

**GARMIN®**



**FORERUNNER® 965**

---

Посібник користувача

© 2023 Garmin Ltd. або підрозділи

Усі права збережено. Згідно із законодавством про захист авторських прав повне або часткове копіювання цього посібника без письмового дозволу компанії Garmin не допускається. Компанія Garmin залишає за собою право змінювати або покращувати свої продукти і вносити зміни до змісту цього посібника без зобов'язання повідомляти будь-яку особу або організацію про такі зміни або поліпшення. Останні оновлення та додаткові відомості про використання цього продукту доступні на веб-сайті [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB® і Virtual Partner® є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів, зареєстрованими в США та інших країнах. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, серія HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ і Vector™ є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів. Ці товарні знаки заборонено використовувати без явного дозволу Garmin.

Android™ є товарним знаком компанії Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® і Mac® є товарними знаками компанії Apple Inc., зареєстрованими в США та інших країнах. Текстовий знак і логотипи BLUETOOTH® належать асоціації Bluetooth SIG, Inc. Будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється за ліцензією. The Cooper Institute®, а також будь-які пов'язані товарні знаки є власністю The Cooper Institute. Розширені засоби аналізу частоти пульсу розроблені компанією Firstbeat. iOS® є зареєстрованим товарним знаком корпорації Cisco Systems, Inc. Використання цього знака корпорацією Apple Inc. здійснюється за ліцензією. Iridium® є зареєстрованим товарним знаком компанії Iridium Satellite LLC. Di2™ є товарним знаком Shimano, Inc. Shimano® є зареєстрованими товарними знаками Shimano, Inc. STRAVA і Strava™ є товарними знаками корпорації Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) і Normalized Power™ (NP) є товарними знаками компанії Peaksware, LLC. USB-C® є зареєстрованим товарним знаком USB Implementers Forum. Wi-Fi® є зареєстрованим товарним знаком Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® і Windows NT® є товарними знаками Microsoft Corporation, зареєстрованими в США та інших країнах. Zwift™ є товарним знаком компанії Zwift Inc. Інші товарні знаки та назви є власністю відповідних власників.

Цей пристрій має сертифікацію ANT+®. Список сумісних пристроїв і додатків див. за адресою: [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory). M/N: A04578

# Зміст

<b>Вступ</b> .....	<b>1</b>	Тренування з журналом вправ	13
Налаштування годинника .....	1	Заняття в приміщенні .....	13
Огляд .....	1	Віртуальна пробіжка .....	14
Стан GPS і значки стану .....	2	Калібрування відстані для бігової доріжки .....	14
Увімкнення та вимкнення сенсорного екрана .....	3	Health Snapshot™ .....	14
Використання годинника .....	4	Запис силових тренувань .....	15
<b>Заняття та додатки</b> .....	<b>4</b>	Поради щодо запису силових тренувань .....	15
Початок заняття .....	4	Запис заняття ВІІТ .....	16
Поради щодо запису занять .....	5	Таймери ВІІТ .....	16
Зупинка заняття .....	5	Запис заняття медитацією .....	16
Оцінка заняття .....	5	Запис дихальних технік .....	17
Заняття на свіжому повітрі .....	6	Використання велотренажера .....	17
Пробіжка .....	6	Запис заняття скелелазінням у приміщенні .....	18
Біг на стадіоні .....	7	Гольф .....	18
Поради щодо запису бігу на стадіоні .....	7	Гра в гольф .....	18
Запис бігу на надмарафонські дистанції .....	8	Інформація про лунку .....	19
Налаштування автоматичного відпочинку під час бігу на надмарафонські дистанції .....	8	Меню гольфу .....	20
Заняття триатлоном .....	8	Переміщення прапорця .....	20
Створення мультитренування .....	9	Перегляд перешкод .....	21
Тренінг на eBike .....	9	Перегляд вимірювань дальності ударів .....	21
Перегляд лижних спусків .....	9	Вимірювання удару вручну .....	22
Запис заняття позатрасовим катанням на лижах чи сноуборді .....	9	Перегляд відстані до перешкод і вигинів .....	22
Дані про потужність під час лижних перегонів .....	10	Датчики ключки .....	22
Запис заняття боулдерінгом .....	10	Ведення рахунку .....	22
Плавання .....	10	Оновлення рахунку .....	22
Плавання на відкритій воді .....	11	Налаштування методу підрахунку балів .....	23
Плавання в басейні .....	11	Встановлення гандикапу .....	23
Налаштування розміру басейну .....	11	Увімкнення відстеження статистики .....	23
Поради щодо занять плаванням .....	12	Використання одометра для гри в гольф .....	24
Терміни з плавання .....	12	Перегляд напрямку до прапорця .....	24
Типи гребків .....	12	Налаштування занять і додатків .....	24
Автоматична пауза і пауза, встановлена вручну, під час плавання .....	13	Додавання або видалення заняття з Обраного .....	24
		Зміна позиції заняття у списку додатків .....	25
		Створення користувацького заняття .....	25

<b>Вид</b> .....	<b>25</b>	Синхронізація занять і вимірювань показників тренування .....	44
Налаштування циферблата .....	25	Вимкнення повідомлень про ефективність .....	44
Налаштування циферблата .....	26	Статус тренування .....	44
Міні-віджети .....	27	Рівні статусу тренування .....	45
Перегляд стрічки міні-віджетів .....	31	Гостре навантаження .....	46
Налаштування стрічки міні-віджетів .....	31	Час відновлення .....	48
Створення папок із міні-віджетами .....	32	Акліматизація до спеки та висоти під час тренувань .....	49
Корпус Батарея .....	32	Призупинення та відновлення функції "Статус тренування" .....	49
Перегляд міні-віджета Кузовна батарея .....	33	Готовність до тренувань .....	50
Поради щодо поліпшення даних Body Battery .....	33	Показник витривалості .....	51
Перегляд міні-віджета частоти пульсу .....	34	Очки за біг у гору .....	51
Перегляд міні-віджета погоди .....	34	Перегляд рівня підготовки для велотренувань .....	52
Оновлення місць розташування для прогнозу погоди .....	34	Управління .....	53
Жіноче здоров'я .....	35	Перегляд меню елементів керування .....	56
Відстеження менструального циклу .....	35	Налаштування меню елементів керування .....	56
Відстеження вагітності .....	35	Garmin Pay .....	56
Використання віджета рівня стресу .....	35	Налаштування гаманця Garmin Pay .....	57
Використання Jet Lag Adviser .....	35	Оплата покупки за допомогою годинника .....	57
Планування поїздки в додатку Garmin Connect .....	36	Додавання карти в гаманець Garmin Pay .....	57
Визначення показників тренування .....	36	Зміна пароля Garmin Pay .....	58
Про розрахункові значення VO2 Max. ....	37	Ранковий звіт .....	58
Перегляд прогнозованого часу пробігу .....	39	Налаштування ранкового звіту .....	58
Стан варіабельності частоти пульсу .....	40	<b>Тренування</b> .....	<b>59</b>
Ефективність тренування .....	41	Тренування для змагання .....	59
Розрахунок функціональної порогової потужності .....	42	Календар змагань та основне змагання .....	59
Порогове значення лактату .....	42	Об'єднаний статус тренування .....	60
Перегляд показників витривалості в реальному часі .....	43	Налаштування відображення даних про здоров'я і самопочуття .....	60
Перегляд кривої потужності .....	43	Автопідбір цілі .....	61
		Нагадування про рух .....	61
		Увімкнення оповіщення про рух .....	61
		Моніторинг сну .....	61

Використання функції автоматичного відстеження сну.....	61	Створення плану PacePro на пристрої.....	71
Налаштування режиму сну.....	62	Керівництво з потужності.....	71
Використання режиму "Не турбувати".....	62	Створення та використання Керівництва з потужності.....	72
Час інтенсивної активності.....	62	Сегменти.....	72
Підрахунок часу інтенсивної активності.....	62	Сегменти Strava™.....	72
Move IQ.....	62	Перегляд відомостей про сегмент.....	72
Тренування.....	63	Використання сегментів.....	73
Виконання тренування з Garmin Connect.....	63	Налаштування автоматичного регулювання сегмента.....	73
Створення користувацького тренування в Garmin Connect.....	63	Використання Virtual Partner®.....	73
Надсилання користувацького тренування на годинник.....	64	Встановлення мети тренування.....	74
Початок тренування.....	64	Скасування мети тренування.....	74
Виконання пропонованого щоденного тренування.....	65	Змагання з результатами попереднього заняття.....	74
Увімкнення та вимкнення щоденних рекомендованих тренувань.....	65	Функція метронома.....	75
Виконання тренування в басейні.....	65	Увімкнення функції "Оцінка власного стану".....	75
Запис тестування критичної швидкості плавання.....	66	Режим додаткового дисплея.....	75
Редагування показника критичної швидкості плавання.....	66	<b>Історія.....</b>	<b>75</b>
Результат виконання тренування.....	66	Використання архіву.....	76
Про календар тренувань.....	66	Історія мультитренувань.....	76
Використання планів тренувань Garmin Connect.....	67	Особисті рекорди.....	76
Функція Adaptive		Перегляд особистих рекордів.....	77
Плани тренувань.....	67	Відновлення особистих рекордів.....	77
Інтервальні тренування.....	67	Видалення особистих рекордів.....	77
Налаштування інтервального тренування.....	68	Перегляд загальних результатів.....	77
Початок інтервального тренування.....	68	Перегляд часу в кожній зоні частоти пульсу.....	77
Зупинка інтервального тренування.....	68	Видалення журналу.....	78
Тренування PacePro.....	68	Управління даними.....	78
Завантаження плану PacePro з Garmin Connect.....	69	Видалення файлів.....	78
Запуск плану PacePro.....	70	<b>Функції пульсометра.....</b>	<b>78</b>
		Частота пульсу на зап'ясті.....	79
		Налаштування наручного пульсометра.....	79
		Поради щодо підвищення точності даних про частоту пульсу.....	79
		Вимкнення наручного пульсометра.....	79
		Контроль ЧСС під час плавання.....	79
		Налаштування сповіщень про аномальну частоту пульсу.....	80

Трансляція даних про частоту пульсу .....	80	Карта .....	89
Передання даних про частоту пульсу під час заняття .....	81	Перегляд карти .....	89
Пульсоксиметр .....	81	Навігація за допомогою функції "Навколо мене" .....	90
Отримання показань пульсоксиметра .....	82	Зміна теми карти .....	90
Увімкнення відстеження сну з пульсоксиметром .....	83	Компас .....	90
режиму відстеження протягом усього дня .....	83	Альтиметр і барометр .....	90
Поради щодо підвищення точності показань пульсоксиметра .....	83	<b>Датчики та аксесуари .....</b>	<b>90</b>
<b>Навігація .....</b>	<b>83</b>	Бездротові датчики .....	91
Дистанції .....	84	Сполучення з бездротовими датчиками .....	93
Дотримання дистанції на своєму пристрої .....	84	Розрахунок темпу бігу та відстані за допомогою пульсометра .....	94
Створення дистанції туди й назад .....	84	Поради щодо запису темпу бігу та відстані .....	94
Створення дистанції в Garmin Connect .....	85	Потужність під час бігу .....	94
Надсилання дистанції на пристрій .....	85	Налаштування потужності під час бігу .....	95
Перегляд відомостей про дистанцію .....	85	Динамічні характеристики бігу .....	95
Збереження місця розташування .....	86	Тренування з динамічними характеристиками бігу .....	96
Перегляд і редагування збережених місць розташування .....	86	Кольорові датчики та динамічні характеристики бігу .....	97
Навігація до пункту призначення .....	86	Розподіл часу контакту із землею .....	98
Навігація до об'єкта .....	86	Дані про вертикальне коливання і вертикальне співвідношення .....	99
Об'єкт .....	87	Поради за відсутності даних про динамічні характеристики бігу .....	99
Навігація за допомогою функції "Засікти напрямом" .....	87	Дані про частоту пульсу нагрудного пульсометра під час плавання .....	100
Навігація до початкової точки під час заняття .....	87	Використання додаткового датчика швидкості або обертання педалей велосипеда .....	100
Перегляд інструкцій за маршрутом .....	88	Тренування з вимірниками потужності .....	100
Зупинка навігації .....	88	Динамічні характеристики велотренувань .....	100
Передача даних про місцезнаходження з карти за допомогою програми Garmin Connect .....	88	Використання електронних перемикачів передач .....	100
Запуск заняття з використанням GPS із загального місця розташування .....	88	Отримання інформації про навколишнє оточення .....	101
Навігація до загального місця розташування під час заняття .....	89	Використання елементів керування камерою Varia .....	101
		температура .....	101

Дистанційне керування inReach ..101	Сполучення смартфона.....110
Використання пульта	Увімкнення сповіщень Bluetooth
дистанційного керування inReach	.....110
.....102	Перегляд сповіщень .....110
Дистанційне керування VIRB .....102	Приймання вхідного
Керування екшн-камерою VIRB 102	телефонного виклику .....111
Керування екшн-камерою VIRB під	Відповідь на текстове
час заняття.....103	повідомлення .....111
<b>Профіль користувача .....103</b>	Керування повідомленнями .111
Налаштування профілю користувача	Вимкнення підключення
103 Налаштування статі.....103	телефону на базі технології
Перегляд фітнес-віку .....104	Bluetooth .....111
Інформація про зони частоти	Увімкнення та вимкнення
пульсу.....104	сповіщень про під'єднання
Спортивні цілі .....104	смартфона .....112
Налаштування зон ЧСС.....105	Увімкнення та вимкнення
Встановлення зон частоти	сповіщень функції "Де мій
пульсу за допомогою годинника	телефон?" .....112
.....105	Визначення місця розташування
Оцінка навантаження в зонах	смартфона, загубленого під час
частоти пульсу .....106	заняття з використанням GPS112
Налаштування зон потужності.....106	Голосові підказки під час
Автоматичне визначення показників	заняття .....112
тренування.....107	Функції з підключенням через Wi-Fi
<b>Музика.....107</b>	.....113
Завантаження особистих	Підключення до мережі Wi-Fi .....113
аудіоматеріалів.....107	Додатки телефону та комп'ютера
Підключення до сторонніх джерел	.....113
.....107	Garmin Connect.....113
Завантаження аудіоматеріалів зі	Використання програми Garmin
стороннього джерела .....108	Connect.....114
Відключення від стороннього	Використання Garmin Connect
джерела .....108	на комп'ютері.....115
Підключення навушників Bluetooth	Синхронізація даних за
.....108	допомогою Garmin Connect
Прослуховування музики.....108	вручну .....115
Керування відтворенням музики	Контент Connect IQ.....115
.....109	Завантаження функцій Connect IQ
Керування відтворенням музики	.....115
на під'єднаному смартфоні.....109	Завантаження функцій Connect
Зміна режиму звуку.....109	IQ за допомогою комп'ютера 116
<b>Можливості підключення .....110</b>	Додаток Garmin Messenger .....116
Функції з підключенням через	Використання функції
телефон.....110	Messenger .....117
	Додаток Garmin Golf™ .....117
	Garmin Share .....117
	Обмін даними з Garmin Share .....118
	Отримання даних за допомогою
	Garmin Share.....118

Налаштування Garmin Share.....	118	Увімкнення автоматичного режиму для скелелазіння .....	133
<b>Функції відстеження та безпеки</b>	<b>119</b>	Налаштування супутників .....	134
.....		Налаштування датчиків .....	134
Додавання контактів для зв'язку в надзвичайних ситуаціях .....	119	Налаштування компаса .....	134
Додавання контактів.....	120	Калібрування компаса вручну	135
Увімкнення та вимкнення реєстрації подій .....	120	Налаштування напрямку на північ .....	135
Запит про допомогу .....	121	Налаштування альтиметра.....	135
Передання події в реальному часі .....	121	Калібрування барометричного альтиметра.....	136
.....		Налаштування барометра .....	136
Увімкнення функції передавання подій у реальному часі .....	121	Калібрування барометра .....	136
Спілкування з глядачами .....	121	Налаштування оповіщення про шторм.....	137
Блокування повідомлень глядачів.....	122	Налаштування карти.....	137
Початок сеансу GroupTrack .....	122	Керування картами .....	138
Рекомендації для сеансів GroupTrack.....	122	Теми карти .....	138
Налаштування GroupTrack.....	122	Налаштування морських карт.....	138
<b>Годинники</b> .....	<b>123</b>	Відображення та приховування картографічних даних .....	138
Встановлення будильника .....	123	Налаштування навігації.....	138
Зміна будильника .....	123	Налаштування екранів даних про навігацію .....	139
Використання секундоміра.....	124	Налаштування індикатора курсу...139	
Запуск таймера зворотного відліку .....	124	Налаштування навігаційних сповіщень.....	139
.....		Налаштування диспетчера живлення .....	139
Видалення таймера .....	125	.....	
Синхронізація часу з GPS.....	125	Налаштування функції енергозбереження.....	140
Налаштування часу вручну.....	125	Налаштування системи .....	140
Додавання додаткових часових поясів.....	125	Налаштування часу .....	141
Зміна додаткового часового поясу.....	125	Встановлення сповіщень про час.....	141
<b>Користувацьке налаштування годинника</b> .....	<b>126</b>	Зміна налаштувань екрана.....	142
Налаштування занять і додатків	126	Налаштування гарячих клавіш .....	142
Налаштування екранів даних.....	128	Зміна одиниць вимірювання.....	142
Додавання карти для заняття.	129	Резервне копіювання та відновлення налаштувань.....	142
Сповіщення про заняття.....	129	Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect .....	143
Налаштування оповіщення...131		<b>Інформація про пристрій</b> .....	<b>143</b>
Налаштування карти заняття .....	131	Перегляд інформації про пристрій .....	143
Параметри прокладання маршруту.....	132	.....	
Використання ClimbPro.....	132	Перегляд нормативної інформації та відомостей про	

відповідності стандартам (електронна етикетка) .....	143
Про AMOLED-дисплей .....	143
Заряджання годинника .....	144
Носіння годинника .....	145
Догляд за пристроєм.....	146
Очищення годинника.....	146
Заміна ремінців .....	147
Технічні характеристики .....	149
Інформація про час роботи від батареї .....	149

## **Усунення неполадок..... 150**

Оновлення продукту .....	150
Налаштування Garmin Express .....	150
Додаткова інформація .....	150
Як скасувати натискання кнопки запису кола?.....	150
Відстеження активності .....	150
Не відображається кількість пройдених за день кроків.....	150
Здається, що відображувана відображається кількість пройдених кроків неточно .....	151
Відображувана на годиннику кількість пройдених кроків не збігається з кількістю кроків, зазначеною в моєму обліковому записі	
Garmin Connect.....	151
Кількість пройдених поверхів відображається некоректно .....	151
Індикація часу інтенсивної активності блимає .....	151
Встановлення зв'язку із супутниками.....	151
Поліпшення прийому GPS-сигналів .....	152
Перезапуск годинника .....	152
Скидання всіх налаштувань до значень за замовчуванням .....	152
Збільшення тривалості роботи від батареї.....	153
На пристрої встановлено неправильну мову.....	153
Вихід із режиму демонстрації .....	153
Чи сумісний годинник із моїм телефоном? .....	153

Не вдається під'єднати смартфон до годинника .....	154
Дані про ЧСС на годиннику неточні. Неточне відображення даних про температуру під час заняття....	154
Як виконати сполучення з датчиками вручну? .....	154
Чи можна використовувати датчик Bluetooth із годинником? .....	155
Не вдається під'єднати навушники до годинника .....	155
Відтворення музики або з'єднання з навушниками нестабільне.....	155

## **Додаток ..... 156**

Поля даних .....	156
Стандартні рейтинги VO2 Max.....	172
Норми функціональної порогової потужності.....	173
Оцінки показника витривалості .....	174
Розмір і окружність колеса .....	175



# Вступ

## ⚠ ОБЕРЕЖНО

Відомості про безпеку та іншу важливу інформацію див. у посібнику *Правила техніки безпеки та відомості про виріб*, що міститься в упаковці виробу.

Перед виконанням будь-якої програми заняття або внесенням до неї змін проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

## Налаштування годинника

Щоб скористатися всіма перевагами функцій Forerunner, виконайте такі дії.

- Виконайте сполучення годинника Forerunner зі смартфоном за допомогою програми Garmin Connect™ (*Сполучення смартфона*, стор. 110).
- Налаштуйте мережі Wi-Fi® (*Підключення до мережі Wi-Fi*, стор. 113).
- Налаштуйте функції безпеки (*Функції відстеження та безпеки*, стор. 119).
- Налаштуйте музику (*Музика*, стор. 107).
- Налаштуйте свій гаманець Garmin Pay™ (*Налаштування гаманця Garmin Pay*, стор. 57).

