

GARMIN[®]

Forerunner[®] 620



Руководство пользователя

© 2014 Garmin Ltd. или подразделения

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

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® и Virtual Partner® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Garmin Connect™, Garmin Express™ и HRM-Run™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

Текстовый знак и логотипы Bluetooth® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. The Cooper Institute® и любые связанные товарные знаки являются собственностью The Cooper Institute. Firstbeat® и Analyzed by Firstbeat являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками Firstbeat Technologies Ltd. Mac® является зарегистрированным товарным знаком Apple Computer, Inc. Windows® и Windows NT® являются зарегистрированными товарными знаками Microsoft Corporation в США и других странах. Wi-Fi® является зарегистрированным товарным знаком Wi-Fi Alliance Corporation. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

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

Содержание

Введение	1
Начало работы.....	1
Кнопки.....	1
Значки состояния.....	1
Советы по работе с сенсорным экраном.....	1
Подготовка к пробежке.....	1
Просмотр времени суток во время бега.....	2
Использование Garmin Connect.....	2
Garmin Connect.....	2
Функции с использованием Bluetooth.....	2
Функции с использованием Wi-Fi.....	2
Зарядка устройства.....	3
Тренировка	3
Тренировки.....	3
Выполнение тренировки из сети.....	3
Начало тренировки.....	3
О календаре тренировок.....	3
Интервальные тренировки.....	3
Создание интервальной тренировки.....	4
Начало интервальной тренировки.....	4
Остановка интервальной тренировки.....	4
Личные рекорды.....	4
Просмотр личных рекордов.....	4
Удаление личных рекордов.....	4
Восстановление личных рекордов.....	4
Удаление всех личных рекордов.....	4
Просмотр прогнозируемого времени пробега.....	4
Использование Virtual Partner®.....	4
Датчики ANT+®	5
Использование пульсометра.....	5
Динамика бега.....	5
О расчетных значениях VO2 Max.....	6
Советы по восстановлению.....	6
Настройка зон частоты пульса.....	7
Сопряжение с датчиками ANT+.....	7
Шагомер.....	7
Выполнение пробежки с шагомером.....	8
Калибровка шагомера.....	8
Журнал	8
Просмотр журнала.....	8
Просмотр общих результатов.....	8
Удаление журнала.....	8
Управление данными.....	8
Удаление файлов.....	8
Отсоединение USB-кабеля.....	8
Настройка устройства	8
Настройка профиля пользователя.....	8
Профили занятий.....	8
Изменение профиля занятия.....	8
Настройки занятия.....	9
Настройка экранов данных.....	9
Оповещения.....	9
Использование функции Auto Pause®.....	9
Отметка кругов по прошествии определенного расстояния.....	9
Настройка сообщений для оповещения о кругах.....	9
Использование автоматической прокрутки.....	9
Настройки тайм-аута.....	10
Настройки системы.....	10
Изменение языка устройства.....	10
Настройки времени.....	10
Настройки подсветки.....	10
Настройка звуковых сигналов устройства.....	10

Изменение единиц измерения.....	10
Изменение цвета темы.....	10
Тренировка в помещении.....	10
Установки формата.....	10
Настройки записи данных.....	10
Информация об устройстве	10
Технические характеристики.....	10
Технические характеристики Forerunner.....	10
Технические характеристики HRM-Run.....	11
Уход за устройством.....	11
Очистка устройства.....	11
Уход за пульсометром.....	11
Батарея пульсометра.....	11
Устранение неполадок	11
Поддержка и обновления.....	11
Дополнительная информация.....	11
Перезагрузка устройства.....	12
Удаление пользовательских данных.....	12
Восстановление всех настроек по умолчанию.....	12
Просмотр информации об устройстве.....	12
Обновление программного обеспечения.....	12
Увеличение продолжительности работы от батареи.....	12
Переключение в режим часов.....	12
Выключение устройства.....	12
Приложение	12
Оценка нагрузки в зонах частоты пульса.....	12
Поля данных.....	12
Об эффективности тренировки.....	13
Стандартные рейтинги VO2 Max.....	13
Лицензионное соглашение на программное обеспечение.....	14
Указатель	15

Введение

⚠ ОСТОРОЖНО

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

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

Начало работы

При первом использовании необходимо настроить устройство и ознакомиться с его основными функциями. Для этого выполните указанные ниже действия.

- 1 Зарядите устройство (*Зарядка устройства*, стр. 3).
- 2 Наденьте дополнительный пульсометр (*Использование пульсометра*, стр. 5).
- 3 Выполните пробежку (*Подготовка к пробежке*, стр. 1).
- 4 Загрузите данные пробежки в систему Garmin Connect™ (*Использование Garmin Connect*, стр. 2).
- 5 Ознакомьтесь с более подробной информацией (*Дополнительная информация*, стр. 11).

Кнопки



Компонент	Значок	Описание
①	⏻	Нажмите для включения и выключения подсветки. Удержание кнопки: включение и выключение устройства.
②	🏃	Запуск и остановка таймера.
③	☰	Открытие главного меню.
④	🔄 СОЕДИНЕНИЕ	Отметка нового круга. Отправка данных пробежки в Garmin Connect.
⑤	🕒	Просмотр времени суток.
⑥	⬅	Возврат на предыдущий экран.

Значки состояния

Значки отображаются в верхней части главного экрана. Мигающий значок указывает на то, что устройство выполняет поиск сигнала. Значок горит ровным светом, когда сигнал найден или когда датчик подключен.

📶	Состояние GPS
📶	Состояние Bluetooth®
☰	Состояние Wi-Fi®
❤	Состояние пульсометра
👣	Состояние шагомера

Советы по работе с сенсорным экраном

Перед тем как отправиться на пробежку, потренируйтесь пользоваться сенсорным экраном.

- Чтобы разблокировать устройство, выберите 🏃 или 🕒 и коснитесь сенсорного экрана.
- Нажмите на экран, чтобы перейти на следующую страницу данных.
- Нажмите на экран для подтверждения сообщений и уведомлений.

- Нажимайте на нижнюю или верхнюю часть экрана для прокрутки различных меню, функций и настроек.

Для просмотра этих элементов также можно провести по экрану. Для быстрой прокрутки используется длительное нажатие на нижнюю или верхнюю часть экрана.

- Чтобы изменить значение какого-либо поля на экране данных, нажмите и удерживайте соответствующее поле.
- Выберите ✓, чтобы закрыть сообщение или подтвердить выбор.

Чтобы закрыть сообщение, также можно нажать ➡.

- Выполняйте каждый выбор на сенсорном экране отдельным действием.

Подготовка к пробежке

Изначально устройство заряжено не полностью. Возможно, перед пробежкой вам потребуется его зарядить (*Зарядка устройства*, стр. 3).

- 1 Чтобы включить устройство, нажмите и удерживайте кнопку ⏻.
- 2 Чтобы разблокировать устройство, на экране времени суток выберите 🏃 или 🕒 и коснитесь сенсорного экрана.
- 3 Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.

Поиск спутникового сигнала может занять несколько минут. Полоски, обозначающие спутниковый сигнал, загорятся зеленым, и появится экран таймера.



- 4 Чтобы запустить таймер, выберите 🏃.
- 5 Выполните пробежку.
- 6 По завершении пробежки выберите 🏃 для остановки таймера.
- 7 Выберите один из указанных ниже вариантов.

- Чтобы сохранить данные пробежки и сбросить таймер, нажмите **Сохранить**. Появится сводка.



