коснитесь сенсорного экрана, чтобы просмотреть график уровня стресса.

На графике уровня стресса отображаются показатели стресса, а также верхний и нижний уровни за последний час.

Запуск таймера отдыха


Вы можете запустить таймер отдыха, чтобы начать пошаговое дыхательное упражнение.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы перейти к виджету уровня стресса.
- 2 Коснитесь сенсорного экрана.
Появится график уровня стресса.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите .
- 5 Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы запустить таймер отдыха.
- 6 Следуйте инструкциям на экране.
- 7 Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы остановить таймер отдыха.
- 8 Нажмите .

Отобразится обновленный уровень стресса.

Использование виджета отслеживания водного баланса


Виджет отслеживания водного баланса отображает потребленный объем жидкости и ежедневную цель по водному балансу.



- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы отобразить виджет водного баланса.
- 2 Нажимайте  для каждой порции потребляемой жидкости (1 кружка, 8 унций или 250 мл).

СОВЕТ. вы можете настроить параметры подсчета водного баланса, например используемые единицы измерения и цель на день, в своей учетной записи Garmin Connect.

Повышение точности расчета калорий

На часах отображается расчетное значение общего количества калорий, сожженных за текущий день. Для повышения точности этого расчетного значения можно быстро пройтись или совершить пробежку вне помещения в течение 15 минут.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы отобразить виджет расчета калорий.
- 2 Выберите .

ПРИМЕЧАНИЕ. значок  отображается при необходимости калибровки подсчета калорий. Данная калибровка выполняется только один раз. Если вы уже зарегистрировали хронометрируемое занятие ходьбой или бегом, значок  может не отображаться.

- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Просмотр виджета частоты пульса

Виджет частоты пульса отображает текущее значение частоты пульса в ударах в минуту (уд./мин.). Для получения дополнительной информации о точности определения частоты пульса перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы перейти в виджет пульсометра.

Виджет отображает вашу текущую частоту пульса и средние значения частоты пульса в состоянии покоя (ЧП в состоянии покоя) за последние 7 дней.

- 2 Коснитесь сенсорного экрана, чтобы просмотреть график частоты пульса.

На графике отображаются ваше последнее занятие с показателями частоты пульса, а также высокий и низкий показатель пульса за последний час.

Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. Это время можно установить в пользовательских настройках учетной записи Garmin Connect. Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, фазы сна, информацию о движении во сне и показатели сна. Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. короткие периоды дневного сна не добавляются к статистике по вашему сну. Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника (*Использование режима «Не беспокоить»*, стр. 25).

Отслеживание менструального цикла










Менструальный цикл — это важная часть вашего здоровья. Часы можно использовать для регистрации физических симптомов, либидо, половой активности, дней овуляции и т. д. (*Регистрация информации о менструальных циклах*, стр. 9). Настроить функцию и узнать о ней больше можно в разделе настроек Состояние здоровья приложения Garmin Connect.

- Отслеживание менструального цикла и подробная информация
- Физические и эмоциональные симптомы
- Прогнозы менструаций и фертильности
- Информация о здоровье и питании

ПРИМЕЧАНИЕ. для добавления или удаления виджетов можно использовать приложение Garmin Connect.

Регистрация информации о менструальных циклах

Прежде чем вы сможете регистрировать информацию о менструальных циклах на часах vivoactive Trend, необходимо настроить отслеживание менструального цикла в приложении Garmin Connect.




- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы просмотреть виджет для отслеживания женского здоровья.
- 2 Коснитесь сенсорного экрана.
- 3 Если менструальный цикл начался или закончился сегодня, выберите  > .
- 4 Выберите .
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для регистрации данных о менструальных выделениях выберите .
 - Для регистрации физических симптомов, таких как акне, боль в спине и усталость, выберите .
 - Для регистрации настроения выберите .
 - Для регистрации данных о выделениях выберите .
 - Для регистрации уровня либидо от низкого до высокого выберите .
 - Для регистрации данных о половой активности выберите .
 - Для обозначения текущей даты как дня овуляции выберите .
- 6 Следуйте инструкциям на экране.

Отслеживание беременности

Функция отслеживания беременности отображает еженедельные обновления сведений о беременности и предоставляет информацию о состоянии здоровья и питании. Часы можно использовать для регистрации физических и эмоциональных симптомов, показаний уровня глюкозы в крови и движений ребенка (*Регистрация информации о беременности*, стр. 10). Настроить функцию и узнать о ней больше можно в разделе настроек Состояние здоровья приложения Garmin Connect.

Регистрация информации о беременности

Перед тем как вы сможете зарегистрировать свои данные, необходимо настроить отслеживание беременности в приложении Garmin Connect.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы просмотреть виджет для отслеживания женского здоровья.
- 2 Коснитесь сенсорного экрана.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите  для регистрации физических симптомов, настроения и другого.
 - Выберите  для записи уровней глюкозы в вашей крови перед приемом пищи и после него, а также перед отходом ко сну.
 - Выберите  для использования секундомера или таймера для регистрации движений ребенка.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.


Управление воспроизведением музыки

Виджет управления музыкой позволяет управлять музыкой на смартфоне с помощью часов vívomove Trend. Виджет управляет текущим запущенным или недавно активным приложением медиаплеера на вашем смартфоне. Если в настоящее время на смартфоне не запущено ни одного медиаплеера, виджет не отображает информацию о аудиозаписи, и необходимо сначала включить воспроизведение аудиозаписей на смартфоне.

- 1 На смартфоне запустите воспроизведение песни или списка воспроизведения.
- 2 На часах vívomove Trend проведите пальцем по экрану, чтобы открыть виджет управления музыкой.

Просмотр уведомлений

Если часы сопряжены с приложением Garmin Connect, на устройстве можно просмотреть уведомления со смартфона, например о текстовых сообщениях и электронной почте.


- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы отобразить виджет уведомлений.
- 2 Коснитесь сенсорного экрана.
Отобразятся два последних уведомления.
- 3 Для выбора уведомления коснитесь экрана.
СОВЕТ. проведите по экрану для просмотра более старых уведомлений.
На сенсорном экране появится сообщение. Проведите по экрану для прокрутки всего сообщения.
- 4 Коснитесь сенсорного экрана и выберите , чтобы закрыть уведомление.

Ответ на текстовое сообщение

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для телефонов Android™.

При получении уведомления о текстовом сообщении на часы vivoTrend можно отправить быстрый ответ, выбрав подходящий вариант из списка сообщений.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция позволяет отправлять текстовые сообщения с помощью смартфона. Использование данной функции может привести к расходованию месячного объема SMS-сообщений либо может взиматься плата. Для получения дополнительной информации обратитесь к своему оператору мобильной связи.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы отобразить виджет уведомлений.
- 2 Коснитесь сенсорного экрана.
Отобразятся два последних уведомления.
СОВЕТ. проведите по экрану для просмотра более старых уведомлений.
- 3 Коснитесь сенсорного экрана для выбора уведомления о текстовом сообщении.
- 4 Коснитесь сенсорного экрана для просмотра параметров уведомлений.
- 5 Выберите .
- 6 Выберите сообщение из списка.
Телефон отправит выбранное сообщение как текстовое сообщение.