## Огляд



### ① Сенсорний екран

- торкніться екрана для виділення опції в меню.
- Торкніться, щоб відкрити міні-віджет для перегляду додаткових даних.
- Для прокручування стрічки міні-віджетів і меню проведіть пальцем вгору або вниз по екрану.
- Для переходу до попереднього екрана проведіть пальцем праворуч.
- Накрийте екран долонею, щоб швидко вимкнути дисплей і повернутися до циферблата.

### ② СВІТЛО

- утримуйте, щоб увімкнути годинник.
- Натисніть для ввімкнення та вимкнення дисплея.
- Утримуйте для перегляду меню елементів керування для швидкого доступу до часто використовуваних функцій.

### ③ UP

- натисніть для прокручування міні-віджетів, екранів даних, параметрів і налаштувань.
- Утримуйте для перегляду меню.
- Утримуйте, щоб вручну перемикати види спорту під час заняття.

#### ④ ВНИЗ


- натисніть для прокручування міні-віджетів, екранів даних, параметрів і налаштувань.
- Утримуйте, щоб відкрити елементи керування музикою (*Музика, стор. 107*).

#### ⑤ START - STOP

- натисніть для запуску і зупинки таймера заняття.
- Натисніть, щоб вибрати пункт або підтвердити повідомлення.

















#### ⑥ BACK

- натисніть для переходу до попереднього екрана.
- Натисніть для запису кола, відпочинку або переходу під час заняття.

Можна вибрати , щоб видалити коло для певних занять (*Як скасувати натискання кнопки запису кола?, стор. 150*).

## Стан GPS і значки стану



Під час занять поза приміщенням рядок стану стає зеленим при отриманні сигналу GPS. Миготливий значок вказує на те, що годинник виконує пошук сигналу. Значок, що безперервно відображається, вказує на те, що сигнал знайдено або датчик під'єднано.

	Стан GPS
	Стан батареї
	Статус підключення до смартфона
	Стан технології Wi-Fi
	Стан LiveTrack
	Стан GroupTrack
	Стан пульсометра
	Стан Running Dynamics Pod
	Стан датчиків швидкості та частоти обертання педалей
	Стан велосипедних ліхтарів
	Стан велосипедного радара
	Стан режиму додаткового дисплея
	Стан розумного тренажера
	Стан вимірювача потужності
	Стан датчика tempe™
	Стан камери VIRB®

## Увімкнення та вимкнення сенсорного екрана

Сенсорний екран можна налаштувати для загального використання годинника і для кожного профілю заняття.


**ПРИМІТКА.** сенсорний екран недоступний під час плавання. Налаштування сенсорного екрана для кожного профілю заняття (наприклад, бігу або їзди на велосипеді) застосовується до відповідного етапу мультитренування.

- Щоб увімкнути або вимкнути сенсорний екран під час звичайного використання або заняття, натисніть і утримуйте кнопку , виберіть **Система** > **Сенсорний екран** і виберіть один із варіантів.
- Для додавання цього варіанта в меню елементів керування див. ([Налаштування меню елементів керування](#), . 56).
- Щоб налаштувати гарячу клавішу для тимчасового увімкнення або вимкнення сенсорного екрана, натисніть і утримуйте кнопку , виберіть **Система** > **Гарячі клавіші**.

## Використання

**Годинника** утримуйте кнопку **LIGHT** для перегляду меню елементів керування (*Керування, стор. 53*).

Меню елементів керування забезпечує швидкий доступ до часто використовуваних функцій, як-от увімкнення режиму "Не турбувати", збереження місця розташування, а також вимкнення годинника.

- У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для прокручування стрічки міні-віджетів (*Міні-віджети, стор. 27*).
- У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START** для запуску заняття, або щоб відкрити застосунок (*Заняття та застосунки, стор. 4*).
- Натисніть і утримуйте  , щоб змінити циферблат (*Налаштування циферблата, . 26*), налаштувати параметри (*Налаштування системи, стор. 140*), виконати сполучення з бездротовими датчиками (*Сполучення з бездротовими датчиками, . 93*) і багато іншого.

## Заняття та додатки


Годинник можна використовувати для занять усередині приміщень, на відкритому повітрі, спортивних вправ і занять фітнесом. Після початку заняття годинник відображає та записує дані з датчика. Ви можете створити користувацькі заняття або нові заняття на основі занять за замовчуванням (*Створення користувацького заняття, стор. 25*). Після завершення занять ви можете зберегти їх і поділитися ними зі спільнотою Garmin Connect.

Крім того, на годинник можна встановити заняття та додатки Connect IQ™ за допомогою додатка Connect IQ (*Контент Connect IQ, стор. 115*).

Для отримання додаткової інформації про відстеження активності та точності показників фізичної форми перейдіть на [.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy)

### Початок заняття




Якщо необхідно, на початку заняття GPS вмикається автоматично.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть заняття з Вибраного.
  - Натисніть  , потім виберіть заняття з розширеного списку занять.
- 3 Якщо для заняття потрібні сигнали GPS, вийдіть на вулицю, щоб забезпечити безперешкодний огляд неба, і дочекайтеся готовності годинника.


Годинник буде готовий до роботи після визначення частоти пульсу, потім він отримує сигнали GPS (за потреби) і встановлює під'єднання з бездротовими датчиками (за потреби).
- 4 Натисніть **START**, щоб запустити таймер заняття.

Годинники виконують запис даних по заняттю тільки за увімкненого таймера.

## Поради щодо запису занять

- Зарядіть годинник перед початком заняття (*Зарядка годинника, стор. 144*).
- Натискайте  для запису кіл, запуску нового підходу або пози, переходу до наступного етапу тренування.  
Можна вибрати , щоб видалити коло для певних занять (*Як скасувати натискання кнопки запису кола?, стор. 150*).
- Щоб переглянути додаткові екрани даних, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- Щоб переглянути додаткові екрани даних, проведіть пальцем по екрану вгору або вниз (*Увімкнення та вимкнення сенсорного екрана, стор. 3*).
- Під час заняття натисніть і  і виберіть **Змінити спорт** для переходу до іншого типу заняття.  
Якщо ваше заняття включає два або більше видів спорту, то воно записується як мультитренування.


## Зупинка заняття

- 1 Натисніть **STOP**.
- 2 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб відновити заняття, виберіть **Відновити**.
  - Щоб зберегти заняття і переглянути відомості, виберіть **Зберегти**, натисніть кнопку **START** і виберіть опцію.  
**ПРИМІТКА.** після збереження заняття ви можете ввести дані про оцінку власного стану (*Оцінка заняття, стор. 5*).
  - Щоб призупинити заняття і відновити його пізніше, виберіть **Завершити пізніше**.
  - Щоб відзначити коло дистанції, виберіть **Коло**.  
Можна вибрати , щоб видалити коло для певних занять (*Як скасувати натискання кнопки запису кола?, стор. 150*).
  - Щоб повернутися до початкової точки заняття вже пройденим шляхом, виберіть **Назад до > TrasBack**.  
**ПРИМІТКА.** ця функція доступна тільки для занять з використанням GPS.
  - Щоб повернутися до початкової точки заняття найкоротшим маршрутом, виберіть **Назад до початку > Маршрут**.  
**ПРИМІТКА.** ця функція доступна тільки для занять з використанням GPS.
  - Щоб виміряти різницю між ЧСС наприкінці заняття та ЧСС за дві хвилини, виберіть **Частота пульсу відновлення** та почекайте, поки таймер відлічує час (*Частота пульсу відновлення, стор. 48*).
  - Щоб видалити заняття, виберіть **Скасувати**.  
**ПРИМІТКА.** після зупинки заняття годинник автоматично зберігає його після 30 хвилин.

## Оцінка заняття

**ПРИМІТКА.** для деяких занять ця функція недоступна.

Можна налаштувати параметр оцінки власного стану для певних занять (*Увімкнення функції "Оцінка власного стану", стор. 75*).

- 1 Після завершення заняття виберіть **Зберегти** (*Зупинка заняття, стор. 5*).
- 2 Виберіть число, що відповідає вашим сприйманим зусиллям.  
**ПРИМІТКА.** можна вибрати , щоб пропустити оцінку власного стану.
- 3 Виберіть варіант, що відповідає вашим відчуттям під час заняття. З оцінками стану можна ознайомитися в застосунку Garmin Connect.

## Заняття на свіжому повітрі

На пристрій Forerunner попередньо завантажені заняття на свіжому повітрі, наприклад біг і їзда на велосипеді. Для занять на свіжому повітрі функція GPS увімкнена. Ви можете додавати нові заняття на основі занять за замовчуванням, таких як ходьба або веслування. Ви також можете додати користувацькі заняття на свій пристрій (*Створення користувацького заняття, стор. 25*).

## Пробіжка

Як перше заняття фітнесом у пристрій можна записати пробіжку, поїзду на велосипеді або будь-яке інше заняття на свіжому повітрі. Перед початком заняття годиннику може знадобитися зарядка (*Зарядка годинника, стор. 144*).

Годинники виконують запис даних по заняттю тільки за увімкненого таймера.

- 1 Натисніть кнопку **START**, а потім виберіть заняття.
- 2 Вийдіть на вулицю і дочекайтеся, коли годинник знайде супутники.
- 3 Натисніть кнопку **START**.
- 4 Здійсніть пробіжку.



**ПРИМІТКА.** щоб відкрити керування музикою під час заняття, натисніть і утримуйте кнопку **DOWN** (*Керування відтворенням музики, стор. 109*).


- 5 Після завершення пробіжки натисніть **STOP**.
- 6 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб запустити таймер заняття повторно, натисніть **Відновити**.
  - Щоб зберегти дані пробіжки і скинути таймер заняття, натисніть **Зберегти**. Виберіть забіг для перегляду зведення даних по ньому.



**ПРИМІТКА.** додаткові параметри пробіжки див. у розділі [Зупинка заняття](#), . 5.

## Біг на стадіоні



Перед початком забігу на стадіоні переконайтеся, що ви біжите по стандартному треку довжиною 400 м. Ви можете використовувати заняття "Біг на стадіоні" для запису даних про біг на стадіоні, включно з відстанню в метрах і розбивкою по колах.

- 1 Вийдіть на трек.
- 2 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 3 Виберіть **Біг на стадіоні**.
- 4 Зачекайте, поки годинник знайде супутники.
- 5 Якщо ви біжите 1-ю доріжкою, перейдіть до кроку 11.
- 6 Натисніть 
- 7 Виберіть налаштування заняття.
- 8 Виберіть **Номер доріжки**.
- 9 Виберіть номер доріжки.
- 10 Натисніть кнопку **BACK** двічі, щоб повернутися на екран таймера заняття.
- 11 Натисніть кнопку **START**.
- 12 Біжіть по треку.
- 13 Після завершення заняття натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.

## Поради щодо запису бігу на стадіоні

- Зачекайте, поки годинник почне отримувати супутникові сигнали, перш ніж починати пробіжку.
- Під час першої пробіжки на незнайомому стадіоні пробіжіть чотири кола для калібрування дистанції забігу.  
Щоб завершити коло, пробіжіть трохи далі від початкової точки.
- Біжіть кожне коло по одній і тій самій доріжці.  
**ПРИМІТКА.** за замовчуванням відстань Auto Lap® становить 1600 м або чотири кола по стадіону.
- Якщо ви біжите не по 1-й доріжці, встановіть номер доріжки в налаштуваннях заняття.


## Запис бігу на надмарафонські дистанції

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Біг на надмарафонські дистанції**.
- 3 Натисніть **START**, щоб запустити таймер заняття.
- 4 Почніть бігти.
- 5 Натисніть , щоб записати коло і запустити таймер відпочинку.  
**ПОРАДА.** ви можете налаштувати, як функція Автоматична пауза зберігає в журнал час кожного кола та сеансів відпочинку (*Налаштування автоматичного відпочинку під час бігу на надмарафонські дистанції, стор. 8*).
- 6 Після відпочинку натисніть , щоб відновити забіг.
- 7 Натисніть **UP** або **DOWN** для перегляду сторінок з додатковими відомостями (додатково).
- 8 Після завершення заняття натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.

## Налаштування автоматичного відпочинку під час бігу на надмарафонські дистанції


Ви можете налаштувати автоматичний запуск і зупинку таймера відпочинку для заняття Біг на надмарафонські дистанції.

**Стан:** включає автоматичний запис відрізків відпочинку.

**Початок відпочинку:** автоматично запускає таймер відпочинку, коли ви припиняєте біг. Ви можете використовувати опцію Тільки вручну, щоб запускати таймер відпочинку тільки натисканням .



**Закінчення відпочинку:** задає швидкість, з якою потрібно рухатися, щоб завершити відрізок відпочинку.

**Мінімальний час:** задає час до початку або завершення відрізка відпочинку.

**Кнопка Lap:** задає для кнопки  функцію запису кола і запуску таймера відпочинку, тільки запуску таймера відпочинку або тільки запису кола.

## Заняття триатлоном

Під час участі в триатлоні ви можете використовувати заняття триатлоном для швидкого переходу до кожного сегмента змагань, реєстрації часу кожного сегмента і збереження заняття.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Триатлон**.
- 3 Натисніть **START**, щоб запустити таймер заняття.  
**ПРИМІТКА.** **Авт. див. виду сп.** є параметром за замовчуванням для змагань з декількох дисциплін (*Налаштування занять і додатків, стор. 126*).
- 4 Якщо необхідно, натискайте  під час кожної зміни виду спорту (*Як скасувати натискання кнопки запису кола?, стор. 150*).  
Якщо функцію переходу увімкнено за замовчуванням, час переходу записується окремо від часу заняття. Функцію переходу між сегментами можна увімкнути або вимкнути в налаштуваннях заняття триатлоном. Якщо переходи вимкнено, натисніть , щоб змінити вид спорту.
- 5 Після завершення заняття натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.

## Створення

### Мультитренування


- 2 Виберіть **Додати** > **Мультитренування**.
- 3 Виберіть тип мультитренування або введіть власне ім'я.  
До імен занять, що дублюються, додається номер. Наприклад, "Триатлон(2)".
- 4 Виберіть два або більше занять.
- 5 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть параметр, щоб змінити певні налаштування заняття. Наприклад, ви можете вибрати, чи вмикати переходи.
  - Виберіть **Готово**, щоб зберегти і використовувати мультитренування.
- 6 Виберіть **Так**, щоб додати заняття до свого списку обраного.

### Тренінг на eBike

Для використання сумісного eBike, наприклад системи eBike Shimano®, необхідно виконати його сполучення з пристроєм Forerunner (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*).


### Перегляд лижних спусків

Годинник записує відомості про кожен спуск на гірських лижах або сноуборді за допомогою функції автозаїзду. Ця функція ввімкнена за замовчуванням для катання на гірських лижах і сноуборді. Вона автоматично записує нові лижні спуски, коли ви починаєте рух вниз по схилу.

- 1 Почніть лижний або сноубордний спуск.
- 2 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 3 Виберіть **Переглянути заїзди**.
- 4 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для перегляду відомостей про останній або поточний заїзд, а також про загальну кількість заїздів.  
Екрани спуску містять час, пройденої відстань, максимальну швидкість, середню швидкість і загальний спуск.

### Запис заняття позатрасовим катанням на лижах чи сноуборді

Заняття позатрасовим катанням на лижах або сноуборді дає змогу перемикатися між режимами відстеження підйомів і спусків, що дає змогу точно відстежувати статистику. Параметр Відстеження режиму можна налаштувати на автоматичне або ручне перемикання між режимами відстеження (*Налаштування занять і додатків, стор. 126*).

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Позатрасове катання на лижах** або **Позатрасове катання на сноуборді**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Якщо ви починаєте займатися на підйомі, виберіть **Сходження**.
  - Якщо ви починаєте заняття на спуску, виберіть **Спуск**.
- 4 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.
- 5 За необхідності натисніть кнопку  для перемикання між режимами відстеження підйому і спуску.
- 6 Після завершення заняття натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.

## Дані про потужність під час лижних

**перегонів** аксесуар серії HRM-Pro™ повинен бути пов'язаний з годинником Forerunner за допомогою технології ANT+®.


Ви можете використовувати сумісний годинник Forerunner у поєднанні з аксесуаром серії HRM-Pro, щоб у режимі реального часу отримувати інформацію про вашу ефективність під час лижних перегонів. Вихідна потужність вимірюється у ватах. Фактори, що впливають на потужність, включають швидкість, зміни висоти, вітер і стан снігу. Ви можете використовувати вихідну потужність для вимірювання та поліпшення ефективності вашого катання на лижах.



**ПРИМІТКА.** значення потужності під час катання на лижах, як правило, нижчі за значення потужності під час катання на велосипеді. Це нормально і відбувається тому, що люди менш ефективні під час катання на лижах, ніж під час катання на велосипеді. Насправді за однакової інтенсивності показники потужності під час лижних перегонів зазвичай нижчі на 30-40%, ніж показники потужності велотренувань.

## Запис заняття боулдерінгом

Ви можете записувати траси під час заняття боулдерінгом. Траса - це маршрут підйому валуном або невеликою скелею.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Боулдерінг**.
- 3 Виберіть систему категорій складності.

**ПРИМІТКА.** при наступному запуску заняття боулдерінгом годинник використовує цю систему категорій складності. Щоб змінити систему категорій складності, натисніть і утримуйте кнопку , виберіть параметри заняття і виберіть Система оцінок.

- 4 Виберіть рівень складності для траси.
- 5 Натисніть **START** для запуску таймера траси.
- 6 Почніть першу трасу.
- 7 Щоб завершити трасу, натисніть .
- 8 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб зберегти пройдену трасу, виберіть **Завершені**.
  - Щоб зберегти непройдену трасу, виберіть **Випробувана**.
  - Щоб видалити трасу, виберіть **Скасувати**.
- 9 Після відпочинку натисніть , щоб почати наступну трасу.
- 10 Повторюйте цю процедуру для кожної траси до завершення заняття.
- 11 Після завершення останньої траси натисніть **STOP**, щоб зупинити таймер траси.
- 12 Виберіть **Зберегти**.

## Плавання

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Цей пристрій призначений для плавання на поверхні. Занурення з пристроєм під час підводного плавання з аквалангом може призвести до його пошкодження та анулювання гарантії.

**ПРИМІТКА.** на годиннику ввімкнено функцію вимірювання частоти пульсу на зап'ясті для занять плаванням. Годинник також сумісний з нагрудними пульсометрами, такими як аксесуари серії HRM-Pro (*Дані про частоту пульсу нагрудного пульсометра під час плавання, стор. 100*). Якщо одночасно доступні дані вимірювання частоти пульсу на зап'ясті та дані про частоту пульсу нагрудного пульсометра, пристрій використовує дані про частоту пульсу нагрудного пульсометра.

## Плавання на відкритій воді

Ви можете записувати відстань, темп і частоту гребків. Ви можете додавати екрани даних до стандартного заняття плаванням на відкритій воді (*Налаштування екранів даних, стор. 128*).

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Відкр. вода**.
- 3 Вийдіть на вулицю і дочекайтеся, коли годинник знайде супутники.
- 4 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.
- 5 Почніть плавати.
- 6 Щоб переглянути додаткові сторінки даних, використовуйте кнопку **UP** або **DOWN** (необов'язково).
- 7 Після завершення заняття натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.

## Плавання в басейні

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Плав. у бас.**
- 3 Виберіть розмір басейну або введіть розмір вручну.
- 4 Натисніть кнопку **START**.  
Пристрій виконує запис даних про плавання тільки за увімкненого таймера.
- 5 Почніть плавати.  
Пристрій автоматично записує відстані та інтервали запливів. Функція **Автоматична пауза** увімкнена за замовчуванням (*Автоматична пауза та пауза, встановлена вручну, під час плавання, стор. 13*).
- 6 Щоб переглянути додаткові сторінки даних, використовуйте кнопку **UP** або **DOWN** (необов'язково).
- 7 Після завершення заняття натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.

## Налаштування розміру басейну

Для відображення точної відстані розмір басейну має бути вказано правильно.

- 1 У режимі відображення циферблата годинника натисніть **START** > **Плав. у бас.**
- 2 Натисніть **≡**
- 3 Виберіть **Налаштування для басейну** > **Розмір басейну**.
- 4 Виберіть розмір басейну або введіть розмір вручну.  
**ПОРАДА.** ви можете вибрати **Підказка**, щоб вибрати розмір басейну під час кожного запуску плавання в басейні.