ПРИМЕЧАНИЕ. теперь данные можно загрузить в Garmin Connect.

- Чтобы удалить данные пробежки, выберите **Отменить**.

Просмотр времени суток во время бега

- 1 Выберите ☰.
- 2 Чтобы вернуться к предыдущему экрану, выберите ☰.

Использование Garmin Connect

Можно загружать все данные о ваших занятиях в Garmin Connect для всестороннего анализа. С помощью Garmin Connect можно просматривать карту ваших занятий и делиться ими с друзьями.

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

Garmin Connect

Вы можете установить контакт с друзьями на Garmin Connect. Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и вдохновения других. Можно записывать события вашей активной жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, пешие походы, занятия триатлоном и многое другое. Чтобы бесплатно зарегистрировать учетную запись, перейдите на сайт www.garminconnect.com/start.

Сохранение занятий: по завершении и сохранении занятия на устройство можно загрузить его в Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

Анализ данных: можно просматривать более подробную информацию о занятии, включая время, расстояние, высоту, частоту пульса, количество сожженных калорий, частоту вращения, VO2 Max., динамику бега, просмотр карты сверху, темп и графики скорости, а также настраиваемые отчеты.

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



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

Расскажите о своих спортивных занятиях другим: можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания

занятий друг друга или публиковать ссылки на ваши занятия на сайтах социальных сетей.

Функции с использованием Bluetooth

В устройстве Forerunner предусмотрено несколько функций с подключением по технологии Bluetooth для работы с совместимым смартфоном или мобильным устройством с использованием приложения Garmin Connect Mobile. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: позволяет друзьям и близким следить за вашими пробежками и тренировками в режиме реального времени. Отслеживающих пользователей можно пригласить по электронной почте или через социальные сети, и они смогут просматривать ваши достижения в режиме реального времени на странице отслеживания Garmin Connect.

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

Загрузка тренировок: позволяет выполнять поиск тренировок в приложении Garmin Connect Mobile и отправлять их на устройство по беспроводному соединению.

Взаимодействие с социальными сетями: позволяет публиковать обновления на сайтах любимых социальных сетей при загрузке занятия в приложение Garmin Connect Mobile.

Сопряжение смартфона с устройством Forerunner

- 1 Для загрузки мобильного приложения Garmin Connect Mobile на смартфон перейдите на веб-сайт www.garmin.com/intosports/apps.
- 2 Поместите смартфон в пределах 10 м (33 фт) от вашего устройства Forerunner.
- 3 На главном экране Forerunner выберите ☰ > **Настройки** > **Беспроводное устройство** > **Bluetooth** > **Сопряжение с мобильным устройством**.
- 4 Откройте мобильное приложение Garmin Connect Mobile и следуйте инструкциям на экране для подключения устройства. Инструкции отображаются во время первоначальной настройки или при выборе ☰ > **Мое устройство**.

Отключение беспроводной технологии Bluetooth

- На главном экране Forerunner выберите ☰ > **Настройки** > **Беспроводное устройство** > **Bluetooth** > **Состояние** > **Выключено**.
- Для отключения беспроводной технологии Bluetooth см. руководство пользователя мобильного устройства.

Функции с использованием Wi-Fi

Устройство Forerunner поддерживает функции с подключением по Wi-Fi. Для использования возможностей подключения по Wi-Fi приложение Garmin Connect Mobile не требуется.

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

Тренировки и планы тренировок: позволяет выполнять поиск и выбирать тренировки и планы тренировок на веб-сайте Garmin Connect. В следующий раз при наличии подключения Wi-Fi файлы будут переданы на устройство по беспроводному интерфейсу.

Обновления ПО: устройство загружает последние обновления ПО при наличии подключения к сети Wi-Fi. При следующем включении или разблокировке

устройства следуйте инструкциям на экране для установки обновления ПО.

Настройка подключения Wi-Fi на устройстве Forerunner

Прежде чем выполнять беспроводную загрузку занятия, необходимо сохранить его на устройстве и остановить таймер.

- 1 Для загрузки приложения Garmin Express™ перейдите на веб-сайт www.garminconnect.com/start.
- 2 Следуйте инструкциям на экране для настройки Wi-Fi с помощью Garmin Express.

СОВЕТ. на этом этапе можно зарегистрировать устройство.

Устройство выполняет попытку загрузки сохраненных занятий в учетную запись Garmin Connect после каждого занятия. Для запуска загрузки сохраненных занятий также можно нажать СОЕДИНЕНИЕ на устройстве.

Отключение беспроводной технологии Wi-Fi

- На главном экране Forerunner выберите  > **Настройки** > **Беспроводное устройство** > **Wi-Fi** > **Выключено**.
- Для отключения беспроводной технологии Wi-Fi см. руководство пользователя мобильного устройства.

Зарядка устройства

⚠ ОСТОРОЖНО

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

Зарядная подставка содержит магнит. В некоторых случаях магниты могут стать источником помех для медицинских устройств, таких как кардиостимуляторы и инсулиновые помпы. Не используйте зарядную подставку рядом с такими приборами.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Зарядная подставка содержит магнит. В некоторых случаях магниты могут вызвать повреждение электронных устройств, включая жесткие диски в ноутбуках. Соблюдайте особую осторожность, если зарядная подставка находится рядом с электронными устройствами.

Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру. См. инструкции по очистке в приложении.

- 1 Вставьте USB-кабель в разъем USB на компьютере.
- 2 Совместите зарядное устройство с задней стороной устройства и установите зарядное устройство ① на место, надавив на него.



- 3 Устройство необходимо заряжать полностью.

Тренировка

Тренировки

Можно создать персонализированные тренировки, которые содержат цели для каждого этапа тренировки и для разных расстояний, времени и калорий. Создать тренировки можно с помощью Garmin Connect или выбрать план тренировки со встроенными тренировками от Garmin Connect и передать его на устройство.

Запланировать тренировки можно с помощью Garmin Connect. Запланировать тренировку можно заранее, а затем сохранить ее на устройстве.

Выполнение тренировки из сети

Перед тем как загрузить тренировку из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 2).

- 1 Подключите устройство к компьютеру.
- 2 Перейдите по ссылке www.garminconnect.com.
- 3 Создайте и сохраните новую тренировку.
- 4 Выберите **Отправить на устройство** и следуйте инструкциям на экране.
- 5 Отключите устройство.

Начало тренировки

До того как вы начнете тренировку, вы должны загрузить ее из Garmin Connect.

- 1 Выберите  > **Мои тренировки**.
- 2 Выберите тренировку.
- 3 Выберите **Начать тренировку**.

После того как вы начнете тренировку, устройство будет отображать каждый этап тренировки, цель (при наличии) и текущие данные о тренировке.

О календаре тренировок

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

Использование планов тренировок Garmin Connect

Перед тем как загрузить план тренировок из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 2).

Garmin Connect можно использовать для поиска планов тренировок, создания расписания тренировок, а также загрузки планов на устройство.

- 1 Подключите устройство к компьютеру.
- 2 Перейдите по ссылке www.garminconnect.com.
- 3 Выберите **План** > **Планы тренировок**.
- 4 Выберите план тренировки и внесите его в расписание.
- 5 Выберите **План** > **Календарь**.
- 6 Выберите  и следуйте инструкциям на экране.

Интервальные тренировки

Интервальные тренировки можно создавать на основе расстояния или времени. Пользовательская интервальная тренировка хранится на устройстве до создания другой

интервальной тренировки. Открытые интервалы можно использовать для тренировок на беговой дорожке и забега на известное расстояние. При нажатии кнопки  устройство записывает интервал и переходит к интервалу отдыха.

