

**GARMIN®**

**FORERUNNER® 70**

Смарт-часы для бега с  
GPS



Руководство  
пользовател  
я

# Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>6</b>	Советы по улучшению данных Body Battery™ .....	36
Настройка часов.....	6	Определение показателей	
Функции кнопок.....	6	тренировки.....	36
Состояние GPS и значки		О расчетных значениях	
состояния.....	7	VO2 Max.....	36
Функции сенсорного экрана.....	7	Просмотр прогнозируемого	
Включение и выключение		времени пробега.....	37
сенсорного экрана.....	8	Состояние вариабельности	
Настройка циферблата.....	8	частоты пульса.....	38
<b>Приложения и занятия.....</b>	<b>9</b>	Статус тренировки.....	38
Приложения.....	9	Уровни статуса тренировки.....	39
Тренировки.....	10	Острая нагрузка.....	40
Использование функции Messenge		Время восстановления.....	42
г.....	13	Приостановка и возобновление	
Занятия.....	14	функции «Статус тренировки».....	42
Начало занятия.....	15	Готовность к тренировкам.....	43
Остановка занятия.....	15	Календарь соревнований и основное	
Бег.....	16	соревнование.....	43
Велосипед.....	20	Тренировка для соревнования....	44
Плавание.....	20	Добавление ценных бумаг.....	44
Занятия в спортзале.....	21	Ведение журнала образа жизни.....	45
Зимние виды спорта.....	23	Отслеживание журнала образа	
Другие занятия.....	23	жизни.....	45
Настройка занятий и		<b>Часы.....</b>	<b>46</b>
приложений.....	24	Установка будильника.....	46
<b>Элементы управления.....</b>	<b>30</b>	Изменение будильника.....	46
Настройка меню элементов		Использование таймера отсчета....	46
управления.....	31	Удаление таймера обратного	
Использование экрана в качестве		отсчета.....	47
фонарика.....	32	Использование секундомера.....	47
Прослушивание музыки на		Добавление дополнительных	
смартфоне.....	32	часовых поясов.....	48
Управление воспроизведением		Изменение дополнительного	
музыки.....	32	часового пояса.....	48
<b>Мини-виджеты.....</b>	<b>33</b>	Добавление события обратного	
Просмотр мини-виджетов.....	34	отсчета.....	48
Настройка списка мини-		Изменение события обратного	
виджетов.....	35	отсчета.....	49
Создание папки с мини-		<b>История.....</b>	<b>50</b>
виджетами.....	35	Использование архива.....	50
Body Battery™ .....	35	Личные рекорды.....	50
		Просмотр личных рекордов.....	50
		Восстановление личных	
		рекордов.....	50
		Удаление личных рекордов.....	50

Просмотр общих результатов.....	51	Настройка режима фокусировки по умолчанию.....	68
<b>Настройки уведомлений и оповещений.....</b>	<b>52</b>	Создание пользовательского режима фокусировки.....	68
Оповещения о здоровье и самочувствии.....	52	<b>Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии.....</b>	<b>70</b>
Настройка оповещений об аномальной ЧСС.....	52	ЧП на запястье.....	70
Оповещение о движении.....	52	Ношение часов.....	70
Утренний отчет.....	53	Советы по повышению точности данных о частоте пульса.....	70
Настройка утреннего отчета.....	53	Настройки наручного пульсометра.....	71
Вечерний отчет.....	53	Пульсоксиметр.....	71
Настройка вечернего отчета.....	53	Получение показаний пульсоксиметра.....	72
Установка оповещений о времени.....	53	Настройка режима пульсоксиметра.....	72
Включение оповещений о подключении смартфона.....	54	Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра.....	73
<b>Настройки звука и вибрации.....</b>	<b>55</b>	Автоподбор цели.....	73
<b>Настройки экрана и яркости.....</b>	<b>56</b>	Время интенсивной активности.....	73
<b>Возможности подключения.....</b>	<b>57</b>	Подсчет времени интенсивной активности.....	73
Датчики и аксессуары.....	57	Мониторинг сна.....	73
Беспроводные датчики.....	57	Использование функции автоматического отслеживания сна.....	74
Функции с подключением через смартфон.....	60	Колебания дыхания.....	74
Сопряжение смартфона.....	60	<b>Навигация.....</b>	<b>75</b>
Включение уведомлений со смартфона.....	60	Сохранение местоположения.....	75
Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth®.....	62	Просмотр и редактирование сохраненных местоположений... ..	75
Включение и выключение оповещений функции «Где мой телефон?».....	62	Удаление местоположения.....	75
Garmin Share.....	62	Навигация к пункту назначения.....	75
Обмен данными с Garmin Share... ..	62	Навигация к месту старта.....	75
Получение данных с помощью Garmin Share.....	63	Остановка навигации.....	76
Настройки Garmin Share.....	63	Дистанции.....	76
Приложения телефона и компьютера.....	63	Создание дистанции в Garmin Connect™.....	76
Garmin Connect™.....	63	Следование дистанции на своем устройстве.....	76
Функции Connect IQ.....	66	<b>Карта.....</b>	<b>78</b>
Приложение Garmin Messenger™ ..	66	Добавление экрана с картографическими данными.....	78
<b>Режимы фокусировки.....</b>	<b>68</b>		

Прокрутка и изменение масштаба карты.....	78	Изменение единиц измерения....	87
Настройки карты.....	78	Настройки записи данных.....	87
<b>Функции отслеживания и безопасности.....</b>	<b>79</b>	Восстановление и сброс настроек..	88
Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях.....	79	Восстановление настроек и данных из Garmin Connect™ .....	88
Добавление контактов.....	79	Сброс всех настроек до значений по умолчанию.....	88
Включение и выключение регистрации происшествий.....	80	Просмотр информации об устройстве.....	88
Запрос о помощи.....	80	Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка).....	89
<b>Профиль пользователя.....</b>	<b>81</b>	<b>Информация об устройстве.....</b>	<b>90</b>
Настройка профиля пользователя.....	81	Об AMOLED-дисплее.....	90
Настройки пола.....	81	Зарядка часов.....	90
Просмотр фитнес-возраста.....	81	Ношение часов.....	90
Информация о зонах частоты пульса.....	81	Уход за устройством.....	91
Спортивные цели.....	81	Очистка часов.....	91
Настройка зон ЧСС.....	81	Замена ремешков.....	92
Установка зон ЧСС с помощью часов.....	82	Технические характеристики.....	92
Оценка нагрузки в зонах частоты пульса.....	82	Сведения о батарее.....	92
Настройка зон мощности.....	82	Informações de Radiocomunicação.....	0
<b>Настройки диспетчера питания... ..</b>	<b>84</b>	<b>Устранение неполадок.....</b>	<b>93</b>
Настройка функции энергосбережения.....	84	Обновления продукта.....	93
<b>Специальные возможности.....</b>	<b>85</b>	Дополнительная информация.....	93
Настройки специальных возможностей.....	85	На устройстве установлен неправильный язык.....	93
<b>Настройки системы.....</b>	<b>86</b>	Советы по увеличению времени работы батареи.....	93
Настройка кнопок быстрого доступа.....	86	Перезапуск часов.....	94
Настройка кода доступа часов.....	86	Совместимы ли часы с моим телефоном?.....	94
Изменение кода доступа часов... ..	86	Не удается подключить смартфон к часам.....	94
Отключение кода доступа на часах.....	87	Можно ли использовать датчик Bluetooth® с часами?.....	94
Настройки времени.....	87	Как отменить нажатие кнопки записи круга?.....	94
Синхронизация времени.....	87	Установление связи со спутниками.....	94
Дополнительные настройки системы.....	87	Улучшение приема GPS-сигналов.....	95
		Данные о ЧСС на часах неточные... ..	95

Неточное отображение данных о температуре при занятии.....	95
Выход из режима демонстрации....	95
Отслеживание активности.....	95
Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно.....	95
Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect™ .....	95

## **Приложение..... 96**

Стандартные рейтинги VO2 Max.....	96
Цветовые датчики и динамические характеристики бега.....	96
Распределение времени контакта с землей.....	97
Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении.....	97
Размер и окружность колеса.....	97

## **Поля данных..... 98**

# Введение


## ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

## Настройка часов

Чтобы воспользоваться всеми преимуществами функций Forerunner®, выполните следующие действия.

- Нажмите и удерживайте , чтобы включить часы (*Функции кнопок*, стр. 6).
- Следуйте приведенным на экране инструкциям для завершения начальной установки.  
Во время первоначальной настройки можно выполнить сопряжение часов со смартфоном для получения уведомлений, синхронизации занятий и многого другого (*Сопряжение смартфона*, стр. 60). При переходе с совместимых часов можно перенести свои настройки, сохраненные дистанции и многое другое при сопряжении новых часов Forerunner со смартфоном.
- Зарядите часы (*Зарядка часов*, стр. 90).
- Проверьте наличие обновлений программного обеспечения (*Настройки системы*, стр. 86).



Для оптимальной работы необходимо, чтобы программное обеспечение часов было в актуальном состоянии. Обновления программного обеспечения предоставляют изменения и улучшения в области конфиденциальности, безопасности и функций устройства.




- Настройте функции безопасности (*Функции отслеживания и безопасности*, стр. 79).
- Совершите пробежку (*Пробежка*, стр. 16).

## Функции кнопок












**СОВЕТ:** можно настроить некоторые функции по удержанию кнопок или создать новые кнопки быстрого доступа (*Настройка кнопок быстрого доступа*, стр. 86).

<p>①</p>  <p>Верхняя левая кнопка</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нажмите, чтобы включить подсветку экрана.</li><li>• Быстро нажмите два раза для включения или выключения фонарика (<i>Использование экрана в качестве фонарика</i>, стр. 32).</li><li>• Нажмите и удерживайте в течение двух секунд для просмотра меню элементов управления (<i>Элементы управления</i>, стр. 30).</li><li>• Нажмите и удерживайте в течение трех секунд, чтобы включить устройство.</li><li>• Нажмите и удерживайте в течение пяти секунд, чтобы запросить помощь (<i>Запрос о помощи</i>, стр. 80).</li></ul>
<p>②</p>  <p>Средняя левая кнопка</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• В режиме отображения циферблата нажмите, чтобы отобразить центр уведомлений (<i>Просмотр уведомлений</i>, стр. 61).</li><li>• Нажмите для прокрутки меню или экранов с данными.</li><li>• В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте, чтобы открыть главное меню.</li></ul>

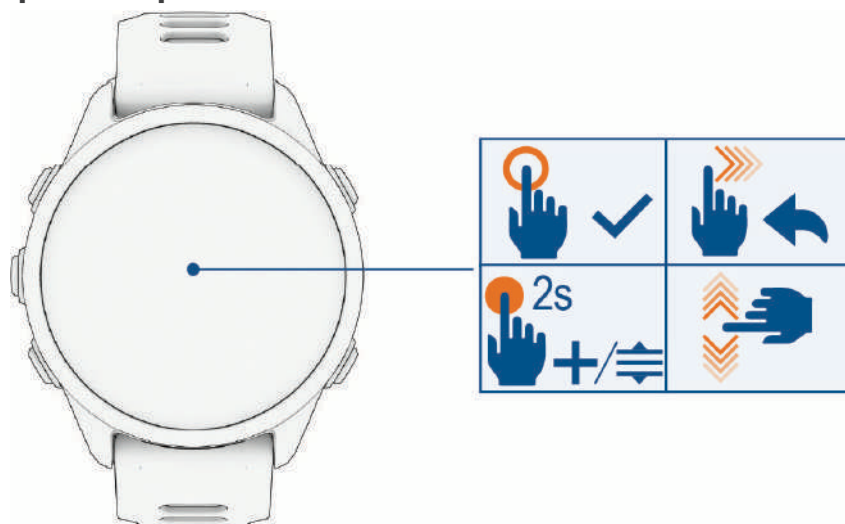
<p>3</p>  <p>Нижняя левая кнопка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Нажмите в режиме отображения циферблата для прокрутки списка виджетов (<i>Просмотр мини-виджетов, стр. 34</i>).</li> <li>Нажмите для прокрутки меню или экранов с данными.</li> <li>Нажмите и удерживайте, чтобы открыть элементы управления музыкой (<i>Прослушивание музыки на смартфоне, стр. 32</i>).</li> </ul>
<p>4</p>  <p>Верхняя правая кнопка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Нажмите для выделения опции в меню.</li> <li>В режиме отображения циферблата нажмите, чтобы открыть меню приложений и занятий (<i>Приложения и занятия, стр. 9</i>).</li> <li>Нажмите, чтобы начать или остановить занятие (<i>Начало занятия, стр. 15</i>).</li> </ul>
<p>5</p>  <p>Нижняя правая кнопка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Нажмите для перехода к предыдущему экрану.</li> <li>Во время занятия активности нажмите, чтобы записать время круга, начать отдых или перейти к следующему этапу тренировки.</li> </ul>

## Состояние GPS и значки состояния

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

GPS	Состояние GPS
	Состояние батареи
	Статус подключения к смартфону
	Состояние LiveTrack
	Состояние пульсометра
	Состояние Running Dynamics Pod
	Состояние датчиков скорости и частоты вращения педалей
	Состояние велосипедных фонарей
	Состояние велосипедного радара
	Состояние датчика tempе™

## Функции сенсорного экрана



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




**ПРИМЕЧАНИЕ:** эта функция поддерживается не на всех циферблатах.

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

## Включение и выключение сенсорного экрана

Сенсорный экран можно настроить для общего использования часов, для каждого профиля занятия (*Настройки занятия*, стр. 25) и для каждого режима фокусировки (*Режимы фокусировки*, стр. 68).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** сенсорный экран недоступен во время плавания.

- Удерживая  выберите .  
Для добавления этого варианта в меню элементов управления см. (*Настройка меню элементов управления*, стр. 31).
- Удерживая , выберите **Настройки часов > Дисплей и яркость > Сенсорный экран** и выберите вариант.

## Настройка циферблата

Можно настроить информацию, отображаемую на циферблате, и его внешний вид или активировать установленный циферблат Connect IQ™ (*Функции Connect IQ*, стр. 66).

- 1 На циферблате часов нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Циферблат**.
- 3 Нажмите  или  для предварительного просмотра параметров циферблата.
- 4 Выберите **Добавить новый**, чтобы выбрать один из дополнительных параметров циферблата.
- 5 Прокрутите до циферблата, нажмите  и выберите .
- 6 Выберите один из следующих вариантов:

**ПРИМЕЧАНИЕ:** некоторые параметры доступны только для определенных циферблатов.

- Чтобы активировать циферблат, нажмите **Применить**.
- Чтобы изменить данные, отображаемые на циферблате, выберите **Данные**, выберите поле для редактирования и выберите нужный вариант.
- Чтобы добавить или изменить цвет выделения для циферблата, выберите пункт **Цвет акцентов**.
- Чтобы изменить цвет данных, отображаемый на циферблате, выберите **Цвет данных**.
- Для удаления циферблата выберите **Удалить**.

## Приложения и занятия

на ваши часы предварительно загружено множество различных приложений и занятий.

**Приложения:** приложения содержат интерактивные функции для использования на ваших часах, такие как просмотр тренировок или просмотр прогноза погоды (*Приложения, стр. 9*).

**Занятия:** на ваши часы предварительно загружены приложения для занятий, проводимых в помещении и на открытом воздухе, включая бег, велотренировки, силовые тренировки, плавание в бассейне и многое другое (*Занятия, стр. 14*). Когда вы начинаете занятие, часы отображают и записывают данные с датчиков, которые вы можете сохранить, а также предоставить на общее обозрение в сообществе Garmin Connect™.

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

**Приложения Connect IQ™:** вы можете добавить функции на часы, установив приложения из приложения Connect IQ (*Функции Connect IQ, стр. 66*).

## Приложения

Часы можно настроить с помощью меню приложений, которое позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Для некоторых приложений требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth®. Многие приложения также можно найти в мини-виджетах (*Мини-виджеты, стр. 33*) или элементах управления (*Элементы управления, стр. 30*).

В режиме отображения циферблата нажмите  и нажмите  для прокрутки приложений.



Название	Дополнительная информация
Транслировать данные по частоте пульса	Включение передачи данных по ЧСС на сопряженное устройство ( <i>Трансляция данных о частоте пульса, стр. 71</i> ).
Калькулятор	Выберите, чтобы использовать калькулятор, в том числе калькулятор чаевых.
Календарь	Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря смартфона.
Часы	Установка будильника, таймера, секундомера, дополнительного часового пояса или события обратного отсчета ( <i>Часы, стр. 46</i> ).
Connect IQ™	Выберите, чтобы использовать магазин Connect IQ на часах ( <i>Функции Connect IQ, стр. 66</i> ).
Garmin Share	Настройка обмена данными с другими устройствами Garmin® ( <i>Garmin Share, стр. 62</i> ).
Health Snapshot™	Запись нескольких ключевых показателей состояния здоровья, таких как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания, пока вы находитесь в спокойном состоянии в течение двух минут. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы.
Архив	Просмотр истории занятий, рекордов и общей статистики ( <i>Использование архива, стр. 50</i> ).
Messenger	Просмотр и отправка сообщений из мобильного приложения Garmin Messenger™ ( <i>Использование функции Messenger, стр. 13</i> ).

Название	Дополнительная информация
Фаза луны	Просмотр времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS.
Музыка	Управление воспроизведением музыки с часов ( <i>Прослушивание музыки на смартфоне, стр. 32</i> ).
Оповещения	Просмотр уведомлений смартфона ( <i>Просмотр уведомлений, стр. 61</i> ).
Питание	Выберите, чтобы отслеживать ежедневное питание, включая калории и макронутриенты. Также можно регистрировать прием пищи. Для отслеживания и просмотра сведений о питании требуется активная подписка Garmin Connect+™ ( <i>Подписка Garmin Connect+™, стр. 64</i> ).
Пульсоксиметр	Измерение с помощью пульсоксиметра ( <i>Пульсоксиметр, стр. 71</i> ).
Настройки	Выберите, чтобы открыть меню настроек.
Спортивные результаты	Отслеживание результатов и данных в режиме реального времени по спортивным командам колледжей или профессиональным спортивным командам.
ВОСХОД И ЗАХОД СОЛНЦА	Выберите для просмотра восхода и заката солнца, а также времени наступления сумерек.
Советы	Выберите для просмотра интерактивных советов по использованию часов, узнайте о новых функциях ваших часов и отсканируйте прямую ссылку на <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> , чтобы получить доступ к руководству пользователя часов.
Погода	Выберите для просмотра текущих погодных условий и прогноза погоды.
Тренировки	Просмотр сохраненных тренировок ( <i>Тренировки, стр. 10</i> ).

## Тренировки

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

**На часах:** из списка приложений можно открыть приложение с тренировками для отображения всех загруженных на часы тренировок (*Приложения и занятия, стр. 9*).

Вы также можете просматривать историю тренировок.

**В приложении:** можно создавать и находить больше тренировок. Также вы можете выбрать план тренировки со встроенными тренировками и передать его на часы (*Выполнение тренировки из Garmin Connect™, стр. 11*).

Можно делать график тренировок.

Вы можете обновлять и редактировать свои текущие тренировки.

## Начало тренировки

Устройство можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами.

1 В режиме отображения циферблата нажмите

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

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

3 Нажмите и выберите **Тренировка**.

4 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы часы предложили тренировку после выбора целей по интенсивности и времени, выберите **Быстрая тренировка**.
- Чтобы начать интервальную тренировку или установить цель тренировки, выберите **Цели и интервалы** или **Задать цель** (*Начало интервальной тренировки, стр. 12, Установка цели тренировки, стр. 12*).
- Чтобы запустить сохраненную тренировку, выберите **Библиотека тренировок** (*Выполнение тренировки из Garmin Connect™, стр. 11*).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** чтобы сохранить тренировку на часах, необходимо скачать тренировку из учетной записи Garmin Connect™ и выполнить синхронизацию.

- Чтобы запустить запланированную в календаре тренировку Garmin Connect, выберите **Календарь тренировок** (*О календаре тренировок, стр. 13*).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** некоторые параметры доступны только для определенных занятий.

5 Выберите тренировку.

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

6 При необходимости выберите **Начать тренировку**.



7 Нажмите  для запуска таймера занятия.

После начала тренировки устройство будет отображать каждый этап тренировки, примечания по этапу (дополнительно), цель (дополнительно) и текущие данные о тренировке.

#### Результат выполнения тренировки

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

результат выполнения тренировки отображается только для пробежек или велотренировок.

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

#### Выполнение тренировки из Garmin Connect™

Перед тем как загрузить тренировку из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect™*, стр. 63).

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Откройте приложение Garmin Connect и выберите **•••**.
- Перейдите на веб-сайт [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую тренировку.

4 Выберите  или **Отправка на устройство**.

5 Следуйте инструкциям на экране.

#### Выполнение предлагаемой ежедневной тренировки

Чтобы часы могли предложить ежедневную тренировку, необходимо иметь показатель VO2 Max. для этого занятия (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 36).

1 В режиме отображения циферблата нажмите .

2 Выберите **Занятия**.


3 Выберите **Бег**, а затем выберите занятие.

4 Нажмите  и выберите рекомендуемую ежедневную тренировку.

если у вас запланирован день отдыха или вы выполняете другой план тренировок, то рекомендуемая тренировка не отображается.

5 Прокрутите экран вниз для просмотра сведений о тренировке, таких как количество шагов и расчетный положительный эффект.