## Поради щодо занять

**Плаваний** використовується для реєстрації інтервалів під час плавання у відкритій воді.

- Перед початком плавання в басейні дотримуйтеся інструкцій на екрані, щоб вибрати розмір басейну, або введіть розмір вручну.  
Годинник вимірює і реєструє відстань по пройдених ділянках басейну. Для відображення точної відстані розмір басейну має бути вказаний правильно. Під час наступного запуску запливу в басейні годинник використовує розмір цього басейну. Щоб змінити розмір басейну, натисніть і утримуйте кнопку , виберіть параметри заняття і виберіть **Розмір басейну**.
- Для отримання точних результатів пропливіть усю довжину басейну і використовуйте один вид гребків протягом усієї довжини. Ставте таймер заняття на паузу під час відпочинку.
- Натисніть кнопку  для запису відпочинку під час плавання в басейні (*Автоматична пауза і пауза, встановлена вручну, під час плавання, стор. 13*).  
Годинник автоматично реєструє відстані та інтервали під час плавання в басейні.
- Щоб допомогти годиннику підрахувати відстань, зробіть сильний поштовх від стіни і плавний рух перед першим гребком.
- Під час виконання вправ необхідно або зупинити таймер заняття, або використовувати функцію запису вправ (*Тренування з журналом вправ, стор. 13*).

## Терміни з плавання

**Ділянка:** один заплив у басейні.

**Інтервал:** одна або кілька послідовних ділянок. Новий інтервал починається після відпочинку.

**Гребки:** гребки рахують щоразу, коли рука, на яку одягнений годинник, завершує повний цикл.

**Бал Swolf:** бали Swolf являють собою суму часу для однієї ділянки і число гребків для неї.

Наприклад, якщо скласти 30 секунд і 15 гребків, отримуємо бал Swolf рівний 45. На відкритій воді Swolf враховується на ділянках понад 25 метрів. Swolf - це значення ефективності тренувань у басейні і, як у гольфі, нижче значення є кращим показником.

**Критична швидкість плавання (КСП):** ваша КСП - це теоретична швидкість, яку ви можете підтримувати постійно, не виснажуючи сили. Ви можете використовувати КСП для контролю темпу під час тренування і спостереження за поліпшеннями.

## Типи гребків


Визначення типу гребків підтримується тільки під час плавання в басейні. Тип гребків визначається наприкінці ділянки. Типи гребків з'являються у вашій історії занять плаванням і в обліковому записі Garmin Connect. Тип гребка також можна вказати в одному з полів користувацьких даних (*Налаштування екранів даних, стор. 128*).

Вільний стиль	Вільний стиль
Назад	На спині
Брас	Брас
Батерфляй	Батерфляй
Змішаний стиль	Більше одного типу гребків в інтервалі
Вправа	Використовується з функцією запису вправ ( <i>Тренування з журналом вправ, стор. 13</i> )

## Автоматична пауза і пауза, встановлена вручну, під час плавання

Функція автоматичної паузи підтримується тільки в басейні. Годинник автоматично визначає, коли ви відпочиваєте, і з'являється екран очікування. Якщо ви відпочиваєте понад 15 секунд, годинник автоматично створює інтервал відпочинку. Під час відновлення плавання годинник автоматично починає новий інтервал плавання.

**ПОРАДА.** для найкращої роботи функції автоматичної паузи мінімізуйте рухи рук під час відпочинку.

Для використання ручних пауз функцію автоматичної паузи можна вимкнути в параметрах заняття (*Налаштування занять і додатків*, стор. 126). Під час заняття плаванням у басейні або у відкритій воді ви можете вручну відзначити інтервал відпочинку, натиснувши . Під час інтервалу відпочинку дані про плавання не записуються.

**ПОРАДА.** використовуйте ручну паузу, якщо ви робите короткі інтервали відпочинку або хочете мати точні показники часу інтервалів плавання.

## Тренування з журналом вправ

Функція журналу вправ підтримується тільки в басейні. Ви можете використовувати журнал вправ, щоб вручну записувати вправи для ніг, запливи з однією рукою і будь-які інші навантаження, яких немає серед чотирьох видів веслування.

1 Щоб відкрити екран журналу вправ під час заняття плаванням у басейні, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

2 Щоб запустити таймер вправи, натисніть кнопку .


3 Після завершення інтервалу тренування натисніть кнопку .

Таймер вправи зупиниться, але таймер тренування продовжить запис загальної тривалості заняття.

4 Вкажіть дистанцію завершеної вправи.

Збільшення дистанції розраховується на основі довжини басейну, зазначеного в профілі занять.

5 Виберіть один із таких варіантів:

- Щоб почати новий інтервал вправи, натисніть кнопку .
- Щоб почати інтервал запливу, натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для переходу до екранів тренування в басейні.

## Заняття в приміщенні

Годинник можна використовувати для тренувань у приміщенні, наприклад для занять на біговій доріжці або велотренажері. Для занять у приміщенні функцію GPS відключено (*Налаштування занять і додатків*, стор. 126).

Під час бігу або ходьби з вимкненою функцією GPS показники швидкості та відстані розраховуються за допомогою акселерометра годинника. Акселерометр калібрується автоматично. Точність даних про швидкість і відстань підвищується після кількох занять бігом або ходьбою поза приміщенням з використанням GPS.

**ПОРАДА.** якщо користувач тримається за поручні під час занять на біговій доріжці, точність знижується.

У разі вимкнення функції GPS під час велотренувань дані про швидкість і відстань будуть недоступні, якщо не використовується додатковий датчик, що забезпечує передавання даних про швидкість і відстань на годинник (наприклад, датчик швидкості або частоти обертання педалей).

## Віртуальна пробіжка

Ви можете виконати сполучення годинника із сумісним стороннім додатком для передавання даних про темп, частоту пульсу або частоту кроків.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Віртуальна пробіжка**.
- 3 На планшеті, ноутбучі або смартфоні відкрийте застосунок Zwift™ або інший застосунок для віртуальних тренувань.
- 4 Дотримуйтеся інструкцій на екрані, щоб почати забіг і виконати сполучення пристроїв.
- 5 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.
- 6 Після завершення заняття натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.

## Калібрування відстані для бігової доріжки

Для більш точного запису відстані під час заняття на біговій доріжці можна виконати калібрування відстані для бігової доріжки після виконання пробіжки на відстань не менше 2,4 км (1,5 милі). У разі використання різних бігових доріжок калібрування відстані для кожної бігової доріжки можна виконати вручну або після кожного заняття на біговій доріжці.

- 1 Почніть заняття на біговій доріжці (*Початок заняття, стор. 4*).
- 2 Продовжуйте заняття на біговій доріжці, поки годинник не зареєструє відстань не менше 2,4 км (1,5 милі).
- 3 Після завершення заняття натисніть кнопку **STOP**, щоб зупинити таймер заняття.
- 4 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб виконати калібрування відстані для бігової доріжки, виберіть **Зберегти**.  
Пристрій запропонує завершити калібрування на біговій доріжці.
  - Щоб виконати повторне калібрування відстані для бігової доріжки після першого калібрування, виберіть **Виконати калібрування і зберегти > Так**.
- 5 Перевірте на дисплеї бігової доріжки пройдену відстань і введіть цю відстань на годиннику.

## Огляд здоров'я™

Функція Health Snapshot показує заняття на вашому годиннику і записує значення кількох ключових показників стану за дві хвилини, коли ви не рухаєтеся. Дає уявлення про загальний стан вашої серцево-судинної системи. Годинник записує такі значення, як середня частота пульсу, рівень стресу і частота дихання. Заняття Health Snapshot можна додати до списку вибраних занять (*Додавання або видалення заняття з Обраного, стор. 24*).

## Запис силових тренувань

Передбачена можливість запису підходів під час силових тренувань. Підхід складається з декількох повторень однієї вправи. Ви можете створювати і вибирати силові тренування за допомогою облікового запису Garmin Connect, а також відправляти їх на годинник.

1 Натисніть **START**.

2 Виберіть **Сил. трен...**

Під час першого запису силового тренування ви маєте вибрати, на якій руці у вас надітий годинник.

3 Виберіть тренування.

**ПРИМІТКА.** якщо ви не завантажували силові тренування на годинник, можна вибрати **Вільне тренування** > **START** і перейти до кроку 6.

4 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути список етапів тренування (необов'язково).


**ПОРАДА.** під час перегляду етапів тренування можна натиснути кнопку **START**, щоб переглянути анімацію обраної вправи (якщо доступно).

5 Натисніть **START** > **Почати тренування** > **START** > **Почати тренування**, щоб запустити таймер підходу.

6 Приступіть до виконання першого підходу.

Пристрій забезпечує підрахунок повторень. Кількість повторень відображається після виконання щонайменше чотирьох повторень.

**ПОРАДА.** пристрій може виконувати підрахунок повторень тільки однієї вправи для кожного підходу. Якщо ви хочете виконати іншу вправу, спочатку слід завершити поточний підхід і почати новий.

7 Щоб завершити підхід, натисніть .

На годиннику відображається загальна кількість повторень у підході. Через кілька секунд на екрані з'явиться таймер відпочинку.

8 За необхідності відредагуйте підхід, кількість повторів і вагу, що використовувалася для підходу.

9 Після відпочинку натисніть  для початку наступного підходу.

10 Повторіть для кожного підходу силового тренування, поки не завершите заняття.

11 Після завершення останнього підходу натисніть кнопку **STOP**, щоб зупинити таймер підходу.

12 Виберіть **Зупинити тренування** > **Зберегти**.

### Поради щодо запису силових тренувань

- Не дивіться на годинник під час виконання повторень.

З ними слід працювати перед початком і після завершення підходу, а також під час відпочинку.

- Зосередьтеся на своїй формі під час виконання повторень.

- Виконуйте вправи з власною вагою тіла або з вільними обтяженнями.

- Під час виконання повторень робіть розмірені та широкі рухи. Повторення реєструється, коли рука з годинником повертається у вихідне положення. **ПРИМІТКА.** вправи для ніг можуть не враховуватися.

- Увімкніть автоматичне розпізнавання підходу для запуску і зупинки підходів.

- Зберігайте і передавайте дані щодо своїх силових тренувань в обліковий запис Garmin Connect.

Інструменти, доступні в обліковому записі Garmin Connect, можна використовувати для перегляду та зміни інформації про заняття.

## Запис заняття ВІІТ

Для запису високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІІТ) можна використовувати спеціальні таймери.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **ВІІТ**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Вільне тренування** для запису вільного заняття ВІІТ.
  - Виберіть **Таймери ВІІТ** (*Таймери ВІІТ, стор. 16*).
  - Виберіть **Тренування**, щоб слідувати збереженому тренуванню.
- 4 За необхідності дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 5 Натисніть **START**, щоб почати перший підхід.  
Пристрій відображає таймер зворотного відліку і поточну частоту пульсу.
- 6 За необхідності натисніть , щоб вручну перейти до наступного підходу або відпочинку.
- 7 Після завершення заняття натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.

## Таймери ВІІТ

Для запису високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІІТ) можна використовувати спеціальні таймери.

**AMRAP:** таймери AMRAP записують якомога більшу кількість підходів у встановлений період часу.

**EMOM:** таймери EMOM записують задану кількість вправ щохвилини протягом хвилини.

**Табата:** таймери Табата перемикаються між 20-секундними інтервалами максимального зусилля і 10-секундними перервами.

**Введення вручну:** можна встановити свій час на вправу, час відпочинку, кількість вправ і підходів.

## Запис заняття медитацією

Ви можете використовувати сеанс медитації за інструкцією або створити власний.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Медитація**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Вільне тренування** для запису вільного заняття медитацією.
  - Виберіть **Сеанс**, щоб використовувати сеанс за інструкцією зі звуком.
  - Виберіть **Введення вручну**, щоб створити користувацький сеанс зі звуком.
- 4 За необхідності натисніть кнопку **BACK** або дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 5 Підключіть навушники для прослуховування звуку для медитації (*Підключення навушників Bluetooth, стор. 108*).  
**ПРИМІТКА.** сповіщення вимкнено під час заняття медитацією.
- 6 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.  
Годинник відображає таймер зворотного відліку або намір.
- 7 Після завершення заняття натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.

## Запис дихальних технік

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Дихання**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Когерентність**, щоб досягти стану спокою та концентрації уваги.
  - Виберіть **Розслаблення і фокусування**, щоб розслабити тіло і привести в порядок думки.
  - Виберіть **Розслаблення і фокусування (коротка версія)**, щоб розслабити тіло і привести в порядок думки за менший час.
  - Виберіть **Спокій**, щоб знизити рівень стресу і підготуватися до сну.
- 4 За необхідності виберіть **Почати тренування**.
- 5 Натисніть кнопку **START**, щоб почати заняття.
- 6 Дотримуйтеся інструкцій на екрані, оскільки годинник допомагає виконувати дихальні вправи.
- 7 Натисніть **☰**, щоб перейти до наступного етапу дихальної техніки.
- 8 Після завершення заняття натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.  
Відобразиться зміна рівня стресу та кількість циклів дихання за хвилину.

## Використання велотренажера



Перед використанням сумісного велотренажера необхідно виконати сполучення велотренажера з годинником за допомогою технології ANT+ (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*).

Ви можете використовувати годинник разом з велотренажером, щоб імітувати опір під час тренувань, заїздів і проходження дистанцій. Під час використання велотренажера GPS вимикається автоматично.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Велотренажер**.
- 3 Натисніть і утримуйте **☰**
- 4 Виберіть **Параметри розумного тренажера**.
- 5 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Фрірайд**, щоб почати заїзд.
  - Виберіть **Слідувати тренуванню**, щоб виконати збережене тренування (*Тренування, стор. 63*).
  - Виберіть **Слідувати за курсом**, щоб пройти збережену дистанцію (*Дистанції, стор. 84*).
  - Виберіть **Налаштування потужності**, щоб задати цільове значення потужності.
  - Виберіть **Установка ухилу**, щоб задати модельований ухил.
  - Виберіть **Установка опору**, щоб встановити силу опору на тренажері.
- 6 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.  
Велотренажер збільшує або зменшує опір залежно від інформації про висоту під час проходження дистанції або заїзду.

## Запис заняття скелелазінням у приміщенні


Ви можете записувати траси під час скелелазіння в приміщенні. Траса - це маршрут по стіні для скелелазіння в приміщенні.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Скелелазіння в приміщенні**.  
Під час першого запуску заняття можна ввімкнути статистику траси.
- 3 Виберіть систему категорій складності.  
**ПРИМІТКА.** під час наступного запуску заняття скелелазінням у приміщенні годинник використовує ці налаштування заняття.
- 4 Виберіть рівень складності для траси.
- 5 Натисніть кнопку **START**.
- 6 Почніть першу трасу.
- 7 Спускайтеся на землю після завершення траси.  
Таймер відпочинку запускається автоматично, коли ви перебуваєте на землі.  
**ПРИМІТКА.** за необхідності можна натиснути  для завершення траси.
- 8 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб зберегти пройдену трасу, виберіть **Завершені**.
  - Щоб зберегти непройдену трасу, виберіть **Випробувана**.
  - Щоб видалити трасу, виберіть **Скасувати**.
- 9 Введіть кількість падінь на трасі.
- 10 Після відпочинку натисніть , щоб почати наступну трасу.
- 11 Повторюйте цю процедуру для кожної траси до завершення заняття.
- 12 Після завершення заняття натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.

## Гольф

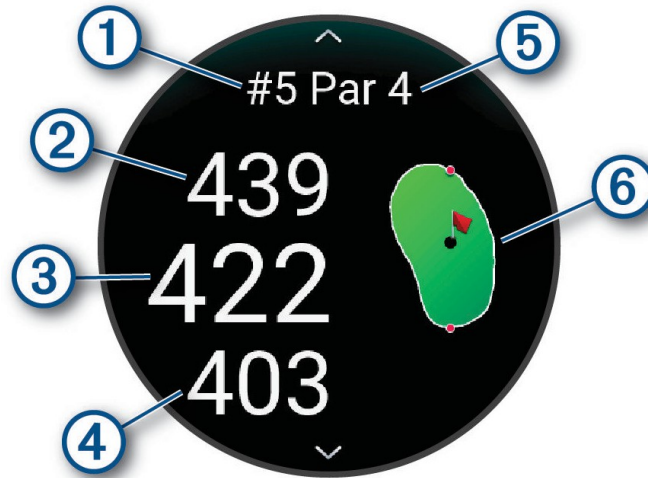
### Гра в гольф

Перед грою в гольф необхідно зарядити пристрій (*Зарядка годинника, стор. 144*).

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Гольф**.  
Пристрій визначає місце розташування супутників, обчислює ваше місце розташування і вибирає поле, якщо поблизу є тільки одне поле.
- 3 Якщо є список полів для гольфу, виберіть поле з нього.
- 4 Виберіть , щоб зберегти результат.
- 5 Виберіть стартовий майданчик.
- 6 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** перемикайтеся між лунками.  
Пристрій виконує автоматичне перемикання під час переходу до наступної лунки.  
**ПОРАДА.** можна натиснути кнопку **START**, щоб відкрити меню гольфу (*Меню гольфу, стор. 20*).
- 7 Після завершення заняття виберіть **START > Завершити раунд > Завершити раунд**.

## Інформація про

**Лунку** розраховує відстань до передньої та задньої частини гріна, а також до обраного місця розташування прапорця (Переміщення прапорця, стор. 20).



①	Номер поточної лунки
②	Відстань до задньої частини гріна
③	Відстань до обраного місця розташування прапорця
④	Відстань до передньої частини гріна
⑤	Пар для лунки
⑥	Карта гріна

## Меню гольфу

Для перегляду додаткових функцій у меню гольфу під час раунду можна натиснути кнопку **СТАРТ**.

**Завершити раунд:** завершення поточного раунду.

**Призупинити раунд:** призупинення поточного раунду. Ви можете відновити раунд у будь-який час, почавши заняття Гольф.

**Перемістити прапорець:** дає змогу перемістити місце розташування прапорця для отримання точнішого вимірювання відстані (*Переміщення прапорця, стор. 20*).

**Перешкоди:** відображення бункерів і водних перешкод для поточної лунки.

**Оцінка удару:** відображення відстані попереднього удару, записаного за допомогою функції Garmin AutoShot™ (*Перегляд вимірювань дальності ударів, стор. 21*). Ви також можете записати удар вручну (*Вимірювання удару вручну, стор. 22*).

**Перешкоди:** відображення перешкод і відстаней для поточної лунки (тільки для лунок пар 4 і 5).

**Оціночна таблиця:** відкриття оціночної таблиці для раунду (*Ведення рахунку, стор. 22*).

**Одометр:** відображає записаний час, відстань і пройдений кроки. Одометр вмикається і вимикається автоматично під час запуску або завершення раунду. Показання одометра можна скинути під час раунду.

**PinPointer:** функція PinPointer - це компас, який допомагає вибрати правильний напрямок, якщо ви не бачите гріна. Ця функція допоможе вам правильно направити удар, навіть якщо ви опинилися в деревах або піщаній пастці.

**ПРИМІТКА.** не використовуйте функцію PinPointer, перебуваючи в гольф-карі. Перешкоди від гольф-кара можуть вплинути на точність показань компаса.

**Статистика ключки:** відображення статистики по кожній ключці для гольфу, наприклад інформації про відстань і точність. З'являється при виконанні сполучення датчиків Arroach® ST10 або увімкнення параметра Під. за виб. кл..

## Переміщення прапорця

Можна детальніше розглянути грін і змінити місце розташування прапорця.

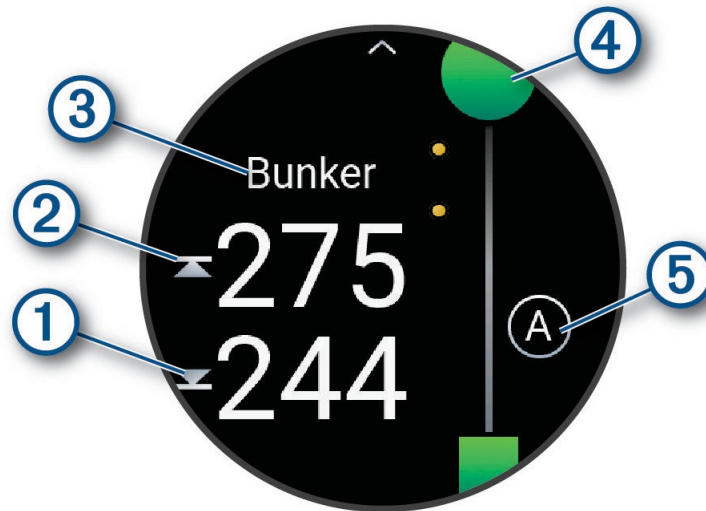
- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **СТАРТ**.
- 2 Виберіть пункт **Перемістити прапорець**.
- 3 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** змініть місце розташування прапорця.
- 4 Натисніть **СТАРТ**.

Відстані на екрані з інформацією про лунку оновлюються відповідно до нового місця розташування прапорця. Місцезнаходження прапорця зберігається тільки для поточного раунду.