Управление

Меню элементов управления позволяет быстро просмотреть функции и возможности часов. Функции в меню элементов управления можно добавлять, удалять, а также изменять их порядок ([Настройка меню элементов управления, стр. 12](#)).

На любом экране проведите влево.

Значок	Название	Описание
	Выровнять стрелки	Выберите, чтобы вручную выровнять стрелки часов (<i>Выравнивание стрелок часов, стр. 36</i>).
	Будильник	Выберите, чтобы добавить или изменить будильник (<i>Использование будильника, стр. 22</i>).
	Помощь	Выберите для отправки запроса о помощи (<i>Запрос о помощи, стр. 24</i>).
	Яркость	Выберите для регулировки яркости экрана (<i>Настройки экрана, стр. 28</i>).
	Не беспокоить	Выберите для включения или отключения режима «Не беспокоить», который отключает оповещения и уведомления. Например, этот режим можно использовать во время просмотра фильмов (<i>Использование режима «Не беспокоить», стр. 25</i>).
	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 <i>vivomove Trend</i> и увеличивается по мере приближения к смартфону (<i>Поиск потерянного смартфона, стр. 25</i>).
	Музыка	Выберите для управления воспроизведением музыки на смартфоне (<i>Управление воспроизведением музыки, стр. 10</i>).
	Уведомление	Выберите для просмотра уведомлений с сопряженного смартфона (<i>Просмотр уведомлений, стр. 10</i>).
	Телефон	Выберите для включения или отключения Bluetooth.
	Пульсоксиметр	Выберите, чтобы выполнить измерение с помощью пульсоксиметра вручную (<i>Получение показаний пульсоксиметра, стр. 17</i>).
	Секундомер	Выберите, чтобы открыть секундомер (<i>Использование секундомера, стр. 22</i>).
	Синхронизация	Выберите для синхронизации часов с сопряженным смартфоном (<i>Синхронизация данных с приложением Garmin Connect, стр. 27</i>).
	Таймер	Выберите для установки таймера обратного отсчета (<i>Запуск таймера обратного отсчета, стр. 21</i>).
	Кошелек	Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay™ и оплатить покупку с помощью часов (<i>Garmin Pay, стр. 19</i>).
	Циферблат	Выберите, чтобы вернуться на циферблат часов.

Настройка меню элементов управления
















В меню элементов управления можно добавлять, удалять и заменять пункты (*Управление, стр. 11*).

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите > .
- 3 Нажмите напротив пункта, который вы хотите удалить.
- 4 При необходимости нажмите , чтобы добавить пункт меню быстрого доступа в меню элементов управления.
- 5 Нажмите .




Тренировка

Запись хронометрируемого занятия

Предусмотрена возможность регистрации данных о хронометрируемом занятии, которые можно сохранить и передать в учетную запись Garmin Connect.


- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите .
- 3 Проведите пальцем по экрану для перехода по списку занятий и выберите один из пунктов:
 - Выберите  для ходьбы.
 - Выберите  для бега.
 - Выберите  для кардиотренировки.
 - Выберите  для велотренировки.
 - Выберите  для силовой тренировки.
 - Выберите  для выполнения дыхательной практики.
 - Выберите  для занятия йогой.
 - Выберите  для плавания в бассейне.
 - Выберите  для занятия на беговой дорожке.
 - Выберите  для других типов занятий.
 - Выберите  для тренировки на эллиптическом тренажере.
 - Выберите  для тренировки на степпере.
 - Выберите  для занятия пилатесом.
 - Выберите  для соревнования по количеству шагов Toe-to-Toe™.

ПРИМЕЧАНИЕ. для добавления или удаления занятий можно использовать приложение Garmin Connect.

- 4 Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы запустить таймер занятия.
- 5 Начинайте занятие.
- 6 Проведите пальцем по экрану для просмотра дополнительных экранов данных.
- 7 После завершения занятия дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы остановить таймер занятия.
- 8 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите  для сохранения занятия.
 - Выберите  для удаления занятия.
 - Выберите  для возобновления занятия.







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 1,5 км (1 миля). 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 (*Запись хронометрируемого занятия*, стр. 13).
- 2 Продолжайте занятие на беговой дорожке, пока часы vivoactive Trend не зарегистрируют расстояние не менее 1,5 км (1 мили).
- 3 После пробежки выберите .
- 4 Проверьте показания беговой дорожки, чтобы узнать преодоленное расстояние.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы выполнить калибровку впервые, коснитесь сенсорного экрана и введите расстояние для беговой дорожки на часах.
 - Чтобы выполнить калибровку вручную после первой калибровки, выберите **Калибр. и сохр.** и введите расстояние для беговой дорожки на часах.

Запись занятия через подключение к GPS

Вы можете подключить часы к смартфону для записи данных GPS во время ходьбы, бега или езды на велосипеде.











- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите .
- 3 Выберите , ,  или .
- 4 При необходимости подождите, пока часы не получат сигнал GPS.
При подключении к GPS на часах появляется .

ПРИМЕЧАНИЕ. если вы не можете подключить часы к смартфону, выберите  для продолжения занятия. Данные GPS не будут записываться.

- 5 Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы запустить таймер занятия.
- 6 Начинайте занятие.
Во время занятия ваш телефон должен находиться в зоне получения сигнала.
- 7 После завершения занятия дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы остановить таймер занятия.
- 8 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите  для сохранения занятия.
 - Выберите  для удаления занятия.
 - Выберите  для возобновления занятия.

Запись силовых тренировок







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

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  > .
- 3 При необходимости выберите  чтобы включить **Подсчет повторов** или **Автоматическая смена подхода**.
- 4 Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы запустить таймер занятия.
- 5 Приступите к выполнению первого подхода.
Часы обеспечивают подсчет повторений.
- 6 Проведите пальцем по экрану для просмотра дополнительных экранов данных.
- 7 Выберите , чтобы завершить подход.
На экране отображается таймер отдыха.
- 8 Во время отдыха выполните одно из следующих действий:
 - Чтобы просмотреть дополнительные экраны данных, проведите пальцем по сенсорному экрану.
 - Чтобы изменить количество повторов, выберите , проведите по экрану, чтобы выбрать число, а затем нажмите .
- 9 Выберите , чтобы начать следующий подход.
- 10 Повторяйте шаги с 6 по 9 до завершения занятия.
- 11 Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы остановить таймер занятия.
- 12 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите  для сохранения занятия.
 - Выберите  для удаления занятия.
 - Выберите  для возобновления занятия.