6 Нажмите  и выберите один из вариантов:

- Чтобы приступить к выполнению тренировки, выберите **Начать тренировку**.
- Чтобы пропустить тренировку, выберите **Больше > Заккрыть**.
- Чтобы просмотреть предложения тренировок на предстоящую неделю, выберите **Больше > Возможные варианты**.
- Для просмотра настроек тренировок, таких как тренировочные дни, тип цели и рекомендации для тренировок, выберите **Больше > Настройки**, а затем выберите требуемый вариант.  
**СОВЕТ:** после отключения опции **Рек. для трен.** ее можно будет снова включить позднее. На экране занятия выберите **Тренировка > Библиотека тренировок > Ежедневные рекомендации**, выберите тренировку, нажмите  и выберите **Настройки > Рек. для трен.**

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

## Начало интервальной тренировки





**ПРИМЕЧАНИЕ:** для некоторых занятий эта функция недоступна.

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

После завершения всех интервалов отобразится сообщение.

## Настройка интервальной тренировки



**ПРИМЕЧАНИЕ:** для некоторых занятий эта функция недоступна.

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


## Установка цели тренировки

Функция цели тренировки позволяет ставить цели по дистанции, расстоянию и времени, расстоянию и темпу или расстоянию и скорости. Во время тренировки часы в реальном времени показывают ваш прогресс в достижении поставленной цели.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия** и выберите, например, **Ходьба** или **Поход**.
- 3 Нажмите .
- 4 Выберите **Тренировка > Задать цель**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Расстояние и время**, чтобы задать свое целевое значение дистанции и времени.
  - Выберите **Расстояние и темп** или **Расстояние и скорость**, чтобы задать соответствующие целевые значения.
  - Выберите **Только расстояние**, чтобы ввести свое расстояние.




**ПРИМЕЧАНИЕ:** некоторые параметры доступны только для определенных занятий.

6 Нажмите  для запуска таймера занятия.

### Соревнование с результатами предыдущего занятия

В качестве цели вы можете попытаться побить собственный последний результат (записанный или загруженный).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
- 3 Прокрутите вниз.
- 4 Выберите **Тренировка > Гонка с собой**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Нажмите **Из журнала**, чтобы выбрать на устройстве результат ранее записанного занятия.
  - Нажмите **Загруженные**, чтобы выбрать занятие, загруженное из вашей учетной записи Garmin Connect™.
- 6 Выберите занятие.
- 7 Нажмите  для запуска таймера занятия.
- 8 После завершения занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

### О календаре тренировок

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

### Использование планов тренировок Garmin Connect™

Прежде чем вы сможете загружать и использовать план тренировки вам необходимо создать учетную запись Garmin Connect, а также выполнить сопряжение часов или велокомпьютера Garmin® с совместимым смартфоном (*Garmin Connect™*, стр. 63).

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

#### Функция Adaptive Training Plans

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

### Использование функции Messenger

#### ОСТОРОЖНО

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

#### УВЕДОМЛЕНИЕ

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



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

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите , чтобы посмотреть мини-виджет **Messenger**.

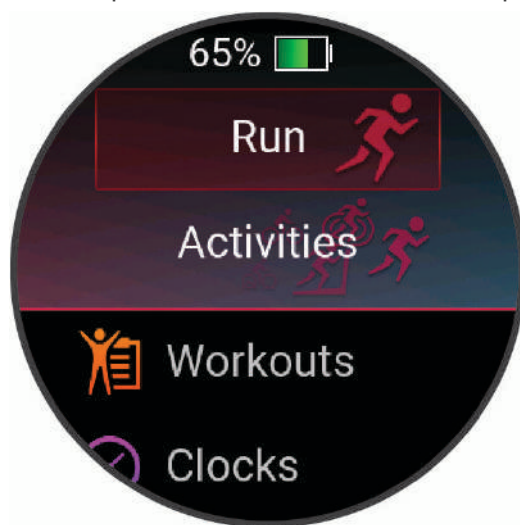
**СОВЕТ:** функция Messenger доступна на часах как мини-виджет, приложение или пункт в меню элементов управления.

- 2 Выберите мини-виджет.
- 3 Если вы впервые используете функцию **Messenger**, отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить процесс сопряжения и настройки.
- 4 На часах выберите один из вариантов:
  - Чтобы создать новое сообщение, выберите **Новое сообщение**, выберите получателя и либо выберите предварительно заданное сообщение, либо создайте собственное.
  - Чтобы просмотреть диалог, прокрутите экран вниз и выберите нужный диалог.
  - Чтобы ответить на сообщение, выберите диалог, нажмите **Ответить** и либо выберите предварительно заданное сообщение, либо создайте собственное.

## Занятия

В режиме отображения циферблата нажмите , выберите **Занятия** и нажмите  для прокрутки занятий. Ваши избранные занятия появляются в верхней части списка (*Настройка списка избранных занятий, стр. 24*).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** некоторые занятия отображаются в нескольких категориях.





Категория	Занятия
Бег	Беговая дорожка, Бег с препятствиями, Бег, Бег на стадионе, Бег по пересеченной местности, Беговой тренажер, Бег на сверхмарафонские дистанции, Виртуальная пробежка
Велотренировки	Велосипед, Поездки на работу на велосипеде, Велотренажер, Велосипедный тур, Велокросс, eBike, Горный электровелосипед, Гравийный велосипед, Горный велосипед, Шоссейный велосипед
Плавание	Плав. в бас.
Тренажерный зал	Бокс, Кардио, Эллипсоид, ВИИТ, Прыжки со скакалкой, Смешанные единоборства, Подвижность, Пилатес, Гребной тренажер, Степпер, Сил. трен., Ходьба в помещении, Йога
На улице	Конный спорт, Диск-гольф, Поход, Конный спорт, Роликовые коньки, Альпинизм, Ходьба с рюкзаком, Ходьба
Зимние виды спорта	Каток, Горные лыжи, Сноуборд, Снегоход, Ходьба в снегоступах, Лыжные гонки классическим ходом, Лыжные гонки коньковым ходом
Водные виды спорта	Каяк, Гребля, Трубка, Паддлбординг
Командные виды спорта	Американский футбол, Бейсбол, Баскетбол, Крикет, Хоккей на траве, Хоккей, Лакросс, Регби, Футбол, Софтбол, Волейбол, Алтимат
Спорт с ракетками	Бадминтон, Падел, Пиклбол, Платформенный теннис, Ракетбол, Сквош, Настольный теннис, Теннис





Категория	Занятия
Автоспорт	Вездеход, Мотокросс, Мотоцикл, Путешествие по суше
Другое	Дыхание

## Начало занятия

Если необходимо, в начале занятия GPS включается автоматически.



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

## Советы по записи занятий

- Зарядите часы перед началом занятия (*Зарядка часов, стр. 90*).
- Нажимайте  для записи кругов, запуска нового подхода или позы, перехода к следующему этапу тренировки.  
Можно выбрать , чтобы удалить круг для определенных занятий (*Как отменить нажатие кнопки записи круга?, стр. 94*).
- Нажмите  или  для просмотра дополнительных экранов данных.
- Чтобы просмотреть дополнительные экраны данных, проведите пальцем по экрану вверх или вниз.  
**СОВЕТ:** чтобы разблокировать сенсорный экран во время занятия, проведите пальцем вниз от верхней части экрана.
- Проведите пальцем вправо или влево для просмотра элементов управления музыкой или параметров занятия.

## Остановка занятия

Некоторые параметры доступны только для определенных занятий.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы возобновить занятие, выберите **Возобновить**.
  - Чтобы сохранить занятие и просмотреть сведения, выберите **Сохранить** и выберите опцию.  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** после сохранения занятия вы можете ввести данные об оценке собственного состояния (*Оценка занятия, стр. 16*).
  - Чтобы приостановить занятие и возобновить его позже, выберите **Завершить позже**.
  - Чтобы отметить круг дистанции, выберите **Круг**.  
Можно выбрать , чтобы удалить круг для определенных занятий (*Как отменить нажатие кнопки записи круга?, стр. 94*).
  - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите **Назад к началу > TracBack**.  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.
  - Чтобы вернуться к начальной точке занятия самым коротким маршрутом, выберите **Назад к началу > Напрямую**.  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.
  - Чтобы измерить разницу между ЧСС в конце занятия и ЧСС через две минуты, выберите **Частота пульса восстановления** и подождите, пока таймер отсчитывает время (*Частота пульса восстановления, стр. 42*).

- Чтобы удалить занятие, выберите **Отменить** и нажмите .

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

### Оценка занятия

**ПРИМЕЧАНИЕ:** для некоторых занятий эта функция недоступна.

Можно настроить параметр оценки собственного состояния для определенных занятий (*Настройки занятия, стр. 25*).

- 1 После завершения занятия выберите **Сохранить** (*Остановка занятия, стр. 15*).
- 2 Выберите число, соответствующее вашим воспринимаемым усилиям.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** можно выбрать **»**, чтобы пропустить оценку собственного состояния.

- 3 Выберите вариант, соответствующий вашим ощущениям во время занятия.



С оценками состояния можно ознакомиться в приложении Garmin Connect™.

## Бег


### Пробежка


В качестве первого занятия фитнесом в устройство можно записать пробежку, поездку на велосипеде или любое другое занятие на свежем воздухе. Перед началом занятия часам может потребоваться зарядка (*Зарядка часов, стр. 90*).

Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.

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



чтобы открыть управление музыкой во время занятия, нажмите и удерживайте кнопку  (*Управление воспроизведением музыки, стр. 32*).




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



дополнительные параметры пробежки см. в разделе [Остановка занятия](#), стр. 15.

### Бег на стадионе

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

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

### Советы по записи бега на стадионе

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




- Подождите, пока часы начнут получать спутниковые сигналы, прежде чем начинать пробежку.
- Если часы не распознают стадион, пробегите четыре круга для калибровки дистанции забега. Чтобы завершить круг, пробегите немного дальше начальной точки.
- Бегите каждый круг по одной и той же дорожке.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** по умолчанию расстояние Auto Lap® составляет 1600 м или четыре круга по стадиону.

- Если вы бежите не по 1-й дорожке, установите номер дорожки в настройках занятия.



### Виртуальная пробежка

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








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

## Калибровка расстояния для беговой дорожки

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

- 1 Начните занятие на беговой дорожке (*Начало занятия*, стр. 15).
- 2 Продолжайте занятие на беговой дорожке, пока часы не зарегистрируют расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили).
- 3 По завершении занятия нажмите кнопку , чтобы остановить таймер занятия.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки в первый раз, выберите **Сохранить**.  
Устройство предложит завершить калибровку на беговой дорожке.
  - Чтобы выполнить повторную калибровку расстояния для беговой дорожки после первой калибровки, выберите **Выполнить калибровку и сохранить** > .
- 5 Проверьте на дисплее беговой дорожки пройденное расстояние и введите это расстояние на часах.


## Запись бега на сверхмарафонские дистанции

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Бег > Бег на сверхмарафонские дистанции**.
- 3 Нажмите  для запуска таймера занятия.
- 4 Начните бежать.
- 5 Нажмите , чтобы записать круг и запустить таймер отдыха.  
**СОВЕТ:** вы можете настроить, как функция Автоматическая пауза сохраняет в журнал время каждого круга и сеансов отдыха.
- 6 После отдыха нажмите , чтобы возобновить забег.
- 7 Нажмите  или , чтобы просмотреть дополнительные экраны данных (необязательно).
- 8 После завершения занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

## Настройки автоматического отдыха при беге на сверхмарафонские дистанции


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

**Состояние:** включает автоматическую запись отрезков отдыха.

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





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

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

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

## Запись занятия бегом с препятствиями

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

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Бег > Бег с препятствиями**.
- 3 Нажмите  для запуска таймера занятия.
- 4 Нажмите кнопку , чтобы вручную отметить начало и конец каждого препятствия.  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** можно настроить параметр **Отслеж. препят.** для сохранения местоположений препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега.
- 5 После завершения занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

## Тренировка PacePro™

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

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




### Загрузка плана PacePro™ из Garmin Connect™

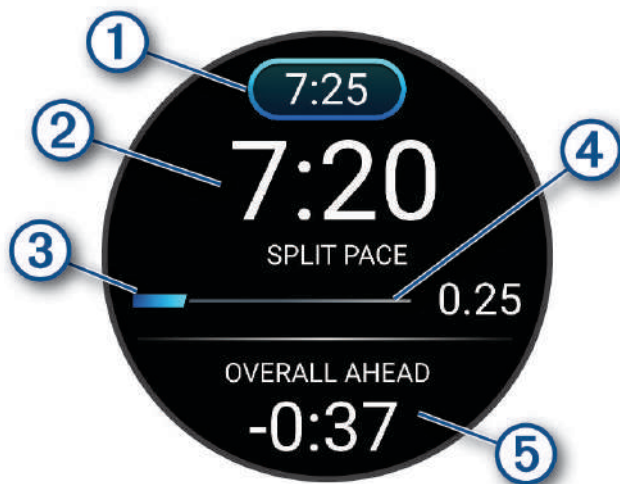
Перед тем как загрузить план PacePro из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect™*, стр. 63).

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
  - Откройте приложение Garmin Connect и выберите ●●●.
  - Перейдите на веб-сайт [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Выберите **Тренировки и планирование > Стратегии темпа PacePro**.
- 3 Следуйте приведенным на экране инструкциям, чтобы создать и сохранить план PacePro.
- 4 Выберите ↻ или **Отправка на устройство**.



### Запуск плана PacePro™

Прежде чем начинать план PacePro, его необходимо скачать из своей учетной записи Garmin Connect™ (*Загрузка плана PacePro™ из Garmin Connect™*, стр. 19).

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








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

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

## Велосипед

### Подготовка к заезду

Перед использованием беспроводного датчика для заезда необходимо выполнить сопряжение датчика с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 57*).

- 1 Выполните сопряжение беспроводных датчиков, таких как пульсометр или велосипедные фонари (дополнительно).
- 2 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 3 Выберите **Занятия > Велотренировки**.
- 4 Выберите велотренировку.
- 5 При использовании дополнительных беспроводных датчиков необходимо подождать, пока часы не выполнят подключение к ним.
- 6 Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.
- 7 Нажмите  для запуска таймера занятия.  
Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.
- 8 Начинайте занятие.
- 9 Нажмите  или  для прокрутки экранов данных.
- 10 После завершения занятия нажмите  и выберите **Сохранить**.

## Плавание

### УВЕДОМЛЕНИЕ

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

**ПРИМЕЧАНИЕ:** на часах включена функция измерения частоты пульса на запястье для занятий плаванием.

### Термины по плаванию

**Участок:** один заплыв в бассейне.

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

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

**Балл Swolf:** баллы Swolf представляют собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. Например, если сложить 30 секунд и 15 гребков, получаем балл Swolf равный 45. Swolf — это значение эффективности тренировок в бассейне и, как в гольфе, более низкое значение является лучшим показателем.

### Типы гребков


Определение типа гребков поддерживается только при плавании в бассейне. Тип гребков определяется в конце участка. Типы гребков появляются в вашей истории занятий плаванием и в учетной записи Garmin Connect™. Тип гребка также можно указать в одном из полей пользовательских данных (*Настройка экранов данных, стр. 24*).

Своб.	Вольный стиль
Назад	На спине
Брасс	Брасс
Баттерфляй	Баттерфляй
Смеш.ст.	Более одного типа гребков в интервале
Упражнение	Используется с функцией записи упражнений ( <i>Тренировка с журналом упражнений, стр. 21</i> )

### Советы по занятиям плаванием

- Перед началом плавания в бассейне следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать размер бассейна, или введите размер вручную.  
Часы измеряют и регистрируют расстояние по пройденным участкам бассейна. Для отображения точного расстояния размер бассейна должен быть указан правильно. При следующем запуске

заплыва в бассейне часы используют размер этого бассейна. Чтобы изменить размер бассейна, пролистайте вниз, выберите параметры занятия и выберите **Размер бассейна**.

- Для получения точных результатов проплывите всю длину бассейна и используйте один вид гребков на протяжении всей длины. Ставьте таймер занятия на паузу во время отдыха.
- Нажмите , чтобы записать время отдыха при плавании в бассейне (*Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания, стр. 21*).


Часы автоматически регистрируют расстояния и интервалы во время плавания в бассейне.

- Чтобы помочь часам подсчитать расстояние, сделайте сильный толчок от стены и плавное движение перед первым гребком.
- При выполнении упражнений необходимо либо остановить таймер занятия, либо использовать функцию записи упражнений (*Тренировка с журналом упражнений, стр. 21*).

### **Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания**

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






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

Для использования ручных пауз функцию автоматической паузы можно отключить в параметрах занятия (*Настройки занятия, стр. 25*). Во время занятия плаванием можно вручную отметить интервал отдыха, нажав . Во время интервала отдыха данные о плавании не записываются.

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

### **Тренировка с журналом упражнений**

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

- 1 Чтобы открыть экран журнала упражнений во время занятия плаванием в бассейне, пролистайте вверх или вниз.
- 2 Чтобы запустить таймер упражнения, нажмите кнопку .
- 3 После завершения интервала тренировки нажмите кнопку .  
Таймер упражнения остановится, но таймер тренировки продолжит запись общей длительности занятия.
- 4 Укажите дистанцию завершеного упражнения.  
Увеличение дистанции рассчитывается на основе длины бассейна, указанного в профиле занятий.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы начать новый интервал упражнения, нажмите кнопку .
  - Чтобы начать интервал заплыва, прокрутите вверх или вниз для перехода к экранам тренировки в бассейне.После завершения упражнения занятие переходит в режим отдыха.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы возобновить занятие, нажмите .
  - Чтобы завершить занятие, нажмите .

### **Занятия в спортзале**

Часы можно использовать для тренировок в помещении, например для занятий на велотренажере. Функция GPS отключена для занятий в помещении (*Настройки занятия, стр. 25*).







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

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

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



### Запись силовых тренировок

Предусмотрена возможность записи подходов во время силовых тренировок. Подход состоит из нескольких повторений одного упражнения. Вы можете создавать и выбирать силовые тренировки с помощью учетной записи Garmin Connect™, а также отправлять их на часы.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Тренажерный зал > Сил. трен.**
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы провести неограниченную по времени тренировку, выберите **Свободная тренировка**.  
**СОВЕТ:** можно включить функцию **Обратный отсчет времени отдыха**, чтобы получать оповещения по истечении заданного времени таймера отдыха.
  - Чтобы провести структурированную тренировку, выберите тренировку, прокрутите экран вниз и выберите этап для просмотра анимации упражнения (при наличии). Когда вы завершите просмотр тренировки, выберите **Начать тренировку**.  
**СОВЕТ:** перед началом тренировки можно выбрать **Больше**, чтобы посмотреть необходимое оборудование, отредактировать тренировку и воспользоваться другими функциями.
- 4 Нажмите , чтобы начать занятие.
- 5 Приступите к выполнению первого подхода.  
Часы обеспечивают подсчет повторений. Количество повторений отображается после выполнения не менее четырех повторений.  
**СОВЕТ:** часы могут выполнять подсчет повторений только одного упражнения для каждого подхода. Если вы хотите выполнить другое упражнение, сначала следует завершить текущий подход и начать новый.
- 6 Нажмите кнопку , чтобы завершить подход и перейти к следующему упражнению (если доступно).  
На часах отображается общее число повторений в подходе.
- 7 При необходимости отредактируйте подход, количество повторов и вес, использовавшийся для подхода.
- 8 При необходимости нажмите , после отдыха для начала следующего подхода.
- 9 Повторите для каждого подхода силовой тренировки, пока не завершите занятие.  
**СОВЕТ:** во время тренировки можно нажать , чтобы отредактировать предыдущие подходы. При проведении структурированных тренировок можно пропустить подход или изменить следующий подход.
- 10 По завершении последнего подхода нажмите  и выберите **Остановить тренировку**.
- 11 Выберите **Сохранить**.

### Запись занятия на подвижность

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

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия > Тренажерный зал > Подвижность**.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Тренировка**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы изменить интервалы активности и отдыха, выберите **Интервалы**.
  - Чтобы загрузить и выполнить тренировку из Garmin Connect, выберите **Библиотека тренировок > Обзор тренировок** и следуйте инструкциям на экране.
- 5 Нажмите , чтобы запустить таймер занятия.  
Часы помогут вам выполнить упражнения на развитие подвижности.
- 6 Прокрутите для просмотра дополнительных экранов данных.

## Запись занятия ВИИТ

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

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите
- 2 Выберите **Занятия > Тренажерный зал > ВИИТ**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Свободная тренировка** для записи свободного занятия ВИИТ.
  - Выберите **Таймеры ВИИТ > AMRAP** для записи как можно большего количества подходов в установленный период времени.
  - Выберите **Таймеры ВИИТ > ЕМОМ**, чтобы записать заданное количество упражнений каждую минуту в течение каждой минуты.
  - Выберите **Таймеры ВИИТ > Табата** для переключения между 20-секундными интервалами максимального усилия с 10-секундным перерывом.
  - Выберите **Таймеры ВИИТ > Ввод вручную**, чтобы установить свое время на упражнение, время отдыха, количество упражнений и подходов.
  - Выберите **Тренировки**, чтобы следовать сохраненной тренировке.
- 4 При необходимости следуйте инструкциям на экране.
- 5 Нажмите для первого подхода.  
Часы отображают таймер обратного отсчета и текущую частоту пульса.
- 6 При необходимости нажмите , чтобы вручную перейти к следующему подходу или отдыху.
- 7 По завершении занятия нажмите , чтобы остановить таймер занятия.
- 8 Выберите **Сохранить**.

## Зимние виды спорта

### Просмотр лыжных спусков

Можно использовать кнопку записи круга для записи спусков на лыжах или сноуборде.

- 1 Начните лыжный или сноубордный спуск.
- 2 Нажмите после завершения спуска.
- 3 Нажмите и удерживайте .
- 4 Выберите **Просмотреть заезды**.
- 5 Прокрутите для просмотра сведений о последнем, текущем или об общем количестве спусков.  
Экраны спуска содержат время, пройденное расстояние, максимальную скорость, среднюю скорость и общий спуск.