## Перегляд перешкод

Можна переглянути дистанції до перешкод на фервеї для лунок пар 4 і 5. Щоб допомогти вам визначити відстань для безпечного удару або дистанцію, яку м'яч пролетить у повітрі, перешкоди, що впливають на вибір позиції для удару, можуть бути показані по одному або групами.

- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **START**.
- 2 **Виберіть Перешкоди.**



- На екрані буде показано відстань до найближчої перешкоди: її початок ① і кінець ②.
  - Тип перешкоди ③ вказано у верхній частині екрана.
  - Грін зображений у вигляді півкола ④ у верхній частині екрана. Лінія під грінном позначає центр фервею.
  - Перешкоди ⑤ позначені літерою, що вказує порядок перешкод на поточній лунці, і показані під грінном у приблизних місцях відносно фервею.
- 3 Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб побачити інші перешкоди, що стосуються поточної лунки.

## Перегляд вимірювань дальності ударів

Перш ніж пристрій зможе автоматично виявляти і вимірювати дальність удару, необхідно увімкнути оцінки.

Пристрій оснащений функцією автоматичного виявлення і запису удару. Щоразу, коли ви робите удар на фервеї, пристрій записує дальність удару, щоб ви могли переглянути ці дані пізніше.

**ПОРАДА.** функція автоматичного виявлення удару працює якнайкраще, якщо ви носите пристрій на зап'ясті руки, яка веде, і в разі хорошого контакту з м'ячем. Пати не виявляються.

- 1 Під час гри в гольф натисніть **START**.
- 2 Виберіть пункт **Оцінка удару**.  
Відобразиться остання дальність удару.  
**ПРИМІТКА.** ця відстань автоматично скидається під час наступного удару по м'ячу, пату на грині або переходу до наступної лунки.
- 3 Натисніть кнопку **DOWN**.
- 4 Виберіть **Попередні удари**, щоб подивитися всі записані значення дальності ударів.

## Вимірювання удару вручну

Якщо годинник не реєструє удар, його можна додати вручну. Удар потрібно додавати з місця, де він не зареєструвався.

- 1 Виконайте удар і простежте, куди приземлиться м'яч.
- 2 На екрані з інформацією про лунку натисніть кнопку **START**.
- 3 Виберіть пункт **Оцінка удару**.
- 4 Натисніть кнопку **DOWN**.
- 5 Виберіть **Додати удар** >✓.
- 6 За необхідності вкажіть ключку, яку ви використовували для удару.
- 7 Перейдіть до м'яча (пішки або на гольф-карті).

Під час наступного удару годинник автоматично запише дальність останнього удару. За необхідності можна вручну додати інший удар.

## Перегляд відстані до перешкод і вигинів

Можна переглянути список відстаней до перешкод і вигинів для лунок пар 4 і 5. У цьому списку також відображаються користувацькі позначки.

- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Перешкоди**.  
Кожна перешкода і відстань до кожної перешкоди відображаються на екрані.  
**ПРИМІТКА.** відстані видаляються зі списку в міру їх проходження.

## Датчики ключки

Ваш годинник сумісний з датчиками ключок для гольфу Approach CT10. Ви можете використовувати пов'язані датчики ключок для автоматичного відстеження ударів, включно з даними про місцезнаходження, відстань і тип ключки. Додаткову інформацію див. у посібнику користувача датчиків ключок для гольфу ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](http://garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

## Ведення рахунку


- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Оціночна таблиця**.  
Оціночна таблиця з'являється, коли ви перебуваєте на гріні.
- 3 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** перемикайтеся між лунками.
- 4 Щоб вибрати лунку, натисніть **START**.
- 5 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** встановіть рахунок. Проводиться оновлення загальної кількості балів.

## Оновлення рахунку

- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Оціночна таблиця**.
- 3 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** перемикайтеся між лунками.
- 4 Щоб вибрати лунку, натисніть **START**.
- 5 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб змінити рахунок за цю лунку. Проводиться оновлення загальної кількості балів.

## Налаштування методу підрахунку

**Балів** жете змінити метод ведення рахунку, який використовується пристроєм.

- 1 Під час перегляду екрана з інформацією про лунки натисніть і утримуйте 
- 2 Виберіть налаштування заняття.
- 3 Виберіть **Метод підрахунку**.
- 4 Виберіть метод підрахунку балів.

## Інформація про підрахунок балів методом Стейблфорд


У разі вибору методу Стейблфорд для підрахунку балів (*Налаштування методу підрахунку балів, стор. 23*) очки нараховуються відповідно до кількості здійснених ударів для кожної лунки відносно пари.

Наприкінці раунду перемагає учасник, який набрав найбільшу кількість очок. Пристрій нараховує очки з урахуванням вимог Американської асоціації гольфу.

У рахунковій картці гри Стейблфорд замість ударів відображаються очки.


Окуляр и	Кількість здійснених ударів для кожної лунки відносно пари
0	2 або більше
1	На 1 більше
2	Пар
3	На 1 менше
4	На 2 менше
5	На 3 менше

## Встановлення гандикапу

- 1 Під час перегляду екрана з інформацією про лунки натисніть і утримуйте 
- 2 Виберіть налаштування заняття.
- 3 Виберіть **Підрахунок гандикапу**.
- 4 Виберіть варіант підрахунку гандикапу:
  - Щоб ввести кількість ударів, які необхідно відняти від загального рахунку, виберіть **Частковий гандикап**.
  - Щоб ввести індекс гандикапу гравця і ступінь ухилу поля для гольфу, які використовуються для підрахунку гандикапу по полю, виберіть **Index/Slope**.
- 5 Встановіть гандикап.

## Увімкнення відстеження статистики

Функція Відстеж. стат. забезпечує докладне відстеження статистики під час гри в гольф.

- 1 Під час перегляду екрана з інформацією про лунки натисніть і утримуйте 
- 2 Виберіть налаштування заняття.
- 3 Виберіть **Відстеж. стат.**

## Запис статистики

Щоб почати запис статистики, спочатку необхідно увімкнути відстеження статистики (*Увімкнення відстеження статистики, стор. 23*).

- 1 На сторінці оціночної таблиці виберіть лунку.
- 2 Введіть кількість виконаних ударів, включно з патами, і натисніть **START**.
- 3 Встановіть кількість паттів і натисніть **START**.

**ПРИМІТКА.** кількість виконаних паттів використовується тільки для відстеження статистичних даних і не збільшує ваш результат.

- 4 За необхідності виберіть один із варіантів нижче:

**ПРИМІТКА.** якщо ви на лунці "пар-3", інформація про фервей не з'являється.

- Якщо ваш м'яч потрапив на фервей, виберіть **Попад. на фер...**
- Якщо м'яч не потрапив на фервей, виберіть **Відхил. вправо** або **Відхил. вліво**.

- 5 За необхідності введіть кількість штрафних ударів.

## Використання одометра для гри в гольф

Одометр можна використовувати для запису часу, відстані та пройдених кроків. Одометр вмикається і вимикається автоматично під час запуску або завершення раунду.

- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Одометр**.
- 3 За необхідності виберіть **Скидання**, щоб скинути показання одометра.

## Перегляд напрямку до прапорця

Функція PinPointer - це компас, який допомагає вибрати правильний напрямок, якщо ви не бачите гріна. Ця функція допоможе вам правильно спрямувати удар, навіть якщо ви опинилися в деревах або піщаній пастці.

**ПРИМІТКА.** не використовуйте функцію PinPointer, перебуваючи в гольф-карі. Перешкоди від гольф-кара можуть вплинути на точність показань компаса.


- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **START**.
- 2 Виберіть **PinPointer**.  
Стрілка вказує напрямок до місця розташування прапорця.

## Налаштування занять і додатків


Ви можете налаштувати список занять і додатків, екрани даних, поля даних та інші параметри.

### Додавання або видалення заняття з Вибраного

Список обраних занять відображається під час натискання кнопки **START** у режимі відображення циферблата і забезпечує швидкий доступ до занять, які ви виконуєте найчастіше. Ви можете в будь-який час додати або видалити обрані заняття.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Заняття і додатки**.  
Вибрані заняття відображаються на початку списку.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Для додавання до Вибраного виберіть заняття, а потім виберіть **У Вибране**.
  - Щоб видалити з Вибраного, виберіть заняття, а потім виберіть **Видалити з Вибраного**.

## Зміна позиції заняття в списку додатків

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть **Заняття та додатки**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть параметр **Змінити порядок**.
- 5 Натисніть **UP** або **DOWN** для зміни позиції заняття у списку додатків.

## Створення користувацького заняття

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Додати**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Копіювати** заняття, щоб створити власне користувацьке заняття на основі одного зі збережених занять.
  - Щоб створити нове користувацьке заняття, виберіть **Інше > Інше**.
- 4 За потреби оберіть тип заняття.
- 5 Виберіть ім'я або введіть власне ім'я.  
До імен занять, що дублюються, додається номер, наприклад: Велотренування(2).
- 6 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть параметр, щоб змінити певні налаштування заняття. Наприклад, можна налаштувати екрани даних або автоматичні функції.
  - Виберіть **Готово**, щоб зберегти і використовувати користувацьке заняття.
- 7 Виберіть **Так**, щоб додати заняття до свого списку обраного.

## Вид

Налаштувати зовнішній вигляд циферблата годинника і функції швидкого доступу можна в стрічці міні-віджетів і в меню елементів управління.


## Налаштування циферблата

Зовнішній вигляд циферблата можна змінити, вибравши компонування, кольори та додаткові дані. Також можна завантажити користувацькі циферблати з магазину Connect IQ.

## Налаштування

**Циферблат** циферблата Connect IQ його необхідно завантажити з магазину Connect IQ (*Контент Connect IQ*, стор. 115).

Можна налаштувати інформацію, що відображається на циферблаті, і його зовнішній вигляд або активувати встановлений циферблат Connect IQ.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Циферблат**.
- 3 Для попереднього перегляду опцій, обраних для циферблата, використовуйте кнопку **UP** або **ВНИЗ**.
- 4 Виберіть пункт **Додати новий**, щоб переглянути інші попередньо завантажені циферблати.
- 5 Виберіть **START> Застосувати**, щоб активувати попередньо завантажений або встановлений циферблат Connect IQ.
- 6 У разі використання попередньо завантаженого циферблата виберіть **START> Налаштувати**.
- 7 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб змінити стиль цифр, що відображаються на аналоговому циферблаті, виберіть **Циферблат**.
  - Щоб змінити стиль стрілок аналогового циферблата, виберіть пункт **Стрілки**.
  - Щоб змінити стиль цифр, що відображаються на цифровому циферблаті, виберіть пункт **Розкладка**.
  - Щоб змінити стиль відображення секунд на цифровому циферблаті, виберіть **Секунди**.
  - Щоб змінити інформацію, що відображається на циферблаті, виберіть **Дані**.
  - Щоб додати або змінити колір виділення для циферблата, виберіть пункт **Колір акцентів**.
  - Щоб зберегти зміни, виберіть **Готово**.
- 8 Щоб зберегти всі зміни, виберіть **Застосувати**.

## Міні-віджети

Годинник постачається з попередньо встановленими міні-віджетами, які забезпечують швидкий доступ до інформації ([Перегляд стрічки міні-віджетів, стор. 31](#)). Для деяких міні-віджетів потрібне підключення до сумісного смартфона за допомогою технології Bluetooth.\*

Деякі міні-віджети за замовчуванням приховані. Їх можна додати до стрічки вручну ([Налаштування стрічки міні-віджетів, стор. 31](#)).

Назва	Опис
ABC	Відображення даних альтиметра, барометра і компаса.
Додаткові часові пояси	Відображення поточного часу в додаткових часових поясах ( <i>Додавання додаткових часових поясів, стор. 125</i> ).
Акліматизація до висоти	На висоті понад 800 м (2625 футів) над рівнем моря відображаються графіки зі значеннями, скоригованими за висотою для усередненого значення пульсоксиметрії, частоти дихання і ЧСС у стані спокою за останні сім днів.
Альтиметр	Відображає приблизну висоту на основі змін тиску.
Барометр	Відображає дані атмосферного тиску на основі змін висоти.
Кузовна батарея™	При носінні цілий день відображає поточний рівень Body Battery і графік рівня за останні кілька годин ( <i>Body Battery, стор. 32</i> ).
Календар	Відображення майбутніх зустрічей з календаря смартфона.
Калорії	Відображення даних про калорії за поточний день.
Компас	Відображення електронного компаса.
Рівень підготовки для велотренувань	Відображає ваш тип учасника заїзду, аеробну витривалість, аеробну здатність і анаеробну здатність ( <i>Перегляд рівня підготовки для велотренувань, стор. 52</i> ).
Показник витривалості	Відображає показник, графік і короткий опис загального стану витривалості на основі всіх записаних занять ( <i>Показник витривалості, стор. 51</i> ).
Поверхи підйому	Відстеження пройдених вгору поверхів і просування до поставленої мети.
Garmin® Тренер	Відображення запланованих тренувань при виборі адаптивного плану тренувань з Garmin Тренером у вашому обліковому записі Garmin Connect. План адаптується під вашу поточну фізичну форму, тренуючи вас і налаштовуючи графік, у якому також зазначається дата забігу.
Гольф	Відображення результатів і статистики останнього раунду гри в гольф.
Огляд здоров'я	Відображення зведених даних збережених сеансів Health Snapshot ( <i>Health Snapshot™, стор. 14</i> ).
ЧСС	Відображення поточного значення ЧСС в ударах на хвилину (уд./хв) і графіка середньої ЧСС у стані спокою (ЧСС у стані спокою).
Очки за біг у гору	Відображає показник, графік, відповідні метрики та короткий опис ефективності підйому в гору на основі записаних даних про біг ( <i>Очки за біг у гору, стор. 51</i> ).
Історія	Відображення історії занять і графіка записаних занять.
Стан VCP	Відображає середнє значення варіабельності серцевого ритму за ніч протягом семи днів ( <i>Стан варіабельності частоти пульсу, стор. 40</i> ).
Час інтенсивної активності	Минулий час помірної та інтенсивної активності, цільовий час інтенсивної активності на тиждень та інформація про просування до поставленої мети.
Управління inReach®	Дозволяє надсилати повідомлення на сполучений пристрій inReach ( <i>Використання пульта дистанційного керування inReach, стор. 102</i> ).

Назва	Опис
Радник з реактивних лаг	Відображає ваш внутрішній годинник під час поїздки та надає вказівки, які допоможуть вам з акліматизацією до часового поясу пункту призначення ( <i>Використання Jet Lag Adviser, стор. 35</i> ).
Останнє заняття	Відображення коротких зведених даних про останнє записане заняття.
Останній заїзд Останній забіг Останній заплив	Відображення коротких зведених даних про останнє записане заняття та історія зазначеного виду спорту.
Месенджер	Відображає діалоги з програми Garmin Messenger™ і дає змогу відповідати на повідомлення з годинника ( <i>Додаток Garmin Messenger, стор. 116</i> ).
Керування музикою	Засоби управління музичним плеєром на смартфоні або годиннику.
Перерви на денний сон	Відображає загальний час денного сну та обсяг збільшення заряду Body Battery. Ви можете запускати таймер денного сну і встановлювати будильник ( <i>Налаштування режиму сну, стор. 62</i> ).
Повідомлення	Сповіщення про вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення в соціальних мережах тощо відповідно до налаштувань смартфона ( <i>Увімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 110</i> ).
Функціональні можливості	Відображення показників тренування, які допомагають вам відстежувати й аналізувати ефективність занять і змагань ( <i>Визначення показників тренування, стор. 36</i> ).
Основне змагання	Відображення змагання, зазначеного як основне в календарі Garmin Connect ( <i>Календар змагань і основне змагання, стор. 59</i> ).
Пульсоксиметр	Дозволяє виконувати вимірювання за допомогою пульсоксиметра вручну ( <i>Отримання показань пульсоксиметра, стор. 82</i> ). За надто високої активності для вимірювання пульсоксиметрії за допомогою годинника показники не записуються.
Календар змагань	Відображення майбутніх змагань, встановлених у календарі Garmin Connect ( <i>Календар змагань і основне змагання, стор. 59</i> ).
Елементи керування камерою RCT	Створення знімків і запис відеокліпів вручну ( <i>Використання елементів керування камерою Varia, стор. 101</i> ).
Відновлення	Відображення часу відновлення. Максимальний час - чотири дні.
Дихання	Ваша поточна частота дихання в дихальних циклах на хвилину і середнє значення за сім днів. Ви також можете виконати дихальні вправи, які можуть допомогти вам розслабитися.
Показник сну	Відображає загальний час сну, показник сну та інформацію про фази сну для попередньої ночі.
Рекомендації щодо сну	Надання рекомендацій щодо сну на підставі історії сну й активності, стану BCP і даних про денний сон.
Кроки	Відстеження кількості пройдених за день кроків, цілі за кількістю кроків і даних за останні дні.
Стрес	Відображення вашого поточного рівня стресу і графіка вашого рівня стресу. Ви також можете виконати дихальні вправи, які можуть допомогти вам розслабитися. У разі занадто високої активності для вимірювання

Назва	Опис
	рівня стресу за допомогою годинника показники не записуються ( <i>Використання віджета рівня стресу, стор. 35</i> ).
Схід і захід сонця	Відображення часу сходу і заходу сонця, а також часу настання цивільних сутінків.
Температура	Відображення даних температури, одержуваних за допомогою вбудованого датчика температури.
Готовність до тренувань	Відображення оцінки та короткого повідомлення, яке допоможе визначити, наскільки ви готові до щоденного тренування ( <i>Готовність до тренувань, стор. 50</i> ).
Статус тренування	відображення поточного статусу тренування та тренувального навантаження, що відображає вплив тренування на вашу фізичну форму та результати ( <i>Статус тренування, стор. 44</i> ).
Управління VIRB	Надання елементів керування камерою за наявності пристрою VIRB, сполученого з годинником Forerunner ( <i>Дистанційне керування VIRB, стор. 102</i> ).
Погода	Відображення поточної температури та прогнозу погоди. Ви також можете переглянути поточні погодні умови на карті за допомогою декількох накладень даних карти.
Жіноче здоров'я	Відображає ваш поточний цикл або статус відстеження вагітності. Ви можете переглядати та реєструвати свої щоденні симптоми.

## Перегляд стрічки міні-віджетів

Міні-віджети забезпечують швидкий доступ до інформації про здоров'я, даних про заняття, вбудованих датчиків і багато чого іншого. Під час сполучення годинника ви можете переглядати дані зі свого телефона, як-от сповіщення, прогноз погоди та події з вашого календаря.

### 1 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

Годинник прокручує стрічку міні-віджетів і відображає зведені дані для кожного міні-віджета.



**ПОРАДА.** також можна провести по екрану для перегляду варіантів і натиснути для вибору варіанта.

### 2 Для перегляду додаткових відомостей натисніть кнопку **START**.

### 3 Виберіть один із таких варіантів:


- Для перегляду інформації про міні-віджети натисніть кнопку **DOWN**.
- Натисніть кнопку **START**, щоб переглянути додаткові опції та функції для міні-віджета.

## Налаштування стрічки міні-віджетів

### 1 Натисніть і утримуйте кнопку

### 2 Виберіть **Вид > Міні-віджети**.

### 3 Виберіть один із таких варіантів:

- Щоб змінити розташування міні-віджета у стрічці, виберіть міні-віджет і натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- Щоб видалити міні-віджет зі стрічки, виберіть міні-віджет і виберіть .
- Щоб додати міні-віджет у стрічку, натисніть **Додати** та виберіть міні-віджет.

**ПОРАДА.** можна вибрати **Створити папку**, щоб створити папки, що містять кілька міні-віджетів (*Створення папок з міні-віджетами, стор. 32*).

## Створення папок із міні-віджетами

Можна налаштувати стрічку міні-віджетів, щоб об'єднати міні-віджети однієї тематики в папки.

1 Натисніть і утримуйте кнопку 

2 Виберіть **Вид > Міні-віджети > Додати > Створити папку**.


3 Виберіть міні-віджети, які ви хочете додати в папку, а потім виберіть **Готово**.

**ПРИМІТКА.** якщо міні-віджети вже перебувають у стрічці міні-віджетів, ви можете перемістити або скопіювати їх у папку.

4 Виберіть або введіть ім'я для папки.

5 Виберіть значок для папки.

6 За необхідності виберіть один із варіантів нижче:

- Щоб змінити папку, відкрийте її в стрічці міні-віджетів і утримуйте кнопку 
- Щоб змінити міні-віджети в папці, відкрийте папку та виберіть **Правка** ([Налаштування стрічки міні-віджетів](#), стор. 31).