Создание интервальной тренировки

- 1 Выберите  > **Интервалы** > **Изменить** > **Интервал** > **Тип**.
- 2 Выберите **Расстояние**, **Время** или **Открытый**.
СОВЕТ. можно создать неограниченный временем интервал, выбрав тип Открытый.
- 3 При необходимости укажите расстояние или значение интервала времени для тренировки и выберите .
- 4 Выберите **Отдых**.
- 5 Выберите **Расстояние**, **Время** или **Открытый**.
- 6 При необходимости укажите расстояние или значение времени для интервала отдыха и выберите .
- 7 Выберите один или несколько из предлагаемых вариантов.
 - Чтобы установить количество повторов выберите **Повтор**.
 - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени разминку, выберите **Разминка** > **Включено**.
 - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени заминку, выберите **Заминка** > **Включено**.

Начало интервальной тренировки

- 1 Выберите  > **Интервалы** > **Начать тренировку**.
 - 2 Выберите .
 - 3 Если в интервальной тренировке есть разминка, выберите  для запуска первого интервала.
 - 4 Следуйте инструкциям на экране.
- По завершении всех интервалов отобразится сообщение.

Остановка интервальной тренировки

- Интервал можно завершить в любое время, нажав кнопку .
- Таймер можно остановить в любое время, нажав кнопку .
- Если в интервальную тренировку добавлена заминка, для завершения тренировки нажмите кнопку .

Личные рекорды

По завершении забега устройство отображает все новые личные рекорды, которые были достигнуты во время бега. В личные рекорды входят самое быстрое время для нескольких типовых беговых дистанций и самый длинный пробег.

Просмотр личных рекордов

- 1 Выберите  > **Записи**.
- 2 Выберите рекорд.
- 3 Выберите **Просмотреть запись**.

Удаление личных рекордов

- 1 Выберите  > **Записи**.
- 2 Выберите рекорд для удаления.
- 3 Выберите **Удалить запись** > **Да**.

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Восстановление личных рекордов

Каждый личный рекорд можно восстановить до предыдущего записанного рекорда.

- 1 Выберите  > **Записи**.

- 2 Выберите рекорд для восстановления.

- 3 Выберите **Предыдущий** > **Да**.

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Удаление всех личных рекордов

Выберите  > **Записи** > **Удалить все записи** > **Да**.

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Просмотр прогнозируемого времени пробега

Прежде чем просмотреть расчетное время пробега, необходимо надеть пульсометр и установить сопряжение с устройством. Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя*, стр. 8), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон частоты пульса*, стр. 7).

Устройство использует расчетное значение VO2 Max. (*О расчетных значениях VO2 Max.*, стр. 6) и опубликованные источники данных для указания целевого времени пробега на основе текущей спортивной формы. Этот расчет также предполагает, что была выполнена соответствующая подготовка для пробега.

ПРИМЕЧАНИЕ. расчеты поначалу могут оказаться неточными. Устройство необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега.

- 1 Наденьте пульсометр и начните пробежку.

- 2 Выберите  > **Показатель VO2 Max.** > **Прогноз результатов**.

Расчетное время пробега отображается для 5 км, 10 км, полумарафона и марафонских дистанций.

Использование Virtual Partner®

Virtual Partner — это тренировочный инструмент, разработанный, чтобы помочь вам достичь своих целей. Для Virtual Partner можно задать определенную скорость или темп бега.

- 1 Выберите  > **Настройки** > **Настройки занятия** > **Экраны данных** > **Virtual Partner** > **Состояние** > **Включено**.

- 2 Выберите **Задать темп** или **Задать скорость**.

Темп или скорость можно использовать в качестве формата бега (*Установки формата*, стр. 10).

- 3 Начиная пробежку.

- 4 Прокрутите экран до Virtual Partner, чтобы просмотреть, кто лидирует.



- 5 При необходимости нажмите и удерживайте сообщение Virtual Partner  для регулировки темпа или скорости Virtual Partner во время пробега.

Датчики ANT+®

Устройство можно использовать вместе с беспроводными датчиками ANT+. Для получения дополнительной информации о совместимости и покупке дополнительных датчиков, перейдите на сайт <http://buy.garmin.com>.

Использование пульсометра

ПРИМЕЧАНИЕ. при отсутствии пульсометра данный пункт можно пропустить.

Пульсометр необходимо надевать непосредственно на кожу в нижней части грудной клетки. Он должен быть закреплен достаточно плотно, чтобы во время занятий пульсометр оставался на месте.

- 1 Прикрепите модуль пульсометра ① на ремешок.



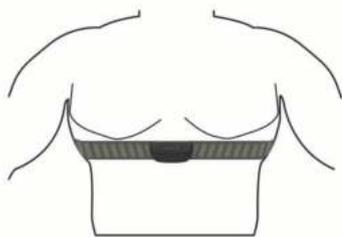
Логотипы Garmin® на модуле и на ремешке должны быть направлены правой стороной вверх.

- 2 Смочите электроды ② и зоны контакта ③ на задней стороне ремешка для обеспечения надежного контакта между передатчиком и кожей на груди.



- 3 Оберните ремешок вокруг груди и закрепите крючок ремешка ④ в петле ⑤.

ПРИМЕЧАНИЕ. ярлык с рекомендациями по уходу не должен сворачиваться.



Логотипы Garmin должны быть направлены правой стороной вверх.

- 4 Поместите устройство в пределах 3 м (10 футов) от пульсометра.

После того как пульсометр был надет, он считается активным и может отправлять данные.

СОВЕТ. если данные о частоте пульса неточны или не отображаются, см. советы по решению проблем (*Советы по устранению неточных данных о частоте пульса*, стр. 6).

Динамика бега

Совместимое с Forerunner устройство, сопряжение которого установлено с аксессуаром HRM-Run™, можно использовать для предоставления обратной связи о вашей беговой форме в режиме реального времени. Если устройство Forerunner было поставлено в комплекте с аксессуаром HRM-Run, сопряжение уже установлено.

Цветовые датчики и динамические характеристики бега

На странице динамических характеристик бега отображается цветовой датчик для основной характеристики. В качестве основной характеристики можно выбрать частоту шагов, вертикальное колебание или время контакта с землей. Цветовой датчик показывает, как ваши динамические характеристики бега соотносятся с показателями других спортсменов. Цветовые зоны рассчитаны на основе перцентилей.

Аксессуар HRM-Run оснащен акселерометром в модуле, который измеряет движения торса для расчета трех показателей бега: частота шагов, вертикальное колебание и время контакта с поверхностью.

ПРИМЕЧАНИЕ. аксессуар HRM-Run совместим с несколькими устройствами для фитнеса ANT+, а также может отображать данные о частоте пульса при установленном сопряжении. Функция динамики бега доступна не на всех устройствах Garmin.

Частота шагов: частота шагов представляет собой число шагов в минуту. Он отображает общее количество шагов (для правой и левой ноги вместе).

Вертикальное колебание: вертикальное колебание представляет собой отскок от земли во время бега. Оно отображает вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах на каждый шаг.

Время контакта с землей: время контакта с землей представляет собой период времени, в течение которого ваши ноги контактируют с поверхностью во время бега. Измеряется в миллисекундах.

ПРИМЕЧАНИЕ. время контакта с землей недоступно во время ходьбы.

Тренировка с динамическими характеристиками бега

Чтобы просмотреть динамические характеристики бега, необходимо надеть аксессуар HRM-Run и установить сопряжение с устройством (*Сопряжение с датчиками ANT+*, стр. 7).