## Другие занятия

### Запись дыхательных техник

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

## 10 Выберите **Вся статистика**.

Отобразится ваша средняя ЧСС, максимальная ЧСС, средняя частота дыхания и изменение уровня стресса.

## Настройка занятий и приложений

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

### Настройка списка приложений

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

### Настройка списка избранных занятий

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

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

### Закрепление избранного занятия в списке

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

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**.
- 3 Прокрутите список до нужного занятия (*Настройка списка избранных занятий, стр. 24*).
- 4 Удерживайте и выберите **Закрепить занятие**.

В следующий раз, когда вы нажмете в режиме циферблата часов, чтобы открыть список приложений и занятий, закрепленное занятие будет отображаться в верхней части списка.

### Настройка экранов данных


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

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
- 3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия.
- 4 Выберите **Экраны данных**.
- 5 Прокрутите до экрана данных, который требуется настроить.
- 6 Выберите .
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Раскладка**, чтобы настроить количество полей данных на экране данных.
  - Выберите **Поля данных** и выберите поле, чтобы изменить отображаемые в нем данные.**СОВЕТ:** для получения списка всех доступных полей данных перейдите в раздел *Поля данных, стр. 98*. Не все поля данных доступны для всех типов занятий.


- Выберите **Изменить порядок**, чтобы изменить позицию экрана данных в ленте.
  - Выберите **Убрать**, чтобы удалить экран данных из ленты.
- 8 При необходимости выберите пункт **Добавить новый**, чтобы добавить экран данных в ленту. Вы можете добавить пользовательский экран данных или выбрать один из предварительно заданных экранов данных.

#### Добавление экрана с картографическими данными

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


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

#### Создание пользовательского занятия

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

#### Настройки занятия


Эти параметры позволяют настроить каждое предварительно загруженное занятие в соответствии с вашими потребностями. Например, можно настроить экраны данных и включить функции оповещения и тренировок. Для некоторых типов занятий некоторые настройки могут быть недоступны.

Нажмите , выберите занятие, нажмите и удерживайте , а затем выберите настройки занятия.

**Цвет акцентов:** настройка цвета акцентов для значка занятия.

**Оповещения:** настройка оповещений о тренировке или навигации для занятия (*Оповещения о занятиях*, стр. 26).

**Аудиовыход:** позволяет использовать подключенные устройства для голосовых оповещений (*Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия*, стр. 28).

**Auto Lap:** автоматическая отметка кругов с помощью функции Auto Lap®. Параметр **По расстоянию** отмечает круги на определенном расстоянии. Параметр **По позиции** отмечает круги при прохождении местоположения, где ранее вы нажали . По завершении круга на экране появится настраиваемое сообщение с оповещением о круге. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки.

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

**Автоматическая пауза:** автоматическое задание интервала отдыха при остановке движения во время плавания в бассейне (*Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, во время плавания*, стр. 21). Установка параметров для автоматического начала и остановки таймера отдыха для бега на сверхмарафонские дистанции (*Настройки автоматического отдыха при беге на сверхмарафонские дистанции*, стр. 18).

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

**Транслировать данные по частоте пульса:** автоматическая передача данных о ЧСС с часов на сопряженные устройства при запуске занятия (*Трансляция данных о частоте пульса*, стр. 71).

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

**Экраны данных:** настройка экранов данных и добавление новых экранов данных для занятия (*Настройка экранов данных, стр. 24*).

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


**Выбор снаряжения:** после завершения занятия вам будет предложено выбрать снаряжение или оборудование, которое вы использовали во время занятия. Вы можете добавлять и удалять снаряжение в своей учетной записи Garmin Connect™ (*Garmin Connect™, стр. 63*).

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

**Номер дорожки:** установка номера дорожки для отслеживания вашего забега.

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

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

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

**Отслеж. препят.:** сохранение местоположения препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега (*Запись занятия бегом с препятствиями, стр. 18*).

**Вес снаряжения:** устанавливает вес сумки, которую вы носите.

**Размер бассейна:** выбор длины бассейна для заплывов в бассейне.

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

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

**Переименовать:** настройка имени занятия.

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

**Восстановить настройки:** сброс параметров занятия.

**Мощность при беге:** запись данных мощности при беге и настройка параметров (*Настройки мощности при беге, стр. 59*).

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

**Спутники:** установка спутниковой системы GNSS для занятия (*Настройки спутников, стр. 28*).

**Оц. собств. сост.:** определяет, как часто вы оцениваете свои воспринимаемые усилия для занятия (*Оценка занятия, стр. 16*).

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

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

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

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

**Ед. изм.:** установка единиц измерения для занятия.

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

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

### Оповещения о занятиях

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

**Сигнал события:** сигнал события уведомляет о событии один раз. Событие имеет конкретное значение. Например, можно установить на часах оповещение при достижении определенного количества сожженных калорий.

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

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

**Повторяющиеся оповещения:**

Название оповещения	Тип оповещения	Описание
Каденс	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для частоты шагов.
Калории	Событие, повторяющееся	Можно установить количество калорий.
Ввод вручную	Событие, повторяющееся	Можно выбрать существующее сообщение или создать собственное и выбрать тип оповещения.
Расстояние	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал расстояний.
ЧСС	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения частоты пульса или выбрать изменения зон. См. разделы <a href="#">Информация о зонах частоты пульса, стр. 81</a> и <a href="#">Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 82</a> .
Темп	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для темпа.
Питание	Диапазон	Можно установить высокий или низкий уровень мощности.
Бег/ходьба	Повторяющееся	Можно установить фиксированные перерывы на ходьбу через равные интервалы ( <a href="#">Использование оповещений о пробежке и ходьбе, стр. 28</a> ).
Мощность при беге	Событие, диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для зоны мощности.
Скорость	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для скорости.
Частота гребков	Диапазон	Можно выбрать высокое или низкое количество гребков в минуту.
Время	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал времени.
Таймер забега	Повторяющееся	Можно установить временной интервал для забега в секундах.

**Настройка оповещения**

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

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

Использование оповещений о пробежке и ходьбе

**ПРИМЕЧАНИЕ:** перед началом пробежки необходимо настроить оповещения о пробежке/ходьбе. После запуска таймера пробежки изменить настройки невозможно.

1 В режиме отображения циферблата нажмите .

2 Выберите занятие бегом.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** оповещения о перерывах на ходьбу доступны только для занятий, связанных с бегом.

3 Прокрутите вниз и выберите настройки занятия.

4 Выберите **Оповещения > Добавить новый > Бег/ходьба**.

5 Установите время бега для каждого оповещения.

6 Установите время ходьбы для каждого оповещения.

7 Совершите пробежку.

При каждом завершении интервала появляется сообщение. Также часы воспроизводят сигнал или вибрируют, если звуковые сигналы включены (*Настройки системы, стр. 86*). После включения оповещений о пробежке/ходьбе они используются каждый раз, когда вы отправляетесь на пробежку, пока вы не отключите эту функцию или не активируете другой режим бега.

### Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия

Вы можете активировать мотивирующие оповещения на часах или смартфоне, которые будут воспроизводиться во время бега или иных занятий. Во время голосового оповещения громкость основного звука снижается для воспроизведения объявления. Голосовые оповещения будут воспроизводиться через смартфон, сопряженный посредством приложения Garmin Connect™.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** для некоторых занятий эта функция недоступна.

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .


2 Выберите **Настройки часов > Режимы фокусировки > Режим > Голосовые оповещения**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы настроить голосовые оповещения для воспроизведения через смартфон, выберите **Аудиовыход > Подключенные устройства**.
- Чтобы активировать оповещения о каждом пройденном круге, выберите **Оповещ. о круге**.
- Чтобы настроить оповещения о темпе и скорости, выберите **Оповещение о темпе/скорости**.
- Чтобы настроить оповещения о частоте пульса, выберите **Оповещение о частоте пульса**.
- Чтобы настроить оповещения о данных мощности, выберите **Оповещение о мощности**.
- Чтобы активировать оповещения при запуске и остановке таймера занятия, включая функцию Auto Pause®, выберите **Опов. таймера**.
- Чтобы включить воспроизведение голосовых оповещений о тренировках, выберите **Опов. о трен..**
- Чтобы включить воспроизведение голосовых оповещений о занятиях, выберите **Опов. о занятиях** (*Оповещения о занятиях, стр. 26*).

### Настройки спутников

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

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

**ПРИМЕЧАНИЕ:** для некоторых занятий эта функция недоступна.

**Выключено:** отключение спутниковых систем GNSS для занятия.

**Использовать по умолчанию:** позволяет часам использовать для спутников GNSS настройки режима фокуса на занятии по умолчанию (*Настройка режима фокусировки по умолчанию, стр. 68*).


**Только GPS:** включение спутниковой системы GPS.

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










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

## Элементы управления

Меню элементов управления позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Функции в меню элементов управления можно добавлять, удалять, а также изменять их порядок (*Настройка меню элементов управления, стр. 31*).

На любом экране удерживайте .




Значок	Название	Описание
	Режим полета	Выберите, чтобы включить режим полета для отключения всей беспроводной связи.
	Будильник	Выберите, чтобы добавить или изменить будильник ( <i>Установка будильника, стр. 46</i> ).
	Альтернативные часовые пояса	Выберите для просмотра текущего времени в дополнительных часовых поясах ( <i>Добавление дополнительных часовых поясов, стр. 48</i> ).
	Помощь	Выберите для отправки запроса о помощи ( <i>Запрос о помощи, стр. 80</i> ).
	Энергосбережение	Выберите, чтобы включить функцию энергосбережения ( <i>Настройка функции энергосбережения, стр. 84</i> ).
	Яркость	Выберите для регулировки яркости экрана ( <i>Настройки экрана и яркости, стр. 56</i> ).
	Транслировать данные по частоте пульса	Выберите для включения транслирования данных по частоте пульса на сопряженное устройство ( <i>Трансляция данных о частоте пульса, стр. 71</i> ).
	Калькулятор	Выберите, чтобы использовать калькулятор, в том числе калькулятор чаевых.
	Календарь	Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря смартфона.
	Элементы управления камерой	Выберите для создания снимков и записи видеоклипов вручную ( <i>Использование элементов управления камерой Varia™, стр. 60</i> ).
	Часы	Выберите, чтобы открыть приложение Часы и настроить будильник, таймер, секундомер или просмотреть дополнительные часовые пояса ( <i>Часы, стр. 46</i> ).
	Сдвиг цвета	Выберите, чтобы изменить оттенки экрана на оттенки красного, зеленого или оранжевого для использования часов в условиях слабого освещения.
	Отображение	Выберите, чтобы выключить экран для оповещений, жестов и режима Всегда вкл. дисплей ( <i>Настройки экрана и яркости, стр. 56</i> ).
	Не беспокоить	Выберите для включения режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления. Например, этот режим можно использовать во время просмотра фильмов.

Значок	Название	Описание
	Где мой телефон?	Выберите для воспроизведения звукового сигнала на сопряженном смартфоне в случае, если он находится в зоне действия сигнала Bluetooth®. Мощность сигнала Bluetooth отображается на экране часов Forerunner® и увеличивается по мере приближения к смартфону.
	Фонарик	Выберите, чтобы включить экран часов и использовать его в качестве фонарика ( <i>Использование экрана в качестве фонарика, стр. 32</i> ).
	Режим фокусировки	Изменение текущего режима фокусировки ( <i>Режимы фокусировки, стр. 68</i> ).
	Garmin Share	Выберите, чтобы открыть приложение Garmin Share ( <i>Garmin Share, стр. 62</i> ).
	Архив	Выберите для просмотра истории занятий, рекордов и общей статистики.
	Блокировать устройство	Выберите, чтобы заблокировать кнопки и сенсорный экран для предотвращения случайных нажатий и проведений по экрану.
	Messenger	Просмотр и отправка сообщений из приложения Messenger ( <i>Использование функции Messenger, стр. 13</i> ).
	Музыка	Выберите, чтобы управлять воспроизведением музыки ( <i>Прослушивание музыки на смартфоне, стр. 32</i> ).
	Оповещения	Выберите для просмотра вызовов, текстовых сообщений, обновлений в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона ( <i>Включение уведомлений со смартфона, стр. 60</i> ).
	Телефон	Выберите для отключения технологии Bluetooth и подключения к сопряженному смартфону.
	Выключить питание	Выберите, чтобы выключить часы.
	Пульсоксиметр	Выберите, чтобы открыть приложение пульсоксиметра ( <i>Пульсоксиметр, стр. 71</i> ).
	Сохранить местоположение	Выберите, чтобы сохранить текущее местоположение и вернуться в него позднее.
	Настройки	Выберите, чтобы открыть меню настроек.
	Секундомер	Выберите, чтобы использовать секундомер ( <i>Использование секундомера, стр. 47</i> ).
	ВОСХОД И ЗАХОД СОЛНЦА	Выберите для просмотра восхода и заката солнца, а также времени наступления сумерек.
	Синхронизация	Выберите для синхронизации часов с сопряженным смартфоном.
	Синхронизация времени	Выберите для синхронизации часов с временем на смартфоне или с помощью спутников.
	Таймер	Выберите для установки таймера обратного отсчета ( <i>Использование таймера отсчета, стр. 46</i> ).
	Сенсорный экран	Выберите, чтобы отключить элементы управления на сенсорном экране.
	Блок. сенс. экрана	Выберите, чтобы включить функцию разблокировки сенсорного экрана проведением пальцем вниз от верхней части экрана.
	Погода	Выберите для просмотра текущих погодных условий и прогноза погоды.

## Настройка меню элементов управления

В меню элементов управления можно добавлять, удалять и менять порядок пунктов меню быстрого доступа (*Элементы управления, стр. 30*).

- 1 Нажмите и удерживайте , чтобы открыть меню элементов управления.
- 2 Нажмите и удерживайте .
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы добавить элемент управления в меню, выберите **Добавить элементы в меню управления** и выберите элемент управления, который хотите добавить.
  - Чтобы изменить положение ярлыка в меню элементов управления, выберите **Изм. пор. эл. в меню упр.**, выберите элемент управления для перемещения, нажмите или для

перемещения элемента в новое место, после чего нажмите , чтобы подтвердить его новое положение.

- Чтобы удалить ярлык из меню элементов управления, выберите **Удалить элементы из меню управления** и выберите элемент для удаления.

## Использование экрана в качестве фонарика

Применение фонарика приводит к быстрому расходованию заряда элементов питания.





- 1 Нажмите и удерживайте кнопку .

**ПРИМЕЧАНИЕ:** вы можете настраивать меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 31*).


- 2 Выберите .
- 3 С помощью клавиш  и  отрегулируйте яркость и цвет.






## Прослушивание музыки на смартфоне

Вы можете управлять воспроизведением музыки на смартфоне с помощью часов Forerunner® 70.

- 1 На любом экране нажмите и удерживайте , чтобы открыть элементы управления музыкой.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите , чтобы воспроизвести и приостановить текущий музыкальный трек.
  - Выберите , чтобы перейти к следующему треку.
  - Выберите  для доступа к дополнительным элементам управления музыкой и громкости.
- 3 Начните прослушивание музыки с сопряженного смартфона.

## Управление воспроизведением музыки

Во время занятия вы можете смахнуть влево, чтобы отобразить элементы управления музыкой. Также можно нажать , чтобы открыть элементы управления музыкой.

	Выберите, чтобы просмотреть дополнительные элементы управления воспроизведением музыки.
	Нажмите для регулировки громкости звука.
	Выберите, чтобы приостановить/возобновить воспроизведение текущего аудиофайла.
	Выберите, чтобы перейти к следующему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте для перемотки вперед текущего аудиофайла.
	Выберите, чтобы повторно воспроизвести текущий аудиофайл. Дважды нажмите, чтобы вернуться к предыдущему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте для перемотки назад текущего аудиофайла.

## Мини-виджеты

Часы поставляются с предварительно установленными мини-виджетами, которые обеспечивают быстрый доступ к информации ([Просмотр мини-виджетов, стр. 34](#)). Для некоторых мини-виджетов требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth®.

Некоторые мини-виджеты по умолчанию скрыты. Их можно добавить в список вручную ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 35](#)). Некоторые мини-виджеты отображаются в группе связанных показателей, таких как состояние здоровья или эффективность тренировок.

**СОВЕТ:** также можно загружать мини-виджеты в магазине Connect IQ™ ([Функции Connect IQ, стр. 66](#)).

Название	Описание
Дополнительные часовые пояса	Отображение текущего времени в дополнительных часовых поясах ( <a href="#">Добавление дополнительных часовых поясов, стр. 48</a> ).
Батарея	Отображение расчетного времени работы от батареи и последних данных об использовании батареи, включая разбивку по занятиям и функциям.
Body Battery™	При ношении целый день отображает текущий уровень Body Battery и график уровня за последние несколько часов ( <a href="#">Body Battery™, стр. 35</a> ).
Календарь	Отображение предстоящих встреч из календаря смартфона.
Калории	Отображение данных о калориях за текущий день.
Таймеры с обратным отсчетом	Отображение предстоящих событий обратного отсчета.
Garmin® Тренер	Отображение запланированных тренировок при выборе адаптивного плана тренировок с Garmin Тренером в вашей учетной записи Garmin Connect™. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега (если применимо).
Health Snapshot™	Запуск сеанса Health Snapshot на ваших часах и запись значений нескольких ключевых показателей состояния за две минуты, когда вы не двигаетесь. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие значения, как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания. Отображение сводных данных сохраненных сеансов Health Snapshot.
Состояние здоровья	Отображает показатели состояния, такие как дыхание и вариабельность сердечного ритма.
ЧСС	Отображение текущего значения ЧСС в ударах в минуту (уд./мин) и графика средней ЧСС в состоянии покоя (ЧСС в состоянии покоя).
История	Отображение истории занятий и графика записанных занятий ( <a href="#">Использование архива, стр. 50</a> ).
Состояние BCP	Отображает среднее значение вариабельности сердечного ритма за ночь в течение семи дней ( <a href="#">Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 38</a> ).
Время интенсивной активности	Прошедшее время умеренной и интенсивной активности, целевое время интенсивной активности на неделю и информация о продвижении к поставленной цели.
Последнее занятие	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии.
Последний заезд Последний забег Последний заплыв	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии и история указанного вида спорта.
Ведение журнала образа жизни	Отслеживает ваши ежедневные поведенческие характеристики и позволяет просматривать, как они влияют на определенные показатели здоровья, в приложении Garmin Connect ( <a href="#">Ведение журнала образа жизни, стр. 45</a> ).
Messenger	Отображает диалоги из приложения Garmin Messenger™ и позволяет отвечать на сообщения с часов ( <a href="#">Приложение Garmin Messenger™, стр. 66</a> ).
Фазы луны	Отображение времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS.
Перерывы на дневной сон	Отображает общее время дневного сна и объем увеличения заряда Body Battery. Вы можете запускать таймер дневного сна и устанавливать будильник ( <a href="#">Режимы фокусировки, стр. 68</a> ).

Название	Описание
Уведомления	Оповещения о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона ( <i>Включение уведомлений со смартфона, стр. 60</i> ).
Питание	Отображение ежедневного обзора питания, включая калории и макронутриенты. Также можно регистрировать прием пищи. Для отслеживания и просмотра сведений о питании требуется активная подписка Garmin Connect+ ( <i>Подписка Garmin Connect+™, стр. 64</i> ).
Основное соревнование	Отображение соревнования, указанного в качестве основного в календаре Garmin Connect ( <i>Календарь соревнований и основное соревнование, стр. 43</i> ).
Пульсоксиметр	Позволяет выполнять измерения с помощью пульсоксиметра вручную ( <i>Получение показаний пульсоксиметра, стр. 72</i> ). При слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов показатели не записываются.
Календарь соревнований	Отображение предстоящих соревнований, установленных в календаре Garmin Connect ( <i>Календарь соревнований и основное соревнование, стр. 43</i> ).
Восстановление	Отображение времени восстановления. Максимальное время – четыре дня.
Дыхание	Ваша текущая частота дыхания в дыхательных циклах в минуту и среднее значение за семь дней. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться.
Характеристики бега	Отображение показателей эффективности бега, таких как расчетное значение VO2 max и пороговый уровень лактата ( <i>Определение показателей тренировки, стр. 36</i> ).
Рекомендации по сну	Предоставление рекомендаций по сну на основании истории сна и активности, циркадного ритма, состояния ВСР и данных о дневном сне. <b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> вы можете просматривать аналитические сведения о сне, включать режим сна, устанавливать будильники и обновлять настройки сна.
Показатель сна	Отображает общее время сна, показатель сна и информацию о фазах сна для предыдущей ночи. Также можно просматривать сведения о колебаниях дыхания в ночное время ( <i>Мониторинг сна, стр. 73</i> ).
Спортивные результаты	Отслеживание результатов и данных в режиме реального времени по спортивным командам колледжей или профессиональным спортивным командам.
Шаги	Отслеживание количества пройденных за день шагов, цели по количеству шагов и данных за последние дни.
Ценные бумаги	Отображает настраиваемый список ценных бумаг ( <i>Добавление ценных бумаг, стр. 44</i> ).
Стресс	Отображение вашего текущего уровня стресса и графика вашего уровня стресса. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться. При слишком высокой активности для измерения уровня стресса с помощью часов показатели не записываются.
Восход и заход солнца	Отображение времени восхода и захода солнца, а также времени наступления гражданских сумерек.
Готовность к тренировкам	Отображение оценки и короткого сообщения, которое поможет определить, насколько вы готовы к ежедневной тренировке ( <i>Готовность к тренировкам, стр. 43</i> ).
Статус тренировки	Отображение текущего статуса тренировки и тренировочной нагрузки, которая отражает влияние тренировки на вашу физическую форму и результаты ( <i>Статус тренировки, стр. 38</i> ).
Погода	Отображение текущей температуры и прогноза погоды.
Отслеживание веса	Отображение последних тенденций изменения веса и истории. Вы можете ввести свой вес вручную. Если у вас есть весы Index™, подключенные к учетной записи Garmin Connect, данные о вашем весе будут отображаться в мини-виджете.