## Кузовна батарея

Годинник аналізує варіабельність серцевого ритму, рівень стресу, якість сну і дані про активність, щоб визначити загальний рівень Body Battery. Подібно до датчика палива в автомобілі, він вказує кількість доступної енергії. Діапазон рівня Body Battery варіюється від 5 до 100, де значення від 5 до 25 відповідають дуже низькому рівню накопиченої енергії, значення від 26 до 50 - низькому рівню накопиченої енергії, значення від 51 до 75 - середньому, а значення від 76 до 100 - високому рівню накопиченої енергії.

Ви можете синхронізувати годинник з обліковим записом Garmin Connect, щоб переглянути найактуальніший рівень Body Battery, довгострокову тенденцію та додаткові відомості ([Поради щодо поліпшення даних Body Battery](#), стор. 33).

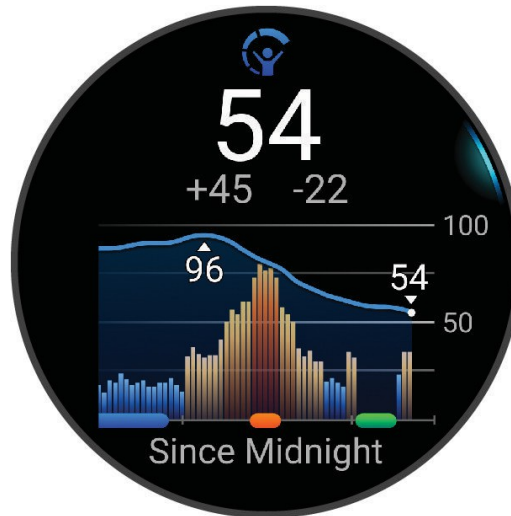
## Перегляд міні-віджета Body Battery

Міні-віджет Body Battery відображає поточний рівень Body Battery і графік рівня Body Battery за останні кілька годин.

1 Щоб переглянути міні-віджет Body Battery, використовуйте кнопку **UP** або **DOWN**.

**ПРИМІТКА.** можливо, буде потрібно додати міні-віджет у стрічку міні-віджетів (*Налаштування стрічки міні-віджетів, стор. 31*).

2 Натисніть кнопку **START**, щоб подивитися графік рівнів Body Battery і стресу з опівночі.



3 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути більш детальний графік ваших рівнів Body Battery і стресу.

- Сині смужки позначають періоди відпочинку.
- Помаранчеві смужки позначають періоди стресу.
- Зелені смужки позначають заняття, що хронометруються.
- Сірі смужки позначають періоди занадто високої активності для вимірювання рівня стресу.

4 Натисніть кнопку **DOWN** для перегляду списку показників, що впливають на ваш рівень Body Battery.

**ПОРАДА.** виберіть кожен показник для перегляду більш детальної інформації.

## Поради щодо поліпшення даних Body Battery

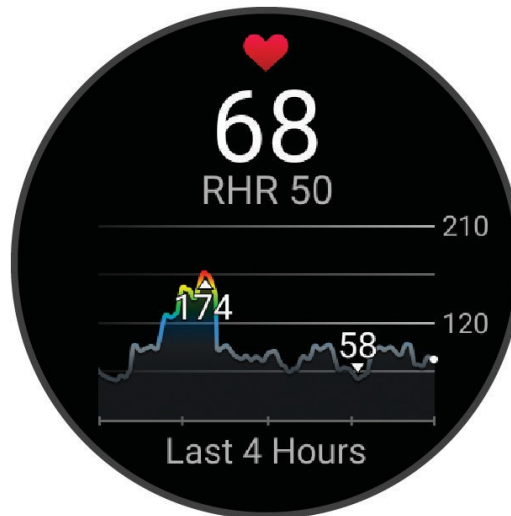
- Для отримання більш точних результатів носіть годинник під час сну.
- Хороший сон підвищує ваш Body Battery.
- Високе навантаження і стрес призводять до зниження Body Battery.
- Прийом їжі, а також стимулятори, такі як кофеїн, не впливають на Body Battery.

## Перегляд міні-віджета частоти пульсу

- 1 Щоб переглянути міні-віджет частоти пульсу, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

**ПРИМІТКА.** можливо, вам потрібно буде додати міні-віджет у стрічку міні-віджетів (*Налаштування стрічки міні-віджетів, стор. 31*).

- 2 Натисніть кнопку **START** для відображення поточної частоти пульсу в ударах на хвилину (уд./хв) і графіка частоти пульсу за останні 4 години.



- 3 Торкніться графіка для відображення стрілок напрямку і проведіть пальцем вліво або вправо, щоб рухати графік.
- 4 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути значення частоти пульсу в стані спокою за останні 7 днів.

## Перегляд міні-віджета погоди

- 1 Щоб подивитися міні-віджет погоди, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **ВНИЗ**.

**ПРИМІТКА.** можливо, вам потрібно буде додати міні-віджет у стрічку міні-віджетів (*Налаштування стрічки міні-віджетів, стор. 31*).

- 2 Натисніть кнопку **START** для відображення докладного прогнозу погоди.
- 3 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для перегляду погодинного, добового прогнозу погоди або додаткові дані прогнозу погоди.

## Оновлення місць розташування для прогнозу погоди

- 1 Щоб подивитися міні-віджет погоди, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **ВНИЗ**.
- 2 Натисніть кнопку **START**.
- 3 Натисніть кнопку **START** на першому екрані міні-віджета.
- 4 Виберіть один із таких варіантів:

- Виберіть **Додати місце розташування**, після чого виконайте пошук місця розташування.
- Виберіть **Параметри погоди > Оновити поточне місце розташування > ✓**, щоб подивитися інформацію про погоду для вашого поточного місця розташування GPS.

**ПОРАДА.** необхідно почекати, поки годинник знайде супутники (*Встановлення зв'язку із супутниками, стор. 151*).

## Жіноче здоров'я

### Відстеження менструального циклу

Менструальний цикл - це важлива частина вашого здоров'я. Годинник можна використовувати для реєстрації фізичних симптомів, лібідо, статевої активності, днів овуляції тощо. Налаштувати функцію та дізнатися про неї більше можна в розділі налаштувань Стан здоров'я застосунку Garmin Connect.

- Відстеження менструального циклу та детальна інформація
- Фізичні та емоційні симптоми
- Прогнози менструацій і фертильності
- Інформація про здоров'я та харчування

**ПРИМІТКА.** для додавання або видалення міні-віджетів можна використовувати додаток Garmin Connect.

### Відстеження вагітності

Функція відстеження вагітності відображає щотижневі оновлення відомостей про вагітність і надає інформацію про стан здоров'я та харчування. Годинник можна використовувати для реєстрації фізичних та емоційних симптомів, показань рівня глюкози в крові та рухів дитини. Налаштувати функцію та дізнатися про неї більше можна в розділі налаштувань Стан здоров'я застосунку Garmin Connect.

### Використання віджета рівня стресу

Міні-віджет рівня стресу відображає поточний рівень стресу та графік рівня стресу за останні кілька годин. Його також можна використовувати для виконання дихальних вправ, які можуть допомогти вам розслабитися (*Налаштування стрічки міні-віджетів, стор. 31*).

- 1 Коли ви сидите або не тренуєтеся, натисніть **UP** або **DOWN**, щоб відобразити міні-віджет рівня стресу.
- 2 Натисніть кнопку **START**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Натисніть кнопку **DOWN** для перегляду додаткових відомостей.  
**ПОРАДА.** сині смужки позначають періоди відпочинку. Помаранчеві смужки позначають періоди стресу. Сірі смужки позначають періоди занадто високої активності для вимірювання рівня стресу.
  - Натисніть кнопку **START**, щоб почати заняття **Дихання**.

### Використання Jet Lag Adviser

Перш ніж ви зможете використовувати міні-віджет Jet Lag Adviser, необхідно спланувати поїздку в застосунку Garmin Connect (*Планування поїздки в застосунку Garmin Connect, стор. 36*).

Міні-віджет Jet Lag Adviser можна використовувати під час подорожей для порівняння вашого внутрішнього годинника з місцевим часом, а також для отримання інструкцій зі зниження ефектів від джетлага.

- 1 Щоб переглянути міні-віджет **Jet Lag Adviser**, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть кнопку **START** для відображення порівняння вашого внутрішнього годинника з місцевим часом і загального рівня джетлага.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Для відображення інформаційного повідомлення про ваш поточний рівень джетлага натисніть кнопку **START**.
  - Для відображення часової шкали з рекомендованими діями щодо полегшення симптомів джетлага натисніть кнопку **DOWN**.

## Планування поїздки в додатку Garmin Connect

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть .•••
- 2 Виберіть **Трен. і планування** > **Jet Lag Adviser** > **Додати відомості про поїздку**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Визначення показників тренування

Показники тренування являють собою розрахункові значення, які допомагають вам відстежувати й аналізувати ефективність тренувань і змагань. Для визначення показників потрібне проведення декількох занять з використанням пульсометра на зап'ясті або сумісного нагрудного пульсометра. Для визначення показників велотренування потрібен пульсометр і вимірювач потужності.

Ці розрахункові значення розроблені та підтримуються компанією Firstbeat Analytics™. Для отримання додаткових відомостей відвідайте веб-сайт [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/)

**ПРИМІТКА.** розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику необхідні дані кількох занять, щоб визначити вашу фізичну форму.

**VO2 Max.:** показник VO2 Max. означає максимальний об'єм кисню (у мілілітрах) на кілограм ваги, який ви можете засвоїти за хвилину за максимального фізичного навантаження (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 37*).

**Прогнозований час забігу:** годинник використовує розрахункове значення VO2 Max. і вашу історію тренувань для зазначення цільового часу забігу на основі поточної спортивної форми (*Перегляд прогнозованого часу пробігу, стор. 39*).

**Стан ВЧП:** годинник аналізує показники наручного пульсометра під час сну, щоб визначити стан варіабельності частоти пульсу (ВЧП) на основі ваших довгострокових середніх показників ВЧП (*Стан варіабельності частоти пульсу, стор. 40*).

**Ефективність тренування:** ефективність тренування - це оцінка активності в реальному часі, що виконується після 6-20 хвилин заняття. Цей параметр можна додати як поле даних, щоб переглядати показники ефективності протягом решти заняття. Він дає змогу порівняти ваш поточний стан із вашим середнім рівнем підготовки (*Ефективність тренування, стор. 41*).

**Функціональна порогова потужність (ФПМ):** годинник використовує інформацію профілю користувача з початкового налаштування для визначення ФПМ. Для точнішої оцінки можна виконати покроковий тест (*Розрахунок функціональної порогової потужності, стор. 42*).

**Порогове значення лактату:** для вимірювання порогового значення лактату потрібен нагрудний пульсометр. Порогове значення лактату - це показник, після досягнення якого різко прискорюється м'язове стомлення. Для вимірювання порогового значення лактату на годиннику використовують дані про частоту пульсу і темп (*Порогове значення лактату, стор. 42*).




**Витривалість:** годинник використовує ваше розрахункове значення VO2 Max. і дані про частоту пульсу для відображення показників витривалості в реальному часі. Це можна додати як екран даних, щоб ви могли бачити свій потенціал і поточну витривалість під час заняття (*Перегляд показників витривалості в реальному часі, стор. 43*).

**Крива потужності (велотренування):** крива потужності відображає вихідну потужність, яку ви можете підтримувати протягом певного часу. Можна переглянути криву потужності за попередні місяць, три місяці або дванадцять місяців (*Перегляд кривої потужності, стор. 43*).

## Про розрахункові значення VO2

Показник VO2 Max. означає максимальний об'єм кисню (в мілілітрах) на кілограм ваги, який ви можете засвоїти за хвилину за максимального фізичного навантаження. Іншими словами, VO2 Max. - це показник спортивної підготовки, який має збільшуватися в міру поліпшення фізичної форми. Для відображення розрахункового значення показника VO2 Max. на пристрої Forerunner потрібні дані щодо виміряної на зап'ясті частоти пульсу або сумісний нагрудний пульсометр. Для бігу та велотренувань у пристрої використовуються різні розрахункові значення VO2 Max. Для отримання точного розрахункового значення показника VO2 Max. необхідно здійснити пробіжку на вулиці з використанням функції GPS або заїзд на велосипеді з використанням сумісного датчика потужності, підтримуючи помірну інтенсивність протягом декількох хвилин. На пристрої розрахункове значення показника VO2 Max. відображається за допомогою числового значення, опису та положення на кольоровій шкалі. В обліковому записі Garmin Connect можна переглядати додаткові відомості про розрахункове значення VO2 Max., наприклад, його оцінку відносно вашого віку та статі.



 Фіолетовий	Чудово
 Синій	Чудово
 Зелений	Добре
 Помаранчевий	Задовільно
 Червоний	Погано

Дані VO2 Max. надаються компанією Firstbeat Analytics. Аналіз VO2 Max. надається з дозволу The Cooper Institute®. Додаткову інформацію див. у додатку (*Стандартні рейтинги VO2 Max.*, стор. 172) та за адресою [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Отримання розрахункового значення VO2 Max. для

**бігу** цієї функції потрібна функція вимірювання частоти пульсу на зап'ясті або сумісний нагрудний пульсометр. Якщо ви використовуєте нагрудний пульсометр, необхідно надіти його і виконати сполучення з вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*).

Для отримання найбільш точного розрахункового значення необхідно виконати налаштування профілю користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 103*), а потім встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон ЧСС, стор. 105*). Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику необхідні дані кількох пробіжок, щоб визначити характеристики бігу. Ви можете вимкнути реєстрацію VO2 Max. для бігу на надмарафонські дистанції та бігу по пересіченій місцевості, якщо ви не хочете, щоб ці типи забігів впливали на показник VO2 Max. (*Вимкнення реєстрації VO2 Max., стор. 38*).

- 1 Почніть пробіжку.
- 2 Здійсніть пробіжку на відкритому повітрі тривалістю не менше 10 хвилин.
- 3 Після пробіжки виберіть **Зберегти**.
- 4 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для прокручування ваших показників тренування.

## Отримання розрахункового значення VO2 Max. для велотренувань


Для цієї функції потрібен датчик потужності, пульсометр на зап'ясті або сумісний нагрудний пульсометр. Датчик потужності має бути сполучений з годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*). Якщо ви використовуєте нагрудний пульсометр, необхідно надіти його і виконати сполучення з вашим годинником.

Для отримання найбільш точного розрахункового значення необхідно виконати налаштування профілю користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 103*), а потім встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон ЧСС, стор. 105*). Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику необхідні дані за кількома заїздами, щоб визначити характеристики велотренувань.

- 1 Почніть велотренування.
- 2 Виконайте велосипедну поїздку з високою інтенсивністю протягом щонайменше 20 хвилин.
- 3 Після заїзду виберіть **Зберегти**.
- 4 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для прокручування ваших показників тренування.

## Вимкнення реєстрації VO2 Max.

Ви можете відключити реєстрацію VO2 Max. для бігу на надмарафонські дистанції та бігу по пересіченій місцевості, якщо ви не хочете, щоб ці типи забігів впливали на показник VO2 Max. (*Про розрахункові значення VO2 Max, стор. 37*).

- 1 Натисніть і утримуйте 
- 2 Виберіть **Заняття та додатки**.
- 3 Виберіть **Біг по пересіченій місцевості** або **Біг на надмарафонські дистанції**.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Рег. VO2 Max. > Вимкнено**

## Перегляд прогнозованого часу пробігу

Для отримання найточнішого розрахункового значення необхідно виконати налаштування профілю користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 103*), а потім встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон ЧСС, стор. 105*).

Годинник використовує розрахункове значення показника VO2 Max. та історію тренувань для надання даних про цільовий час забігу (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 37*). Годинник аналізує дані про тренування за кілька тижнів для точнішого розрахунку часу пробігу.

- 1 Щоб подивитися міні-віджет результатів, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Для перегляду коротких відомостей натисніть кнопку **START**.
- 3 Натисніть **UP** або **DOWN** для перегляду прогнозованого часу забігу.






- 4 Натисніть **START** для перегляду прогнозів для інших відстаней.  
**ПРИМІТКА.** прогнози спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику необхідні дані кількох пробіжок, щоб визначити характеристики бігу.

## Стан варіабельності частоти пульсу

Годинник аналізує показання наручного пульсометра під час сну для визначення варіабельності частоти пульсу (ВЧП). Тренування, фізична активність, сон, харчування та корисні звички впливають на варіабельність частоти пульсу. Значення ВЧП можуть серйозно різнитися залежно від статі, віку та рівня фізичної підготовки. Збалансований стан ВЧП може свідчити про ознаки хорошого стану здоров'я, таких як гарний баланс між тренуваннями та відновленням, гарний функціональний стан серцево-судинної системи та висока стійкість до стресу. Незбалансований або поганий стан може бути ознакою перевтоми, більшої потреби у відновленні або високого рівня стресу. Для отримання найкращих результатів не слід знімати годинник на час сну. Для відображення стану варіабельності частоти пульсу годиннику потрібно отримувати дані про сон протягом трьох тижнів.



Колірна зона	Стан	Опис
 Зелений	Збалансована	Ваш середній показник ВЧП за тиждень перебуває в межах базового діапазону.
 Помаранчевий	Незбалансована	Ваш середній показник ВЧП за тиждень перебуває вище або нижче базового діапазону.
 Червоний	Низька	Ваш середній показник ВЧП за тиждень перебуває значно нижче за базовий діапазон.
Немає кольору	Погано Статус недоступний	Ваші показники ВЧП у середньому значно нижчі за нормальний діапазон для вашого віку. "Статус недоступний" означає, що пристрою недостатньо даних для отримання середнього семиденного значення.

Годинник можна синхронізувати з вашим обліковим записом Garmin Connect, щоб переглядати поточний стан варіабельності частоти пульсу, динаміку та рівень розвитку фізичної підготовки.

## Ефективність тренування

Після завершення заняття, наприклад пробіжки або велотренування, функція визначення ефективності тренування аналізує темп, частоту пульсу та варіабельність частоти пульсу для виконання оцінювання та порівняння ваших фізичних можливостей у реальному часі з вашим середнім рівнем підготовки. Це приблизно відповідає вираженому у відсотках відхиленню від базового розрахункового значення показника VO2 Max. у реальному часі.

Показники ефективності тренування варіюються від -20 до +20. Після перших 6-20 хвилин заняття пристрій відображає бал ефективності тренування. Наприклад, бал "+5" означає, що ви не втомилися, перебуваєте в хорошій фізичній формі і можете провести повноцінне велотренування або пробіжку. Параметр ефективності тренування можна додати як поле даних на один з екранів тренування, щоб контролювати свої фізичні можливості протягом усього заняття. Ефективність тренування також може слугувати показником рівня втоми, особливо наприкінці тривалої пробіжки або велотренування.

**ПРИМІТКА.** Пристрою необхідні дані кількох пробіжок або велотренувань з пульсометром, щоб визначити точне розрахункове значення VO2 Max. і отримати уявлення про вашу фізичну підготовленість до бігу або їзди на велосипеді (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 37*).

## Перегляд даних про ефективність тренування

Для цієї функції потрібна функція вимірювання частоти пульсу на зап'ясті або сумісний нагрудний пульсометр.

- 1 Додайте параметр **Спортивний стан** на екран даних (*Налаштування екранів даних, стор. 128*).
- 2 Тепер можна вирушати на велотренування або пробіжку.  
Після 6-20 хвилин тренування на екрані відобразяться дані про ефективність тренування.
- 3 Прокрутіть екран даних, щоб переглянути дані про ефективність, що відображаються для всієї пробіжки або велотренування.

## Розрахунок функціональної порогової

потужності. Для розрахунку функціональної порогової потужності (ФПМ) необхідно виконати сполучення датчика потужності з годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*), а також виконати розрахунок показника VO2 Max. (*Отримання розрахункового значення VO2 Max. для велотренувань, стор. 38*).

Для розрахунку функціональної порогової потужності (ФПМ) на годиннику використовується інформація з профілю користувача, введена під час початкового налаштування, і розрахункове значення показника VO2 Max. Годинник автоматично виявляє вам ФПМ під час стабільних поїздок з високою інтенсивністю за допомогою датчика потужності. Для досягнення найкращих результатів також слід використовувати пульсометр.

1

2 Натисніть **START**.

3 Натисніть **UP** або **DOWN** для перегляду розрахованого значення ФПМ.

Відображається розраховане значення ФПМ у вигляді значення, вираженого у ватах на кілограм, вихідної потужності у ватах і позиції на колірному датчику.

 Фіолетовий	Чудово
 Синій	Чудово
 Зелений	Добре
 Помаранчевий	Задовільно
 Червоний	Підготовка відсутня

Для отримання додаткової інформації див. додаток (*Норми функціональної порогової потужності, стор. 173*).