Советы по записи силовых тренировок





- Не смотрите на часы при выполнении повторений.
С ними следует работать перед началом и после завершения подхода, а также во время отдыха.
 - Сосредоточьтесь на своей форме при выполнении повторений.
 - Выполняйте упражнения с собственным весом тела или со свободными отягощениями.
 - При выполнении повторений совершайте размеренные и широкие движения.
Повторение регистрируется, когда рука с часами возвращается в исходное положение.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** упражнения для ног могут не учитываться.
- Включите автоматическое распознавание подхода для запуска и остановки подходов.
 - Сохраняйте и передавайте данные по своим силовым тренировкам в учетную запись Garmin Connect.
Инструменты, доступные в учетной записи Garmin Connect, можно использовать для просмотра и изменения информации о занятиях.

Запись занятия плаванием

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  > .
- 3 При необходимости выберите  для изменения размеров бассейна.
- 4 Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы запустить таймер занятия.
- 5 Начиная занятие.
Часы отображают расстояние, которое вы проплыли, а также записанные интервалы во время плавания или длины бассейна.
- 6 После завершения занятия дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы остановить таймер занятия.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите  для сохранения занятия.
 - Выберите  для удаления занятия.
 - Выберите  для возобновления занятия.




Начало соревнования Тое-to-Тое

Можно начать 2-минутное соревнование Тое-to-Тое с другом, у которого есть совместимые часы.

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
 - 2 Выберите  > , чтобы бросить вызов другому игроку в радиусе действия (3 м).
ПРИМЕЧАНИЕ. оба участника должны запустить соревнование на своих часах.
Если часы не могут найти ни одного игрока в течение 30 секунд, срок действия соревнования истекает.
 - 3 Выберите имя игрока.
Часы запускают обратный отсчет 3 секунд, затем запускается таймер.
 - 4 Шагайте в течение 2 минут.
На экране отображается таймер и количество шагов.
 - 5 Поместите часы в пределах радиуса действия (3 м).
На экране отобразится количество шагов каждого игрока.
- Игроки могут нажать , чтобы начать другое соревнование, или нажать , чтобы выйти из меню.

Функции пульсометра

Часы vívomove Trend имеют меню пульсометра, в котором можно посмотреть данные о частоте пульса на запястье.

	Отслеживает уровень насыщенности крови кислородом. Знание уровня насыщенности кислородом поможет вам определить, как ваше тело адаптируется к стрессу и физическим нагрузкам (<i>Получение показаний пульсоксиметра, стр. 17</i>). ПРИМЕЧАНИЕ. датчик пульсоксиметра расположен с обратной стороны часов.
VO₂	Отображает ваш текущий показатель VO ₂ Max., который является показателем спортивной подготовки и который должен увеличиваться по мере улучшения вашей физической формы (<i>Получение расчетного значения VO₂ Max., стр. 18</i>).
	Отображает ваш текущий фитнес-возраст, который основан на вашем показателе VO ₂ Max., частоте пульса в состоянии покоя и индексе массы тела (ИМТ). (<i>Просмотр фитнес-возраста, стр. 18</i>) Для получения наиболее точного фитнес-возраста завершите настройку профиля пользователя в учетной записи Garmin Connect.
	Передает вашу текущую частоту пульса на сопряженное устройство Garmin® (<i>Передача данных о частоте пульса на устройства Garmin, стр. 19</i>).



Пульсоксиметр

Часы оснащены наручным пульсоксиметром, который отслеживает уровень насыщенности крови кислородом. Знание уровня насыщенности кислородом может быть полезным для понимания вашего общего состояния здоровья и поможет вам определить, как ваше тело приспосабливается к высоте. Часы определяют уровень насыщения крови кислородом, подсвечивая кожу и измеряя количество поглощенного света. Это называется SpO₂.

На часах данные пульсоксиметра отображаются в виде процентного значения SpO₂. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении пульсоксиметра, включая тенденции к изменениям за несколько дней (*Включение отслеживания сна с пульсоксиметром, стр. 18*). Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Получение показаний пульсоксиметра

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра на часах в любое время. Точность показаний может различаться в зависимости от притока крови, расположения часов на запястье и неподвижности пользователя.

- 1 Часы следует носить выше запястья.
Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- 2 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 3 Выберите  > .
- 4 Удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- 5 Не двигайтесь.




Часы отображают уровень насыщения кислородом в процентах.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете включить и просмотреть данные пульсоксиметрии во время сна в своей учетной записи Garmin Connect (*Включение отслеживания сна с пульсоксиметром, стр. 18*).

Включение отслеживания сна с пульсоксиметром

Часы можно настроить на непрерывное измерение уровня насыщенности крови кислородом, или SpO₂, во время сна (*Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра*, стр. 38).

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

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  >  > **Пульсоксиметрия во сне** > **Включено** > .

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 сердечно-сосудистой системы, который должен увеличиваться вместе с вашим уровнем физической подготовки.

На часах расчетное значение показателя VO2 Max. отображается с помощью числового значения и описания. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении показателя VO2 Max.

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. 41) и по адресу www.CooperInstitute.org.

Получение расчетного значения VO2 Max.



Для получения расчетного значения показателя VO2 Max. требуются данные по измеренной на запястье частоте пульса и хронометрируемому 15-минутному занятию быстрой ходьбой или пробежке.

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  > VO₂
Если вы уже зарегистрировали 15-минутное занятие быстрой ходьбой или пробежку, может отобразиться расчетное значение показателя VO2 Max. Часы обеспечивают обновление расчетного значения показателя VO2 Max. каждый раз, когда вы завершаете хронометрируемое занятие ходьбой или бегом.
- 3 Проведите пальцем вверх (при необходимости) и выберите .
- 4 Выберите занятие.
- 5 Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы запустить таймер.
По завершении занятия отображается сообщение.

Просмотр фитнес-возраста

Прежде чем часы смогут рассчитать точный фитнес-возраст, необходимо выполнить настройку профиля пользователя в приложении Garmin Connect.

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 частоте пульса в состоянии покоя и историю занятий, чтобы сообщить ваш фитнес-возраст. Если у вас есть весы Garmin Index™, ваши часы используют 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.

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  > .

Передача данных о частоте пульса на устройства Garmin

Предусмотрена возможность трансляции данных о частоте пульса с часов vívomove Trend для их просмотра на сопряженных устройствах Garmin. Например, во время велотренировки можно передавать данные о частоте пульса на устройство Edge®.

ПРИМЕЧАНИЕ. передача данных о частоте пульса приводит к сокращению времени работы от батареи.

1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.


2 Выберите  >  > .

Часы vívomove Trend начнут трансляцию данных о частоте пульса.

ПРИМЕЧАНИЕ. во время передачи данных о частоте пульса для просмотра доступен только экран измерения частоты пульса и меню элементов управления.

3 Выполните сопряжение часов vívomove Trend с совместимым устройством Garmin ANT+®.

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

4 Коснитесь экрана измерения частоты пульса и выберите , чтобы прекратить передачу данных о частоте пульса.