- 1 Если в комплект поставки устройства Forerunner входил аксессуар HRM-Run, то сопряжение уже установлено, а для Forerunner настроено отображение динамических характеристик бега. Можете надеть пульсометр и перейти к шагу 4.
- 2 Выберите > **Настройки** > **Настройки занятия** > **Экраны данных** > **Динамика бега** > **Состояние** > **Включить**.
- 3 Выберите **Основные метрические показатели**.
- 4 Выберите **Частота шагов**, **Время контакта с землей** или **Вертикальное колебание**.
Основные метрические показатели отображаются в верхнем поле экрана данных с соответствующей позицией на цветовом датчике.
- 5 Выполните пробежку.
- 6 Прокрутите экран динамических характеристик бега для просмотра своих показателей.



- 7 При необходимости нажмите и удерживайте верхнее поле для изменения основных показателей во время бега.

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 тренированными бегунами, менее подготовленные спортсмены демонстрируют более долгий контакт с землей, более высокое вертикальное колебание и меньшую частоту шага. Однако у высоких бегунов частота шага обычно несколько ниже, а вертикальное колебание несколько выше. Подробнее о динамических характеристиках бега см. по адресу www.garmin.com. 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 шага	Диапазон вертикального колебания	Диапазон времени контакта с землей
Фиолетовый	>95	>185 шагов/мин	<6,7 см	<208 мс
Голубой	70–95	174–185 шагов/мин	6,7–8,3 см	208–240 мс
Зеленый	30–69	163–173 шагов/мин	8,4–10,0 см	241–272 мс
Оранжевый	5–29	151–162 шагов/мин	10,1–11,8 см	273–305 мс
Красный	<5	<151 шагов/мин	>11,8 см	>305 мс

Советы при отсутствии данных о динамике бега

Если данные о динамике бега не отображаются, можно воспользоваться этими советами.

- Убедитесь в наличии аксессуара HRM-Run. Аксессуар HRM-Run имеет значок  на передней части модуля.
- Повторно установите сопряжение аксессуара HRM-Run с Foregrip в соответствии с инструкциями.
- Если данные о динамике бега отображают нулевые значения, убедитесь, что модуль HRM-Run надет правой стороной вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ. время контакта с землей отображается только при беге. При ходьбе оно не вычисляется.

Советы по устранению неточных данных о частоте пульса

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

- Повторно смочите электроды и зоны контакта водой.
- Затяните ремешок на груди.
- Сделайте разминку в течение 5–10 минут.
- Следуйте инструкциям по обращению с устройством (*Уход за пульсометром*, стр. 11).
- Наденьте хлопчатобумажную рубашку или тщательно намочите ремешок с обеих сторон.

Синтетические ткани, которые трутся о пульсометр или соприкасаются с ним, могут создавать разряды статического электричества, мешая сигналам сердечного ритма.

- Отойдите от источников, которые могут мешать работе пульсометра.

Источниками помех могут быть сильные электромагнитные поля, некоторые беспроводные датчики 2,4 ГГц, высоковольтные линии электропередач, электродвигатели, печи, микроволновые печи, беспроводные телефоны 2,4 ГГц и беспроводные точки доступа локальной сети.

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. Предоставление и поддержку показателей VO2 Max. обеспечивает компания Firstbeat® Technologies Ltd. Для просмотра расчетного значения VO2 Max. для бега необходимо установить сопряжение между устройством Garmin и совместимым пульсометром.

Получение расчетного значения VO2 Max

Прежде чем просмотреть расчетное значение VO2 Max, необходимо надеть пульсометр и установить сопряжение с устройством (*Сопряжение с датчиками ANT+*, стр. 7). Если устройство Foregrip было поставлено в комплекте с пульсометром, сопряжение уже установлено. Для наиболее точного расчетного значения необходимо завершить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя*, стр. 8), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон частоты пульса*, стр. 7).

ПРИМЕЧАНИЕ. расчеты поначалу могут оказаться неточными. Устройство необходимы данные нескольких Ваших пробежек, чтобы определить характеристики бега.

- Выполните пробежку на открытом воздухе продолжительностью не менее десяти минут.
- После забега выберите **Сохранить**.
- Выберите  > **Показатель VO2 Max.**

Расчетное значение VO2 Max — это число и позиция на цветовом датчике.



Фиолетовый	Превосходно
Синий	Отлично
Зеленый	Хорошо
Оранжевый	Удовлетворительно
Красный	Плохо

Данные и анализ VO2 Max. предоставляются с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении (*Стандартные рейтинги VO2 Max.*, стр. 13) и по адресу www.CooperInstitute.org.

Советы по восстановлению

Устройство Garmin, сопряженное с пульсометром, можно использовать для просмотра времени, оставшегося до полного восстановления и готовности к следующей тяжелой тренировке. Функция "Советы по восстановлению" обеспечивает отображение времени восстановления и проверку восстановления. Технология, используемая для советов по восстановлению, разработана и поддерживается компанией Firstbeat Technologies Ltd.

Проверка восстановления: проверка восстановления указывает состояние восстановления в режиме реального времени в течение нескольких первых минут занятия.

Время восстановления: время восстановления отображается сразу после занятия. Обратный отсчет времени ведется до тех пор, пока вы не достигнете оптимального состояния для следующей тяжелой тренировки.

Включение Recovery Advisor

Прежде чем использовать функцию Recovery Advisor, необходимо надеть пульсометр и установить сопряжение с устройством (*Сопряжение с датчиками ANT+, стр. 7*). Если устройство Forerunner было поставлено в комплекте с пульсометром, сопряжение уже установлено. Для наиболее точного расчетного значения необходимо завершить настройку пользовательского профиля (*Настройка профиля пользователя, стр. 8*), а затем установить максимальную частоту пульса (*Настройка зон частоты пульса, стр. 7*).

1 Выберите  > **Советы по восстановлению** > **Состояние** > **Включено**.

2 Выполните пробежку.

В течение первых нескольких минут пробежки отобразится проверка восстановления, которая будет показывать состояние восстановления в режиме реального времени.

3 После забега выберите **Сохранить**.

Отобразится время восстановления. Максимальное время занимает 4 дня, минимальное — 6 часов.



Настройка зон частоты пульса

Устройство использует информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон частоты пульса по умолчанию. Для получения более точных данных о калориях во время занятия установите свое максимальное значение частоты пульса. Также можно вручную установить каждую зону частоты пульса и указать частоту пульса в состоянии покоя.

1 Выберите  > **Настройки** > **Профиль пользователя** > **Зоны частоты пульса** > **Расчет по**.

2 Выберите один из указанных ниже 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 частоты пульса.
- Выберите **%РЧП** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).

3 Выберите **ЧП максимум** и укажите максимальную частоту пульса.

4 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны частоты пульса.

5 Выберите **ЧП на отдыхе** и укажите частоту пульса в состоянии покоя.

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.
- Знание зон частоты пульса поможет предотвратить перегрузку и снизить риск травм.

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу (*Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 12*) 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.

Сопряжение с датчиками ANT+

Прежде чем выполнять сопряжение, необходимо надеть пульсометр или установить датчик.

Сопряжение — это установка соединения между беспроводными датчиками ANT+, например пульсометром и вашим устройством Garmin.

1 Поместите устройство в пределах диапазона действия датчика (3 м).

ПРИМЕЧАНИЕ. во время сопряжения расстояние до других датчиков ANT+ должно быть более 10 м.