## Порогове значення лактату

Порогове значення лактату - це показник інтенсивності тренування, за якого починає підвищуватися концентрація лактату (молочної кислоти) в кровотоці. Під час бігу цей рівень інтенсивності оцінюється у вигляді темпу, частоти пульсу або потужності. При перевищенні спортсменом порогового значення відбувається прогресуюче накопичення втоми. У досвідчених бігунів перевищення цього порогового значення відбувається приблизно після досягнення 90% від їхньої максимальної частоти пульсу і за відповідного темпу бігу на ділянці від 10 км до напівмарафону. Для бігунів із середнім рівнем фізичної підготовки досягнення порогового значення лактату здебільшого відбувається за частоти пульсу, що становить значно менше 90% від максимальної частоти пульсу. Знаючи порогове значення лактату, можна визначити рекомендовану інтенсивність тренувань або найоптимальніший момент для підвищення темпу бігу.

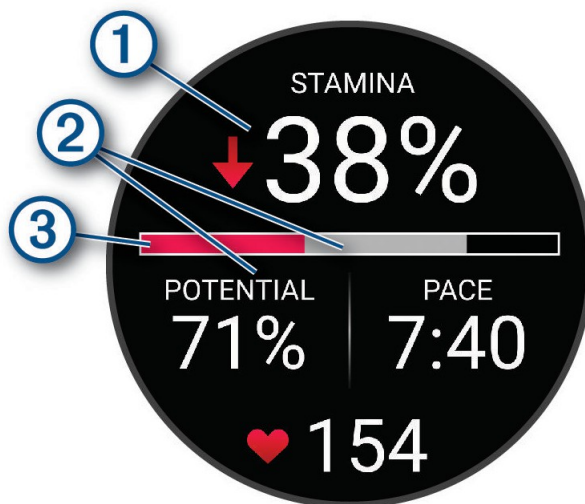
Якщо вам уже відоме значення частоти пульсу, що відповідає пороговому значенню лактату, ви можете вказати його в налаштуваннях профілю користувача (*Налаштування зон ЧСС, стор. 105*). Можна




увімкнути функцію **Автоматичне визначення** для автоматичної реєстрації порогового рівня лактату під час заняття.

## Перегляд показників витривалості в реальному часі

Годинник може відображати показники витривалості в реальному часі на основі даних про частоту пульсу та розрахункового значення VO2 Max. (Про розрахункові значення VO2 Max, стор. 37).

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Заняття і додатки**.
- 3 Виберіть пробіжку або велосипедний заїзд.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних > Додати новий > Витривалість**.
- 6 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб змінити позицію екрана даних (необов'язково).
- 7 Натисніть кнопку **START**, щоб змінити основне поле даних про витривалість (необов'язково).
- 8 Почніть заняття (Початок заняття, стор. 4).
- 9 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для переходу на екран даних.



①	Основне поле даних про витривалість. Показує поточний відсоток витривалості, залишену відстань або час.
②	Потенційна витривалість.
③	Поточна витривалість.
	 Червоний: зниження рівня витривалості.
	 Помаранчевий: рівень витривалості стабільний.
	 Зелений: відновлення рівня витривалості.

## Перегляд кривої потужності

Перш ніж ви зможете переглянути криву потужності, вам необхідно зареєструвати заїзд тривалістю щонайменше одну годину, використовуючи вимірювач потужності протягом останніх 90 днів (Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93).

Тренування можна створити у вашому обліковому записі Garmin Connect. Крива потужності відображає вихідну потужність, яку ви можете підтримувати протягом певного часу. Можна переглянути криву потужності за попередні місяць, три місяці або дванадцять місяців.

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **•••**
- 2 Виберіть **Статистика показників > Крива потужності**.

## Синхронізація занять і вимірювань показників тренування

Ви можете синхронізувати заняття і вимірювання показників тренування з інших пристроїв Garmin з вашим годинником Forerunner за допомогою облікового запису Garmin Connect. Це дає змогу годиннику точніше відображати статус тренування і вашу фізичну форму. Наприклад, можна записати заїзд за допомогою велокомп'ютера Edge® і переглянути відомості про заняття і загальне навантаження на годиннику Forerunner.

Синхронізуйте годинник Forerunner та інші пристрої Garmin з обліковим записом Garmin Connect.

**ПОРАДА.** ви можете задати основний пристрій для тренувань і основний портативний пристрій у застосунку Garmin Connect (*Об'єднаний статус тренування*, стор. 60).

На годиннику Forerunner відображаються останні заняття і показники ефективності з інших пристроїв Garmin.

## Вимкнення повідомлень про ефективність

Деякі повідомлення про ефективність відображаються після завершення заняття. Інші повідомлення про ефективність відображаються під час заняття або під час реєстрації нових значень показників, наприклад нового значення показника VO2 Max. Можна вимкнути функцію стану ефективності, щоб уникнути деяких із цих повідомлень.

1 Натисніть і утримуйте 

2 Виберіть Система > Ефективність тренування.

## Статус тренування

Ці показники є розрахунковими значеннями, які допомагають вам відстежувати й аналізувати ефективність тренувань. Для визначення показників потрібне проведення занять протягом двох тижнів з використанням пульсометра на зап'ясті або сумісного нагрудного пульсометра. Для визначення показників велотренування потрібен пульсометр і вимірювач потужності.

Вимірювання можуть здатися неточними першого разу, коли годинник тільки почав вивчати ваші результати.

Ці розрахункові значення розроблені та підтримуються компанією Firstbeat Analytics. Для отримання додаткових відомостей відвідайте веб-сайт [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/)



**Статус тренування:** функція "Статус тренування" показує, яким чином ваші тренування впливають на вашу фізичну форму та продуктивність. Для визначення статусу тренування враховуються зміни показника VO2 Max, гострого навантаження і стану ВЧП протягом тривалого періоду часу.

**VO2 Max.:** показник VO2 Max. означає максимальний об'єм кисню (у мілілітрах) на кілограм ваги, який ви можете засвоїти за хвилину за максимального фізичного навантаження (*Про розрахункові значення VO2 Max.*, стор. 37). Годинник відображає показники VO2 Max. з поправкою на підвищення температури та висоти в разі адаптації організму до більш високої температури навколишнього середовища або до великих висот (*Акліматизація до спеки та висоти під час тренувань*, стор. 49).

**ВСР:** вСР - це варіабельність частоти пульсу за останні сім днів (*Стан варіабельності частоти пульсу, стор. 40*).

**Гостре навантаження:** гостре навантаження - це зважена сума останніх показників навантаження під час вправ з урахуванням їхньої тривалості та інтенсивності. (*Гостре навантаження, стор. 46*).

**Цільове тренувальне навантаження:** ваш годинник аналізує і розподіляє тренувальне навантаження за різними категоріями залежно від інтенсивності та структури кожного записаного заняття. Цільове тренувальне навантаження включає загальне навантаження, отримане за кожною категорією, і мету тренування. Ваш годинник відображає розподіл навантаження за останні 4 тижні (*Цільове тренувальне навантаження, стор. 46*).

**Час відновлення:** час відновлення відображає час, що залишився до повного відновлення організму перед наступним важким тренуванням (*Час відновлення, стор. 48*).

## **Рівні статусу тренування**

У даних про статус тренування відображається вплив тренувань на вашу фізичну форму та результати. Для визначення статусу тренування враховуються зміни показника VO2 Max, гострого навантаження та стану ВЧП протягом тривалого періоду часу. Інформацію про статус тренування можна використовувати під час планування наступних занять і поліпшення рівня фізичної підготовки.

**Статус недоступний:** для визначення статусу тренування годиннику потрібно реєструвати різні заняття більше двох тижнів з результатами VO2 Max. під час бігу або їзди на велосипеді.

**Детренованість:** у вас перерва в тренуваннях або ви тренуєтеся набагато менше, ніж зазвичай, протягом тижня або більше. Детренованість означає, що ви не в змозі підтримувати свій рівень фізичної підготовки. Ви можете спробувати збільшити навантаження, щоб поліпшити результат.

**Відновлення:** менш інтенсивне навантаження дає змогу тілу відновитися, що необхідно під час активного тренування. За бажання ви можете повернутися до більш інтенсивних навантажень.

**Підтримка:** поточне навантаження достатнє для підтримки хорошого рівня фізичної підготовки. Щоб побачити результат, спробуйте урізноманітнити навантаження або збільшити його обсяг.

**Продуктивна:** поточне навантаження покращує рівень фізичної підготовки та продуктивності. Для підтримання хорошого рівня фізичної підготовки слід включати в тренування періоди відновлення.

**Пікове значення:** ви перебуваєте в ідеальній фізичній формі. Нещодавнє скорочення навантаження дає змогу організму відновитися і компенсувати витрати енергії після минулого тренування. Пікове значення нетривале, тому необхідно планувати тренування заздалегідь.

**Високе навантаження:** дуже високе і непродуктивне навантаження. Вашому тілу потрібен відпочинок. Необхідно дати організму можливість відновитися, додавши в тренування менш інтенсивні вправи.

**Непродуктивна:** навантаження перебуває на хорошому рівні, проте ви втрачаєте фізичну форму. Зосередьте увагу на відпочинку, харчуванні та управлінні стресом.

**Напруга:** дисбаланс між відновленням і тренувальним навантаженням. Це нормальний результат після важкого тренування або великої події. Вашому тілу потрібне відновлення, зверніть увагу на загальний стан здоров'я.

## Поради щодо отримання даних про статус

**Тренування** статусу тренування залежить від оновлених оцінок рівня фізичної підготовки, включно з щонайменше одним вимірюванням VO2 Max. на тиждень (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 37*). Заняття бігом у приміщенні не генерують показник VO2 Max., щоб зберегти точність динаміки зміни фізичної підготовки. Ви можете вимкнути реєстрацію VO2 Max. для бігу на надмарафонські дистанції та бігу по пересіченій місцевості, якщо ви не хочете, щоб ці типи забігів впливали на показник VO2 Max. (*Вимкнення реєстрації VO2 Max., стор. 38*).

Для найефективнішого застосування функції "Статус тренування" ви можете скористатися такими рекомендаціями.

- Влаштовуйте пробіжку або заїзд на вулиці з датчиком потужності щонайменше один раз на тиждень. Під час заняття досягайте пульсу щонайменше 70% від максимальної частоти пульсу та підтримуйте його протягом щонайменше 10 хвилин.  
Після використання годинника протягом одного або двох тижнів інформація про статус тренування має стати доступною.
- Записуйте всі заняття фітнесом на основний пристрій для тренувань, щоб годинник міг дізнаватися про ваші показники (*Синхронізація занять і вимірювань показників тренування, стор. 44*).
- Носіть годинник навіть під час сну, щоб показник стану ВЧП завжди залишався актуальним. Наявність актуального показника стану ВЧП може допомогти визначити актуальний статус тренування, якщо у вас мало занять із вимірюванням VO2 Max.

## Гостре навантаження

Гостре навантаження - це зважена сума показників кисневого боргу (ЕРОС) за останні кілька днів. Оцінка навантаження показує, чи є ваше поточне навантаження низьким, оптимальним, високим або дуже високим. Оптимальний діапазон визначається на основі індивідуального рівня фізичної підготовки та історії тренувань. Діапазон змінюється залежно від збільшення або зменшення часу та інтенсивності тренування.

## Цільове тренувальне навантаження

Для досягнення максимальних результатів і поліпшення фізичної форми заняття повинні включати в себе тренування трьох категорій: з низькими аеробними навантаженнями, з високими аеробними навантаженнями та анаеробні. Цільове тренувальне навантаження показує розподіл ваших тренувань за цими трьома категоріями і надає цілі тренування. Для розрахунку цільового тренувального навантаження з визначенням його ступеня, тобто низького, оптимального або високого, необхідно мінімум 7 днів тренувань. Через 4 тижні тренувань розрахунок тренувального навантаження міститиме більш детальну інформацію про цільові показники, за допомогою яких ви зможете побудувати збалансовану програму тренувань.

**Нижче цільових показників:** тренувальне навантаження нижче за оптимальне навантаження за всіма категоріями інтенсивності. Спробуй збільшити тривалість або частоту тренувань.

**Нестача низьких аеробних навантажень:** спробуйте включити в програму більше занять із низьким аеробним навантаженням для відновлення, щоб забезпечити оптимальне співвідношення занять із низькою та високою інтенсивністю.

**Нестача високих аеробних навантажень:** спробуйте включити в програму більше занять із високим аеробним навантаженням, щоб поступово підвищити порогове значення лактату і показника VO2 Max.

**Нестача анаеробних навантажень:** спробуйте включити в програму ще кілька інтенсивніших занять з анаеробними вправами, щоб поступово поліпшити ваші показники швидкості та анаеробну здатність.

**Збалансована:** тренувальне навантаження збалансоване і забезпечує всебічний розвиток ваших фізичних здібностей під час тренувань.

**Фокус на низьке аеробне навантаження:** ваше тренувальне навантаження включає в себе в здебільшого аеробні вправи з низькою інтенсивністю. Це закладає міцну основу і готує вас до підвищення інтенсивності ваших тренувань.


**Фокус на високе аеробне навантаження:** ваше тренувальне навантаження містить переважно аеробні вправи з високою інтенсивністю. Такі вправи допомагають підвищувати порогове значення лактату, показник VO2 Max. і витривалість.

**Фокус на анаеробне навантаження:** ваше тренувальне навантаження містить переважно інтенсивні вправи. Це призводить до швидкого досягнення цільових показників фізичного розвитку. Для отримання більш збалансованої програми тренувань необхідно включити до неї заняття з низьким аеробним навантаженням.

**Вище цільових показників:** ваше тренувальне навантаження вище за оптимальне, тому необхідно зменшити тривалість і частоту тренувань.

### Коефіцієнт навантаження

Коефіцієнт навантаження - це співвідношення вашого гострого (короткострокового) і хронічного (довгострокового) тренувального навантаження. Він корисний для відстеження змін тренувального навантаження.

Стан	Значення	Опис
Статус недоступний	Ні	Коефіцієнт навантаження буде видно через 2 тижні тренувань.
Низька	Менше 0,8	Ваше короткострокове тренувальне навантаження нижче, ніж довгострокове.
Оптимальна 	Від 0,8 до 1,4	Баланс короткострокових і довгострокових тренувальних навантажень. Оптимальний діапазон визначається на основі індивідуального рівня фізичної підготовки та історії тренувань.
Висока	Від 1,5 до 1,9	Ваше короткострокове тренувальне навантаження вище, ніж довгострокове.
Дуже висока	2,0 або більше	Ваше короткострокове тренувальне навантаження набагато вище, ніж довгострокове.

### Про функцію Training Effect

Функція Training Effect вимірює вплив занять на вашу аеробну й анаеробну форму. Показник Training Effect визначається в процесі заняття. Під час заняття значення показника Training Effect збільшується. Показник Training Effect визначається інформацією профілю користувача, історією тренувань, ЧСС та інтенсивністю заняття. Існує сім різних міток Training Effect, які описують основну перевагу вашої активності. Кожна мітка має колірне кодування і відповідає цільовому тренувальному навантаженню (*Цільове тренувальне навантаження, стор. 46*). Кожна фраза відгуку, наприклад "Значний вплив на показник VO2 Max.", містить відповідний опис у відомостях про заняття Garmin Connect.

Функція Training Effect для аеробних тренувань використовує дані про ЧСС, щоб визначити загальну інтенсивність аеробного тренування для вашої спортивної форми і перевірити одержуваний ефект - підтримання або підвищення поточного рівня підготовки. Показники кисневого боргу (ЕРОС), отримані під час вправи, зіставляються з діапазоном значень, які відповідають за ваш рівень фізичної підготовки та тренувальних звичок. Постійні тренування із середньою інтенсивністю або тренування з довгими інтервалами (> 180 с) надають позитивний ефект на ваш аеробний обмін речовин і дають змогу поліпшити результати функції Training Effect для аеробних тренувань.

Функція Training Effect для анаеробних тренувань використовує ЧСС і швидкості (або потужності), щоб визначити вплив тренувань на здатність виконувати вправи з дуже високою інтенсивністю. Значення залежить від анаеробного компонента ЕРОС і типу заняття. Багаторазові інтервали виконання вправ із високою інтенсивністю від 10 до 120 секунд справляють значний позитивний ефект на анаеробну здатність і дають змогу поліпшити результати функції Training Effect для анаеробних тренувань.

Функції Аеробний Training Effect і Анаеробн. Training Effect можна додати як поля даних на один з екранів тренування, щоб контролювати свої показники протягом усього заняття.

Тренувальний ефект	Аеробний ефект	Анаеробний ефект
Від 0,0 до 0,9	Немає ефекту.	Немає ефекту.
Від 1,0 до 1,9	Незначне поліпшення.	Незначне поліпшення.
Від 2,0 до 2,9	Підтримка аеробної форми.	Підтримка анаеробної форми.
Від 3,0 до 3,9	Вплив на аеробну форму.	Вплив на анаеробну форму.
Від 4,0 до 4,9	Значний вплив на аеробну форму.	Значний вплив на анаеробну форму.
5,0	Занадто високе навантаження, потенційно небезпечне без достатнього часу відновлення.	Занадто високе навантаження, потенційно небезпечне без достатнього часу відновлення.

Технологія Training Effect розроблена та підтримується компанією Firstbeat Analytics. Додаткові відомості див. на веб-сайті [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Час відновлення

Пристрій Garmin, пов'язаний із пристроєм із функцією вимірювання частоти пульсу на зап'ясті або сумісним нагрудним пульсометром, дає змогу переглядати час, що залишився до повного відновлення організму перед наступним важким тренуванням.

**ПРИМІТКА.** для визначення рекомендованого часу відновлення використовується розрахункове значення показника VO2 Max, і спочатку надані дані можуть виявитися неточними. Пристрою необхідні дані кількох занять, щоб визначити вашу фізичну форму.

Час відновлення відображається відразу після заняття. Зворотний відлік часу ведеться, доки ви не досягнете оптимального стану для наступного важкого тренування. Пристрій оновлює час відновлення протягом дня на основі змін у стані сну, стресу, відпочинку та фізичної активності.

## Перегляд часу відновлення

Для отримання найточнішого розрахункового значення необхідно виконати налаштування профілю користувача (*Налаштування профілю користувача*, стор. 103), а потім встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон ЧСС*, стор. 105).

1 Почніть пробіжку.

2 Після пробіжки виберіть **Зберегти**.

Відобразиться час відновлення. Максимальний час - 4 дні.

**ПРИМІТКА.** у режимі відображення циферблата натисніть кнопку UP або DOWN, щоб відкрити міні-віджет ефективності тренування, а потім натисніть кнопку START для перегляду показників і часу відновлення.

## Частота пульсу відновлення

Якщо ви проводите тренування з пристроєм із функцією вимірювання частоти пульсу на зап'ясті або сумісним нагрудним пульсометром, після кожного заняття можна перевірити значення частоти пульсу відновлення. Частота пульсу відновлення - це різниця між частотою пульсу під час виконання вправи та частотою пульсу через дві хвилини після її припинення. Наприклад, ви зупиняєте таймер після стандартного бігового тренування. Частота пульсу становить 140 уд./хв. Через дві хвилини після припинення активного руху або виконання заминки частота пульсу становить 90 уд./хв. Ваша частота пульсу відновлення становить 50 уд./хв (140 - 90). У деяких дослідженнях частота пульсу відновлення пов'язується зі станом серцево-судинної системи. Вищі показники зазвичай відповідають кращому її стану.

**ПОРАДА.** для отримання найкращих результатів слід припинити рух на дві хвилини, поки пристрій розраховує значення частоти пульсу відновлення.

**ПРИМІТКА.** ваша ЧСС відновлення не розраховується для занять низької інтенсивності, таких як йога.

## Акліматизація до спеки та висоти під час тренувань





Такі фактори довкілля, як висока температура і висота над рівнем моря, впливають на процес тренування і продуктивність. Наприклад, тренування на великих висотах можуть сприятливо вплинути на вашу фізпідготовку, але ви можете помітити тимчасове зниження VO2 Max, поки займаєтеся на високогір'ї. Ваш годинник Forerunner відображає сповіщення про акліматизацію, зміни показника VO2 Max. і статус тренування, якщо температура перевищує 22°C (72°F), а висота над рівнем моря перевищує 800 м (2625 футів). Відстежувати акліматизацію до спеки та висоти можна в міні-віджеті статусу тренування.

**ПРИМІТКА.** функція акліматизації до спеки доступна тільки для занять з використанням GPS за наявності метеоданих, що передаються з підключеного телефону .

## Призупинення та відновлення функції "Статус тренування"

Якщо ви отримали травму або хворі, ви можете призупинити свій статус тренування. Ви можете продовжувати записувати тренування, але статус тренування, цільове тренувальне навантаження, відгук про відновлення та рекомендації щодо тренувань будуть тимчасово відключені.