Настройка оповещений об аномальной частоте пульса

ВНИМАНИЕ

Эта функция предупреждает о том, что частота пульса превышает или падает ниже определенного количества ударов в минуту, выбранного пользователем, после определенного периода бездействия. Эта функция не уведомляет о возможных сердечных заболеваниях и не предназначена для лечения или диагностики каких-либо заболеваний. При возникновении каких-либо проблем, связанных с сердцем, обратитесь к врачу.

Можно задать пороговое значение частоты пульса.

1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.

2 Выберите  >  > **Оповещение об аномальной ЧП.**

3 Выберите **Сигнал при превышении** или **Сигнал при понижении**.

4 Выберите **Включено** > .

5 Следуйте инструкциям на экране, чтобы настроить пороговое значение частоты пульса.

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

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  или .

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

3 Следуйте инструкциям на экране.

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  или .
- 2 Выберите **Garmin Pay** >  > **Добавить карту**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

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

Оплата покупки с помощью часов

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

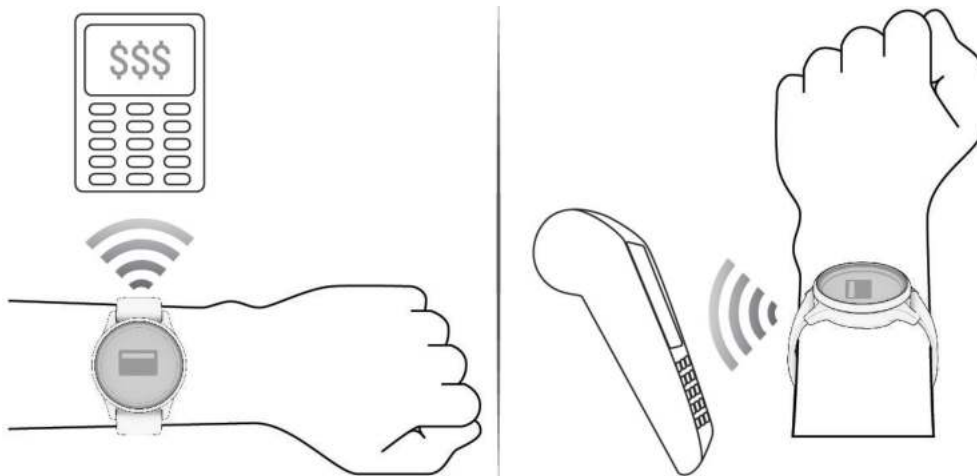
Вы можете использовать часы для оплаты покупок в магазине-партнере.

- 1 Проведите влево, чтобы открыть меню элементов управления.
- 2 Выберите .
- 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, проведите пальцем по экрану, чтобы выбрать другую карту (необязательно).
- 5 В течение 60 секунд держите часы рядом с платежным терминалом так, чтобы край часов с отметкой 12 часов был направлен в сторону терминала.



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.

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  или .
- 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 vívomove Trend 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 vívomove Trend, создать новый пароль и повторно ввести данные вашей карты.

- 1 На странице устройства vívomove Trend в приложении Garmin Connect выберите **Garmin Pay > Изменить пароль**.
- 2 Следуйте инструкциям на экране.





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

Часы



Запуск таймера обратного отсчета

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  > .
- 3 При необходимости выберите  для редактирования времени.
- 4 Проведите вверх или вниз по экрану для выбора часов, минут и секунд.
- 5 Нажмите .
- Появится страница, на которой будет отображаться обратный отсчет.
- 6 Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы запустить таймер.
- 7 Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы остановить отсчет таймера.
- 8 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите , чтобы выйти из режима отображения таймера.
 - При необходимости выберите , чтобы сбросить таймер.
 - Выберите  для возобновления таймера.

Использование секундомера

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  > .
- 3 Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы запустить таймер.
- 4 Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы остановить отсчет таймера.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **X**, чтобы выйти из режима отображения таймера.
 - При необходимости выберите , чтобы сбросить таймер.
 - Выберите  для возобновления таймера.

Использование будильника

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  >  > **Добавить**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы установить время будильника.
- 4 При необходимости выберите один из вариантов ниже:
 - Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить будильник.
 - Выберите **Время**, чтобы изменить время срабатывания будильника.
 - Выберите **Повторять**, чтобы установить частоту будильника, например каждый день или по выходным.
 - Выберите **Удалить**, чтобы удалить будильник.

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 vívomove Trend 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: www.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 vívomove Trend 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.



Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях

Номера телефонов контактов для связи в чрезвычайных ситуациях используются функциями отслеживания и безопасности.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите  или .
- 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

- 1 В приложении Garmin Connect выберите  или .
- 2 Выберите **Контакты**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

После добавления контактов необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения в часах vívomove Trend (*Синхронизация данных с приложением Garmin Connect, стр. 27*).

Регистрация 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.



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. 23*). 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).

Включение и выключение регистрации происшествий

ПРИМЕЧАНИЕ. на сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных.

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. 23*). 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 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  >  > **Регистрация происшествий**.
- 3 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. функция регистрации происшествий доступна только для определенных занятий на открытом воздухе.

Если в момент регистрации происшествия на часах vívomove Trend включена функция GPS, приложение Garmin Connect может 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. У вас есть 15 секунд, чтобы отменить сообщение.

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. 23). 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 Часто и сильно нажимайте на сенсорный экран, пока часы не начнут вибрировать.
Появится экран с таймером обратного отсчета.
- 2 При необходимости нажмите **X**, чтобы отменить запрос до завершения обратного отсчета.

Функции с подключением через Bluetooth

Часы vívomove Trend поддерживают несколько функций с подключением через Bluetooth для совместимого смартфона, доступных через приложение Garmin Connect.

Загрузка занятий: позволяет автоматически отправлять данные по занятиям в приложение Garmin Connect при его открытии.

Помощь: позволяет отправить автоматическое текстовое сообщение с указанием вашего имени и местоположения по GPS вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях с помощью приложения Garmin Connect.

Где мои часы?: определение местоположения потерянных часов vívomove Trend, сопряженных с вашим смартфоном и находящихся в настоящее время в зоне действия его сигнала.

Где мой телефон?: определение местоположения потерянного смартфона, сопряженного с часами vívomove Trend и находящегося в настоящее время в зоне действия их сигнала.

Регистрация происшествий: позволяет приложению Garmin Connect отправлять сообщение вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях при регистрации происшествия на часах vívomove Trend.

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 странице отслеживания Garmin Connect.

Управление музыкой: управление музыкальным плеером на смартфоне.

Уведомления: вывод уведомлений со смартфона, включая уведомления о вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях, встречах по календарю и др., в соответствии с его настройками.

Обновления ПО: загрузка последних обновлений программного обеспечения на часы по беспроводному интерфейсу и их установка.

Обновления метеопрогноза: отображение данных о текущей температуре и прогнозе погоды, получаемых со смартфона.

Управление уведомлениями



Уведомлениями, отображающимися на часах vívomove Trend, можно управлять с помощью совместимого телефона.