## Просмотр мини-виджетов

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






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



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

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



## Настройка списка мини-виджетов

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

**СОВЕТ:** можно выбрать пункт **Создать папку**, чтобы создать папку с несколькими мини-виджетами (*Создание папки с мини-виджетами, стр. 35*).

## Создание папки с мини-виджетами

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

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите  для просмотра списка мини-виджетов.
- 2 Выберите **Правка > Добавить > Создать папку**.
- 3 Выберите мини-виджеты, которые вы хотите добавить в папку, а затем выберите **Готово**.  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** если мини-виджеты уже находятся в списке мини-виджетов, вы можете переместить или скопировать их в папку.
- 4 Выберите или введите имя для папки.
- 5 Выберите значок для папки.
- 6 При необходимости выберите один из вариантов ниже:
  - Чтобы изменить папку, откройте ее в списке мини-виджетов и удерживайте .
  - Чтобы изменить мини-виджеты в папке, откройте папку и выберите **Правка** (*Настройка списка мини-виджетов, стр. 35*).

## Body Battery™

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

низкому уровню накопленной энергии, значения от 51 до 75 – среднему, а значения от 76 до 100 – высокому уровню накопленной энергии.

Вы можете синхронизировать часы с учетной записью Garmin Connect™, чтобы просмотреть наиболее актуальный уровень Body Battery, долгосрочную тенденцию и дополнительные сведения ([Советы по улучшению данных Body Battery™](#), стр. 36).

### Советы по улучшению данных Body Battery™

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

### Определение показателей тренировки

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

Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Garmin Human Performance Lab™. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

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

**Состояние ВСП:** часы анализируют показатели наручного пульсометра во время сна, чтобы определить состояние variability сердечного ритма (ВСП) на основе ваших долгосрочных средних показателей ВСП ([Состояние variability частоты пульса](#), стр. 38).

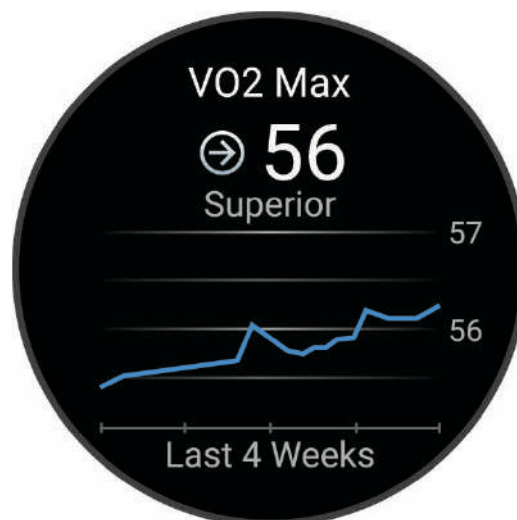
**Прогнозируемое время забега:** часы используют расчетное значение VO2 Max. и вашу историю тренировок для указания целевого времени забега на основе текущей спортивной формы ([Просмотр прогнозируемого времени пробега](#), стр. 37).

**VO2 Max.:** показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке ([О расчетных значениях VO2 Max.](#), стр. 36).

### О расчетных значениях VO2 Max.

Показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Другими словами, VO2 Max. – это показатель спортивной подготовки, который должен увеличиваться по мере улучшения физической формы. Для отображения расчетного значения показателя VO2 Max. на устройстве Forerunner® требуются данные по измеренной на запястье частоте пульса или совместимый нагрудный пульсометр.

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





Фиолетовый	Превосходно
Синий	Отлично
Зеленый	Хорошо
Оранжевый	Удовлетворительно
Красный	Плохо

Данные VO2 Max. предоставляются компанией Garmin Human Performance Lab™. Анализ VO2 Max. предоставляется с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении (*Стандартные рейтинги VO2 Max.*, стр. 96) и по адресу [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Получение расчетного значения VO2 Max. для бега

Для этой функции требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 57).




Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя*, стр. 81), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон ЧСС*, стр. 81). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. (*Настройки занятия*, стр. 25).

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

### Просмотр прогнозируемого времени пробега

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя*, стр. 81), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон ЧСС*, стр. 81).

Часы используют расчетное значение показателя VO2 Max. и историю тренировок для предоставления данных о целевом времени забега (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 36). Часы анализируют данные о тренировках за несколько недель для более точного расчета времени пробега.

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






5 Прокрутите экран вниз, чтобы просмотреть прогнозы для других дистанций.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** прогнозы поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега.

### Состояние variability частоты пульса

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



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

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

### Статус тренировки

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

Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Garmin Human Performance Lab™. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



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

**VO2 Max.:** показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке (*О расчетных значениях VO2 Max., стр. 36*).

**BCP:** BCP — это вариабельность частоты пульса за последние семь дней (*Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 38*).

**Острая нагрузка:** острая нагрузка — это взвешенная сумма последних показателей нагрузки во время упражнений с учетом их длительности и интенсивности. (*Острая нагрузка, стр. 40*).

**Целевая тренировочная нагрузка:** ваши часы анализируют и распределяют тренировочную нагрузку по различным категориям в зависимости от интенсивности и структуры каждого записанного занятия. Целевая тренировочная нагрузка включает общую нагрузку, полученную по каждой категории, и цель тренировки. Ваши часы отображают распределение нагрузки за последние 4 недели (*Целевая тренировочная нагрузка, стр. 40*).

**Время восстановления:** время восстановления отображает время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой (*Время восстановления, стр. 42*).

## Уровни статуса тренировки

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

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

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

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

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

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

**Пиковое значение:** вы находитесь в идеальной физической форме. Недавнее сокращение нагрузки позволяет организму восстановиться и компенсировать расход энергии после прошедшей

тренировки. Пиковое значение непродолжительно, поэтому необходимо планировать тренировку заранее.

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

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

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

### Советы по получению данных о статусе тренировки

Функция статуса тренировки зависит от обновленных оценок уровня физической подготовки, включая не менее одного измерения VO2 Max. в неделю (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 36). Занятия бегом в помещении не генерируют показатель VO2 Max., чтобы сохранить точность динамики изменения физической подготовки. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. (*Настройки занятия*, стр. 25).

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

- Устраивайте пробежку на улице не менее одного раз в неделю. Во время занятия достигайте пульса не менее 70% от максимальной частоты пульса и поддерживайте его в течение минимум 10 минут. После использования часов в течение одной или двух недель информация о статусе тренировки должна стать доступной.
- Записывайте все занятия фитнесом на основное устройство для тренировок, чтобы часы могли узнавать о ваших показателях (*Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки*, стр. 65).
- Носите часы даже во время сна, чтобы показатель состояния ВЧП всегда оставался актуальным. Наличие актуального показателя состояния ВЧП может помочь определить актуальный статус тренировки, если у вас мало занятий с измерением VO2 Max.

### Острая нагрузка

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

### Целевая тренировочная нагрузка

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

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

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

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

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

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

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


**Фокус на высокую аэробную нагрузку:** ваша тренировочная нагрузка включает в себя в основном аэробные упражнения с высокой интенсивностью. Такие упражнения помогают повышать пороговое значение лактата, показатель  $VO_2 \text{ Max}$ . и выносливость.

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

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

### Коэффициент нагрузки

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

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

### О функции Training Effect

Функция Training Effect измеряет влияние занятий на вашу аэробную и анаэробную форму. Показатель Training Effect определяется в процессе занятия. В ходе занятия значение показателя Training Effect увеличивается. Показатель Training Effect определяется информацией профиля пользователя, историей тренировок, ЧСС и интенсивностью занятия. Существует семь различных меток Training Effect, которые описывают основное преимущество вашей активности. Каждая метка имеет цветовую кодировку и соответствует целевой тренировочной нагрузке (*Целевая тренировочная нагрузка, стр. 40*). Каждая фраза отзыва, например «Значительное влияние на показатель  $VO_2 \text{ Max}$ .», содержит соответствующее описание в сведениях о занятии Garmin Connect™.

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

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

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

Training Effect	Аэробный эффект	Анаэробный эффект
От 0,0 до 0,9	Нет эффекта.	Нет эффекта.
От 1,0 до 1,9	Незначительное улучшение.	Незначительное улучшение.
От 2,0 до 2,9	Поддержание аэробной формы.	Поддержание анаэробной формы.
От 3,0 до 3,9	Влияние на аэробную форму.	Влияние на анаэробную форму.

Training Effect	Аэробный эффект	Анаэробный эффект
От 4,0 до 4,9	Значительное влияние на аэробную форму.	Значительное влияние на анаэробную форму.
5,0	Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления.	Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления.

Технология Training Effect разработана и поддерживается компанией Garmin Human Performance Lab™. Дополнительные сведения см. на веб-сайте [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

## Время восстановления

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

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

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

## Частота пульса восстановления

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

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


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

## Приостановка и возобновление функции «Статус тренировки»

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


Вы можете возобновить статус тренировки, когда будете готовы снова начать тренироваться. Для получения наилучших результатов необходимо хотя бы один показатель VO2 Max. каждую неделю (*О расчетных значениях VO2 Max., стр. 36*).

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

- На экране мини-виджета статуса тренировки удерживайте  и выберите **Приост. «Статус тренировки»**.
- В настройках Garmin Connect™ выберите **Статистика показателей > Статус тренировки > ⋮ > Приостановить действие функции «Статус тренировки»**.

**2** Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.

**3** Если вы хотите возобновить статус тренировки, выберите один из следующих вариантов.

- На экране мини-виджета статуса тренировки удерживайте  и выберите **Возобн. «Статус тренировки»**.
- В настройках Garmin Connect выберите **Статистика показателей > Статус тренировки > ⋮ > Возобновить действие функции «Статус тренировки»**.

**4** Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.

## Готовность к тренировкам

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

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

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



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

## Календарь соревнований и основное соревнование

Когда вы добавляете событие соревнования в календарь Garmin Connect™, вы можете просмотреть событие на часах, добавив мини-виджет основного соревнования (*Мини-виджеты, стр. 33*). Дата события должна быть не позднее следующих 365 дней. На часах отобразится обратный отсчет времени до события, ваше целевое время или прогнозируемое время финиша (только для забегов), а также метеоданные.




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

Если вы добавляете более одного события забега, вам будет предложено выбрать основное событие. В зависимости от доступных данных о дистанции для события вы можете просмотреть данные о высоте, карту дистанции, а также добавить план RacePro™ (*Тренировка RacePro™*, стр. 19).




### Тренировка для соревнования


Ваши часы могут предложить вам ежедневные тренировки, чтобы помочь вам подготовиться к забегу или заезду, если у вас есть расчетное значение показателя VO2 Max. (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 36).

- 1 В приложении Garmin Connect™ выберите ●●●.
- 2 Выберите **Тренировки и планирование > Соревнования и события > Найти событие**.
- 3 Выполните поиск события в вашем городе.  
Также можно выбрать **Создать событие** и создать собственное событие.
- 4 Выберите **Добавить в календарь**.
- 5 Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.
- 6 На часах откройте мини-виджет основного соревнования, чтобы увидеть обратный отсчет времени до его начала.
- 7 В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите занятие бегом или заезд.  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** если вы совершили хотя бы одну пробежку на улице со считыванием данных о ЧСС или одну поездку со считыванием данных о ЧСС и мощности, на ваших часах появятся ежедневные предлагаемые тренировки.

### Добавление ценных бумаг

Прежде чем настроить список ценных бумаг, добавьте мини-виджет ценных бумаг в список мини-виджетов (*Настройка списка мини-виджетов*, стр. 35).

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

**СОВЕТ:** для отображения ценной бумаги в списке мини-виджетов нажмите  и выберите **В Избранное**.

## Ведение журнала образа жизни

Используйте мини-виджет журнала образа жизни на часах Forerunner®, чтобы узнать, как повседневные привычки влияют на несколько показателей состояния здоровья, таких как показатель сна, ЧСС в состоянии покоя и многое другое. Вы можете регистрировать и отслеживать поведенческие характеристики, отражающие ваши повседневные привычки и действия, такие как позднее потребление кофеина, погружения в холодную воду или чтение перед сном, в приложении Garmin Connect™ (*Отслеживание журнала образа жизни, стр. 45*). Вы даже можете создавать и отслеживать пользовательские поведенческие характеристики.

### Отслеживание журнала образа жизни

Перед использованием функции ведения журнала образа жизни необходимо создать учетную запись Garmin Connect™, скачать приложение Garmin Connect и выполнить сопряжение часов Garmin® с приложением Garmin Connect.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Состояние здоровья > Ведение журнала образа жизни**
- 3 Следуйте инструкциям на экране.
- 4 Настройте напоминаний о ведении журнала (необязательно).

Вы можете просматривать подробные отчеты об образе жизни в приложении Garmin Connect.




**СОВЕТ:** вы можете включить мини-виджет журнала образа жизни на часах для просмотра и добавления поведенческих характеристик (*Настройка списка мини-виджетов, стр. 35*).

# Часы

## Установка будильника

Можно устанавливать несколько будильников.

1 Выберите один из следующих вариантов:

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

2 Выберите **Часы > Будильники**.

3 Выберите один из следующих вариантов:




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

4 Прокрутите вниз, чтобы перейти к дополнительным опциям.

5 Выберите **Сохранить**.

## Изменение будильника

1 Выберите один из следующих вариантов:

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

2 Выберите **Часы > Будильники**.

3 Выберите сигнал.

4 Выберите один из следующих вариантов:

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

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

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

**ПРИМЕЧАНИЕ:** вы также можете предварительно прослушать сигнал будильника и выбрать параметры вибрации. Выберите **Тихий запуск**, если хотите, чтобы вибрация будильника сначала была слабой, а затем становилась сильнее.




- Чтобы выбрать описание будильника, выберите **Метка**.

5 Выберите один из следующих вариантов:



- Чтобы сохранить изменения, выберите **Готово**.
- Чтобы удалить сигнал, нажмите **Удалить**.








## Использование таймера отсчета

1 Выберите один из следующих вариантов:




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

2 Выберите **Часы > Таймеры**.







3 Если ранее вы не сохраняли таймер, введите время на сенсорном экране или нажмите кнопки  и .

- 4 Если таймер был сохранен ранее, выберите один из вариантов:
  - Чтобы установить новый таймер обратного отсчета без сохранения, выберите **Быстрый таймер** и введите время.
  - Чтобы установить и сохранить дополнительные таймеры обратного отсчета, выберите **Правка > Добавить таймер** и введите время.
  - Чтобы установить сохраненный таймер обратного отсчета, выберите сохраненный таймер.
- 5 Нажмите , чтобы запустить таймер.
- 6 При необходимости выберите один из вариантов ниже:
  - Чтобы остановить таймер, нажмите .
  - Чтобы перезапустить таймер, нажмите .
  - Чтобы отменить таймер, выберите  > **Отменить таймер**.
  - Чтобы сохранить таймер, выберите  > **Сохранить таймер**.
  - Чтобы автоматически перезапустить таймер после его завершения, выберите  > **Авт. перезапуск > Включено**.
  - Чтобы настроить уведомление таймера, выберите  > **Звук и вибрация**.

### Удаление таймера обратного отсчета


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







### Использование секундомера

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
  - В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
  - В режиме отображения циферблата нажмите .
  - Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Часы > Секундомер**.
- 3 Нажмите , чтобы запустить таймер.
- 4 Нажмите , чтобы перезапустить таймер круга .



Секундомер  продолжит отсчитывать итоговое время.




- 5 Нажмите , чтобы остановить оба таймера.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:

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

## Добавление дополнительных часовых поясов




Можно отобразить текущее время в других часовых поясах.

1 Выберите один из следующих вариантов:

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

**СОВЕТ:** вы также можете просмотреть дополнительные часовые пояса в списке мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 35](#)).




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

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

4 Выберите часовой пояс.

## Изменение дополнительного часового пояса


1 Выберите один из следующих вариантов:

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

**СОВЕТ:** вы также можете просмотреть дополнительные часовые пояса в списке мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 35](#)).

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

3 Выберите часовой пояс.




4 Нажмите .

5 Выберите один из следующих вариантов:

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

## Добавление события обратного отсчета

1 Выберите один из следующих вариантов:

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

**СОВЕТ:** вы также можете просмотреть события обратного отсчета в списке мини-виджетов ([Настройка списка мини-виджетов, стр. 35](#)).

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

3 Введите название.

4 Выберите год, месяц и день.




5 Выберите один из следующих вариантов:

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

6 Выберите значок.

## Изменение события обратного отсчета


1 Выберите один из следующих вариантов:

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

**СОВЕТ:** вы также можете просмотреть события обратного отсчета в списке мини-виджетов (*Настройка списка мини-виджетов, стр. 35*).

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

3 Выберите событие обратного отсчета.

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

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

6 Выберите параметр, который необходимо изменить:

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

## История






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

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

### Использование архива

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



На часах есть мини-виджет архива для быстрого доступа к данным о занятиях (*Мини-виджеты, стр. 33*).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите пункт **Архив**.  
Отобразится график ваших недавних занятий.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы изменить период времени для графика, нажмите  и выберите **Параметры графика**.
  - Для просмотра личных рекордов по видам спорта нажмите  и выберите **Рекорды** (*Личные рекорды, стр. 50*).
  - Чтобы посмотреть итоговые результаты за неделю или за месяц, нажмите  и выберите **Общие результаты** (*Просмотр общих результатов, стр. 51*).
  - Чтобы посмотреть историю занятий, нажмите  и выберите занятие.

### Личные рекорды



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

#### Просмотр личных рекордов

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите пункт **Архив**.
- 3 Нажмите  и выберите **Рекорды**.
- 4 Выберите вид спорта.
- 5 Выберите запись.
- 6 Выберите **Просмотреть рекорд**.



#### Восстановление личных рекордов

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

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

**ПРИМЕЧАНИЕ:** сохраненные занятия при этом не удаляются.



#### Удаление личных рекордов

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

**ПРИМЕЧАНИЕ:** сохраненные занятия при этом не удаляются.

## Просмотр общих результатов

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

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

## Настройки уведомлений и оповещений

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

**Умные уведомления:** настройка умных уведомлений, которые будут отображаться на ваших часах (*Включение уведомлений со смартфона, стр. 60*).


**Здоровье и благополучие:** настройка оповещений о здоровье и самочувствии, которые будут отображаться на ваших часах (*Оповещения о здоровье и самочувствии, стр. 52*).

**Настройки отчета:** позволяет включить создание отчетов, а также настроить данные и тему отчета. Вы можете выбрать **Утренний отчет** для создания и изменения ежедневных сообщений в утреннем отчете (*Настройка утреннего отчета, стр. 53*). Вы можете выбрать **Вечерний отчет** для настройки расписания отправки вечерних отчетов (*Настройка вечернего отчета, стр. 53*). Вы можете нажать **Выберите тему**, чтобы настроить тему фона для отчетов.

**Оповещения системы:** настройка времени (*Установка оповещений о времени, стр. 53*) и оповещений о подключении смартфона (*Включение оповещений о подключении смартфона, стр. 54*).

**Центр уведомлений:** активирует центр уведомлений для просмотра новых уведомлений (*Просмотр уведомлений, стр. 61*).

### Оповещения о здоровье и самочувствии

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

**Ежедневная сводка:** ежедневная сводка Body Battery™ отображается за несколько часов до начала времени сна. В ежедневной сводке содержится информация о том, какое влияние ежедневные занятия и стресс оказали на уровень заряда Body Battery (*Body Battery™, стр. 35*).

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

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

**Оповещ. об аномал. ЧП:** оповещают вас, когда частота пульса превышает целевое значение или опускается ниже него (*Настройка оповещений об аномальной ЧСС, стр. 52*).

**Опов. о движ.:** оповещает вас о необходимости подвигаться.


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

### Настройка оповещений об аномальной ЧСС

#### ОСТОРОЖНО

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

Можно задать пороговое значение частоты пульса.


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

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

### Оповещение о движении

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия появляется сообщение. Также часы воспроизводят сигнал или вибрируют, если звуковые сигналы включены (*Настройки системы, стр. 86*). Можно настроить отмену оповещения о движении при ходьбе или других типах движения.

## Настройка напоминаний о движении


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

## Утренний отчет

На часах можно посмотреть утренний отчет, основанный на вашем обычном времени пробуждения. Прокрутите экран для просмотра отчета, в который входят следующие данные: погода, сон, переменность частоты пульса во время сна и многое другое (*Настройка утреннего отчета, стр. 53*).

### Настройка утреннего отчета

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


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

## Вечерний отчет

Часы отображают вечерний отчет перед временем сна. Прокрутите, чтобы посмотреть отчет, в котором содержатся сведения о Body Battery™, сведения о завтрашней тренировке и погоде, рекомендации по сну и многое другое (*Настройка вечернего отчета, стр. 53*).

### Настройка вечернего отчета

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


- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Уведомления и оповещения > Настройки отчета > Вечерний отчет**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Показать отчет**, чтобы включить или выключить вечерний отчет.
  - Выберите **Редактировать отчет**, чтобы изменить порядок и тип данных, которые отображаются в вашем вечернем отчете.
  - Выберите **Запланировать отчет**, чтобы установить время между отчетом и началом сна (*Режимы фокусировки, стр. 68*).

## Установка оповещений о времени


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

## Включение оповещений о подключении смартфона

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

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

## Настройки звука и вибрации


В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки часов > Звук и вибрация**. Вы также можете задать эти настройки для различных ситуаций, например для сна и занятий (*Режимы фокусировки*, стр. 68).