Ви можете відновити статус тренування, коли будете готові знову почати тренуватися. Для отримання найкращих результатів необхідно хоча б один показник VO2 Max. щотижня (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 37*).

- 1 Якщо ви хочете призупинити статус тренування, виберіть один із таких варіантів.
  - На екрані віджета статусу тренування утримуйте  і виберіть **Опції**> **Приост. "Статус тренування"**.
  - У налаштуваннях Garmin Connect виберіть **Статистика показників**> **Статус тренування** >  > **Призупинити дію функції "Статус тренування"**.
- 2 Синхронізуйте годинник з вашим обліковим записом Garmin Connect.
- 3 Якщо ви хочете відновити статус тренування, виберіть один із таких варіантів.
  - На екрані віджета статусу тренування утримуйте  і виберіть **Опції**> **Відновл. "Статус тренування"**.
  - У налаштуваннях Garmin Connect виберіть **Статистика показників**> **Статус тренування** >  > **Відновити дію функції "Статус тренування"**.
- 4 Синхронізуйте годинник з вашим обліковим записом Garmin Connect.

## Готовність до тренувань

Готовність до тренувань - оцінка та коротке повідомлення, яке допоможе визначити, наскільки ви готові до щоденного тренування. Оцінка постійно розраховується та оновлюється протягом дня з урахуванням таких факторів:

- Показник сну (минула ніч)
- Час відновлення
- Стан ВЧП
- Гостре навантаження
- Історія сну (останні 3 ночі)
- Історія стресу (останні 3 дні)

Кольорова зона	Показник	Опис
 Фіолетовий	від 95 до 100	Дуже високий рівень Найкращий стан Найкращий стан
 Синій	від 75 до 94	Висока Готовність до випробувань
 Зелений	від 50 до 74	Помірний рівень Можна займатися
 Помаранчевий	від 25 до 49	Низька Не поспішайте
 Червоний	від 1 до 24	Погано Нехай ваше тіло відновиться



Динаміку готовності до тренувань за певний період часу можна переглянути в обліковому записі Garmin Connect.

## Показник витривалості

Показник витривалості допоможе вам визначити загальну витривалість на основі всіх записаних занять з даними про частоту пульсу. Ви можете переглянути рекомендації щодо підвищення рівня витривалості та найбільш підходящих для вас видів спорту, які допоможуть поліпшити показники.

Кольорова зона	Опис
 Рожевий	Еліта
 Фіолетовий	Чудово
 Синій	Експерт
 Зелений	Хороший рівень підготовки
 Жовтий	Натренований
 Помаранчевий	Середній
 Червоний	Рекреаційний

Для отримання додаткової інформації див. додаток (*Оцінки показника витривалості, стор. 174*).

## Очки за біг у гору

Ваші очки за біг у гору допоможуть вам визначити свої поточні можливості для бігу в гору на основі історії тренувань і показника VO2 Max. Годинник виявляє сегменти підйому з ухилом 2% або більше під час пробіжки на відкритому повітрі. Ви можете переглянути показники витривалості під час бігу в гору, ефективності підйому та зміни в набраних балах із плином часу.

Колірна зона	Показник	Опис
 Рожевий	Від 95 до 100	Еліта
 Фіолетовий	Від 85 до 94	Експерт
 Синій	Від 70 до 84	Майстер
 Зелений	Від 50 до 69	Натренований
 Помаранчевий	Від 25 до 49	Учасник
 Червоний	Від 1 до 24	Рекреаційний

## Перегляд рівня підготовки для велотренувань

Перед переглядом рівня підготовки для велотренувань у вашому профілі користувача мають бути записані історія тренувань за тиждень, значення VO2 Max. (*Про розрахункові значення VO2 Max.*, стор. 37) і дані кривої потужності з під'єданого вимірювача потужності (*Перегляд кривої потужності*, стор. 43).

Рівень підготовки для велотренувань - це показник тренувань у трьох категоріях: аеробна витривалість, аеробна здатність і анаеробна здатність. Рівень підготовки для велотренувань включає поточний тип учасника заїзду, наприклад підкорювач гір. Інформація, яку ви вводите у свій профіль користувача, наприклад маса тіла, також допомагає визначити тип учасника заїзду (*Налаштування профілю користувача*, стор. 103).

- 1 Щоб переглянути міні-віджет рівня підготовки для велотренувань, натисніть кнопку **UP** або **ВНИЗ**.

**ПРИМІТКА.** можливо, буде потрібно додати міні-віджет у стрічку міні-віджетів (*Налаштування стрічки міні-віджетів*, стор. 31).

- 2 Натисніть кнопку **START**, щоб переглянути поточний тип учасника заїзду.



- 3 Натисніть кнопку **START**, щоб переглянути детальний аналіз рівня підготовки для велотренувань (додатково).










## Управління




Меню елементів керування дає змогу швидко отримати доступ до функцій і можливостей годинника. Функції в меню елементів керування можна додавати, видаляти, а також змінювати їхній порядок (*Налаштування меню елементів керування, стор. 56*).

На будь-якому екрані натисніть і утримуйте кнопку **LIGHT**.



Значок	Назва	Опис
	Альтиметр, барометр, компас	Виберіть, щоб відкрити міні-віджет альтиметра, барометра і компаса.
	Режим польоту	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути режим польоту для вимкнення всього бездротового зв'язку.
	Будильник	Виберіть, щоб додати або змінити будильник ( <i>Встановлення будильника, стор. 123</i> ).
	Альтиметр	Виберіть, щоб відкрити екран альтиметра.
	Альтернативні часові пояси	Виберіть для перегляду поточного часу в додаткових часових поясах ( <i>Додавання додаткових часових поясів, стор. 125</i> ).
	Допомога	Виберіть для надсилання запиту про допомогу ( <i>Запит про допомогу, стор. 121</i> ).
	Барометр	Виберіть, щоб відкрити екран барометра.
	Енергозбереження	Виберіть для ввімкнення або вимкнення функції енергозбереження ( <i>Налаштування функції енергозбереження, стор. 140</i> ).
	Яскравість	Виберіть для регулювання яскравості екрана ( <i>Зміна налаштувань екрана, стор. 142</i> ).
	Транслювати дані за частотою пульсу	Виберіть для увімкнення передавання даних за частотою пульсу на сполучений пристрій ( <i>Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 80</i> ).
	Календар	Виберіть для перегляду майбутніх подій з календаря смартфона.
	Годинники	Виберіть, щоб відкрити меню Годинник для налаштування будильника, таймера, секундоміра або перегляду додаткових часових поясів ( <i>Годинники, стор. 123</i> ).
	Компас	Виберіть, щоб відкрити екран компаса.
	Відображення	Вимкнення екрана для сповіщень, жестів і режиму Завжди увімкнений дисплей ( <i>Зміна налаштувань екрана, стор. 142</i> ).
	Не турбувати	Виберіть для ввімкнення або вимкнення режиму "Не турбувати", щоб екран згас і відключилися сповіщення та повідомлення. Наприклад, цей режим можна використовувати під час перегляду фільмів.
	Де мій телефон?	Виберіть для відтворення звукового сигналу на пов'язаному смартфоні в разі, якщо він перебуває в зоні дії сигналу Bluetooth. Потужність сигналу Bluetooth відображається на екрані годинника Foregunner і збільшується в міру наближення до смартфона. Виберіть, щоб прослідувати за маршрутом до смартфона, загубленого під час заняття з використанням GPS ( <i>Визначення місця смартфона, загубленого під час заняття з використанням GPS, стор. 112</i> ).

Значок	Назва	Опис
	Ліхтарик	Виберіть для увімкнення екрана та використання годинника як ліхтарика.
	Garmin Share	Виберіть, щоб передати або отримати дані за допомогою Garmin Share ( <i>Garmin Share</i> , стор. 117).
	Архів	Виберіть для перегляду історії занять, рекордів і загальної статистики.
	Блокувати пристрій	Виберіть, щоб заблокувати кнопки і сенсорний екран для запобігання випадкових натискань і проведень по екрану.
	Месенджер	Виберіть, щоб відкрити додаток Messenger ( <i>Використання функції Messenger</i> , . 117).
	Керування музикою	Виберіть для керування відтворенням музики на годиннику або смартфоні.
	Оповіщення	Виберіть для перегляду викликів, текстових повідомлень, оновлень у соціальних мережах тощо відповідно до налаштувань смартфона ( <i>Увімкнення сповіщень Bluetooth</i> , стор. 110).
	Телефон	Виберіть для ввімкнення або вимкнення технології Bluetooth і підключення до пов'язаного смартфона.
	Вимкнути живлення	Виберіть, щоб вимкнути годинник.
	Пульсоксиметр	Виберіть, щоб відкрити міні-віджет пульсоксиметра для перегляду історії або виконання вимірювання за допомогою пульсоксиметра ( <i>Пульсоксиметр</i> , стор. 81).
	Червоний зсув	Виберіть, щоб змінити відтінки екрана на відтінки червоного для використання годинника в умовах слабкого освітлення.
	Зберегти місце розташування	Виберіть, щоб зберегти поточне місце розташування і повернутися до нього пізніше ( <i>Навігація до пункту призначення</i> , стор. 86).
	Встановити час за GPS	Виберіть для синхронізації годинника з часом на смартфоні або за допомогою супутників.
	Налаштування	Виберіть, щоб відкрити меню налаштувань.
	Режим сну	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути Режим сну ( <i>Налаштування режиму сну</i> , . 62).
	Секундомір	Виберіть, щоб використовувати секундомір ( <i>Використання секундоміра</i> , стор. 124).
	СХІД І ЗАХІД СОНЦЯ	Виберіть для перегляду сходу і заходу сонця, а також часу настання сутінків.
	Синхронізація	Виберіть для синхронізації годинника зі сполученим смартфоном.
	Таймери	Виберіть для встановлення таймера зворотного відліку ( <i>Запуск таймера зворотного відліку</i> , стор. 124).
	Сенсорний екран	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути елементи керування на сенсорному екрані.

Значок	Назва	Опис
	Гаманець	Виберіть, щоб відкрити гаманець Garmin Pay і оплатити покупку за допомогою годинника ( <i>Garmin Pay</i> , стор. 56).
	Погода	Виберіть для перегляду поточних погодних умов і прогнозу погоди.
	Wi-Fi	Виберіть для ввімкнення або вимкнення зв'язку Wi-Fi.

## Перегляд меню елементів керування

У меню елементів управління доступні такі параметри, як секундомір, визначення місця розташування під'єданого смартфона і вимкнення годинника. Також можна відкрити гаманець Garmin Pay.

**ПРИМІТКА.** опції в меню елементів керування можна додавати, видаляти, а також змінювати їхній порядок (*Налаштування меню елементів керування*, стор. 56).

1 На будь-якому екрані натисніть і утримуйте кнопку **LIGHT**.



2 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** перемикайтеся між пунктами.

**ПОРАДА.** можна також переміщати палець по сенсорному екрану, щоб повертати параметри.

## Налаштування меню елементів управління

У меню елементів керування можна додавати, видаляти та змінювати порядок пунктів меню швидкого доступу (*Керування*, стор. 53).

1 Натисніть і утримуйте кнопку .

2 Виберіть **Вид > Управління**.

3 Виберіть ярлик для налаштування.

4 Виберіть один із таких варіантів:

- Виберіть **Змінити порядок**, щоб змінити позицію ярлика в меню елементів керування.
- Виберіть **Прибрати** для видалення ярлика з меню елементів керування.

5 За необхідності виберіть пункт **Додати новий**, щоб додати ярлик у меню елементів керування.

## Garmin Pay

Функція Garmin Pay дає змогу використовувати годинник для оплати покупок у магазинах-партнерах за допомогою кредитних або дебетових карток, виданих фінансовими установами, що беруть участь у програмі.

## Налаштування гаманця Garmin Pay


Можна додати одну або кілька кредитних і дебетових карток, що беруть участь у програмі, до вашого гаманця Garmin Pay. Перейдіть за посиланням [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) для ознайомлення з фінансовими установами, що беруть участь у програмі.

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **•••**
- 2 Виберіть **Garmin Pay > Почати роботу**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Оплата покупки за допомогою годинника

Перш ніж ви зможете використовувати годинник для оплати покупок, необхідно вказати принаймні одну платіжну карту.

Ви можете використовувати годинник для оплати покупок у магазині-партнері.

- 1 Натисніть і утримуйте **LIGHT**.
- 2 Виберіть 
- 3 Введіть чотиризначний пароль.

**ПРИМІТКА.** після триразового неправильного введення пароля гаманець буде заблокований, і вам буде потрібно виконати скидання пароля в додатку Garmin Connect.

Відобразяться нещодавно використані платіжні картки.



- 4 Якщо ви додали кілька карт у гаманець Garmin Pay, виберіть **DOWN**, щоб вибрати іншу карту (необов'язково).
- 5 Протягом 60 секунд утримуйте годинник поблизу зчитувача платіжних карт так, щоб дисплей годинника був повернутий до зчитувача.  
Годинник подасть вібросигнал, і на дисплеї з'явиться галочка після завершення обміну даними зі зчитувачем.
- 6 За необхідності дотримуйтесь інструкцій, наведених у посібнику з роботи зі зчитувачем, для завершення транзакції.

**ПОРАДА.** після успішного введення пароля ви можете здійснювати платежі без додаткового введення пароля протягом 24 годин, поки ви носите годинник. Якщо ви знімете годинник із зап'ястя або пульсометр, необхідно буде знову ввести пароль перед здійсненням платежу.

## Додавання карти в гаманець Garmin Pay

Можна додати до 10 кредитних або дебетових карт у ваш гаманець Garmin Pay.

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **•••**
- 2 Ви **> ➤ Додати карту**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Після додавання карти ви зможете вибрати її на годиннику під час здійснення платежу.

## Керування картами Garmin Pay

Ви можете тимчасово призупинити дію картки або видалити її.

**ПРИМІТКА.** у деяких країнах причетні фінансові установи можуть обмежити роботу функцій Garmin Pay.

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **.•••**
- 2 Виберіть **Garmin Pay**.
- 3 Виберіть карту.
- 4 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб тимчасово призупинити або відновити дію картки, виберіть **Призупинити дію картки**.  
Для оплати покупок за допомогою годинника Forerunner картка має бути активною.
  - Щоб видалити карту, виберіть **🗑️**

## Зміна пароля Garmin Pay

Необхідно знати поточний пароль, щоб змінити його. Якщо ви забули свій пароль, необхідно скинути застосунок Garmin Pay для годинника Forerunner, створити новий пароль і повторно ввести дані вашої картки.

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **.•••**
- 2 Виберіть **Garmin Pay > Змінити пароль**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Наступного разу під час оплати покупки за допомогою годинника Forerunner необхідно буде ввести новий пароль.

## Ранковий звіт

На годиннику можна ранковий звіт, заснований на вашому звичайному часі пробудження. Натисніть кнопку DOWN і виберіть **✓** для перегляду звіту, до якого входять такі дані: погода, сон, варіабельність частоти пульсу під час сну та багато іншого (*Налаштування ранкового звіту, стор. 58*).

## Налаштування ранкового звіту

**ПРИМІТКА.** ці налаштування можна змінити на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Натисніть і утримуйте **☰**
- 2 Виберіть **Вид > Ранковий звіт**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Показати звіт**, щоб увімкнути або вимкнути ранковий звіт.
  - Виберіть **Редагувати звіт**, щоб змінити порядок і тип даних, які відображаються у вашому ранковому звіті.
  - Виберіть **Ваше ім'я та прізвище** для налаштування відображуваного імені.

# Тренування

## Тренування для змагання

Ваш годинник може запропонувати вам щоденні тренування, щоб допомогти вам підготуватися до забігу або заїзду, якщо у вас є розрахункове значення показника VO2 Max. *(Про розрахункові значення VO2 Max, стор. 37).*

- 1 На смартфоні або комп'ютері відкрийте календар Garmin Connect.
- 2 Виберіть день події та додайте змагання.  
Можна виконати пошук події поруч із вами або створити свою власну подію.
- 3 Додайте відомості про подію або додайте дистанцію, якщо вона доступна.
- 4 Синхронізуйте годинник з вашим обліковим записом Garmin Connect.
- 5 На годиннику відкрийте міні-віджет основної події, щоб побачити зворотний відлік часу до основної події забігу.
- 6 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START** і виберіть заняття бігом або заїзд.  
**ПРИМІТКА.** якщо ви зробили хоча б одну пробіжку на вулиці зі зчитуванням даних про ЧСС або одну поїздуку зі зчитуванням даних про ЧСС і потужності, на вашому годиннику з'являться щоденні пропонувані тренування.

## Календар змагань та основне змагання

Коли ви додаєте подію змагання до календаря Garmin Connect, ви можете переглянути подію на годиннику, додавши міні-віджет основного змагання *(Міні-віджети, стор. 27)*. Дата події має бути не пізніше наступних 365 днів. На годиннику відобразиться зворотний відлік часу до події, ваш цільовий час або прогнозований час фінішу (тільки для забігів), а також метеодані.



**ПРИМІТКА.** історія метеоданих для місця розташування і дати доступна відразу ж. Дані про місцевий прогноз погоди з'являються приблизно за 14 днів до події.

Якщо ви додаєте більше однієї події забігу, вам буде запропоновано вибрати основну подію.

Залежно від доступних даних про дистанцію для події ви можете переглянути дані про висоту, карту дистанції, а також додати план RacePro™ *(Тренування RacePro, стор. 68)*.

## Об'єднаний статус тренування


При використанні декількох пристроїв Garmin з вашим обліковим записом Garmin Connect можна вибрати, який пристрій є основним джерелом даних для повсякденного використання і тренувань. У додатку Garmin Connect виберіть **•••>Налаштування**.

**Основний пристрій для тренувань:** задає джерело пріоритетних даних для показників тренування, таких як статус тренування і цільове навантаження.

**Основний портативний пристрій:** задає пріоритетне джерело щоденних даних про здоров'я, таких як кількість кроків і сон. Це має бути годинник, який ви носите найчастіше.

**ПОРАДА.** для отримання найбільш точних результатів Garmin рекомендує часто виконувати синхронізацію з обліковим записом Garmin Connect.

## Налаштування відображення даних про здоров'я і самопочуття

Натисніть і утримуйте кнопку , потім виберіть **Здоров'я та добробут**.

**Частота пульсу на зап'ясті:** налаштування параметрів наручного пульсометра (*Налаштування наручного пульсометра, стор. 79*).

**Пульсоксиметр:** вибір режиму пульсоксиметра (*Увімкнення режиму відстеження протягом усього дня, стор. 83*).

**Щоденне зведення:** увімкнення щоденного зведення Body Battery, яке відображається за кілька годин до початку часу сну. У щоденному зведенні міститься інформація про те, який вплив щоденні заняття і стрес справили на рівень заряду Body Battery (*Body Battery, стор. 32*).

**Оповіщ. про стрес:** сповіщають вас, коли періоди стресу витрачають ваш заряд Body Battery.

**Оп. про відпочинок:** сповіщають вас, коли минув період відпочинку і як він вплинув на заряд Body Battery.

**Оповіщення про рух:** увімкнення або вимкнення функції Оповіщення про рух (*Нагадування про рух, стор. 61*).

**Сповіщення за досягненням мети:** дає змогу вмикати та вимикати сповіщення за досягненням мети або вимикати сповіщення тільки на час проведення занять. Сповіщення про досягнення мети з'являються в разі досягнення мети за кількістю пройдених кроків, поверхів і часу інтенсивної активності за тиждень.

**Move IQ:** дає змогу вмикати та вимикати сповіщення про події Move IQ®. У разі збігу рухів з відомими моделями вправ функція Move IQ автоматично визначає подію і відображає її в хроніці. Події Move IQ відображають тип і тривалість заняття, але вони не відображаються у списку занять або у стрічці новин. Для отримання детальнішої та точнішої інформації можна скористатися функцією реєстрації хронометрованих занять на пристрої.

## Автопідбір цілі

Годинник автоматично розраховує, скільки кроків і поверхів вам потрібно пройти за день, ґрунтуючись на наявних показниках активності. У міру руху протягом дня годинник записує ваш прогрес виконання мети на день <sup>①</sup>.



Замість автоматичного розрахунку мети ви можете самі задати, скільки кроків і поверхів вам потрібно пройти за день в обліковому записі Garmin Connect.

## Нагадування про рух

Тривале сидіння може призвести до небажаного уповільнення обміну речовин. Нагадування про рух допоможе вам частіше рухатися. Після години бездіяльності з'являється нагадування Вперед! Також пристрій відтворює сигнал або вібує, якщо звукові сигнали увімкнено (*Налаштування системи*, стор. 140).