Выберите один из следующих вариантов:

- Если вы используете часы iPhone®, перейдите к настройкам уведомлений iOS® для выбора уведомлений, которые следует отображать на часах.
- Если вы используете телефон с Android, в приложении Garmin Connect выберите **Настройки > Уведомления**.

Поиск потерянного смартфона




Данную функцию можно использовать для определения местоположения потерянного телефона, сопряженного с помощью технологии Bluetooth и находящегося в зоне ее действия в данный момент.

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  >  > **Где мой телефон?**

Часы vívomove Trend начнут поиск сопряженного смартфона. На смартфоне будет воспроизводиться звуковой сигнал, а на экране часов vívomove Trend будет отображаться уровень сигнала Bluetooth. По мере приближения к смартфону уровень сигнала Bluetooth будет повышаться.

Прием входящего телефонного вызова

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



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

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

Использование режима «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» можно использовать для отключения уведомлений, оповещений и обнаружения жестов. Например, этот режим можно использовать во время сна или просмотра фильмов.

ПРИМЕЧАНИЕ. в учетной записи Garmin Connect можно настроить автоматическое переключение часов в режим «Не беспокоить» в обычное время сна. Это время можно установить в пользовательских настройках учетной записи Garmin Connect.

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  > .

Garmin Connect

Через учетную запись Garmin Connect можно установить контакт с друзьями. Учетная запись приложения Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и поддержки других пользователей. Регистрируйте события своей насыщенной жизни, включая пробежки, прогулки, поездки и многое другое.

Вы можете создать бесплатную учетную запись Garmin Connect при сопряжении своих часов со смартфоном с помощью приложения Garmin Connect или на веб-сайте www.garminconnect.com.

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

Сохраняйте занятия: после завершения и сохранения хронометрируемого занятия на часах можно загрузить его в учетную запись Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

Анализируйте данные: можно просматривать подробную информацию о занятиях, включая время, расстояние, частоту пульса, количество сожженных калорий, а также настраиваемые отчеты.



Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями: можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или публиковать ссылки на свои занятия на веб-сайтах социальных сетей.

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

Garmin 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.

Функция Move IQ может автоматически запускать хронометрируемое занятие ходьбой и бегом, используя пороговые значения, установленные вами в приложении Garmin Connect. Эти занятия добавляются в ваш список занятий.

Подключение к GPS

С помощью функции подключения к GPS ваши часы используют GPS-антенну смартфона для записи данных GPS во время ходьбы, бега или езды на велосипеде (*Запись занятия через подключение к GPS, стр. 14*). Данные GPS, включая местоположение, расстояние и скорость, появятся в информации о занятии в учетной записи Garmin Connect.

Подключение к GPS также используется для помощи и функций LiveTrack.

ПРИМЕЧАНИЕ. для использования функции подключения к GPS включите разрешения для приложений смартфона, чтобы всегда предоставлять местоположение приложению Garmin Connect.



Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. Это время можно установить в пользовательских настройках учетной записи Garmin Connect. Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, фазы сна, информацию о движении во сне и показатели сна. Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. короткие периоды дневного сна не добавляются к статистике по вашему сну. Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника (*Использование режима «Не беспокоить»*, стр. 25).

Синхронизация данных с приложением Garmin Connect

Часы выполняют автоматическую синхронизацию данных с приложением Garmin Connect при каждом открытии приложения. Часы периодически выполняют автоматическую синхронизацию данных с приложением Garmin Connect. Синхронизацию данных также можно выполнить вручную в любое время.

- 1 Поместите часы рядом со смартфоном.
- 2 Откройте приложение Garmin Connect.
СОВЕТ. приложение может быть открыто или работать в фоновом режиме.
- 3 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 4 Выберите  >  > **Синхронизация**.
- 5 Дождитесь завершения синхронизации данных.
- 6 Просмотрите текущие данные в приложении Garmin Connect.

Синхронизация данных с компьютером

Для синхронизации данных с приложением Garmin Connect на компьютере необходимо установить приложение Garmin Express™ (*Настройка Garmin Express*, стр. 27).

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Откройте приложение Garmin Express.
Часы перейдут в режим накопителя.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.
- 4 Просмотрите данные по своей учетной записи Garmin Connect.


Настройка Garmin Express


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

Пользовательская настройка часов


Настройки часов

Ряд параметров можно настроить непосредственно на часах vívomove Trend. Дополнительные параметры настраиваются в учетной записи Garmin Connect.

Удерживайте руку на сенсорном экране для открытия меню, после чего выберите .


: включение и выключения режима «Не беспокоить» (*Использование режима «Не беспокоить», стр. 25*).

: позволяет вручную выравнять стрелки часов (*Выравнивание стрелок часов, стр. 36*).


: изменение настроек дисплея, таких как яркость, тайм-аут дисплея и жесты (*Настройки экрана, стр. 28*).


: настройка интенсивности вибрации.

ПРИМЕЧАНИЕ. использование высокого уровня интенсивности вибрации приводит к сокращению времени работы от аккумулятора.


: позволяет включать и выключать Bluetooth, выполнять сопряжение со смартфоном, определять местоположения потерянного сопряженного смартфона, и синхронизировать часы с сопряженным смартфоном (*Настройки Bluetooth, стр. 29*).

: позволяет настраивать отображаемые в меню управления элементы.

: позволяет включать и выключать пульсометр, устанавливать оповещение об аномальной частоте пульса, устанавливать напоминание о необходимости отдыха и включать отслеживания сна с пульсоксиметром (*Настройки частоты пульса и уровня стресса, стр. 29*).

: позволяет включать функции безопасности и отслеживания (*Функции отслеживания и безопасности, стр. 22*).

: включает и выключает отслеживание занятия, оповещение о движении и оповещения по достижению цели (*Настройки занятия, стр. 29*).

: регулирует настройки и параметры, например единицы измерения и на запястье какой руки носятся часы (*Настройки системы, стр. 30*).

Настройки экрана

Удерживайте руку на сенсорном экране для открытия меню, после чего выберите  > .

Яркость: настройка уровня яркости. Можно использовать опцию Авто, чтобы включить автоматическую регулировку яркости в зависимости от окружающего освещения, или вручную выбрать уровень яркости.

ПРИМЕЧАНИЕ. использование высокого уровня яркости приводит к сокращению времени работы от аккумулятора.

Тайм-аут: установка времени до выключения экрана.

ПРИМЕЧАНИЕ. использование длительного тайм-аута экрана приводит к сокращению времени работы от аккумулятора.

Режим жестов: настройка включения экрана с помощью жестов запястьем. В число жестов входит поворот запястья к себе для просмотра информации на дисплее часов. Чтобы обеспечить распознавание жестов только во время хронометрируемых занятий, можно воспользоваться опцией Только во время занятия.

Чувствительность жестов: настройка чувствительности жестов для более или менее частого включения дисплея.

ПРИМЕЧАНИЕ. использование высокой чувствительности приводит к сокращению времени работы от батареи.

Настройки Bluetooth

Удерживайте руку на сенсорном экране для открытия меню, после чего выберите  > .