2 Выберите  > **Настройки** > **Датчики** > **Добавить датчик**.

3 Выберите датчик.

После установки сопряжения между датчиком и вашим устройством отобразится сообщение. Можно настроить поле данных на отображение данных с датчика.

Шагомер

Ваше устройство совместимо с шагомером. Вы можете использовать шагомер для записи темпа и расстояния вместо использования GPS, если вы тренируетесь в помещении или если сигнал GPS слишком слабый. Шагомер находится в режиме ожидания и готов выслать данные (как и пульсометр).

После 30 минут ожидания шагомер выключается, чтобы экономить заряд батареи. При снижении заряда батареи на устройстве появляется предупреждающее сообщение. Оставшегося заряда батареи хватает примерно на пять часов.

Выполнение пробежки с шагомером

Перед началом пробежки необходимо установить сопряжение между шагомером и вашим устройством (*Сопряжение с датчиками ANT+, стр. 7*).

Пробежку с шагомером можно выполнить в помещении для записи темпа, расстояния и частоты шагов. Также можно выполнить пробежку с шагомером вне помещения. При этом будут записаны данные о частоте шагов, темп и расстояние по GPS.

- 1 Установите шагомер в соответствии с инструкциями.
- 2 При необходимости отключите GPS (*Тренировка в помещении, стр. 10*).
- 3 Чтобы запустить таймер, выберите
- 4 Выполните пробежку.
- 5 По завершении пробежки выберите для остановки таймера.

Калибровка шагомера

Шагомер калибруется автоматически. Точность данных скорости и расстояния улучшается после нескольких пробежек вне помещения с использованием GPS.

Журнал

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

ПРИМЕЧАНИЕ. после заполнения памяти устройства более старые данные будут перезаписаны.

Просмотр журнала

- 1 Выберите > **Архив** > **Занятия**.
- 2 Прокрутите вверх или вниз для просмотра сохраненных занятий.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите один из вариантов.
 - Выберите **Сведения** для просмотра дополнительной информации о занятии.
 - Выберите **Круги** для выбора круга и просмотра дополнительной информации о каждом круге.
 - Выберите **Удалить** для удаления выбранного занятия.

Просмотр общих результатов

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

- 1 Выберите > **Архив** > **Общие результаты**.
- 2 При необходимости выберите тип занятия.
- 3 Выберите вариант для просмотра результатов по неделям или месяцам.

Удаление журнала

- 1 Выберите > **Архив** > **Опции**.
- 2 Выберите один из указанных ниже вариантов.
 - Выберите **Удалить все занятия** для удаления всех занятий из журнала.
 - Выберите **Сбросить результаты** для сброса всех результатов по расстоянию и времени.

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

- 3 Подтвердите выбор.

Управление данными

ПРИМЕЧАНИЕ. это устройство несовместимо с операционными системами Windows® 95, 98, Me, Windows NT® и Mac® OS 10.3 и более ранних версий.

Удаление файлов

УВЕДОМЛЕНИЕ

Если вам неизвестно назначение файла, не удаляйте его. В памяти устройства хранятся важные системные файлы, которые не подлежат удалению.

- 1 Откройте диск или том **Garmin**.
- 2 При необходимости откройте папку или том.
- 3 Выберите файл.
- 4 Нажмите клавишу **Delete** на клавиатуре компьютера.

Отсоединение USB-кабеля

Если устройство подключено к компьютеру в качестве съемного диска или тома, во избежание потери данных необходимо использовать безопасное отключение устройства. Если устройство подключено к компьютеру с ОС Windows в качестве портативного устройства, использовать безопасное отключение не требуется.

- 1 Выполните следующее действие.
 - На компьютере с ОС Windows щелкните на панели задач значок **Безопасное удаление устройства** и выберите устройство.
 - На компьютерах с ОС Mac перетащите значок тома в корзину.
- 2 Отсоедините устройство от компьютера.

Настройка устройства

Настройка профиля пользователя

Настройки профиля, например пол, год рождения, рост, вес и зоны частоты пульса (*Настройка зон частоты пульса, стр. 7*), можно обновить. Устройство использует эту информацию для вычисления точных данных о тренировках.

- 1 Выберите > **Настройки** > **Профиль пользователя**.
- 2 Выберите один из вариантов.

Профили занятий

Профиль занятий — это набор настроек, предназначенных для оптимизации устройства в зависимости от типа использования. Например, настройки и экраны данных отличаются при использовании устройства для бега или езды на велосипеде.

При использовании конкретного профиля в нем автоматически сохраняются все внесенные изменения, например, для полей данных и предупредительных сигналов.

Изменение профиля занятия

Для профиля по умолчанию используется синий цвет.

СОВЕТ. при использовании уникального цветового обозначения для каждого профиля вам будет проще запомнить, какой профиль является активным.

- 1 Выберите > **Настройки** > **Профили режимов**.

СОВЕТ. также для изменения профиля можно нажать и удерживать кнопку БЕГ на главном экране.
- 2 Выберите профиль.
- 3 Выберите **Цвет** и укажите цветовое обозначение для профиля.
- 4 Выберите **Применить профиль**.

Настройки занятия

Эти настройки позволяют задавать параметры устройства в соответствии с вашими предпочтениями для тренировок. Например, можно настроить экраны данных и включить функции оповещения и тренировок.

Настройка экранов данных

Экраны данных можно настроить в соответствии с целями тренировок или дополнительными аксессуарами. Например, можно настроить один из экранов данных для отображения темпа на круге или зоны частоты пульса.

- 1 Выберите  > **Настройки** > **Настройки занятия** > **Экраны данных**.
- 2 Выберите экран.
- 3 При необходимости выберите  > **Состояние** > **Включено** для включения экрана данных.
- 4 При необходимости измените число полей данных.
- 5 Выберите поле данных для изменения.

Оповещения

Можно использовать оповещения для тренировок с определенными целями по частоте пульса, темпу, времени, расстоянию, частоте шагов и калориям, а также установить интервалы времени для бега или ходьбы.

Настройка оповещений о диапазонах

Оповещение о диапазоне поступает каждый раз, когда устройство выходит за рамки указанного диапазона значений. Например, при наличии дополнительного пульсометра можно настроить устройство так, чтобы отображалось уведомление, когда значение частоты пульса ниже зоны 2 или выше зоны 5 (*Настройка зон частоты пульса*, стр. 7).

- 1 Выберите  > **Настройки** > **Настройки занятия** > **Оповещения**.
- 2 Выберите тип оповещения.

В зависимости от аксессуаров оповещения могут включать в себя данные частоты пульса, темпа или частоты шагов.

- 3 Включите оповещение.

Например, необходимо включить оповещение о быстром пульсе, прежде чем выбрать зону или указать пользовательское значение частоты пульса.

- 4 Выберите зону или укажите значение для каждого оповещения.

Если показатели выходят за рамки заданного диапазона, на устройстве отображается сообщение. Кроме того, устройство издает звуковой сигнал или вибрирует, если включены звуковые сигналы (*Настройка звуковых сигналов устройства*, стр. 10).

Установка повторяющихся оповещений

Повторяющиеся оповещения поступают каждый раз, когда устройство записывает определенное значение или интервал. Например, можно установить на устройстве оповещение, которое будет поступать каждые 30 минут.

- 1 Выберите  > **Настройки** > **Настройки занятия** > **Оповещения**.
- 2 Выберите **Время**, **Расстояние** или **Калории**.
- 3 Включите оповещение.
- 4 Выберите **Частота** и введите значение.