**Тоны сигналов:** воспроизводит звуковой сигнал для оповещений.

**Звук нажатия кнопок:** воспроизведение звука при нажатии кнопки.

**Вибрация:** настройка вибрации часов для оповещений и нажатия кнопок.

## Настройки экрана и яркости

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки часов > Дисплей и яркость**. Вы также можете задать эти настройки для различных ситуаций, например для сна и занятий (*Режимы фокусировки*, стр. 68).

**Яркость:** установка уровня яркости экрана.

**Всегда вкл. дисплей:** настройка отображения данных на циферблате часов при уменьшении яркости и отключении фона. Этот параметр влияет на время работы от батареи и на срок службы экрана (*Об AMOLED-дисплее*, стр. 90).

**Секунды на циферблате:** настройка частоты отображения секунд на циферблате, если включена функция Всегда вкл. дисплей. Этот параметр влияет на время работы от батареи и на срок службы экрана (*Об AMOLED-дисплее*, стр. 90).

**Разм. тек.:** изменение размера текста на экране.

**Сдвиг цвета:** переводит экран в режим оттенков красного, зеленого или оранжевого, чтобы вы могли использовать часы в условиях слабого освещения с сохранением видимости в ночное время или снизить нагрузку на глаза. Можно выбрать **Режим > Фильтр синего света**, чтобы уменьшить количество синего света, излучаемого часами. Вы можете выбрать **Расписание**, чтобы задать время работы фильтров, например **Перед началом сна**.

**Акт. экр. при опов.:** включение экрана при получении уведомления или оповещения.

**Акт. эк. по жесту:** включение экрана, когда вы поднимаете и поворачиваете руку, чтобы взглянуть на запястье.

**Тайм-аут:** установка времени до выключения экрана.

**Сенсорный экран:** включение сенсорного экрана.

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

## Возможности подключения

Функции с подключением доступны для часов, если вы выполните сопряжение с совместимым смартфоном (*Сопряжение смартфона, стр. 60*).

### Датчики и аксессуары

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

#### Беспроводные датчики


Можно выполнить сопряжение часов и использовать их с беспроводными датчиками с помощью ANT+® или технологии Bluetooth® (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 57*). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных, стр. 24*). Если датчик входит в комплект поставки часов, их сопряжение было выполнено предварительно.

Для получения информации о совместимости конкретного датчика Garmin®, его покупки или для просмотра руководства пользователя перейдите на сайт [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

Тип датчика	Описание
Внешний пульсометр	Можно использовать внешний датчик, например пульсометр серии HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ или HRM-Pro™ и просматривать данные о ЧСС во время занятий. Некоторые внешние пульсометры также могут сохранять данные и предоставлять расширенные показатели бега ( <i>Динамические характеристики бега, стр. 58</i> ) ( <i>Мощность при беге, стр. 59</i> ).
Шагомер	Вы можете использовать шагомер для записи темпа и расстояния вместо использования GPS, если вы тренируетесь в помещении или если сигнал GPS слишком слабый.
Освещение	Можно использовать интеллектуальную систему управления велосипедными фонарями Varia™ для улучшения контроля за окружающей обстановкой. С помощью передней фары с камерой Varia можно также делать снимки и записывать видео во время заезда ( <i>Использование элементов управления камерой Varia™, стр. 60</i> ).
Радар	Можно использовать радар заднего обзора Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой и отправки оповещений о приближающихся автомобилях. С помощью заднего фонаря с радаром и камерой Varia можно также делать снимки и записывать видео во время заезда ( <i>Использование элементов управления камерой Varia™, стр. 60</i> ).
Датчик RD Pod	Можно использовать Running Dynamics Pod для записи данных о динамике бега и просмотра их на часах ( <i>Динамические характеристики бега, стр. 58</i> ).
Скор./ч. вращ.	Датчики скорости или частоты вращения педалей можно установить на велотренажер и просматривать данные во время тренировки. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса ( <i>Размер и окружность колеса, стр. 97</i> ).
Tempe	Датчик температуры tempe™ можно расположить на открытом воздухе, зафиксировав при помощи петли или ремешка крепления, и использовать в качестве постоянного источника достоверных данных о температуре.

#### Сопряжение с беспроводными датчиками

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

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

- Выберите тип датчика.

После сопряжения с часами статус датчика меняется со значения Поиск на Соединение установлено. Данные с датчика отображаются на экране данных или в пользовательском поле данных. Можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных, стр. 24*).

### Расчет темпа бега и расстояния с помощью пульсометра

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

Точность измерения темпа и расстояния улучшается при калибровке.

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

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

**ПРИМЕЧАНИЕ:** автоматическая калибровка не работает для занятий в помещении, занятий бегом по пересеченной местности и бегом на сверхмарафонские дистанции (*Советы по записи темпа бега и расстояния, стр. 58*).

**Ручная калибровка:** выберите **Выполнить калибровку и сохранить** после пробежки на беговой дорожке с подключенным пульсометром (*Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 18*).

### Советы по записи темпа бега и расстояния

- Обновите программное обеспечение часов Forerunner® (*Обновления продукта, стр. 93*).
- Совершите несколько пробежек на улице с включенной функцией GPS и подключенным аксессуаром HRM 600, HRM-Fit™ или серии HRM-Pro™. Важно, чтобы ваш диапазон темпа бега на улице соответствовал вашему диапазону темпа бега на беговой дорожке.
- Если вы бежите по песку или по глубокому снегу, перейдите к настройкам датчика и выключите функцию **Автокалибровка**.
- Если вы ранее подключили совместимый шагомер с помощью технологии ANT+®, установите состояние для шагомера **Выключено** или удалите его из списка подключенных датчиков.
- Совершите пробежку на беговой дорожке, выполнив ручную калибровку (*Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 18*).
- Если автоматическая и ручная калибровки не кажутся точными, перейдите к настройкам датчика и выберите **Темп и расстояние для пульсометра > Сброс данных калибровки**.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** можно выключить **Автокалибровка**, а затем снова выполнить калибровку вручную (*Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 18*).

### Динамические характеристики бега

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

Метрические	Тип датчика	Описание
<b>Каденс</b>	Часы или совместимый аксессуар	Каденс — это число шагов в минуту. Этот показатель отображает общее количество шагов (для правой и левой ноги вместе).
<b>Длина шага</b>	Часы или совместимый аксессуар	Длина шага — расстояние между ступнями в рамках одного шага. Измеряется в метрах.
<b>Вертикальное колебание</b>	Часы или совместимый аксессуар	Вертикальное колебание представляет собой отскок от земли во время бега. Оно отображает вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах.
<b>Вертикальное соотношение</b>	Часы или совместимый аксессуар	Вертикальное соотношение — это отношение вертикального колебания к длине шага. Отображается в процентах. Меньшее соотношение обычно указывает лучшую беговую форму.

Метрические	Тип датчика	Описание
<b>Время контакта с землей</b>	Часы или совместимый аксессуар	Время контакта с землей представляет собой период времени, в течение которого ваши ноги соприкасаются с поверхностью во время бега. Измеряется в миллисекундах. <b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> показатели контакта с землей недоступны во время ходьбы.
<b>Распределение времени контакта с землей</b>	Только совместимый аксессуар	Распределение времени контакта с землей указывает распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега. Отображается в процентах. Например, «53,2» со стрелкой, указывающей влево или вправо.

### Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега

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

- Убедитесь, что у вас есть аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, например аксессуар HRM 600, HRM-Fit™ или серии HRM-Pro™.
- Повторно установите сопряжение аксессуара для просмотра динамических характеристик бега с часами в соответствии с инструкциями.
- При использовании аксессуара HRM 600 подключите его к часам, используя безопасное соединение Bluetooth®, а не открытое.  
Дополнительные сведения о типах подключений см. по адресу: [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).
- При использовании аксессуара HRM-Fit или серии HRM-Pro подключите его к часам с помощью технологии ANT+®, а не Bluetooth.
- Если на экране динамических характеристик бега отображаются нулевые значения, убедитесь, что пульсометр надет правильно.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** некоторые показатели не отображаются во время ходьбы (*Динамические характеристики бега*, стр. 58).



### Мощность при беге

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

Мощность при беге можно измерить с помощью совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега или датчиков часов. Можно настроить поля данных мощности при беге, чтобы просмотреть вашу выходную мощность и внести изменения в ваши тренировки (*Поля данных*, стр. 98). Можно настроить оповещения о мощности, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности (*Оповещения о занятиях*, стр. 26)

Для зон мощности при беге используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect™ (*Настройка зон мощности*, стр. 82).

*Настройки мощности при беге*

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

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

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

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

## Использование элементов управления камерой Varia™

### УВЕДОМЛЕНИЕ







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

Перед использованием элементов управления камерой Varia необходимо выполнить сопряжение аксессуара с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 57).

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Добавьте команду **Элементы управления камерой** на часы (*Настройка меню элементов управления*, стр. 31).
- Добавьте мини-виджет **Элементы управления камерой** на часы (*Настройка списка мини-виджетов*, стр. 35).

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

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

## Функции с подключением через смартфон




Функции с подключением через смартфон доступны для часов Forerunner®, если вы выполните сопряжение с помощью приложения Garmin Connect™ (*Сопряжение смартфона*, стр. 60).

- Функции приложения в приложении Garmin Connect (*Garmin Connect™*, стр. 63)
- Функции приложения в приложении Connect IQ™ и др. (*Приложения телефона и компьютера*, стр. 63)
- Мини-виджеты (*Мини-виджеты*, стр. 33)
- Функции меню элементов управления (*Элементы управления*, стр. 30)
- Функции отслеживания и безопасности (*Функции отслеживания и безопасности*, стр. 79)
- Взаимодействия с телефоном, например, уведомления (*Включение уведомлений со смартфона*, стр. 60)

## Сопряжение смартфона

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

1 Выберите один из следующих вариантов:


- Во время начальной настройки на часах выберите  при появлении запроса на сопряжение со смартфоном.
- Если вы ранее пропустили процедуру сопряжения, в режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку  и выберите **Настройки часов > Возможности подключения > Сопряжение телефона**.
- Если вы хотите выполнить сопряжение с новым смартфоном, в режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку  и выберите **Настройки часов > Возможности подключения > Телефон > Сопряжение телефона**.

2 Отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране для завершения процесса сопряжения и настройки.

## Включение уведомлений со смартфона

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

**ПРИМЕЧАНИЕ:** вы можете настроить уведомления для режима сна или занятий в разделе настроек Режимы фокусировки (*Режимы фокусировки*, стр. 68).

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .

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

### 3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы включить уведомления со смартфона, выберите **Состояние > Включено**
- Чтобы включить уведомления для телефонных вызовов, выберите **Вызовы**, а затем выберите варианты состояний и оповещений.
- Чтобы включить уведомления для текстовых сообщений, выберите **Сообщения**, а затем выберите варианты состояний и оповещений.
- Чтобы включить уведомления для приложений на смартфоне, выберите **Приложения**, а затем выберите варианты состояний и оповещений.
- Чтобы настроить уведомления для каждого приложения на смартфоне, выберите **Приложения > Подключенные приложения**, выберите приложение и вариант.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** уведомлениями приложений можно управлять в настройках смартфона. Когда на смартфон и часы поступает уведомление от приложения, это приложение отображается в списке **Подключенные приложения** на часах.

При использовании смартфонов с ОС Android™ для управления уведомлениями приложений, которые будут отображаться на часах, также можно использовать приложение Garmin Connect™. В приложении Garmin Connect можно выбрать **••• > Настройки > Уведомления > Уведомления приложений**.

- Чтобы скрыть детали уведомления до выполнения вами определенного действия, выберите **Конфиденциальность** и выберите требуемую опцию.
- Чтобы изменить длительность отображения уведомлений на часах, выберите **Тайм-аут**.
- Чтобы добавить подпись к текстовым сообщениям, отправляемым с помощью часов, выберите пункт **Подпись**.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** эта функция доступна только для совместимых смартфонов Android.



### Просмотр уведомлений

Вы можете просматривать уведомления на часах из нескольких разделов меню.

#### 1 Выберите один из следующих вариантов:

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

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

- В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Оповещения** для просмотра приложения уведомлений.
- Удерживайте  и выберите **Оповещения** для просмотра элементов управления уведомлениями.

#### 2 Выберите уведомление.

#### 3 Нажмите , чтобы отобразить больше параметров.

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

### Ответ на текстовое сообщение

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

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

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

#### 1 В режиме отображения циферблата нажмите для просмотра центра уведомлений.

#### 2 Выберите уведомление о текстовом сообщении.

#### 3 Нажмите .

#### 4 Выберите **Ответить**.



#### 5 Выберите сообщение из списка.

Телефон отправит выбранное сообщение как текстовое SMS-сообщение.

## Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth®


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

**ПРИМЕЧАНИЕ:** вы можете настраивать меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 31*).

- 1 Удерживайте , чтобы отобразить меню элементов управления.
- 2 Выберите .

Для отключения технологии Bluetooth на телефоне см. руководство пользователя телефона.



## Включение и выключение оповещений функции «Где мой телефон?»

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите пункт **Настройки часов > Возможности подключения > Телефон > Оп. фун. «Где мой тел.?»**.

## Определение местоположения смартфона, потерянного во время занятия с использованием GPS

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

Более подробная информация об этом есть на странице [garmin.com/findmyphonewithgps](http://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Начните занятие с использованием GPS.
  - 2 При появлении запроса на переход к последнему известному местоположению устройства выберите .
  - 3 Проследуйте по маршруту до этого местоположения.
  - 4 Нажмите  для отображения компаса, указывающего на это местоположение (необязательно).
  - 5 Когда часы находятся в радиусе действия Bluetooth® вашего смартфона, на экране появляется отображение силы сигнала Bluetooth.
- По мере приближения к смартфону уровень сигнала будет повышаться.

## Garmin Share

### УВЕДОМЛЕНИЕ


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

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

## Обмен данными с Garmin Share

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


Часы Forerunner® могут отправлять и принимать данные при подключении к другому совместимому устройству Garmin (*Получение данных с помощью Garmin Share, стр. 63*). Вы также можете передавать данные между различными устройствами. Например, вы можете передать любимую дистанцию с велосипеда Edge® на совместимые часы Garmin.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите **Garmin Share > Передать**.
- 3 Выберите категорию и один элемент.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Передать**.
  - Выберите **Добавить > Передать**, чтобы выбрать более одного элемента для обмена.
- 5 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства.
- 6 Выберите устройство.


- 7 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите ✓.
- 8 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами.
- 9 Выберите **Повт. пер.**, чтобы поделиться теми же элементами с другим пользователем (необязательно).
- 10 Выберите **Готово**.

### Получение данных с помощью Garmin Share

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

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

### Настройки Garmin Share

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

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

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

### Приложения телефона и компьютера

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

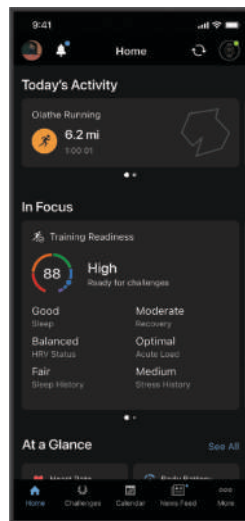
#### Garmin Connect™

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

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

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

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



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

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

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

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

#### **Подписка Garmin Connect+™**

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

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

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

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

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

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

**Регистрация данных о питании:** отслеживайте свое ежедневное питание с помощью обширных баз данных о продуктах и просматривайте подробные отчеты о потребляемых макронутриентах и калориях. С помощью совместимых часов Garmin можно легко просматривать ежедневный обзор питания, вручную регистрировать продукты питания и получать утренние и вечерние отчеты о питании. С помощью приложения Garmin Connect можно сканировать универсальные коды товаров, регистрировать новые продукты питания, создавать цели по питанию и др.

**Информационная панель эффективности:** просматривайте данные о тренировках в настраиваемых диаграммах и графиках, включая показатели питания.

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

#### **Использование приложения Garmin Connect™**

После выполнения сопряжения часов с телефоном (*Сопряжение смартфона, стр. 60*) вы сможете использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных о ваших занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect.

1 Убедитесь, что на телефоне запущено приложение Garmin Connect.

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

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

### **Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect™**

Для обновления программного обеспечения на часах с помощью приложения Garmin Connect требуется учетная запись Garmin Connect, а часы должны быть сопряжены с совместимым смартфоном (*Сопряжение смартфона, стр. 60*).

Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect™, стр. 64*).

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

### **Объединенный статус тренировки**

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

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

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

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

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

*Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки*

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

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

**СОВЕТ:** вы можете задать основное устройство для тренировок и основное портативное устройство в приложении Garmin Connect (*Объединенный статус тренировки, стр. 65*).

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

### **Использование Garmin Connect™ на компьютере**

Приложение Garmin Express™ позволяет подключать ваши часы к вашей учетной записи Garmin Connect с помощью компьютера. Приложение Garmin Express можно использовать для загрузки данных о занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect и отправки данных, например тренировок или планов тренировок, с веб-сайта Garmin Connect на ваши часы. Вы также можете устанавливать обновления программного обеспечения и управлять приложениями Connect IQ™.

1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.

2 Перейдите по ссылке [garmin.com/express](http://garmin.com/express).

3 Загрузите и установите приложение Garmin Express.

4 Откройте приложение Garmin Express и выберите **Добавить устройство**.

5 Следуйте инструкциям на экране.

### **Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express™**

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

1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.


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

2 Следуйте инструкциям на экране.

3 Не отсоединяйте часы от компьютера во время обновления.

## Синхронизация данных с помощью Garmin Connect™ вручную

**ПРИМЕЧАНИЕ:** вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления*, стр. 31).

- 1 Удерживайте , чтобы отобразить меню элементов управления.
- 2 Выберите **Синхронизация**.

## Функции Connect IQ

Вы можете добавить в часы функции Connect IQ™, используя магазин Connect IQ на часах или смартфоне ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Циферблаты:** настройка внешнего вида часов.

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

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

## Загрузка функций Connect IQ™

Для загрузки функций из приложения Connect IQ необходимо выполнить сопряжение часов или велокомпьютера Garmin® со смартфоном (*Сопряжение смартфона*, стр. 60).

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

## Загрузка функций Connect IQ™ с помощью компьютера

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

## Приложение Garmin Messenger™

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Функции inReach® приложения Garmin Messenger на смартфоне, включая вызов аварийно-спасательных служб, отслеживание и Погода inReach™, недоступны без подключенного устройства inReach и активного тарифного плана inReach. Перед использованием приложения в поездке всегда проверяйте его на открытом воздухе.

### ОСТОРОЖНО

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

### УВЕДОМЛЕНИЕ

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

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

За сообщения, отправленные через Wi-Fi или мобильные данные на смартфоне, не взимается дополнительная плата в рамках тарифного плана inReach. За получение сообщений может взиматься дополнительная плата, если отправка осуществляется и через спутниковую связь, и через Интернет.


Может взиматься стандартная плата за отправку текстовых сообщений с использованием мобильных данных.

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

## Режимы фокусировки

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

### Настройка режима фокусировки по умолчанию

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Режимы фокусировки**.
- 3 Выберите режим фокусировки.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:



**ПРИМЕЧАНИЕ:** некоторые настройки доступны не для всех режимов фокусировки.

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

**СОВЕТ:** при необходимости можно настроить **Спутники** для отдельных занятий (*Настройки занятия*, стр. 25).

- Выберите **Голосовые оповещения**, чтобы включить голосовые оповещения во время занятий (*Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия*, стр. 28).
- В разделе **Уведомления и оповещения** выберите параметр для настройки уведомлений со смартфона, оповещений о здоровье и самочувствии, а также системных оповещений (*Настройки уведомлений и оповещений*, стр. 52).
- В разделе **Звук и вибрация** выберите параметр для настройки звука и вибрации (*Настройки звука и вибрации*, стр. 55).
- В разделе **Дисплей и яркость** выберите параметр для настройки экрана (*Настройки экрана и яркости*, стр. 56).
- Выберите **Название**, чтобы изменить название режима фокусировки.
- Выберите **Значок**, чтобы обновить символ или цвет значка.
- Выберите **Добавить**, чтобы добавить дополнительные возможности настройки.
- Выберите **Удалить фокус**, чтобы удалить режим фокусировки.
- Выберите **По умолчанию**, чтобы восстановить настройки по умолчанию.

### Создание пользовательского режима фокусировки


- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Режимы фокусировки > Добавить**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Стандартный**, чтобы создать пользовательский режим фокусировки, который будет использоваться в любое время.
  - Выберите **Режим**, чтобы настроить режим фокусировки для определенного занятия.
- 4 Введите название режима фокусировки и выберите .
- 5 Выберите значок и цвет.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Уведомления и оповещения**, чтобы настроить уведомления и оповещения для смартфона и часов (*Настройки уведомлений и оповещений*, стр. 52).
  - Выберите **Звук и вибрация** для настройки параметров звука и вибрации (*Настройки звука и вибрации*, стр. 55).
  - Выберите **Дисплей и яркость** для настройки параметров экрана (*Настройки экрана и яркости*, стр. 56).
- 7 Выберите **Готово**.
- 8 Выберите один из следующих вариантов:

не все параметры доступны для режимов фокусировки Стандартный и Режим.

  - Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить пользовательский режим фокусировки.
  - Выберите **Расписание**, чтобы настроить расписание.

- Выберите **Циферблат**, чтобы обновить циферблат.
- Выберите **Автоматический запуск**, чтобы выбрать действие, которое будет активировать пользовательский режим фокусировки.
- Выберите **Спутники**, чтобы установить спутник GNSS.
- Выберите **Голосовые оповещения**, чтобы включить голосовые оповещения.
- Выберите **Название**, чтобы изменить название пользовательского режима фокусировки.
- Выберите **Значок**, чтобы изменить символ и цвет значка пользовательского режима фокусировки.

## Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии

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

**ЧП на запястье:** настройка параметров наручного пульсометра (*Настройки наручного пульсометра, стр. 71*).

**Пульсоксиметр:** установка режима пульсоксиметра (*Настройка режима пульсоксиметра, стр. 72*).

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

### ЧП на запястье

Часы оснащены наручным пульсометром, и вы можете просматривать данные о частоте пульса с помощью мини-виджета частоты пульса (*Просмотр мини-виджетов, стр. 34*).

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

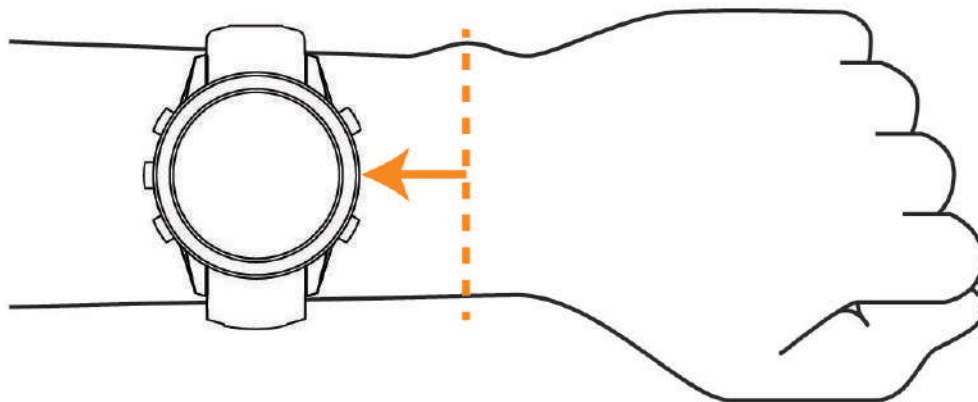
### Ношение часов

#### ОСТОРОЖНО

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](http://garmin.com/fitandcare).

- Часы следует носить выше запястья.

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



**ПРИМЕЧАНИЕ:** оптический датчик расположен с обратной стороны часов.

- См. раздел *Советы по повышению точности данных о частоте пульса, стр. 70* для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.
- См. раздел *Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра, стр. 73* для получения дополнительной информации о датчике пульсоксиметра.
- Для получения дополнительной информации о точности данных перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Для получения дополнительной информации о ношении и уходе за часами перейдите по ссылке [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

### Советы по повышению точности данных о частоте пульса

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


- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.

- Оберегайте датчик частоты пульса, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Перед началом занятия следует провести разминку в течение 5–10 минут и снять показания частоты пульса.

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

- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

## Настройки наручного пульсометра

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

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

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

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




**Транслировать данные по частоте пульса:** передача данных по ЧСС на сопряженное устройство (*Трансляция данных о частоте пульса, стр. 71*).

### Трансляция данных о частоте пульса

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

**СОВЕТ:** вы можете настроить параметры занятия для автоматической трансляции данных о ЧСС во время начала занятия (*Настройка занятия, стр. 25*). Например, во время велотренировки можно передавать данные о частоте пульса на велокомпьютер Edge®.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Удерживайте  и выберите **Настройки часов > Здоровье и благополучие > ЧП на запястье > Транслировать данные по частоте пульса**.
- Удерживайте , чтобы открыть меню элементов управления, и выберите .


**ПРИМЕЧАНИЕ:** вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 31*).

2 Нажмите .

Часы начнут трансляцию данных о ЧСС.

3 Выполните сопряжение часов с совместимым устройством.

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

4 Нажмите , чтобы остановить передачу данных о ЧСС.

## Пульсоксиметр

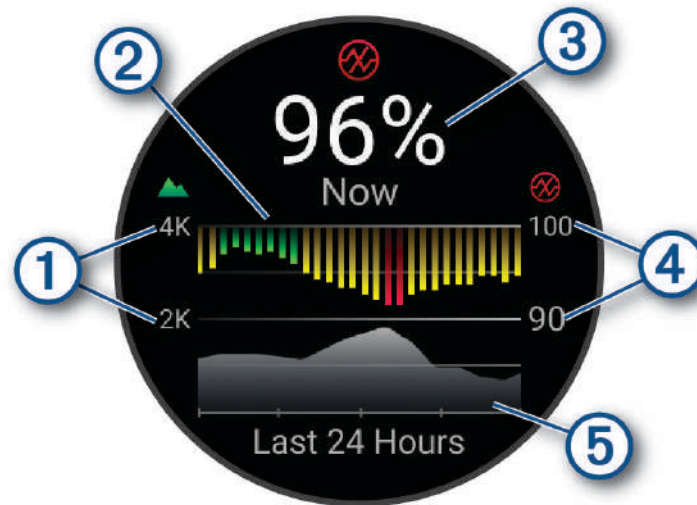
Часы оснащены наручным пульсоксиметром, который отслеживает уровень периферической насыщенности крови кислородом (SpO2). По мере подъема на большую высоту уровень насыщенности крови кислородом может снижаться. Данные об уровне насыщенности кислородом помогут вам определить, как ваше тело адаптируется к большим высотам во время занятий альпинизмом и других занятий.

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра (*Получение показаний пульсоксиметра, стр. 72*). Также можно включить считывание показаний в течение всего дня (*Настройка режима пульсоксиметра, стр. 72*). Когда вы не двигаетесь и смотрите показания пульсоксиметра, ваши часы анализируют текущую высоту и уровень насыщенности кислородом. Показатели высоты помогают определить изменения в показаниях пульсоксиметра в соответствии с текущей высотой.

На часах показания пульсоксиметра отображаются в виде процента насыщенности кислородом и соответствующего цвета на графике. В учетной записи Garmin Connect™ можно просмотреть

дополнительные сведения о расчетном значении пульсоксиметра, включая тенденции к изменениям за несколько дней.

Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



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

### Получение показаний пульсоксиметра

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

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

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

2 Прокрутите экран до мини-виджета пульсоксиметра.

3 Выберите мини-виджет пульсоксиметра.

Часы начнут выполнять измерение с помощью пульсоксиметра.

4 Не двигайтесь в течение 30 секунд.

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

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

### Настройка режима пульсоксиметра

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте

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

3 Выберите один из следующих вариантов:

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

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

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

**ПРИМЕЧАНИЕ:** необычное положение во время сна может привести к аномально низким значениям SpO<sub>2</sub>.

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

## Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра

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

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

## Автоподбор цели

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

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

## Время интенсивной активности

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

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

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

## Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. Вы можете установить обычное время сна в приложении Garmin Connect™ или в настройках часов (*Режимы фокусировки*, стр. 68). Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, фазы сна, информацию о движении во сне и показатели сна. В меню рекомендаций по сну представлены рекомендации по сну на основании истории сна и активности, циркадного ритма, состояния ВСП и данных о дневном сне (*Мини-виджеты*, стр. 33). Данные о дневном сне добавляются к статистике сна, а также могут влиять на восстановление. Подробные статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника (*Элементы управления*, стр. 30).

## Использование функции автоматического отслеживания сна

- 1 Наденьте часы перед сном.
- 2 Загрузите данные по отслеживанию сна в свою учетную запись Garmin Connect™ (*Использование приложения Garmin Connect™*, стр. 64).  
Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.  
Вы можете просматривать информацию о сне, включая дневной сон, на часах Forerunner® (*Мини-виджеты*, стр. 33).

## Колебания дыхания

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

для обнаружения колебаний дыхания необходимо включить отслеживание сна с пульсоксиметром (*Настройка режима пульсоксиметра*, стр. 72).

В мини-виджете показателей сна отображаются актуальные данные о колебаниях вашего дыхания. Возможно, потребуется добавить мини-виджет в список мини-виджетов (*Настройка списка мини-виджетов*, стр. 35).


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

## Навигация

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


### Сохранение местоположения

Текущее местоположение можно сохранить, чтобы вернуться в него позднее.


- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите пункт **Сохранить местоположение**.  
вы можете настраивать меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 31*).
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

### Просмотр и редактирование сохраненных местоположений

**СОВЕТ:** местоположение можно сохранить из меню элементов управления (*Элементы управления, стр. 30*).


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


### Удаление местоположения

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

### Навигация к пункту назначения

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



- 1 В режиме отображения циферблата нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация**.
- 4 Выберите один из вариантов.
  - Выберите **Прошлые занятия**, выберите нужное занятие, а затем выберите **Старт**.
  - Выберите **Сохраненные местоположения**, выберите нужное местоположение, а затем выберите **Идти к**.

**СОВЕТ:** местоположение можно сохранить из меню элементов управления (*Элементы управления, стр. 30*).
- 5 Нажмите , чтобы начать навигацию.

### Навигация к месту старта

Перед использованием функции навигации к месту старта необходимо выполнить поиск спутников, запустить таймер и начать занятие.

Во время занятия можно в любой момент вернуться к месту старта. Например, если вы бежите по незнакомому городу и не помните, как вернуться к месту старта или отелю, можно включить функцию навигации к исходному местоположению. Для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите занятие с использованием GPS, например **Бег**.
- 3 Во время занятия нажмите .
- 4 Выберите **Навигация > Назад к началу**.
- 5 Выберите **ТрасВак** или **Напрямую**.

Появится экран навигации.

- 6 Продолжайте движение вперед.

Стрелка указывает направление к точке старта.

**СОВЕТ:** для повышения точности навигации ориентация часов должна соответствовать направлению движения.

## Остановка навигации

- 1 При навигации во время занятия нажмите и удерживайте
- 2 Прокрутите вниз и выберите **Остановка навигации** или **Прервать дистанцию**.
- 3 Выберите

Навигация до пункта назначения будет прекращена, но занятие не прекратится. Нажмите , чтобы вернуться к таймеру занятия.

## Дистанции

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта функция позволяет пользователям загружать дистанции, созданные другими пользователями. Garmin® не делает заявлений относительно безопасности, точности, надежности, полноты или актуальности дистанций, созданных третьими лицами. Вы принимаете на себя весь риск использования дистанций, созданных третьими лицами.

Вы можете отправить дистанцию из своей учетной записи Garmin Connect™ на устройство. После сохранения дистанции на устройстве вы можете выполнить навигацию по ней.

Эта функция удобна для движения по сохраненным дистанциям, которые вам нравятся. Можно, например сохранить веломаршрут до работы, чтобы пользоваться им повторно.

Эта функция также может быть удобна для сравнения своих результатов с ранее поставленными целями.

### Создание дистанции в Garmin Connect™

Для создания дистанции в приложении Garmin Connect необходимо иметь учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect™*, стр. 63).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите
- 2 Выберите **Тренировки и планирование > Дистанции > Создать дистанцию**.
- 3 Выберите тип дистанции.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.
- 5 Выберите **Готово**.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** вы можете отправить эту дистанцию на свое устройство (*Отправка дистанции на устройство*, стр. 76).

### Отправка дистанции на устройство


Вы можете отправить дистанцию, созданную при помощи приложения Garmin Connect™, на устройство (*Создание дистанции в Garmin Connect™*, стр. 76).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите
- 2 Выберите **Тренировки и планирование > Дистанции**.
- 3 Выберите дистанцию.
- 4 Выберите
- 5 Выберите совместимое устройство.
- 6 Следуйте инструкциям на экране.

### Следование дистанции на своем устройстве


- 1 В режиме отображения циферблата нажмите
- 2 Выберите занятие с использованием GPS.
- 3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Дистанции**.
- 4 Выберите дистанцию.
- 5 Нажмите

6 Выберите **Пройти дистанцию** или **Пройти дистанцию в обратном направлении**.

7 Нажмите , чтобы начать навигацию.

#### **Просмотр или изменение сведений о дистанции**

Вы можете просмотреть или отредактировать сведения о дистанции перед тем, как использовать ее для навигации.

1 В режиме отображения циферблата нажмите .

2 Выберите занятие с использованием GPS.

3 Прокрутите вниз и выберите **Навигация > Дистанции**.

4 Выберите дистанцию.

5 Нажмите .

6 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы начать навигацию, выберите **Пройти дистанцию**.
- Для просмотра точек дистанции, таких как места, где можно попить, препятствия или крутые подъемы, выберите **Просмотр точек дистанции**.

**СОВЕТ:** точки дистанции можно добавлять при создании дистанции в приложении Garmin Connect™ (*Создание дистанции в Garmin Connect™*, стр. 76).


- Чтобы создать собственный браслет, выберите **PacePro** (*Тренировка PacePro™*, стр. 19).
- Чтобы посмотреть дистанцию на карте, прокрутить карту или изменить ее масштаб, выберите **Карта**.
- Чтобы начать прохождение дистанции в обратном направлении, выберите **Пройти дистанцию в обратном направлении**.
- Чтобы просмотреть график высоты для дистанции, выберите **Профиль высот**.
- Чтобы изменить название дистанции, выберите пункт **Название**.
- Чтобы удалить дистанцию, выберите **Удалить**.

## Карта








▲ обозначает ваше местоположение на карте. На карте отображаются названия и символы местоположений. При навигации к месту назначения маршрут обозначается на карте линией.

### Добавление экрана с картографическими данными

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

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

### Прокрутка и изменение масштаба карты

- 1 Для просмотра карты во время навигации по маршруту нажмите  или . Возможно, потребуется добавить экран картографических данных для занятия ([Настройка экранов данных, стр. 24](#)).
- 2 Нажмите и удерживайте .
- 3 Выберите **Элементы управления картой**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Для переключения между режимами прокрутки вверх или вниз, вправо или влево или изменения масштаба нажмите .
  - Чтобы прокрутить карту или изменить ее масштаб, нажмите  или .
  - Для выхода нажмите .

### Настройки карты

Предусмотрена возможность настройки режима отображения карты на экранах картографических данных.

Нажмите и удерживайте , выберите **Настройки часов > Карта и навигация**.

**Ориентация:** выбор ориентации карты. Опция Север наверху обеспечивает отображение севера в верхней части экрана. Опция По треку обеспечивает ориентацию верхней части экрана по направлению движения.

**Местоположения пользователя:** отображение или скрытие местоположений пользователя на карте.

**Автомасштаб:** автоматический выбор масштаба для удобства просмотра карты. Когда эта функция отключена, изменение масштаба выполняется вручную.

## Функции отслеживания и безопасности

### ⚠ ОСТОРОЖНО

Функции отслеживания и безопасности, доступные в приложении Garmin Connect™, — 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 часы необходимо подключить к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth®. На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях можно указать в учетной записи Garmin Connect.

Для получения дополнительной информации о функциях отслеживания и безопасности перейдите по ссылке: [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

**Помощь:** при запросе помощи часы отправляют сообщение с вашим именем, ссылкой LiveTrack и местоположением по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайной ситуации (*Запрос о помощи*, стр. 80).

**Регистрация происшествий:** когда часы Forerunner® обнаруживают происшествие во время определенного занятия на свежем воздухе, они отправляют автоматическое сообщение со ссылкой LiveTrack и местоположением по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях (*Включение и выключение регистрации происшествий*, стр. 80).

**Live Event Sharing:** отправляет сообщения друзьям и близким во время занятия, предоставляя обновления в режиме реального времени.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** эта функция доступна, только если устройство подключено к совместимому смартфону с помощью технологии Android™.

**LiveTrack:** отправляет ссылку друзьям и близким, чтобы они могли следить за вашими пробежками и тренировками в режиме реального времени. Вы можете использовать приложение Garmin Connect для приглашения подписчиков с помощью электронной почты или социальных сетей, чтобы они могли просматривать ваши данные в режиме реального времени.

## 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 ●●●.
- 2 Выберите **Отслеживание и безопасность > Функции безопасности > Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях > Добавить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях получают уведомление, если вы их добавляете в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, и они могут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклоняет ваш запрос, вам необходимо выбрать другой контакт в качестве контакта для связи в чрезвычайных ситуациях.

## Добавление контактов

В приложении Garmin Connect™ можно добавить до 50 контактов. Адреса электронной почты контактов можно использовать с функцией LiveTrack. Три контакта из этого списка можно использовать в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях (*Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях*, стр. 79).

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

После добавления контактов необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения на устройстве Forerunner® (*Использование приложения Garmin Connect™*, стр. 64).


## Включение и выключение регистрации происшествий

### ⚠ ОСТОРОЖНО

Регистрация происшествий — это вспомогательная функция, доступная только для определенных занятий на открытом воздухе. Регистрацию происшествий не следует использовать в качестве основного средства получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect™ не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед включением функции регистрации происшествий на часах необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect (*Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях*, стр. 79). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Отслеживание и безопасность > Регистрация происшествий**.
- 3 Выберите занятие с использованием GPS.

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

Если в момент регистрации происшествия к часам Forerunner® был подключен смартфон, приложение Garmin Connect сможет отправить автоматическое текстовое сообщение и сообщение электронной почты с указанием вашего имени и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях. На устройстве и подключенном смартфоне появится уведомление о том, что по истечении 15 секунд ваши контакты будут проинформированы о происшествии. Если помощь не требуется, автоматическую отправку сообщения можно отменить.


## Запрос о помощи

### ⚠ ОСТОРОЖНО

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. 79). На сопряженном смартфоне должен быть активный тарифный план, а также он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).


- 1 Нажмите и удерживайте .  
Часы вибрируют при включении функции оказания помощи.
  - 2 Дождитесь таймера обратного отсчета.  
Часы отправят сообщение контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.
- СОВЕТ:** до завершения обратного отсчета можно нажать и удерживать любую кнопку для отмены отправки сообщения.

## Профиль пользователя

Вы можете обновить профиль пользователя на часах или в приложении Garmin Connect™.

### Настройка профиля пользователя

Вы можете обновлять свои персональные данные, такие как рост, вес, зоны тренировки и др. Часы используют эту информацию для вычисления точных данных о тренировках.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Профиль пользователя**.
- 3 Выберите один из вариантов.

### Настройки пола

При первой настройке часов необходимо выбрать пол. Большинство алгоритмов для фитнеса и тренировок основаны на двух полах. Для получения наиболее точных результатов Garmin® рекомендует указывать ваш пол при рождении. После первоначальной настройки можно изменить параметры профиля в учетной записи Garmin Connect™.


**Профиль и конфиденциальность:** позволяет настроить данные в открытом профиле.

**Настройки пользователя:** выбор пола. При выборе Не указано алгоритмы, для которых требуется двоичный ввод, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке часов.

### Просмотр фитнес-возраста

Фитнес-возраст позволяет сравнить свою физическую форму с физической формой людей одного с вами пола. Ваши часы используют такую информацию, как ваш возраст, индекс массы тела (ИМТ), данные о ЧСС в состоянии покоя и историю занятий, чтобы сообщить ваш фитнес-возраст. Если у вас есть весы Index™, ваше устройство использует показатель процента жира в организме вместо ИМТ, чтобы определить ваш фитнес-возраст. Физические упражнения и изменения образа жизни могут оказать эффект на ваш фитнес-возраст.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** для получения наиболее точного фитнес-возраста завершите настройку профиля пользователя (*Настройка профиля пользователя, стр. 81*).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Профиль пользователя > Фитнес-возраст**.

### Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для оценки состояния и укрепления сердечно-сосудистой системы, а также для повышения общего уровня подготовки. Зона частоты пульса — диапазон частоты пульса за минутный отрезок времени. Зоны частоты пульса пронумерованы от 1 до 5 по нарастанию интенсивности. Обычно зоны частоты пульса рассчитываются на основе процентного значения максимальной частоты пульса.

### Спортивные цели

Знание зон частоты пульса помогает оценить и улучшить общую подготовку с помощью следующих принципов.

- Частота пульса — надежный показатель интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.


Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу (*Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 82*) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

Если максимальная частота пульса вам неизвестна, вы можете воспользоваться соответствующим калькулятором в сети Интернет. В некоторых тренажерных залах и фитнес-центрах можно пройти тест и определить максимальную частоту пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 ударам в минуту минус возраст.

### Настройка зон ЧСС

Часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон ЧСС по умолчанию. Вы можете установить отдельные зоны ЧСС для спортивных профилей, например для бега и велоспорта. Для получения более точных данных о калориях во время занятия установите свое максимальное значение ЧСС. Также можно вручную установить каждую зону ЧСС и

ввести ЧСС в состоянии покоя. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect™.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Частота пульса**.
- 3 Выберите **Макс. частота пульса** и введите максимальную ЧСС.  
Вы можете использовать функцию Автоматическое определение для автоматической записи максимальной частоты пульса во время занятия.
- 4 Выберите **ЧП при пороговом значении лактата** и введите ЧСС при пороговом значении лактата, если известно значение ЧСС при пороговом значении лактата.
- 5 Выберите **ЧП на отдыхе > Задать польз. настр.** и укажите ЧСС в состоянии покоя.  
Вы можете использовать средние значения ЧСС, измеренные часами, или указать точные значения сердечных сокращений в состоянии покоя.
- 6 Выберите **Зоны > Расчет по**.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Уд./мин.** для просмотра и изменения зон на основе количества ударов в минуту.
  - Выберите **ЧП %максимум** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения максимальной ЧСС.
  - Выберите **%РЧП** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя).
  - Выберите **%ЧП при пороговом значении лактата** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения ЧСС при пороговом значении лактата.
- 8 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
- 9 Выберите **Частота пульса по видам спорта** и выберите спортивный профиль, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС (дополнительно).
- 10 Повторите шаги, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС для занятий спортом (дополнительно).

### Установка зон ЧСС с помощью часов

Настройки по умолчанию позволяют часам определять максимальную ЧСС и устанавливать зоны ЧСС на основе процентного значения максимальной ЧСС.