Bluetooth: включение и выключение технологии Bluetooth.



ПРИМЕЧАНИЕ. другие настройки Bluetooth отображаются, только если технология Bluetooth включена.

Сопряжение телефона: позволяет выполнить сопряжение часов с совместимым смартфоном с поддержкой Bluetooth. Эта настройка позволяет пользоваться подключаемыми функциями Bluetooth с помощью приложения Garmin Connect, включая уведомления и загрузку данных о занятиях в Garmin Connect.

Где мой телефон?: позволяет определить местоположения потерянного смартфона, сопряженного с помощью технологии Bluetooth и находящегося в зоне ее действия в данный момент.

Синхронизация: позволяет синхронизировать часы с совместимым смартфоном с поддержкой Bluetooth.

Настройки частоты пульса и уровня стресса

Удерживайте руку на сенсорном экране, чтобы открыть меню, и выберите  > .



Режим частоты пульса: включение/выключение наручного пульсометра. Чтобы использовать наручный пульсометр только во время хронометрируемых занятий, можно воспользоваться опцией Только занятия.

Оповещение об аномальной ЧП: оповещение от часов, когда частота пульса превышает целевое значение или опускается ниже него (*Настройка оповещений об аномальной частоте пульса, стр. 19*).

Нап. об отдыхе: настройка часов для оповещения, когда уровень стресса необычно высок. Это оповещение призывает вас найти время для отдыха, а часы предложат вам начать дыхательное упражнение (*Запуск таймера отдыха, стр. 8*).

Пульсоксиметрия во сне: часы можно настроить на непрерывное измерение уровня насыщенности крови кислородом во время сна.

Настройки занятия

Удерживайте руку на сенсорном экране, чтобы открыть меню, и выберите  > .


Состояние: позволяет включать и выключать отслеживание занятий.

ПРИМЕЧАНИЕ. другие настройки отслеживания занятий отображаются только в том случае, если включена функция отслеживания занятий.

Оповещение о движении: включение и выключение функции Оповещение о движении.

Опов. о цели: позволяет включать и выключать оповещения по достижению цели или выключать их только во время хронометрируемых занятий. Оповещения по достижению цели появляются при достижении цели по количеству пройденных шагов за день и времени интенсивной активности за неделю.

Настройки системы

Удерживайте руку на сенсорном экране для открытия меню, после чего выберите  > .

Время: установка 12-часового или 24-часового формата для отображения времени на часах, а также ручная настройка времени (*Настройка времени вручную, стр. 30*).

Рука: позволяет указать, на запястье какой руки носятся часы.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта настройка используется для силовых тренировок и жестов.

Единицы измерения: настройка отображения на часах пройденного расстояния и температуры в английских или метрических единицах.

Язык текста: выбор языка часов.

Сброс: сброс пользовательских данных и настроек (*Восстановление всех настроек по умолчанию, стр. 39*).

Об устройстве: отображение идентификатора прибора, версии программного обеспечения, сведений о соответствии стандартам, текста лицензионного соглашения и др. (*Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка), стр. 34*).

Настройки времени





Удерживайте руку на сенсорном экране для открытия меню, после чего выберите  >  > **Время**.

Формат времени: установка 12-часового или 24-часового формата отображения времени на часах.

Источник времени: установка времени вручную или автоматически в зависимости от сопряженного смартфона. (*Настройка времени вручную, стр. 30*).



Настройка времени вручную

По умолчанию настройка времени производится автоматически при сопряжении часов vívomove Trend со смартфоном.

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  >  > **Время** > **Источник времени** > **Вручную** > .
- 3 Нажмите .
- 4 Следуйте инструкциям на экране, чтобы установить время.

Настройки Garmin Connect

Параметры часов, опции занятия и пользовательские настройки можно установить в учетной записи Garmin Connect. Некоторые параметры можно также настроить на часах vívomove Trend.

- В приложении Garmin Connect выберите  или , выберите **Устройства Garmin**, затем выберите ваши часы.
- В виджете устройств в приложении Garmin Connect выберите свои часы.

После настройки параметров необходимо выполнить синхронизацию своих данных, чтобы изменения вступили в действие на часах (*Синхронизация данных с приложением Garmin Connect, стр. 27*) (*Синхронизация данных с компьютером, стр. 27*).

Настройки смартфона

В меню устройства Garmin Connect выберите Телефон.

Оповещение о соединении Bluetooth: включение оповещения о том, что сопряженный смартфон больше не подключен по технологии Bluetooth.

Умные уведомления: включение и настройка уведомлений с совместимого смартфона. Можно установить следующие фильтры для уведомлений: Во время занятия или Не во время занятия.

Настройка циферблата

Можно изменить стиль циферблата часов и тип данных, которые на нем отображаются.

- 1 В меню устройства Garmin Connect выберите **Циферблат**.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы изменить стиль циферблата, выберите текущий стиль.
 - Чтобы изменить тип данных, которые отображаются в выбранном циферблате, выберите поле данных.

Циферблат часов немедленно обновляется новыми выбранными элементами.

Настройка параметров занятия

Выберите занятия для просмотра на часах.

- 1 В меню часов Garmin Connect выберите **Параметры занятия**.
- 2 Выберите занятия для отображения на ваших часах.
ПРИМЕЧАНИЕ. занятия ходьбой и бегом не могут быть удалены.
- 3 При необходимости выберите занятие, чтобы настроить его параметры, такие как оповещения и поля данных.

Отметка кругов

Можно настроить часы для использования функции Auto Lap®, обеспечивающей автоматическую отметку кругов через каждый километр или милю. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий функция Auto Lap недоступна.

- 1 В меню устройства Garmin Connect выберите **Параметры занятия**.
- 2 Выберите занятие.
- 3 Выберите **Auto Lap**.

Настройка полей данных

Можно изменить комбинации полей данных для экранов, которые появляются во время работы таймера занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы не можете настроить Плавание в бассейне.

- 1 В меню настроек в приложении Garmin Connect выберите **Устройства Garmin**.
- 2 Выберите используемое устройство.
- 3 Выберите пункт **Параметры занятия**.
- 4 Выберите занятие.
- 5 Выберите **Поля данных**.
- 6 Выберите поле данных для изменения.

Настройки отслеживания активности

В меню устройства Garmin Connect выберите Отслеживание активности.

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые параметры отображаются в подкатегориях меню настроек. Обновления приложений или веб-сайтов могут изменять эти параметры в меню настроек.

Состояние: включение и выключение функций отслеживания активности.

Автоматический запуск занятия: позволяет часам автоматически создавать и сохранять хронометрируемые занятия, когда функция Move IQ обнаруживает, что длительность вашего занятия ходьбой или пробежки превышает минимальное пороговое значение времени занятия. Вы можете установить минимальное пороговое значение времени для бега и занятия ходьбой.