Когда вы достигаете указанного значения, отображается сообщение. Также устройство издает сигнал или вибрирует, если включены звуковые сигналы (*Настройка звуковых сигналов устройства*, стр. 10).

Установка оповещений о перерывах на ходьбу

В некоторых программах бега используются фиксированные перерывы на ходьбу через равные интервалы. Например, во время длительной беговой тренировки можно установить для устройства следующие оповещения: бег в течение 4 минут и последующая ходьба в течение 1 минуты, затем повтор. Функция Auto Lap® работает должным образом при использовании оповещений о беге/ходьбе.

- 1 Выберите  > **Настройки** > **Настройки занятия** > **Оповещения** > **Бег/ходьба** > **Состояние** > **Включено**.
- 2 Выберите **Время бега** и укажите время.
- 3 Выберите **Время ходьбы** и укажите время.

Когда вы достигаете указанного значения, отображается сообщение. Также устройство издает сигнал или вибрирует, если включены звуковые сигналы (*Настройка звуковых сигналов устройства*, стр. 10).

Использование функции Auto Pause®

Функция Auto Pause обеспечивает автоматическую остановку таймера, когда вы прекращаете движение или когда ваш темп или скорость опускается ниже указанного значения. Эту функцию можно использовать, когда маршрут вашего занятия включает в себя светофоры или другие места, в которых необходимо замедлиться или остановиться.

ПРИМЕЧАНИЕ. при остановке таймера или включении паузы запись данных не ведется.

- 1 Выберите  > **Настройки** > **Настройки занятия** > **Auto Pause**.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **При остановке** для автоматической остановки таймера при прекращении движения.
 - Выберите **Ввод вручную**, чтобы настроить автоматическую остановку таймера, когда темп или скорость опускаются ниже указанного значения.

Отметка кругов по прошествии определенного расстояния

Можно воспользоваться Auto Lap для автоматической отметки круга дистанции на указанном расстоянии. Эта функция полезна при оценке результатов на разных этапах пробега (например, каждую милю или 5 км).

- 1 Выберите  > **Настройки** > **Настройки занятия** > **Auto Lap** > **Расстояние**.
- 2 Выберите расстояние.

По завершении каждого круга отображается сообщение, в котором указано время для этого круга. Также устройство издает сигнал или вибрирует, если включены звуковые сигналы (*Настройка звуковых сигналов устройства*, стр. 10).

При необходимости можно настроить экраны данных для отображения дополнительных данных о круге.

Настройка сообщений для оповещения о кругах

При использовании функции Auto Lap можно настроить одно или два поля данных, отображающихся в оповещениях о кругах.

- 1 Выберите  > **Настройки** > **Настройки занятия** > **Auto Lap** > **Оповещение о круге**.
- 2 Выберите поле для изменения.
- 3 Выберите **Предпросмотр** (дополнительно).

Использование автоматической прокрутки

Функцию автопрокрутки можно использовать для автоматического переключения между экранами данных тренировки при включенном таймере.

- 1 Выберите  > **Настройки** > **Настройки занятия** > **Смена страниц**.
- 2 Выберите скорость отображения.

Настройки тайм-аута

Настройки тайм-аута определяют время, в течение которого устройство остается в режиме тренировки, например в ожидании начала забега. Выберите  > **Настройки** > **Настройки занятия** > **Тайм-аут**.

Обычный: перевод устройства в энергосберегающий режим часов после 5 минут бездействия.

Продлен: перевод устройства в энергосберегающий режим часов после 25 минут бездействия. Продленный режим может сократить время работы от аккумулятора между зарядками.

Настройки системы

Выберите  > **Настройки** > **Система**.

- Язык (*Изменение языка устройства*, стр. 10)
- Настройки времени (*Настройки времени*, стр. 10)
- Настройки подсветки (*Настройки подсветки*, стр. 10)
- Настройки звука (*Настройка звуковых сигналов устройства*, стр. 10)
- Настройки единиц (*Изменение единиц измерения*, стр. 10)
- Цвет темы (*Изменение цвета темы*, стр. 10)
- GPS (*Тренировка в помещении*, стр. 10)
- Настройки формата (*Установки формата*, стр. 10)
- Настройки записи данных (*Настройки записи данных*, стр. 10)

Изменение языка устройства

Выберите  > **Настройки** > **Система** > **Язык**.

Настройки времени

Выберите  > **Настройки** > **Система** > **Часы**.

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

Установить время: установка времени вручную или автоматически на основе положения по GPS.

Фон: выбор черного или белого фона.

Использовать цвет профиля: включение того же цвета на экране времени суток, что и в текущем профиле занятия.

Часовые пояса

При каждом включении устройства и при установке связи со спутниками устройство автоматически определяет часовой пояс и текущее время суток.

Настройка времени вручную

По умолчанию устройство устанавливает время автоматически при получении сигналов со спутника.

- 1 Выберите  > **Настройки** > **Система** > **Часы** > **Установить время** > **Вручную**.
- 2 Выберите **Время** и укажите время суток.

Настройка сигнала

1 Выберите  > **Настройки** > **Будильник** > **Состояние** > **Включено**.

2 Выберите **Время** и укажите время.

Настройки подсветки

Выберите  > **Настройки** > **Система** > **Подсветка**.

Режим: включение подсветки вручную или установка подсветки для кнопок и оповещений.

Тайм-аут: установка времени работы подсветки.

Настройка звуковых сигналов устройства

Звуковые сигналы устройства включают в себя звуки клавиш, тоны оповещений и вибрацию.

Выберите  > **Настройки** > **Система** > **Звуки**.

Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для расстояния, темпа и скорости, а также для веса.

- 1 Выберите  > **Настройки** > **Система** > **Единицы измерения**.
- 2 Выберите тип измерения.
- 3 Выберите единицу измерения.

Изменение цвета темы

- 1 Выберите  > **Настройки** > **Система** > **Цвет темы**.
- 2 Выберите цвет.

Тренировка в помещении

Для экономии заряда можно отключить GPS при проведении тренировок в помещении.

Выберите  > **Настройки** > **Система** > **GPS** > **Выключено**.

СОВЕТ. для отключения GPS также можно выбрать  в верхней части экрана.

При отключенной функции GPS показатели скорости и расстояния вычисляются с помощью акселерометра устройства. Акселерометр калибруется автоматически. Точность данных скорости и расстояния улучшается после нескольких пробежек вне помещения с использованием GPS. При следующем включении или разблокировке устройства будет выполнен поиск спутниковых сигналов.

Установки формата

Выберите  > **Настройки** > **Система** > **Формат**.

Бег: отображение скорости или темпа на устройстве.

Начало недели: установка первого дня недели для результатов журнала за неделю.

Настройки записи данных

Выберите  > **Настройки** > **Система** > **Запись данных**.

Экономно: запись основных точек изменения направления, темпа или частоты пульса. Запись занятия имеет меньший объем, позволяя хранить в памяти устройства больше занятий.

Каждую секунду: запись точек каждую секунду. Создает очень подробную запись занятия и увеличивает ее размер.