- Проверьте правильность настроек вашего профиля пользователя (*Настройка профиля пользователя, стр. 81*).
- Регулярно выполняйте пробежки с совместимым наручным или нагрудным пульсометром.
- Просмотрите тенденции изменения ЧСС и время в зонах в вашей учетной записи Garmin Connect™.


### Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

Зона	Максимальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
1	50–60 %	Расслабленный низкий темп, ритмичное дыхание	Аэробная тренировка начального уровня, борьба со стрессом
2	60–70 %	Комфортный темп, чуть более глубокое дыхание, можно разговаривать	Общая тренировка сердечно-сосудистой системы, хороший темп восстановления
3	70–80 %	Средний темп, разговаривать становится труднее	Повышение аэробной способности, оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80–90 %	Быстрый, слегка некомфортный темп, затрудненное дыхание	Повышение аэробной способности и порога, улучшение показателей скорости
5	90–100 %	Максимальный темп, приемлемый только для коротких промежутков времени, стесненное дыхание	Повышение аэробной и мышечной выносливости, тренировка силы


### Настройка зон мощности

Для зон мощности используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Если вы знаете свое

значение пороговой мощности (ПМ), вы можете ввести его и позволить программному обеспечению рассчитывать зоны мощности для вас автоматически. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect™.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Мощность при беге**.
- 3 Выберите **Расчет по**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Ватты** для просмотра и изменения зон в ваттах.
  - Выберите **% ПМ** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения пороговой мощности.
- 5 Выберите **Пороговая мощность** и введите значение.
- 6 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
- 7 При необходимости выберите **Минимум** и введите минимальное значение мощности.

## Настройки диспетчера питания

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте , а затем выберите **Настройки часов > Диспетчер питания**.

**Энергосбережение:** изменяет системные настройки для увеличения времени работы от аккумулятора в режиме часов (*Настройка функции энергосбережения, стр. 84*).

**Процент заряда:** отображение оставшегося времени работы от батареи в процентах.

**Расч. вр. заряда:** отображение оставшегося времени работы от батареи в виде примерного количества дней или часов.

**Опов. о низ. зар.:** уведомляет о низком уровне заряда аккумулятора.

### Настройка функции энергосбережения

Функция энергосбережения позволяет быстро изменять системные настройки для увеличения времени работы от батареи в режиме часов.

Режим энергосбережения можно включить в меню элементов управления (*Элементы управления, стр. 30*).

1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .

2 Выберите **Настройки часов > Диспетчер питания > Энергосбережение**.

На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек.

## Специальные возможности

Часы Forerunner® оснащены функциями специальных возможностей, такими как пользовательские цветофильтры и другие настройки аудио и дисплея.

### Настройки специальных возможностей

В режиме отображения циферблата нажмите  и выберите **Настройки часов > Специальные возможности**.

**Цветофильтры:** настройка цветового режима для всех экранов, что повышает видимость цветов при цветовой слепоте. Можно убрать определенные цвета, такие как красный, зеленый или синий, или выбрать Оттенки серого, чтобы убрать все цвета.

**Ежечасное оповещ.:** включает оповещение в начале каждого часа.

## Настройки системы

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

**Язык текста:** выбор языка для отображения информации на часах.

**Кнопки быстрого доступа:** назначение кнопок быстрого доступа (*Настройка кнопок быстрого доступа*, стр. 86).

**Пароль:** установка четырехзначного кода доступа для защиты личной информации, когда часы не находятся на вашем запястье (*Настройка кода доступа часов*, стр. 86).

**Не беспокоить:** включение режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления.

**Время:** настройка параметров времени (*Настройки времени*, стр. 87).

**Голос:** установка диалекта голосовых подсказок и типа голоса на часах. Вы также можете настроить голосовые оповещения во время занятия (*Воспроизведение голосовых оповещений во время занятия*, стр. 28).

**Расширенные:** расширенные настройки системы для задания единиц измерения, режима записи данных и режима USB (*Дополнительные настройки системы*, стр. 87).


**Восстановление и сброс:** настройка резервных копий часов и сброс пользовательских данных и настроек (*Восстановление и сброс настроек*, стр. 88).

**Обновление программного обеспечения:** установка загруженных обновлений программного обеспечения, включение автоматических обновлений и возможность вручную проверять наличие обновлений (*Обновления продукта*, стр. 93).

**Об устройстве:** отображение нормативных сведений, а также информации об устройстве, программном обеспечении и лицензии (*Просмотр информации об устройстве*, стр. 88).

### Настройка кнопок быстрого доступа

Можно настроить функцию, которая должна выполняться при удержании отдельных кнопок и сочетания кнопок.


- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Кнопки быстрого доступа**.
- 3 Выберите кнопку или сочетание кнопок для настройки.
- 4 Выберите функцию.

### Настройка кода доступа часов

#### УВЕДОМЛЕНИЕ

После трехкратного неправильного ввода кода доступа часы временно заблокируются. После пяти неправильных попыток часы заблокируются, и вам потребуется выполнить сброс кода доступа в приложении Garmin Connect™. Если вы не установили сопряжение между часами и телефоном, после пяти неправильных попыток ваши данные будут удалены, и часы вернутся к заводским настройкам по умолчанию.


Вы можете установить код доступа для часов, чтобы защитить свои личные данные в то время, когда часы не находятся на вашем запястье.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Пароль > Установка пароля**.
- 3 Введите четырехзначный код доступа.

В следующий раз, когда вы снимете часы с запястья, вам потребуется ввести код доступа, прежде чем вы сможете просмотреть любую информацию.

#### Изменение кода доступа часов


Необходимо знать текущий код доступа, чтобы изменить его. Если вы забыли код доступа или предприняли слишком много неудачных попыток его ввода, код доступа потребуется сбросить в приложении Garmin Connect™.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Пароль > Изменить пароль**.
- 3 Введите текущий четырехзначный код доступа.
- 4 Введите новый четырехзначный код доступа.

В следующий раз, когда вы снимете часы с запястья, вам потребуется ввести код доступа, прежде чем вы сможете просмотреть любую информацию.


## Отключение кода доступа на часах

**ПРИМЕЧАНИЕ:** необходимо знать текущий код доступа для устройства, чтобы отключить его. Если вы забыли код доступа или предприняли слишком много неудачных попыток его ввода, код доступа потребуется сбросить в приложении Garmin Connect™.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Пароль > Пароль > Выключено**.
- 3 Введите текущий четырехзначный код доступа.

Функция кода доступа будет отключена на часах.

## Настройки времени

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте  и выберите **Настройки часов > Система > Время**.

**Формат времени:** установка 12-часового, 24-часового или военного формата отображения времени.

**Формат даты:** установка порядка отображения дня, месяца и года для дат.


**Установить время:** выбор часового пояса. Опция Автоматически обеспечивает автоматический выбор часового пояса в соответствии с текущей позицией GPS.

**Время:** настройка времени, если для опции Установить время установлено значение Вручную.

**Синхронизация времени:** синхронизирует время при переходе на летнее время и при смене часового пояса (*Синхронизация времени, стр. 87*).


## Синхронизация времени

Каждый раз при включении и установлении связи со спутниками или открытии приложения Garmin Connect™ на сопряженном смартфоне часы автоматически определяют часовой пояс и текущее время суток. Вы также можете синхронизировать время вручную при переходе на летнее время и при смене часового пояса.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Время > Синхронизация времени**.
- 3 Дождитесь, когда часы подключатся к сопряженному смартфону или обнаружат спутники (*Установление связи со спутниками, стр. 94*).

**СОВЕТ:** чтобы изменить источник, нажмите .

## Дополнительные настройки системы

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте  и выберите **Настройки часов > Система > Расширенные**.


**Формат:** настройка общих параметров формата, таких как единицы измерения, показатели темпа и скорости, отображаемые во время занятий, и начало недели (*Изменение единиц измерения, стр. 87*).

**Запись данных:** настройка записи часами данных о занятиях (*Настройки записи данных, стр. 87*).


**Режим USB:** переключение часов в режим использования протокола MTP (Media Transfer Protocol) или в режим Garmin® при подключении к компьютеру.

## Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для расстояния, темпа, скорости, высоты и многого другого.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Расширенные > Формат > Ед. изм..**
- 3 Выберите тип измерения.
- 4 Выберите единицу измерения.

## Настройки записи данных

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте  и выберите **Настройки часов > Система > Расширенные > Запись данных**.


**Частота:** настройка частоты записи часами данных о занятиях. Опция частоты записи **Интеллектуально** (по умолчанию) позволяет увеличить время записи занятий. Опция **Каждую секунду** позволяет получить более подробные записи занятий, но не гарантирует записи длительных занятий

полностью. Регистрируются основные точки изменения направления, темпа или частоты пульса. Запись занятия имеет меньший объем, позволяя хранить в памяти устройства больше занятий.

**Внос.вар.ЧП в жур.:** позволяет часам записывать вариабельность частоты пульса во время занятия (*Состояние вариабельности частоты пульса*, стр. 38).

## Восстановление и сброс настроек

Вы можете выполнить резервное копирование настроек с существующих часов Garmin® и восстановить эти настройки на других совместимых часах Garmin с помощью приложения Garmin Connect™ (*Восстановление настроек и данных из Garmin Connect™*, стр. 88). Настройки включают в себя спортивные профили, мини-виджеты, пользовательские настройки, тренировки и многое другое.

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте  и выберите **Настройки часов > Система > Восстановление и сброс**.

**Автоматическое резервное копирование:** периодически выполняет резервное копирование настроек в учетную запись Garmin Connect.

**Начать резервное копирование:** ручное резервное копирование настроек в учетную запись Garmin Connect.


**Просмотр отчета:** отображение всех проблем, возникших во время последнего восстановления настроек часов.

этот параметр отображается только в том случае, если некоторые настройки часов не были восстановлены должным образом.

**Содержимое резервной копии:** отображает тип сохраненных данных.

**Сброс:** сброс выбранных настроек до заводских значений (*Сброс всех настроек до значений по умолчанию*, стр. 88).


## Восстановление настроек и данных из Garmin Connect™

- 1 В приложении Garmin Connect выберите ●●●.
- 2 Выберите **Устройства Garmin** и выберите ваши часы.
- 3 Выберите **Система > Восстановление и сброс > Резервные копии устройства**.
- 4 Выберите резервную копию из списка.
- 5 Выберите **Восстановить из резервной копии > Восстановление**.
- 6 Следуйте инструкциям на экране.
- 7 Подождите, пока часы не будут синхронизированы с приложением.
- 8 На часах нажмите  и выберите ✓.
- Часы перезапустятся и восстановят настройки и данные.
- 9 Следуйте инструкциям на экране.

## Сброс всех настроек до значений по умолчанию


Перед сбросом всех настроек до значений по умолчанию следует синхронизировать часы с приложением Garmin Connect™ для загрузки данных о занятиях.

Вы можете сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Восстановление и сброс > Сброс**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и сохранить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Вып. сброс до настр. по умолч..**
  - Чтобы удалить все занятия из истории, выберите **Удалить все занятия**.
  - Чтобы сбросить все результаты по расстоянию и времени, выберите **Сбросить результаты**.
  - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и удалить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Удалить данные и сбросить настройки**.
  - Чтобы удалить все временные файлы с часов, выберите **Удаление временных файлов**.


## Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть информацию об устройстве, включая идентификатор прибора, версию программного обеспечения, сведения о соответствии стандартам и текст лицензионного соглашения.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Система > Об устройстве**.

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

Этикетка для данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может предоставлять нормативную информацию, например номера идентификации, предоставленные FCC, или маркировки о соответствии региональным стандартам, а также полезную информацию о продукте и лицензии.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 В меню настроек выберите **Система**.
- 3 Выберите **Об устройстве**.

# Информация об устройстве

## Об AMOLED-дисплее

По умолчанию настройки часов оптимизированы для высокой производительности и длительной работы от батареи (*Советы по увеличению времени работы батареи, стр. 93*).

Остаточное изображение, или так называемое «выгорание пикселей», является нормальным явлением для AMOLED-устройств. Чтобы продлить срок службы дисплея, не следует отображать статические изображения с высокой яркостью в течение длительного времени. Для сведения этого эффекта к минимуму дисплей Forerunner® отключается после выбранного времени таймаута (*Настройки экрана и яркости, стр. 56*). Вы можете повернуть запястье к себе, коснуться сенсорного экрана или нажать кнопку, чтобы вывести часы из спящего режима.

## Зарядка часов

### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

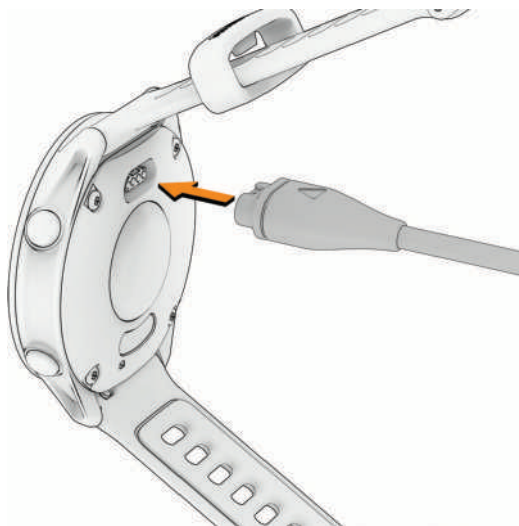
В устройстве используется литий-ионная батарея. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об устройстве*, которое находится в упаковке изделия.

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру. См. инструкции по очистке (*Уход за устройством, стр. 91*).

Часы поставляются с фирменным кабелем для зарядки. Дополнительные аксессуары и запасные части см. на веб-сайте [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или свяжитесь с дилером Garmin®.

- 1 Подключите кабель (концом со значком ▲) к разъему для зарядки на часах.



- 2 Подключите другой конец кабеля к порту компьютера USB-C® или адаптеру переменного тока (минимальная номинальная мощность — 5 Вт).  
Часы отображают текущий уровень заряда батареи.
- 3 Отключите часы от зарядного устройства, когда уровень заряда батареи достигнет 100%.

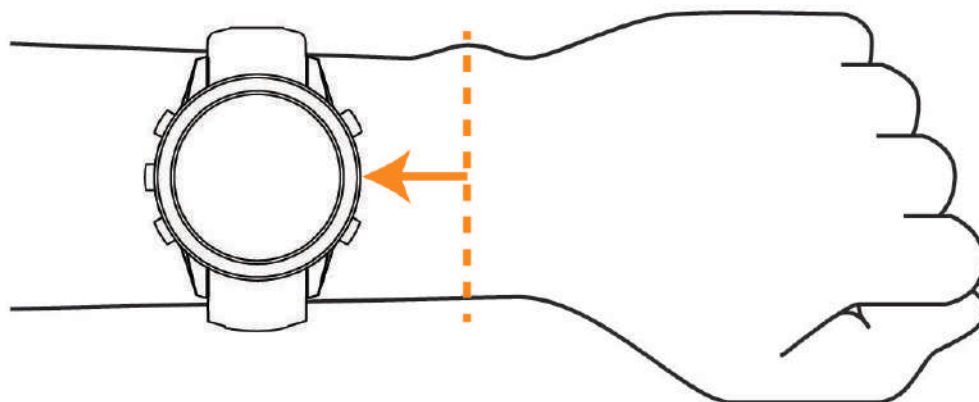
## Ношение часов

### ⚠ ОСТОРОЖНО

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](http://garmin.com/fitandcare).

- Часы следует носить выше запястья.

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



**ПРИМЕЧАНИЕ:** оптический датчик расположен с обратной стороны часов.

- См. раздел [Советы по повышению точности данных о частоте пульса](#), стр. 70 для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.
- См. раздел [Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра](#), стр. 73 для получения дополнительной информации о датчике пульсоксиметра.
- Для получения дополнительной информации о точности данных перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Для получения дополнительной информации о ношении и уходе за часами перейдите по ссылке [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Уход за устройством

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

При работе с сенсорным экраном не используйте твердые или острые предметы — это может привести к повреждению экрана.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей.

Тщательно промывайте устройство в чистой воде при попадании на него хлорированной или соленой воды, солнцезащитных и косметических средств, алкоголя, а также других агрессивных химических веществ. Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению корпуса.

Не рекомендуется нажимать на кнопки, когда устройство находится под водой.

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

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

## Очистка часов

### ⚠ ОСТОРОЖНО

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.

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может привести к появлению коррозии на электрических контактах при подключении к зарядному устройству. Коррозия может помешать зарядке и передаче данных.

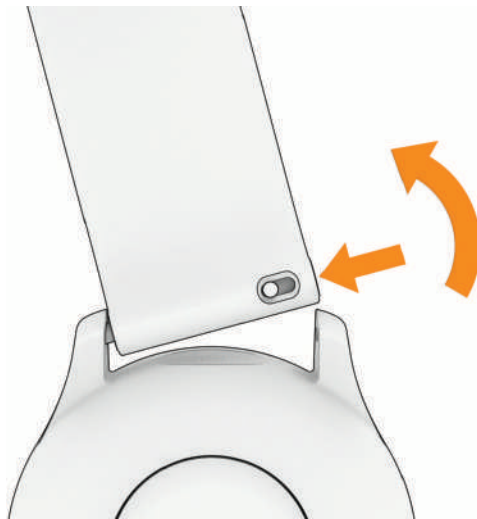
**СОВЕТ:** для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- 1 Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью.
- 2 Дайте часам полностью высохнуть.

## Замена ремешков

Часы совместимы со стандартными и быстросъемными ремешками 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.

## Технические характеристики

Тип элементов питания	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
Водонепроницаемость	5 атм <sup>1</sup>
Диапазон рабочих температур и диапазон температур для хранения	От -20° до 60 °C (от -4° до 140 °F)
Диапазон температур для зарядки по USB-кабелю	От 0 до 45 °C (от 32 до 113 °F)
Частоты беспроводной сети и мощность передачи (EC)	2400–2483,5 МГц: < 13 дБм
Значения SAR в ЕС	0,056 Вт/кг для конечностей

## Сведения о батарее

Фактическое время работы зависит от функций, включенных на часах, таких как измерение ЧСС на запястье, уведомления смартфона, GPS, внутренние датчики и подключенные датчики.

Режим	Время работы от батареи
Режим смарт-часов	До 13 дней
Режим энергосбережения	До 28 дней
Режим GNSS Только GPS	До 23 часов
Все системы + режим GNSS	До 16 часов

<sup>1</sup> Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 50 м. Для получения дополнительной информации посетите сайт [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Устранение неполадок

## Обновления продукта

Устройство автоматически проверяет наличие обновлений сопряжения с телефоном с помощью технологии Bluetooth®. В настройках системы можно вручную проверить наличие обновлений (*Настройки системы*, стр. 86). Установите на компьютер Garmin Express™ ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Установите на смартфон приложение Garmin Connect™.

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

- Обновления ПО
- Загрузки данных в приложение Garmin Connect на телефоне
- Регистрация устройства





## Дополнительная информация

Дополнительные сведения об этом устройстве см. на веб-сайте компании Garmin®.

- Перейдите на веб-сайт [support.garmin.com](http://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](http://buy.garmin.com) или обратитесь к дилеру компании Garmin.
- Для получения информации о точности функций посетите веб-сайт [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Не является медицинским прибором.

## На устройстве установлен неправильный язык

Можно изменить язык, если вы случайно выбрали на часах не тот язык.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите .
- 3 Выберите .
- 4 Выберите первый элемент в списке и нажмите .
- 5 Выберите нужный язык.



## Советы по увеличению времени работы батареи

Чтобы увеличить время работы батареи, попробуйте выполнить следующие действия.

- Включите режим энергосбережения в меню элементов управления (*Элементы управления*, стр. 30).
- Используйте мини-виджет батареи для просмотра сведений об использовании и настройке параметров системы (*Мини-виджеты*, стр. 33).
- Уменьшите продолжительность подсветки экрана (*Настройки экрана и яркости*, стр. 56).
- Прекратите использование параметра таймаута экрана **Всегда вкл. дисплей** и выберите минимальный таймаут экрана (*Настройки экрана и яркости*, стр. 56).
- Уменьшите яркость экрана (*Настройки экрана и яркости*, стр. 56).
- Используйте режим спутника GNSS UltraTrac для занятия (*Настройки спутников*, стр. 28).
- Если подключаемые функции не используются, отключите технологию Bluetooth® (*Элементы управления*, стр. 30).
- При приостановке занятия на длительный период времени воспользуйтесь позднее опцией **Завершить позже** (*Остановка занятия*, стр. 15).
- Ограничьте количество отображаемых на часах уведомлений с телефона (*Включение уведомлений со смартфона*, стр. 60).
- Отключите передачу данных о частоте пульса на сопряженные устройства (*Трансляция данных о частоте пульса*, стр. 71).
- Отключите функцию измерения частоты пульса на запястье (*Настройки наручного пульсометра*, стр. 71).  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** функция измерения частоты пульса на запястье используется для расчета продолжительности интенсивной активности и количества сжигаемых калорий.
- Включите ручные измерения пульсоксиметра (*Настройка режима пульсоксиметра*, стр. 72).

## Перезапуск часов

Если часы перестали отвечать на запросы, попробуйте выполнить следующие действия, чтобы перезапустить их.

- Нажмите и удерживайте , пока часы не выключатся, а затем нажмите и удерживайте , чтобы включить часы.
- Подключите часы к порту для зарядки USB-C® не менее чем на 30 секунд, отсоедините кабель, а затем присоедините его снова.


## Совместимы ли часы с моим телефоном?

Часы Forerunner® совместимы с телефонами с технологией Bluetooth.

Информацию о совместимости Bluetooth см. на веб-сайте [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble).


## Не удается подключить смартфон к часам

Если смартфон не будет подключаться к часам, воспользуйтесь следующими советами.