Пользовательская длина шага: обеспечивает более точное вычисление пройденного расстояния на часах за счет использования пользовательской длины шага. Можно ввести известное расстояние и количество шагов, необходимое, чтобы пройти это расстояние, что позволит приложению Garmin Connect рассчитать длину шага.

Этажи за день: позволяет ввести целевое количество этажей, проходимых за день.

Шагов в день: позволяет ввести цель по количеству шагов в день. Чтобы обеспечить возможность автоматического определения целевого количества шагов на часах, можно воспользоваться функцией Автоподбор цели.

Оповещения по достижению цели: позволяет включать и выключать оповещения по достижению цели или выключать оповещения только на время проведения занятий. Оповещения по достижению цели появляются при достижении цели по количеству пройденных шагов за день и времени интенсивной активности за неделю.

Оповещение о движении: включение и выключение функции Оповещение о движении.

Move IQ: позволяет включать и выключать оповещения о событиях Move IQ. Функция Move IQ обеспечивает автоматическое определение модели активности во время занятий, таких как ходьба и бег.

Время интенсивной активности за неделю: позволяет ввести недельную целевую продолжительность умеренной или интенсивной активности. Часы также позволяют установить зону частоты пульса для времени умеренной активности и более высокую зону частоты пульса для времени интенсивной активности. Также можно использовать алгоритм по умолчанию.

Профиль пользователя

В меню устройства Garmin Connect выберите Профиль пользователя.

Личная информация: позволяет ввести ваши личные данные, например дату рождения, пол, рост и вес.

Сон: позволяет ввести свое обычное время сна и пробуждения.

Зоны частоты пульса: позволяет получить сведения о максимальной частоте пульса и определить пользовательские зоны частоты пульса.

Информация об устройстве

Зарядка часов

⚠ ОСТОРОЖНО

В устройстве используется литий-ионный аккумулятор. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

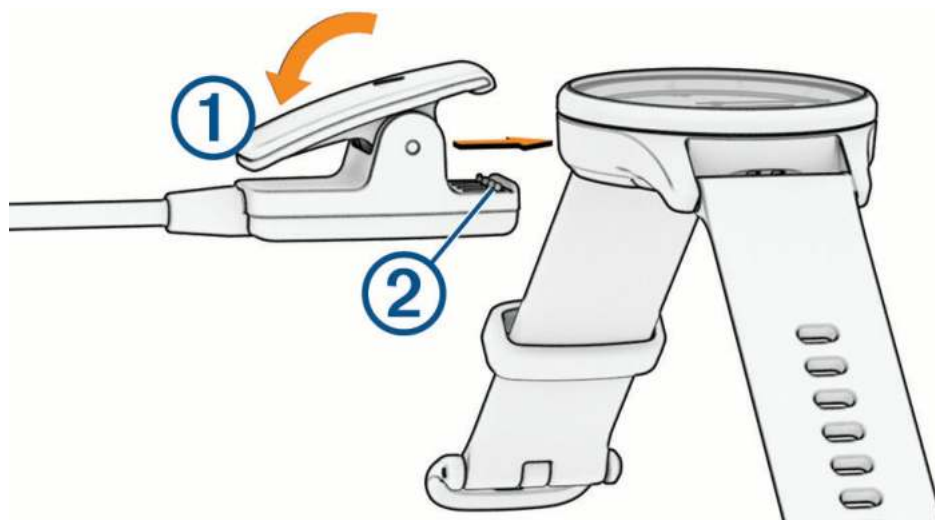
Не используйте кабель питания, кабель передачи данных и/или адаптер питания, не поставляемый компанией Garmin или не имеющий должной сертификации.

Не используйте беспроводное зарядное устройство стороннего производителя (не входит в комплект поставки) несовместимое с устройством или несертифицированное должным образом.

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. 34).

- 1 Сожмите зарядный зажим ①.



- 2 Совместите зажим с контактами на задней панели часов ②.
- 3 Подключите кабель USB к источнику питания.
- 4 Полностью зарядите часы.

СОВЕТ. если вы можете использовать совместимую, сертифицированную Qi® зарядную панель (не входит в комплект поставки) для беспроводной зарядки часов. Во время беспроводной зарядки часов можно дважды коснуться сенсорного экрана, чтобы просмотреть уровень заряда батареи.

Советы по зарядке часов

- Надежно подсоедините зарядное устройство с помощью кабеля USB к часам для зарядки (*Зарядка часов*, стр. 33).

Можно заряжать часы, подсоединив кабель USB к одобренному Garmin адаптеру переменного тока, подключенному к стандартной настенной розетке, или к порту USB на компьютере.

- Проведите по экрану влево, чтобы просмотреть оставшийся заряд батареи в меню элементов управления.

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

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 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 подвергайте устройство воздействию высоких температур, например, не кладите его в сушилку для белья.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

Замена ремешков

Часы совместимы со стандартными и быстросъемными ремешками шириной 20 мм.

1 Сдвиньте быстросъемный штифт на пружинном штифте, чтобы снять ремешок.



2 Вставьте один конец пружинного штифта нового ремешка в часы.

3 Сдвиньте быстросъемный штифт и выровняйте пружинный штифт относительно другой стороны часов.

4 Повторите шаги с 1 по 3, чтобы заменить вторую половину ремешка.

Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка)

Этикетка для данных часов 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 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.

2 Выберите  >  > **Об устройстве** > **Нормативные**.

Технические характеристики

Тип батареи	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
Время работы от батареи	До 5 дней в режиме интеллектуальных часов До 1 дополнительного дня в режиме часов
Диапазон рабочих температур	От -10° до 55 °C (от 14° до 131 °F)
Диапазон температур для зарядки	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F) с зарядным устройством USB От 0° до 32 °C (от 32° до 90 °F) с совместимым беспроводным зарядным устройством стандарта Qi (не входит в комплект)
Частота беспроводной связи	2,4 ГГц при 2,43 дБм, максимальная 13,56 МГц при -48,2 дБм, максимальная 0,1483 МГц при -45,8 дБм, максимальная
Водонепроницаемость	5 атм ¹





Устранение неполадок

Совместимы ли часы с моим телефоном?

Часы vívomove Trend совместимы с телефонами с технологией Bluetooth.

Информацию о совместимости Bluetooth см. на веб-сайте www.garmin.com/ble.

Не удается подключить телефон к часам

- Поместите часы в зоне действия смартфона.
- Если часы уже сопряжены, выключите и снова включите технологию Bluetooth на часах и на смартфоне.
- Если часы не сопряжены, включите технологию Bluetooth на смартфоне.
- На телефоне откройте приложение Garmin Connect, выберите  или  и выберите **Устройства Garmin > Добавить устройство**, чтобы перейти в режим сопряжения.
- На часах удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню и выберите  >  > **Сопряжение телефона** для перехода в режим сопряжения.

На моих часах не отображается правильное время

Часы обновляют время и дату при синхронизации. Для получения правильных данных о времени при смене часовых поясов или при переходе на летнее время необходимо синхронизировать часы.