Информация об устройстве

Технические характеристики

Технические характеристики Forerunner

Тип батареи	Встроенный перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор
Время работы от батареи	До 6 недель в режиме часов До 10 часов в режиме GPS
Водонепроницаемость	5 атм ¹
Диапазон рабочих температур	от -20° до 60 °C (от -4° до 140 °F)

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

Диапазон температур для зарядки	от 0° до 45 °С (от 32° до 113 °F)
Радиочастотный диапазон/протокол	Протокол беспроводной передачи данных ANT+, 2,4 ГГц Технология беспроводной связи Bluetooth Smart Беспроводная технология Wi-Fi

Технические характеристики HRM-Run

Тип батареи	CR2032, 3 вольта, подлежит замене пользователем
Время работы от батареи	1 год (1 час в день)
Водонепроницаемость	3 атм ¹ ПРИМЕЧАНИЕ. устройство не передает сведения о частоте пульса во время плавания.
Диапазон рабочих температур	От -20° до 60 °С (от -4° до 140 °F)
Радиочастотный диапазон/протокол	Протокол беспроводной передачи данных ANT+, 2,4 ГГц

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ

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

Не рекомендуется нажимать на клавиши, когда устройство находится под водой.

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

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

Очистка устройства

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.

1 Протрите устройство тканью, смоченной в мягком очищающем средстве.

2 Протрите корпус насухо.

После очистки дождитесь полного высыхания устройства.

Уход за пульсометром

УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед стиркой ремешка необходимо отстегнуть и снять модуль.

Скопление пота и соли на ремешке может привести к снижению чувствительности пульсометра и точности данных.

¹ Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 30 метров. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.garmin.com/waterrating.

- Для получения более подробной информации по очистке перейдите по ссылке www.garmin.com/HRMcare.
- Промывайте ремешок после каждого использования.
- Стирайте ремешок в машине через каждые семь использований.
- Не кладите ремешок в сушилку.
- Во время сушки ремешок должен висеть или лежать на ровной поверхности.
- Чтобы продлить срок службы пульсометра, отстегивайте модуль, если устройство не используется.

Батарея пульсометра

⚠ ОСТОРОЖНО

Не используйте острые предметы для извлечения батарей.

Для утилизации батарей обратитесь в местную службу по переработке отходов. Содержит перхлораты — при обращении может потребоваться соблюдение особых правил. Посетите веб-сайт www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Замена источника питания HRM-Run

- 1** Используйте малую отвертку Phillips, чтобы удалить четыре винта на задней части модуля.
- 2** Снимите крышку и извлеките аккумулятор.



- 3** Подождите 30 секунд.
 - 4** Вставьте новую батарею, повернув ее стороной "+" вверх.
ПРИМЕЧАНИЕ. не допускайте повреждения или потери уплотнительного кольца.
 - 5** Установите заднюю крышку и четыре винта на место.
ПРИМЕЧАНИЕ. не затягивайте слишком сильно.
- После замены аккумулятора пульсометра может потребоваться повторное сопряжение с устройством.

Устранение неполадок

Поддержка и обновления

Garmin Express позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin. Некоторые службы могут быть недоступны для вашего устройства.

- Регистрация устройства
- Руководства по использованию
- Обновления ПО
- Обновления карт, графиков и карт полей для гольфа
- Автомобили, голоса и другие дополнения

Дополнительная информация

- Посетите веб-сайт www.garmin.com/intosports.
- Посетите веб-сайт www.garmin.com/learningcenter.
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных деталях посетите веб-сайт <http://buy.garmin.com> или обратитесь к своему дилеру Garmin.

Перезагрузка устройства

Если устройство перестает отвечать на команды, возможно, необходимо выполнить сброс. Хранящиеся в устройстве данные и установленные настройки при этом не удаляются.

- 1 Удерживайте  в течение 15 секунд.
Устройство выключится.
- 2 Удерживайте  в течение одной секунды, чтобы включить устройство.

Удаление пользовательских данных

Можно восстановить все заводские настройки устройства по умолчанию.

ПРИМЕЧАНИЕ. при этом происходит удаление всей внесенной пользователем информации с сохранением данных журнала.

- 1 Удерживайте  и выберите **Да**, чтобы выключить устройство.
- 2 Удерживая , нажмите и удерживайте , чтобы включить устройство.
- 3 Выберите **Да**.

Восстановление всех настроек по умолчанию

ПРИМЕЧАНИЕ. при этом происходит удаление всей внесенной пользователем информации и истории занятий.

Можно восстановить для всех настроек заводские значения по умолчанию.

Выберите  > **Настройки** > **Система** > **Восстановить настройки** > **Да**.

Просмотр информации об устройстве

В устройстве можно просмотреть его идентификатор, версию программного обеспечения и GPS, а также текст лицензионного соглашения.

Выберите  > **Настройки** > **Система** > **О системе**.

Обновление программного обеспечения

Обновление программного обеспечения устройства возможно, только если у вас есть учетная запись Garmin Connect и загружено приложение Garmin Express.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на устройство.
- 2 Следуйте инструкциям на экране.
- 3 Не отключайте устройство от компьютера, пока приложение Garmin Express загружает программное обеспечение.

ПРИМЕЧАНИЕ. если вы уже использовали приложение Garmin Express для настройки устройства в сетях Wi-Fi, приложение Garmin Connect может загружать обновления на устройство автоматически при подключении к сети Wi-Fi.

СОВЕТ. если у вас возникают проблемы с обновлением программного обеспечения с помощью приложения Garmin Express, возможно, вам необходимо загрузить историю занятий в приложение Garmin Connect и удалить ее с устройства. При этом освободится достаточный для обновления объем памяти.

Увеличение продолжительности работы от батареи

- Установите меньшее время до отключения подсветки (*Настройки подсветки*, стр. 10).
- Установите меньшее время до переключения в режим часов (*Настройки тайм-аута*, стр. 10).
- Выберите интервал для функции **Экономно** (*Настройки записи данных*, стр. 10).
- Выключите функцию беспроводной связи Bluetooth (*Отключение беспроводной технологии Bluetooth*, стр. 2).
- Выключите функцию беспроводной связи Wi-Fi (*Отключение беспроводной технологии Wi-Fi*, стр. 3).

Переключение в режим часов

Можно перевести устройство в энергосберегающий режим часов, в котором блокируется сенсорный экран и продлевается время работы устройства от батареи.

ПРИМЕЧАНИЕ. чтобы посмотреть время суток, можно нажать .

- 1 Нажимайте , пока не появится .
Это устройство находится в режиме "Только часы".
- 2 Нажмите любую кнопку (кроме ) и коснитесь сенсорного экрана, чтобы разблокировать устройство.

Выключение устройства

Для долгосрочного хранения и продления времени работы устройства от батареи можно выключить устройство.

Удерживайте  и выберите **Да**, чтобы выключить устройство.

Приложение

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

Поля данных

Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить к нему дополнительные устройства стандарта ANT+.

%РЧП: резерв частоты пульса в процентах (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).

%РЧП на круге: среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для текущего круга.

%РЧП средняя: среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для текущего действия.

Training Effect: текущий эффект (от 1.0 до 5.0) на вашу спортивную форму.

Вертикальное колебание: отскок от земли во время бега. вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах на каждый шаг.

Вертикальные колебания на круге: средняя величина вертикальных колебаний для текущего круга.

Восход: время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

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.

Время контакта с землей на круге: среднее время контакта с землей для текущего круга.

Время круга: время по секундомеру для текущего круга.

Время последнего круга: время по секундомеру на последнем пройденном круге.

Время суток: текущее время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время).

Высота: высота текущего местоположения ниже или выше уровня моря.

Закат: время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

Зона ЧП: текущий диапазон частоты пульса (от 1 до 5). зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной частоты пульса (220 минус ваш возраст).

Калории: общее количество сожженных калорий.

Круги: количество кругов, пройденных для текущего действия.

Направление: направление движения.

Расстояние: пройденное расстояние для текущего трека или действия.