- Выключите смартфон и часы и снова включите их.
- Включите на смартфоне функцию Bluetooth®.
- Обновите приложение Garmin Connect™ до последней версии.
- Удалите часы из приложения Garmin Connect и настроек Bluetooth на смартфоне, чтобы повторить попытку сопряжения.
- Если вы приобрели новый смартфон, удалите часы из приложения Garmin Connect на смартфоне, которым вы больше не планируете пользоваться.
- Поместите смартфон в пределах 10 м (33 футов) от часов.
- На смартфоне откройте приложение Garmin Connect и выберите **••• > Устройства Garmin > Добавить устройство**, чтобы перейти в режим сопряжения.
- В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте  и выберите **Настройки часов > Возможности подключения > Телефон > Сопряжение телефона**.


## Можно ли использовать датчик Bluetooth® с часами?

Часы совместимы с некоторыми датчиками Bluetooth. При первом подключении беспроводного датчика Garmin® к часам необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Настройки часов > Возможности подключения > Датчики и аксессуары > Добавить новый**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Искать все**.
  - Выберите тип датчика.

Можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных, стр. 24*).

## Как отменить нажатие кнопки записи круга?

Во время выполнения занятия вы можете случайно нажать кнопку записи круга. В большинстве случаев значок  появляется на экране рядом с кнопкой, и у вас есть несколько секунд, чтобы нажать кнопку и удалить последний круг или изменить вид спорта. Функция отмены круга доступна для занятий, поддерживающих запись кругов вручную, а также ручную и автоматическую смену видов спорта. Функция отмены круга недоступна для занятий, которые запускают автоматическую запись кругов, подходов, отдыха или паузы, таких как занятия в спортзале, плавание в бассейне и тренировки.

## Установление связи со спутниками

Для установления связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически исходя из положения по GPS.

**СОВЕТ:** дополнительные сведения о системе GPS см. на веб-сайте [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Выйдите на открытое место вне помещения.  
Держите устройство верхней панелью к небу.
- 2 Подождите, пока устройство найдет спутники.

Поиск спутникового сигнала может занять 30–60 секунд.

### Улучшение приема GPS-сигналов

- Как можно чаще выполняйте синхронизацию часов со своей учетной записью Garmin®:
  - Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express™.
  - Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Connect™ с помощью телефона с поддержкой Bluetooth®.

После подключения к учетной записи Garmin часы выполняют загрузку данных по спутникам за несколько дней, что позволяет ускорить поиск сигнала спутника.

- Выйдите из помещения на открытое место, находящееся вдали от высоких строений и деревьев.
- После этого оставайтесь на одном месте в течение нескольких минут.

### Данные о ЧСС на часах неточные

Для получения дополнительной информации о пульсометре перейдите по ссылке: [garmin.com/hearttrate](http://garmin.com/hearttrate).



### Неточное отображение данных о температуре при занятии

Температура тела влияет на показания температуры, получаемые с помощью встроенного датчика температуры. Для получения наиболее точных данных о температуре следует снять часы с руки и подождать 20–30 минут.

Также можно использовать дополнительный датчик внешней температуры *tempe*™ для просмотра точных данных о температуре окружающей среды во время использования часов.

### Выход из режима демонстрации

В режиме демонстрации отображаются функции часов.

- 1 Быстро нажмите  восемь раз.
- 2 Выберите .

### Отслеживание активности

Для получения дополнительной информации о точности отслеживания активности перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно

Если отображаемое количество пройденных шагов оказывается неточным, можно воспользоваться следующими советами.

- Носите часы на недоминантной руке (левой для правши, правой для левши).
- Носите часы в кармане во время прогулки с коляской или использования газонокосилки.
- Держите часы в кармане при активном использовании рук.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** часы могут интерпретировать некоторые повторяющиеся действия, например мытье посуды, складывание белья или хлопки руками, за шаги.

### Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect™

Количество пройденных шагов в вашей учетной записи Garmin Connect обновляется при синхронизации с часами.

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
  - Синхронизируйте количество пройденных шагов с приложением Garmin Express™ (*Использование Garmin Connect™ на компьютере, стр. 65*).
  - Синхронизируйте данные шагомера с приложением Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect™, стр. 64*).
- 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.

# Приложение

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

## Цветовые датчики и динамические характеристики бега

На страницах динамических характеристик бега отображается цветовой датчик для основной характеристики. В качестве основной характеристики можно выбрать частоту шагов, вертикальное колебание, время контакта с землей, распределение времени контакта с землей или вертикальное соотношение. Цветовой датчик показывает, как ваши динамические характеристики бега соотносятся с показателями других спортсменов. Цветовые зоны рассчитаны на основе перцентилей.






В исследованиях, проведенных Garmin®, принимали участие многие бегуны разных уровней подготовки. Значения в красной и оранжевой зонах типичны для менее подготовленных и медленно бегающих спортсменов. Значения в зеленой, синей и фиолетовой зонах типичны для более тренированных и быстро бегающих спортсменов. По сравнению с менее тренированными бегунами более подготовленные спортсмены демонстрируют менее долгий контакт с землей, меньшие показатели вертикальных колебаний и вертикального соотношения, а также более высокую частоту шагов. Однако у высоких бегунов частота шагов обычно несколько ниже, длина шага несколько больше, а вертикальное колебание несколько выше. Вертикальное соотношение — это вертикальное колебание, разделенное на длину шага. Этот показатель не зависит от роста.

Дополнительную информацию о динамических характеристиках бега см. на веб-сайте [garmin.com/runningdynamics](http://garmin.com/runningdynamics). Дополнительную информацию о различных методиках и интерпретациях динамических характеристик бега вы можете найти в авторитетных источниках, статьях и на интернет-сайтах соответствующей тематики.

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

## Распределение времени контакта с землей

Распределение времени контакта с землей отражает симметрию бега и отображается в виде процентного значения общего времени контакта с землей. Например, значение 51,3% со стрелкой, направленной влево, указывает на то, что время контакта с землей левой ноги во время бега превышает время контакта с землей правой ноги. Если на экране данных отображаются оба показателя, например, 48–52, то 48% относится к левой ноге, а 52% – к правой.

Цветовая зона	 Красный	 Оранжевый	 Зеленый	 Оранжевый	 Красный
Симметрия	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
Процентное значение других спортсменов	5%	25%	40%	25%	5%
Распределение времени контакта с землей	>52,2% Л	50,8–52,2% Л	50,7% Л–50,7% П	50,8–52,2% П	>52,2% П

При разработке и тестировании динамических характеристик бега команда Garmin® обнаружила взаимосвязь между травмами и более выраженным нарушением баланса у определенных бегунов. При беге вверх или вниз по склону у многих спортсменов показатели распределения времени контакта с землей обычно отклоняются от соотношения 50–50. Многие тренеры по бегу считают, что симметричная беговая форма полезна и эффективна. Профессиональные бегуны, как правило, демонстрируют быстрые и сбалансированные шаги.

Вы можете проверять показатели, отображаемые на датчике или в поле данных, во время бега или просмотреть сводку в своей учетной записи Garmin Connect™ после пробежки. Как и другие динамические характеристики бега, распределение времени контакта с землей представляет собой количественное измерение, которое можно использовать для получения данных о своей беговой форме.

## Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении

Диапазоны значений вертикального колебания и вертикального соотношения немного различаются в зависимости от используемого датчика и от того, где он расположен: на груди (аксессуары HRM 600, HRM-Fit™ или серии HRM-Pro™) либо на талии (аксессуар Running Dynamics Pod).

Цветовая зона	Перцентиль в зоне	Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на груди	Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на талии	Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на груди	Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на талии
 Фиолетовый	>95	<6,4 см	<6,8 см	<6,1%	<6,5%
 Синий	70–95	6,4–8,1 см	6,8–8,9 см	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Зеленый	30–69	8,2–9,7 см	9,0–10,9 см	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Оранжевый	5–29	9,8–11,5 см	11,0–13,0 см	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Красный	<5	>11,5 см	>13,0 см	>10,1%	>11,9%

## Размер и окружность колеса

При использовании для езды на велосипеде датчик скорости автоматически определяет размер колеса. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости.

Размер велосипедной шины обычно указан на обеих сторонах шины. Можно измерить длину окружности колеса или воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

## Поля данных

**ПРИМЕЧАНИЕ:** не все поля данных доступны для всех типов занятий. Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить дополнительные устройства ANT+® или Bluetooth®. Некоторые поля данных отображаются в нескольких категориях на часах.

**СОВЕТ:** вы также можете настроить поля данных в настройках часов в приложении Garmin Connect™.

### Поля частоты шагов

Название	Описание
Средняя частота	Велотренировка. Средний каденс для текущего занятия.
Средняя частота шагов	Бег. Средний каденс для текущего занятия.
Частота вращения	Велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику каденса.
Частота шагов	Бег. Количество шагов в минуту (для левой и правой ноги).
Частота вращения на круге	Велотренировка. Средний каденс для текущего круга.
Частота шагов на круге	Бег. Средний каденс для текущего круга.
Част. вращ. на посл. кр.	Велотренировка. Средний каденс на последнем завершенном круге.
Частота шагов на посл. круге	Бег. Средний каденс на последнем завершенном круге.

### Графики

Название	Описание
График частоты пульса	График, демонстрирующий ЧСС на протяжении всего занятия.
Диаграмма темпа	График, демонстрирующий темп на протяжении всего занятия.
Диаграмма скорости	График, демонстрирующий скорость на протяжении всего занятия.

### Поля расстояния

Название	Описание
Расстояние	Пройденное расстояние для текущего трека или занятия.
Расстояние на интервале	Пройденное расстояние для текущего интервала.
Расстояние круга	Пройденное расстояние для текущего круга.
Расстояние последнего круга	Пройденное расстояние на последнем завершенном круге.
Расст. на посл. упр.	Пройденное расстояние на последнем завершенном упражнении.
Расстояние на упражнении	Пройденное расстояние для текущего упражнения.

### Графические

Название	Описание
Оперативная информация о виджетах	Бег. Цветная шкала, демонстрирующая текущий диапазон каденса.
Датчик распр. вр. конт. с зем.	Цветная шкала, демонстрирующая распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега.
Датчик вр. контакта с зем.	Цветная шкала, демонстрирующая время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах.
Датчик частоты пульса	Цветная шкала, демонстрирующая текущую зону ЧСС.
Соотн. зон част. пульса	Цветная шкала, демонстрирующая соотношение времени, проведенного в каждой зоне ЧСС.
Датчик PacePro	Бег. Ваш текущий темп на отрезке и целевой темп на отрезке.
Датчик Training Effect	Влияние текущего занятия на уровни аэробной и анаэробной формы.
Датчик верт. колебаний	Цветная шкала, демонстрирующая степень отскока от земли во время бега.
Датчик верт. соотн.	Цветная шкала, демонстрирующая отношение вертикального колебания к длине шага.

## Поля частоты пульса

Название	Описание
% резерва частоты пульса	Резерв ЧСС в процентах (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя).
Аэробный Training Effect	Влияние текущего занятия на уровень аэробной формы.
Анаэробн. Training Effect	Влияние текущего занятия на уровень анаэробной формы.
Средний % резерва ЧП	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего занятия.
Средняя ЧП	Средняя ЧСС для текущего занятия.
Средняя ЧП % максимум	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего занятия.
Частота пульса	Ваша ЧСС в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно обладать функцией измерения ЧСС на запястье или быть подключено к совместимому пульсометру.
%макс.ч.п.	Процент от максимальной ЧСС.
Зона частоты пульса	Текущий диапазон ЧСС (от 1 до 5). Зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной ЧСС (220 минус ваш возраст).
Средн. % РЧП на интервале	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.
Ср.%макс.ЧП/интервале	Среднее процентное значение максимальной ЧСС на текущем интервале заплыва.
Средн. ЧП на интервале	Средняя ЧСС на текущем интервале заплыва.
Макс. % РЧП на интервале	Максимальное процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва.
Макс. % макс. ЧП на инт.	Максимальное процентное значение максимальной ЧСС на текущем интервале заплыва.
Макс. ЧП на интервале	Максимальная ЧСС на текущем интервале заплыва.
% резерва ЧП на круге	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего круга.
Частота пульса на круге	Средняя ЧСС для текущего круга.
ЧП на круге %максимум	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего круга.
%РЧП на последнем круге	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для последнего завершенного круга.
ЧП на последнем круге	Средняя ЧСС на последнем пройденном круге.
ЧП на круге %максимум	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для последнего завершенного круга.
%РЧП на последнем упр.	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для последнего завершенного движения.
ЧП на посл. упр.	Средняя ЧСС на последнем завершенном упражнении.
% макс. ЧП на пос. упр.	Среднее процентное значение максимальной ЧСС на последнем завершенном упражнении.
%РЧП на упражнении	Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего упражнения.
ЧП на упр.	Средняя ЧСС в текущем упражнении.
% МЧП на упражнении	Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего упражнения.
Время в зоне	Истекшее время в каждой зоне ЧСС.

## Поля участков

Название	Описание
Участки на интервале	Число завершенных участков бассейна во время текущего интервала.
Участки	Число завершенных участков бассейна во время текущего занятия.

## Другие поля

Название	Описание
Активные калории	Количество калорий, сожженных во время занятия.
Время до разрядки батареи	Количество часов, оставшихся до разрядки батареи.
Уровень батареи	Оставшийся заряд батареи.
Заряд батареи eBike	Оставшийся уровень заряда батареи eBike.
Запас хода eBIKE	Оставшееся расчетное расстояние, на котором eBike может предоставить помощь.
GPS	Мощность спутникового сигнала GPS.
Интервалы	Количество завершенных интервалов в текущем занятии.
Круги	Количество кругов, пройденных за текущее занятие.
Повторы на посл. подходе	Количество повторов на последнем этапе занятия.
Нагрузка	Тренировочная нагрузка для текущего занятия. Тренировочная нагрузка – это количество кислородного долга (EPOC), которое указывает на уровень сложности тренировки.
Движения	Общее количество упражнений, выполненных во время текущего занятия.
Пов.	Число повторов за подход во время тренировки в спортзале.
Частота дыхания	Частота дыхания, измеряемая в количестве дыхательных циклов в минуту (bpm).
Этапы	Количество групп упражнений, выполненных в ходе занятия, например прыжков на скакалке.
Шаги	Общее количество шагов во время текущего занятия.
Переживание стресса	Текущий уровень стресса.
Восход	Время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.
Заход солнца	Время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.
Время суток	Время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время).
Всего калорий	Общее количество сожженных калорий за день.

## Поля темпа

Название	Описание
Темп на 500 м	Текущий темп гребли за 500 метров.
Средний темп на 500 м	Средний темп гребли за 500 метров для текущего занятия.
Средний темп	Средний темп для текущего занятия.
Темп на интервале	Средний темп для текущего интервала.
Ср.т/500м/кр	Средний темп гребли за 500 метров для текущего круга.
Темп на круге	Средний темп для текущего круга.
Темп на 500 м на посл. круге	Средний темп гребли за 500 метров для последнего круга.
Темп на последнем круге	Средний темп на последнем пройденном круге.
Темп на последнем участке	Средний темп на последнем завершенном участке бассейна.
Темп на последнем упр.	Средний темп на последнем законченном упражнении.
Темп на упражнении	Средний темп для текущего упражнения.
Темп	Текущий темп.
Постоянный темп	Постоянный средний темп на последней пройденной миле или километре.

## Поля данных RacePro

Название	Описание
Расстояние след. отрезка	Бег. Общее расстояние следующего отрезка.
Целевой темп на сл. отрезке	Бег. Целевой темп на следующем отрезке.
Расстояние отрезка	Бег. Общее расстояние текущего отрезка.
Оставш. расст. отрезка	Бег. Оставшееся расстояние текущего отрезка.
Темп на отрезке	Бег. Темп на текущем отрезке.
Целевой темп на отрезке	Бег. Целевой темп на текущем отрезке.

## Поля отдыха

Название	Описание
Повтор	Таймер для последнего интервала и текущего отдыха (плавание в бассейне).
Таймер отдыха	Таймер для текущего отдыха (плавание в бассейне).

## Динамич. характеристики бега

Название	Описание
Ср. распр. вр. КЗ	Среднее распределение времени контакта с землей для текущей сессии.
Среднее вр. конт. с земл.	Среднее время контакта с землей для текущего занятия.
Средняя длина шага	Средняя длина шага для текущей сессии.
Среднее верт. колебание	Средняя величина вертикальных колебаний для текущего занятия.
Среднее верт. соотнош.	Среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущей сессии.
Распределение ВКЗ	Распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега.
Время контакта с землей	Время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах. Время контакта с землей не рассчитывается во время ходьбы.
Распред. вр. КЗ на круге	Среднее распределение времени контакта с землей для текущего круга.
Время конт. с зем. на кр.	Среднее время контакта с землей для текущего круга.
Длина шага на круге	Средняя длина шага для текущего круга.
Верт. колеб. на круге	Средняя величина вертикальных колебаний для текущего круга.
Верт. соотно. на круге	Среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущего круга.
Длина шага	Расстояние между ступнями в рамках одного шага, измеряемое в метрах.
Вертикальное колебание	Отскок от земли во время бега. Вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах на каждый шаг.
Вертикальное соотношение	Отношение вертикального колебания к длине шага.

## Поля скорости

Название	Описание
Средняя скорость движения	Средняя скорость движения для текущего занятия.
Средняя общая скорость	Средняя скорость для текущего занятия, в том числе скорость во время движения и с учетом остановок.
Средняя скорость	Средняя скорость для текущего занятия.
Скорость на круге	Средняя скорость для текущего круга.
Скорость на последнем круге	Средняя скорость на последнем пройденном круге.
Скорость на последнем упр.	Средняя скорость на последнем законченном упражнении.
Максимальная скорость	Максимальная скорость для текущего занятия.
Скорость на упражнении	Средняя скорость для текущего упражнения.

Название	Описание
Скорость	Текущая скорость движения.
Вертикальная скорость	Скорость подъема или спуска за период времени.

### Поля гребков

Название	Описание
Ср. расст. за гребок	Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.
Средняя частота гребков	Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия.
Ср. кол-во гребков на уч.	Среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего занятия.
Расстояние за гребок	Гребной спорт. Пройденное расстояние за гребок.
Гребков на уч. на интервале	Среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего интервала.
Тип гребков на интервале	Текущий тип гребков на интервале.
Расст. за гр. на круге	Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге.
Частота гребков на круге	Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге.
Гребки на круге	Гребной спорт. Общее количество гребков на текущем круге.
Расст. за гр. на посл. круге	Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге.
Частота гр. на п. кр.:	Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге.
Гребки на последнем круге	Гребной спорт. Общее количество гребков на последнем пройденном круге.
Гребков на последн. уч.	Общее количество гребков на последнем пройденном участке бассейна.
Тип гребков на посл. участке	Тип гребков, используемый во время последнего пройденного участка бассейна.
Частота гребков	Гребной спорт. Количество гребков в минуту (гр./мин).
Гребки	Гребной спорт. Общее количество гребков для текущего занятия.

### Поля SWOLF

Название	Описание
Средний Swolf	Средний балл SWOLF для текущего занятия. Балл SWOLF представляет собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. ( <i>Термины по плаванию, стр. 20</i> ).
Swolf на интервале	Средний балл SWOLF для текущего интервала.
Swolf на посл. участке	Балл SWOLF для последнего завершенного участка бассейна.

### Поля температуры

Название	Описание
Макс. за последние 24 ч	Максимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.
Мин. за последние 24 часа	Минимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.
Температура	Температура воздуха. Ваша температура тела влияет на датчик температуры. Вы можете выполнить сопряжение датчика <i>tempe™</i> с устройством для обеспечения постоянного источника достоверных данных о температуре.

### Поля таймера

Название	Описание
Время активности	Общее время активности в текущем занятии.
Среднее время круга	Среднее время на круг для текущего занятия.
Среднее время на упр.	Среднее время на упражнении для текущего занятия.

Название	Описание
Среднее время в позе	Среднее время в позе для текущего занятия.
Истекшее время	Зафиксированное суммарное время. Например, если вы запустили таймер занятия и бежали в течение 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем запустили таймер и бежали в течение 20 минут, то суммарное время составит 35 минут.
Расчетн. вр. завершения	Расчетное время завершения текущего занятия.
Время на интервале	Время по секундомеру для текущего интервала.
Время круга	Время по секундомеру для текущего круга.
Время последнего круга	Время по секундомеру на последнем пройденном круге.
Ср. время на последнем упр.	Время по секундомеру на последнем законченном упражнении.
Время в последней позе	Время по секундомеру для последней завершенной позы.
Время в движении	Время по секундомеру для текущего упражнения.
Время в движении	Общее время в движении для текущего занятия.
Общее преимущ./ отставание	Общее время отставания или опережения целевого темпа или скорости.
Время в позе	Время по секундомеру для текущей позы.
Затраченное время	Во время силовой тренировки количество времени, затраченное на текущий подход.
Время остановок	Общее время остановок для текущего занятия.
Время плавания	Время плавания для текущего занятия, исключая время отдыха.
Таймер	Текущее время таймера занятия.

### Поля тренировок

Название	Описание
Осталось повторов	Сколько повторов осталось до завершения (если используется режим тренировки с заданной целью).
Длительность этапа	Оставшееся время и расстояние для этапа тренировки.
Темп на этапе	Текущий темп во время этапа тренировки.
Скорость на этапе	Текущая скорость во время этапа тренировки.
Время этапа	Истекшее время для этапа тренировки.

© 2026 Garmin Ltd. или подразделения

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® и TracBack® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, серия HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempo™ и Varia™ 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. 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. USB-C® является зарегистрированным товарным знаком USB Implementers Forum. Zwift™ является товарным знаком компании Zwift Inc. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

M/N: AB5206