Если положение стрелок часов не соответствует времени, указанному на цифровом дисплее, необходимо вручную выровнять их (*Выравнивание стрелок часов*, стр. 36).

- 1 Убедитесь, что выбрана автоматическая установка времени (*Настройки времени*, стр. 30).
- 2 Убедитесь, что на компьютере или смартфоне отображается правильное местное время.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Синхронизация часов с компьютером (*Синхронизация данных с компьютером*, стр. 27).
 - Синхронизация часов со смартфоном (*Синхронизация данных с приложением Garmin Connect*, стр. 27).









Обновление данных о времени и дате будет выполнено автоматически.

¹ Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 50 м. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.garmin.com/waterrating.

Выравнивание стрелок часов

Устройство vívomove Trend обладает высокоточными стрелками. Интенсивные занятия могут изменить положение стрелок часов. Если положение стрелок часов не соответствует времени, указанному на цифровом дисплее, необходимо вручную выровнять их.

СОВЕТ. выравнивание стрелок часов может потребоваться после нескольких месяцев обычного использования.

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  >  > **Установите стрелки в положение \n12:00.**
- 3 Нажимайте  или , пока минутная стрелка не будет указывать на 12 часов.
- 4 Выберите .
- 5 Нажимайте  или , пока часовая стрелка не будет указывать на 12 часов.
- 6 Выберите .

Появится сообщение **Выравнивание завершено.**

ПРИМЕЧАНИЕ. стрелки часов можно также выровнять при помощи приложения Garmin Connect.

Изображение на экране часов сложно рассмотреть, находясь на улице

Часы распознают внешнее освещение и автоматически подстраивают яркость подсветки, чтобы продлить время работы от батареи. Под прямыми солнечными лучами экран становится ярче, но на нем все равно может быть трудно что-либо разглядеть. Функция автоматического определения занятия может быть полезной, если вы начинаете занятие на свежем воздухе (*Настройки отслеживания активности*, стр. 32).

Беспроводная зарядка часов не работает

Если ваши часы не заряжаются при подключении к сертифицированной зарядной панели стандарта Qi (не входит в комплект поставки), попробуйте выполнить следующие действия.

- Убедитесь, что используется сертифицированная и совместимая с часами зарядная панель стандарта Qi. Вертикальные стойки для зарядки и автомобильные беспроводные зарядные устройства могут быть несовместимы с вашими часами.
- Убедитесь, что часы корректно расположены на зарядной панели.
- Если на зарядной панели есть несколько катушек для зарядки, расположите часы на основной катушке, как указано на маркировке или в документации производителя. Если основная катушка не заряжает часы, попробуйте все остальные катушки.
- Уберите часы с зарядной панели по крайней мере на 3 секунды, затем медленно поместите их обратно на панель, чтобы установить соединение.
- После того, как вы убрали часы с зарядной панели, отключите панель от источника питания на несколько секунд и снова подключите ее.
- Не подвергайте зарядную панель воздействию солнечных лучей и высоких температур.

Если часы по-прежнему не заряжаются, может потребоваться использовать другую сертифицированную зарядную панель стандарта Qi. Для получения дополнительной информации о беспроводной зарядке перейдите на сайт www.garmin.com/wirelesscharging.

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 (*Синхронизация данных с компьютером, стр. 27*).
- Синхронизируйте данные шагомера с приложением Garmin Connect (*Синхронизация данных с приложением Garmin Connect, стр. 27*).

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.

Уровень стресса не отображается

Чтобы обеспечить возможность определения уровня стресса с помощью часов, необходимо включить функцию измерения частоты пульса на запястье.

Для определения уровня стресса часы измеряют вариабельность частоты пульса, когда вы не тренируетесь, на протяжении всего дня. Во время хронометрируемых занятий уровень стресса не определяется.

Если вместо уровня стресса отображаются черточки, не двигайтесь и дождитесь, когда часы измерят вариабельность частоты пульса.

Индикация времени интенсивной активности мигает

При выполнении упражнений с интенсивностью, соответствующей цели по времени интенсивной активности, индикация времени интенсивной активности начинает мигать.

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 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.

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.

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.



Увеличение продолжительности работы от батареи

- Установите более низкий уровень яркости экрана и меньшее время тайм-аута экрана ([Настройки экрана, стр. 28](#)).
- Снизьте чувствительность жеста запястьем ([Настройки экрана, стр. 28](#)).
- Отключите функцию включения экрана с помощью жестов запястьем ([Настройки экрана, стр. 28](#)).
- В настройках центра уведомлений смартфона ограничьте количество уведомлений, отображающихся на часах víťomove Trend ([Управление уведомлениями, стр. 25](#)).
- Отключите функцию интеллектуальных уведомлений ([Настройки Bluetooth, стр. 29](#)).
- Если подключаемые функции не используются, отключите технологию Bluetooth ([Настройки Bluetooth, стр. 29](#)).
- Отключите передачу данных о частоте пульса на сопряженные устройства Garmin ([Передача данных о частоте пульса на устройства Garmin, стр. 19](#)).
- Отключите функцию измерения частоты пульса на запястье ([Настройки частоты пульса и уровня стресса, стр. 29](#)).

ПРИМЕЧАНИЕ. функция измерения частоты пульса на запястье используется для расчета продолжительности интенсивной активности, показателя VO2 Max, уровня стресса и количества сжигаемых калорий ([Время интенсивной активности, стр. 7](#)).

Восстановление всех настроек по умолчанию

Предусмотрена возможность восстановления всех заводских настроек часов по умолчанию.

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите  >  > **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 сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и удалить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Удал. данные и сбр. настр..**Появится информационное сообщение.
- 4 Коснитесь сенсорного экрана.
- 5 Следуйте инструкциям на экране.

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 телефоном (*Настройка часов, стр. 1*).

Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect (*Синхронизация данных с приложением Garmin Connect, стр. 27*).

Когда обновление программного обеспечения станет доступным, приложение Garmin Connect автоматически отправит его на устройство. Обновление применяется, когда вы не используете часы активно. По завершении обновления выполняется перезапуск часов.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на часах необходимо загрузить и установить приложение Garmin Express, а также добавить часы (*Синхронизация данных с компьютером, стр. 27*).

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.

Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на часы.
- 2 После того как приложение Garmin Express завершит отправку обновления, отсоедините часы от компьютера.

Часы установят обновление.

Обновления продукта

На компьютере установите Garmin Express (www.garmin.com/express). Установите на телефон приложение Garmin Connect.

Оно позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin:

- Обновления ПО
- Загрузка данных в приложение Garmin Connect
- Регистрация устройства

Дополнительная информация

- 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.
- Перейдите на веб-страницу www.garmin.com/ataccuracy.

Не является медицинским прибором. Функция пульсоксиметра доступна не во всех странах.

Ремонт устройства

Если устройство нуждается в ремонте, перейдите на веб-сайт support.garmin.com для получения сведений об отправке запроса на обслуживание в службу поддержки по продуктам Garmin.

Приложение

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. 40*) 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.

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.

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

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.