Расстояние круга: пройденное расстояние для текущего круга.

Расстояние последнего круга: пройденное расстояние на последнем завершеном круге.

Скорость: текущая скорость поездки.

Скорость на круге: средняя скорость для текущего круга.

Скорость на последнем круге: средняя скорость на последнем пройденном круге.

Среднее вертикальное колебание: средняя величина вертикальных колебаний для текущего действия.

Среднее время контакта с землей: среднее время контакта с землей для текущего действия.

Средний темп: средний темп для текущего действия.

Средняя скорость: средняя скорость для текущего действия.

Средняя частота: средняя частота вращения для текущего действия.

Средняя частота пульса %максимум: среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего действия.

Средняя ЧП: средняя частота пульса для текущего действия.

Таймер: время по секундомеру для текущего действия.

Темп: средний темп.

Темп на круге: средний темп для текущего круга.

Темп на последнем круге: средний темп на последнем пройденном круге.

Частота вращения: количество шагов в минуту для бега или число оборотов шатуна педали для велотренировки.

Частота вращения на круге: средняя частота вращения для текущего круга.

Частота пульса: ваш пульс в ударах в минуту. Устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру.

ЧП % максимум: максимальная частота пульса в процентах.

ЧП на круге: средняя частота пульса для текущего круга.

ЧП на круге %максимум: среднее процентное значение максимальной частоты пульсы для текущего круга.

Об эффективности тренировки

Функция эффективности тренировки измеряет влияние занятий на вашу спортивную форму. Эффективность тренировки накапливает значение в процессе занятия. В ходе занятия значение эффективности тренировки увеличивается, сообщая о том, насколько занятие улучшило вашу спортивную форму. Эффективность тренировки определяется информацией профиля пользователя, частотой пульса и интенсивностью занятия.

Важно знать, что цифры эффективности тренировки (1,0–5,0) при первых забегах могут казаться слишком высокими. Чтобы узнать о вашей спортивной форме, устройству требуется несколько занятий.

Эффективность тренировки	Описание
1,0–1,9	Помогает восстановлению (короткие занятия). Улучшает выносливость на более длительных занятиях (более 40 минут).
2,0–2,9	Поддерживает спортивную форму.
3,0–3,9	Улучшает спортивную форму при повторении в качестве части программы еженедельных тренировок.
4,0–4,9	Значительно улучшает спортивную форму при повторении 1–2 раза в неделю и достаточном времени восстановления.
5,0	Вызывает временную перегрузку с высоким уровнем улучшения. Тренируйтесь до этой цифры с особой осторожностью. Требуются дополнительные дни восстановления.

Технология эффективности тренировки разработана и поддерживается компанией Firstbeat Technologies Ltd. Дополнительную информацию см. по адресу www.firstbeattechnologies.com.

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.

Лицензионное соглашение на программное обеспечение

ИСПОЛЬЗУЯ ЭТО УСТРОЙСТВО, ВЫ СОГЛАШАЕТЕСЬ ПРИНЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ПРЕДУСМОТРЕННУЮ СЛЕДУЮЩИМ ЛИЦЕНЗИОННЫМ СОГЛАШЕНИЕМ НА ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ДАННОЕ СОГЛАШЕНИЕ.

Компания Garmin Ltd. и ее подразделения (далее "Garmin") предоставляет вам ограниченную лицензию на использование программного обеспечения в двоичной форме, установленного на данном устройстве (далее "ПО"), при условии нормальной эксплуатации устройства. Права собственности, права владения и права на интеллектуальную собственность в отношении ПО принадлежат компании Garmin и/или сторонним поставщикам.

Вы признаете, что данное ПО является собственностью компании Garmin и/или сторонних поставщиков и защищено законодательством США по защите авторских прав и положениями международных договоров о защите авторских прав. Вы также подтверждаете, что структура, организация и код ПО, поставляемого без исходного кода, являются важной производственной секретной информацией, принадлежащей компании Garmin и/или сторонним поставщикам, и что ПО в виде исходного кода является важной секретной производственной информацией и принадлежит компании Garmin и/или сторонним поставщикам. Вы соглашаетесь не декомпилировать, не дисассемблировать, не изменять, не восстанавливать исходный код и не преобразовывать ПО или любую его часть в читаемую форму, а также не создавать производные продукты на основе ПО. Также вы соглашаетесь не экспортировать и не реэкспортировать ПО в какую-либо страну, если это нарушает законы по контролю за экспортом США или другой соответствующей страны.

Указатель

A

Auto Lap 9
Auto Pause 9

G

Garmin Connect 2, 3
 хранение данных 2
Garmin Express 2, 3
 обновление программного обеспечения 11
 регистрация устройства 11
GPS 1
 остановка 10

U

USB 12
 отключение 8

V

Virtual Partner 4
VO2 max. 4, 6, 13

W

Wi-Fi 12
 подключение 2, 3

A

Автопрокрутка 9
аксессуары 5, 11
архив 8

Б

батарея
 замена 11
 зарядка 3
 увеличение времени работы 2, 3, 10, 12
блокировка, экран 12

В

вертикальное колебание 5
вибрация 10
восстановление 6, 7
время 2, 10
 настройки 10
 оповещения 9
время контакта с землей 5

Д

данные
 запись 10
 перенос 2
 хранение 2
данные пользователя, удаление 8
датчики ANT+ 5
 сопряжение 7
динамика бега 5, 6
дрессировка 2

Е

единицы измерения 10

Ж

журнал 8, 10
 отправка на компьютер 2
 удаление 8

З

загрузка данных 3
замена батареи 11
зарядка 3
значки 1
зоны
 время 10
 частота пульса 7

И

идентификатор устройства 12
интервалы, тренировки 3, 4
интервалы ходьбы 9
история 3

К

календарь 3
калория, оповещения 9
карты, обновление 11
кнопка питания 12
кнопки 1, 2, 11
круги 1

Л

лицензионное соглашение на программное обеспечение 14
личные рекорды 4
удаление 4

М

меню 1

Н

настройки 9, 10, 12
 устройство 10
настройки системы 10

О

обновления, программное обеспечение 12
оповещения 9
очистка устройства 11

П

подсветка 1, 10
пользовательская настройка устройства 9
поля данных 1, 9, 12
приложения 2
 смартфон 2
программное обеспечение
 версия 12
 обновление 11, 12
профили 8
 пользователь 8
профиль пользователя 8

Р

расстояние, оповещения 9
расчетное время финиширования 4
регистрация устройства 11
режим часов 10, 12

С

сброс настроек устройства 12
сенсорный экран 1
сигналы 10
скорость 10
смартфон
 приложения 2
 сопряжение 2
сопряжение, смартфон 2
сопряжение с датчиками ANT+ 7
сохранение занятий 1

Т

таймер 1, 8
температура 9, 10
технические характеристики 10, 11
технология Bluetooth 2
Технология Bluetooth 1, 2
тоны 10
тренировка 4, 9
 планы 3
 страницы 1
тренировка в помещении 10
тренировки 3
 загрузка 3

У

удаление
 все данные пользователя 8, 12
 журнал 8
 личные рекорды 4
устранение неполадок 6, 11, 12

Ф

фитнес 13

Ц

цветной экран 10

Ч

часовые пояса 10
частота пульса 1, 9
 зоны 7, 12
 пульсометр 5–7, 11
частота шагов 5, 9
часы 1, 2, 10

Ш

шагомер 7, 8

Э

экран 10
 блокировка 12
Эффективность тренировок 13

Я

язык 10