Щоб скинути нагадування, пройдіться хоча б кілька хвилин.

## Увімкнення оповіщення про рух

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Сповіщення та сповіщення** > **Сповіщення системи** > **Здоров'я та добробут** > **Сповіщення про рух**. > **Увімкнено**.

## Моніторинг сну


Під час сну годинник автоматично відстежує ваш сон і забезпечує моніторинг рухів. Ви можете встановити звичайний час сну в застосунку Garmin Connect або в налаштуваннях годинника (*Налаштування режиму сну*, стор. 62). Статистичні дані по сну включають в себе загальний час сну, фази сну, інформацію про рух уві сні і показники сну. У меню рекомендацій щодо сну подано рекомендації щодо сну на підставі історії сну й активності, стану VCP і даних про денний сон (*Міні-віджети*, стор. 27). Дані про денний сон додаються до статистики сну, а також можуть впливати на відновлення. Докладні статистичні дані про сон можна переглянути в обліковому записі Garmin Connect.

**ПРИМІТКА.** Режим "Не турбувати" можна використовувати для вимкнення сповіщень і сповіщень, за винятком сигналів будильника (*Використання режиму "Не турбувати"*, стор. 62).

## Використання функції автоматичного відстеження сну

- 1 Одягніть годинник перед сном.
- 2 Дані з відстеження сну можна завантажити у свій обліковий запис Garmin Connect (*Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну*, стор. 115).  
Статистичні дані про сон можна переглянути в обліковому записі Garmin Connect. Інформацію про сон за попередню ніч можна переглянути на годиннику Forerunner (*Міні-віджети*, стор. 27).

## Налаштування режиму

Натисніть і утримуйте 

2 Виберіть Система > Режим сну.

3 Виберіть один із таких варіантів:

- Виберіть **Розклад**, виберіть день, потім введіть ваш час сну.
- Виберіть **Циферблат**, щоб використовувати циферблат для сну.
- Виберіть **Відображення** для налаштування екрана.
- Виберіть **Будил. для дн. сну**, щоб встановити мелодію, вібрацію або і те, і інше на будильники для денного сну.
- Виберіть **Сенсорний екран**, щоб увімкнути або вимкнути сенсорний екран.
- Виберіть **Не турбувати**, щоб увімкнути або вимкнути режим "Не турбувати".
- Виберіть **Енергозбереження**, щоб увімкнути або вимкнути режим енергозбереження (*Налаштування функції енергозбереження, стор. 140*).

### Використання режиму "Не турбувати"

Режим "Не турбувати" можна використовувати для вимкнення екрана, звукових сигналів сповіщень і вібросигналу. Наприклад, цей режим можна використовувати під час сну або перегляду фільмів.

**ПРИМІТКА.** цей час можна встановити в користувацьких налаштуваннях облікового запису Garmin Connect. Ви можете увімкнути опцію Під час сну в налаштуваннях системи для автоматичного переходу в режим "Не турбувати" у ваш звичайний час сну (*Налаштування системи, стор. 140*).

**ПРИМІТКА.** ви можете додавати функції в меню елементів керування (*Налаштування меню елементів керування, . 56*).

1 Натисніть і утримуйте кнопку LIGHT.

2 Виберіть **Не турбувати**.

## Час інтенсивної активності

Згідно з рекомендаціями таких організацій, як Всесвітня організація охорони здоров'я, для зміцнення здоров'я тривалість помірної активності, наприклад, швидкої ходьби, має становити щонайменше 150 хвилин на тиждень, а тривалість інтенсивної активності, наприклад, бігу, - 75 хвилин на тиждень.

Годинник контролює інтенсивність активності та відстежує час, витрачений на помірну та інтенсивну активність (для визначення інтенсивності активності потрібні дані про частоту пульсу). Годинник підсумовує час помірної та інтенсивної активності. При цьому час інтенсивної активності подвоюється.

### Підрахунок часу інтенсивної активності

Підрахунок часу інтенсивної активності на годиннику Forerunner проводиться шляхом порівняння даних про частоту пульсу з даними про середню частоту пульсу в стані спокою. Якщо функція відстеження частоти пульсу вимкнена, на годиннику виконується розрахунок часу помірної активності шляхом аналізу кількості кроків за хвилину.

- Щоб забезпечити максимальну точність розрахунку часу інтенсивної активності, слід запустити реєстрацію заняття, що хронометрується.
- Для отримання найбільш точних даних про частоту пульсу в стані спокою годинник слід носити цілодобово.

## Move IQ

У разі збігу рухів із відомими моделями вправ функція Move IQ автоматично визначає подію і відображає її в хроніці. Події Move IQ відображають тип і тривалість заняття, але вони не відображаються у списку занять або у стрічці новин. Для отримання детальнішої та точнішої інформації можна скористатися функцією реєстрації хронометрованих занять на пристрої.

## Тренування

Можна створити персоналізовані тренування, які містять цілі для кожного етапу тренування і для різних відстаней, часу та калорій. Під час заняття можна переглядати екрани даних про тренування, які містять інформацію про етап тренування, наприклад відстань етапу тренування або поточний темп.

**На годиннику:** зі списку занять можна відкрити застосунок із тренуваннями для відображення всіх завантажених на годинник тренувань (*Налаштування занять і застосунків, стор. 24*).

Ви також можете переглядати історію тренувань.


**У додатку:** можна створювати та знаходити більше тренувань. Також ви можете вибрати план тренування з вбудованими тренуваннями і передати його на годинник *Виконання тренування з Garmin Connect, стор. 63*.

Можна робити графік тренувань.

Ви можете оновлювати і редагувати свої поточні тренування.

## Виконання тренування з Garmin Connect

Перед тим як завантажити тренування з Garmin Connect, необхідно створити обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect, стор. 113*).

- 1 Виберіть один із таких варіантів:
  - Відкрийте додаток Garmin Connect і виберіть **.•••**
  - Перейдіть на веб-сайт (*Garmin Connect, стор. 113*).
- 2 Оберіть **Трен. і планування > Тренування**.
- 3 Знайдіть тренування або створіть і збережіть нове тренування.
- 4 Виберіть  або **Відправлення на пристрій**.
- 5 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Створення користувацького тренування в Garmin Connect


Для створення тренування в застосунку Garmin Connect необхідно мати обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect, стор. 113*).

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **.•••**
- 2 Виберіть **Трен. і планування > Тренування > Створити тренування**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Створіть користувацьке тренування.
- 5 Виберіть **Звукова примітка**, щоб записати коротку замітку про тренування або етап тренування (доступно для всіх тренувань, крім плавання).  
Аудіозамітки відтворюються через навушники, під'єднані через Bluetooth, якщо це доступно (*Під'єднання навушників Bluetooth, стор. 108*).
- 6 Виберіть **Зберегти**.
- 7 Введіть назву для тренування і натисніть **Зберегти**. Нове тренування з'явиться у списку тренувань.

**ПРИМІТКА.** це тренування можна відправити на годинник (*Виконання тренування з Garmin Connect, стор. 63*).


## Надсилання користувацького тренування на


**Годинник** не надіслати користувацьке тренування, створене за допомогою програми Garmin Connect, на годинник (*Створення користувацького тренування в Garmin Connect, стор. 63*).

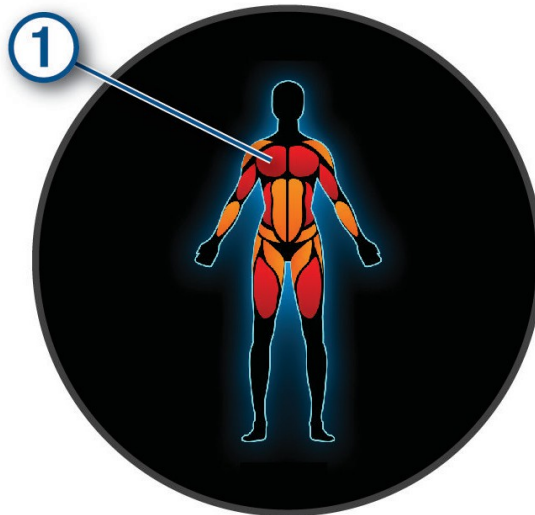
- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **•••**
- 2 Оберіть **Трен. і планування > Тренування**.
- 3 Виберіть тренування зі списку.
- 4 Виберіть 
- 5 Виберіть сумісний годинник.
- 6 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Початок тренування

Годинник можна використовувати для проведення тренувань із кількома етапами.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3  **> Тренування > Тренування**.
- 4 Виберіть тренування.

**ПРИМІТКА.** у списку відображаються тільки тренування, сумісні з обраним заняттям. Ви можете торкнутися карти м'язів , якщо вона доступна, щоб переглянути цільові групи м'язів.



- 5 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути етапи тренування (додатково).  
**ПОРАДА.** можна натиснути кнопку **START**, щоб переглянути анімацію обраної вправи або прослухати аудіозамітки за допомогою навушників, під'єднаних через Bluetooth (додатково).
- 6 Натисніть кнопку **START > Почати тренування**.
- 7 Натисніть **START**, щоб запустити таймер заняття.

Після початку тренування годинник відображатиме кожен етап тренування, примітки щодо етапу та аудіозамітки (додатково) і поточні дані про нього.

## Виконання пропонованого щоденного тренування


Щоб годинник міг запропонувати щоденну пробіжку або велотренування, необхідно мати показник VO2 Max. для цього заняття ([Про розрахункові значення VO2 Max.](#), стор. 37).

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Біг** або **Велосипед**.  
З'явиться пропоноване щоденне тренування.
- 3 Натисніть кнопку **DOWN** для перегляду відомостей про тренування, таких як кількість кроків і розрахунковий позитивний ефект (необов'язково).
- 4 Натисніть кнопку **START** і виберіть параметр:
  - Щоб приступити до виконання тренування, виберіть **Почати тренування**.
  - Щоб пропустити тренування, виберіть **Закрити**.
  - Щоб переглянути пропозиції тренувань на майбутній тиждень, виберіть **Можливі варіанти**.
  - Для перегляду налаштувань тренування, таких як **Тип цілі**, виберіть **Налаштування**.

Пропоноване тренування автоматично оновлюється відповідно до змін у тренувальних звичках, часу відновлення та показника VO2 Max.


## Увімкнення та вимкнення щоденних рекомендованих тренувань

Щоденні рекомендовані тренування пропонуються залежно від попередніх занять, збережених в обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Біг** або **Велосипед**.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 4 Виберіть **Тренування** > **Тренування** > **Рекомендоване тренування** > **Налаштування** > **Рек. для тренувань**.
- 5 Натисніть кнопку **START**, щоб вимкнути або увімкнути підказки.


## Виконання тренування в басейні

Годинник можна використовувати для проведення тренувань із плавання з кількома етапами. Створення та надсилання тренування в басейні аналогічні процедурам, описаним у розділах [Тренування](#), стор. 63 та [Виконання тренування з Garmin Connect](#), . 63.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Плав. у бас.**
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 4 Виберіть **Тренування**.
- 5 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Тренування** для виконання тренувань, скачаних з Garmin Connect.
  - Виберіть **Критична швидкість плавання**, щоб виконати перевірку критичної швидкості плавання (КСП), або введіть значення КСП вручну ([Запис тестування критичної швидкості плавання](#), стор. 66).
  - Виберіть **Календар тренувань**, щоб переглянути або виконати заплановані тренування.
- 6 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.


## Запис тестування критичної швидкості плавання

Показник критичної швидкості плавання (КСП) є результатом тесту на час, який виражається в темпі на 100 метрах. Ваша КСП - це теоретична швидкість, яку ви можете підтримувати постійно, не виснажуючи сили. Ви можете використовувати КСП для контролю темпу під час тренування і спостереження за поліпшеннями.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Плав. у бас**.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 4 Виберіть **Тренування > Критична швидкість плавання > Вип. пров. крит. скор. плавання**.
- 5 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути етапи тренування (додатково).
- 6 Натисніть кнопку **START**.
- 7 Натисніть **START**, щоб запустити таймер заняття.
- 8 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Редагування показника критичної швидкості плавання




Ви можете вручну змінити або ввести новий показник КСП.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Плав. у бас**.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 4 Оберіть **Тренування > Критична швидкість плавання > Критична швидкість плавання**.
- 5 Введіть хвилини.
- 6 Введіть секунди.

## Результат виконання тренування

Після завершення тренування годинник відображає результат виконання тренування залежно від того, наскільки точно ви виконали його. Для активних етапів тренування встановлюється найвищий пріоритет, при цьому вимірюється, наскільки рівень ваших зусиль відповідає меті етапу, а також перевіряється виконання всіх етапів. Етапи розминки та відновлення мають менший вплив на ваш результат. Етап заминки зовсім не впливає на результат виконання тренування.

**ПРИМІТКА.** результат виконання тренування відображається тільки для тренувань із цільовими показниками ЧСС, швидкості, темпу або потужності.

	Хороший результат, від 67 до 100%
	Середній результат, від 34 до 66%
	Низький результат, від 0 до 33%

## Про календар тренувань

Календар тренувань на годиннику являє собою розширення календаря або розкладу тренувань, створеного у вашому обліковому записі Garmin Connect. Після додавання декількох тренувань в календар Garmin Connect їх можна відправити на пристрій. Усі заплановані тренування, надіслані на пристрій, відображаються в міні-вигляді календаря. Вибравши день у календарі, можна переглянути або почати тренування. Заплановане тренування залишається на годиннику незалежно від його виконання або пропуску. Під час надсилання запланованих тренувань з Garmin Connect наявний календар тренувань перезаписується.

## Використання планів тренувань Garmin Connect

Перш ніж ви зможете завантажувати і використовувати план тренування, вам необхідно створити обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стор. 113), а також виконати сполучення годинника Forerunner із сумісним смартфоном.

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **.•••**
- 2 Виберіть **Трен. і планування > Плани тренувань**.
- 3 Виберіть план тренування і внесіть його в розклад.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 5 Перейдіть до плану тренувань у календарі.

## Функція Adaptive Training Plans

Ваш обліковий запис Garmin Connect має функції Adaptive Training Plan і Garmin Тренер, які допоможуть вам досягти поставлених цілей. Наприклад, відповівши на кілька запитань, ви зможете знайти план, який допоможе вам подолати забіг на 5 км. План адаптується під вашу поточну фізичну форму, тренуючи вас і налаштовуючи графік, у якому також зазначається дата забігу. Коли ви починаєте план, міні-віджет Garmin Тренер додається до стрічки міні-віджетів на годиннику Forerunner.

## Запуск сьогоднішнього тренування

Після надсилання плану тренування Garmin Тренер на годинник у вашій стрічці міні-віджетів з'явиться міні-віджет Garmin Тренер ([Налаштування стрічки міні-віджетів](#), стор. 31).

- 1 Щоб подивитися міні-віджет Garmin Тренер, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

Якщо тренування для цього заняття заплановано на сьогодні, на екрані годинника з'явиться назва тренування, і вам буде запропоновано почати тренування.




- 2 Натисніть кнопку **START**.
- 3 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути етапи тренування (додатково).
- 4 Натисніть кнопку **START**, а потім виберіть **Почати тренування**.
- 5 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Інтервальні тренування



Інтервальні тренування можуть бути відкритими або структурованими. Структуровані повтори можуть ґрунтуватися на відстані або часі. Користувацьке інтервальне тренування зберігається на пристрої, поки ви не зміните тренування знову.

**ПОРАДА.** у всіх інтервальних тренуваннях є необмежений часом етап заминки.

## Налаштування інтервального тренування START.



- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Тренування > Інтервали > Структуровані повтори**.  
З'явиться тренування.
- 5 Натисніть кнопку **START**, а потім виберіть **Змінити тренування**.
- 6 Виберіть один або кілька запропонованих варіантів.
  - Для налаштування типу і тривалості інтервалу виберіть **Інтервал**.
  - Для налаштування типу і тривалості відпочинку виберіть **Отдх**.
  - Щоб встановити кількість повторів, виберіть **Повтор**.
  - Щоб додати в тренування необмежену за часом розминку, виберіть **> Включено**.
- 7 Натисніть кнопку **BACK**.

## Початок інтервального тренування

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте .
- 4 Виберіть **Тренування > Інтервали**.
- 5 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Необмежені повтори**, щоб відзначити інтервали і періоди відпочинку вручну, натиснувши .
  - Виберіть **Структуровані повтори > START > Розпочати тренування**, щоб розпочати інтервальне тренування на основі відстані або часу.
- 6 Натисніть **START**, щоб запустити таймер заняття.
- 7 Якщо в інтервальне тренування входить розминка, натисніть , щоб почати перший інтервал.
- 8 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Після завершення всіх інтервалів відобразиться повідомлення.

## Зупинка інтервального тренування

- Щоб зупинити поточне інтервальне тренування або період відпочинку і перейти до наступного етапу інтервального тренування або періоду відпочинку, можна в будь-який момент натиснути .
- Коли всі етапи інтервального тренування та періоди відпочинку завершено, натисніть , щоб завершити інтервальне тренування і перейти до таймера, який може бути використаний для заминки.
- Таймер заняття можна зупинити в будь-який час, натиснувши кнопку **STOP**. Можна відновити таймер або завершити інтервальне тренування.


## Тренування PacePro

Багато бігунів під час забігу люблять носити браслет із позначками темпу, який допомагає їм досягти своєї мети. Функція PacePro дає змогу вам створити власний браслет на основі відстані та темпу або відстані та часу. Ви також можете створити браслет із позначками темпу для відомої дистанції для оптимізації темпу на основі змін висоти.

Можна створити план PacePro за допомогою програми Garmin Connect. Перед запуском дистанції можна переглянути відрізки та графік висоти.


## Завантаження плану PacePro з Garmin

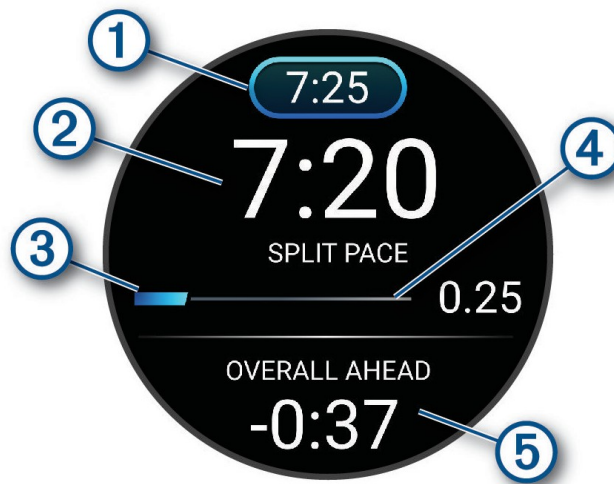
Щоб завантажити план PacePro з Garmin Connect, необхідно створити обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect*, стор. 113).

- 1 Виберіть один із таких варіантів:
  - Відкрийте додаток Garmin Connect і виберіть **...**
  - Перейдіть на веб-сайт (*Garmin Connect*, стор. 113).
- 2 Оберіть **Трен. і планування > Стратегії темпу PacePro**.
- 3 Дотримуйтесь наведених на екрані інструкцій, щоб створити і зберегти план PacePro.
- 4 Виберіть  або **Відправлення на пристрій**.

## Запуск плану PacePro

Перш ніж починати план PacePro, його необхідно завантажити зі свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть біг поза приміщенням.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 4 Виберіть **Тренування > Плани PacePro**.
- 5 Виберіть план тренувань.
- 6 Натисніть кнопку **START**.
- 7 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Використовувати план > ✓**, щоб увімкнути навігацію по дистанції та почати використання плану.
  - Виберіть **Карта** для попереднього перегляду дистанції.
- 8 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.




①	Цільовий темп на відрізку
②	Поточний темп на відрізку
③	Хід подолання відрізка
④	Відстань, що залишилася на відрізку
⑤	Загальний час випередження або відставання від цільового часу

**ПОРАДА.** можна натиснути й утримувати  і вибрати **Зупинити PacePro > ✓**, щоб зупинити план PacePro. Таймер заняття продовжує працювати.

## Створення плану RacePro на пристрої

Перш ніж ви зможете створити план RacePro на годиннику, необхідно створити дистанцію і завантажити її на годинник (*Створення дистанції в Garmin Connect, стор. 85*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть біг поза приміщенням.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 4 Виберіть **Навігація > Дистанції**.
- 5 Виберіть дистанцію.
- 6 Виберіть **RacePro > Створити**.
- 7 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Цільовий темп** і введіть значення цільового темпу.
  - Виберіть **Цільовий час** і введіть значення цільового часу. На пристрої відобразиться діапазон за вашим темпом.**ПОРАДА.** можна натиснути кнопку **DOWN** для попереднього перегляду відрізків.
- 8 Натисніть кнопку **START**.
- 9 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Використовувати план > ✓**, щоб увімкнути навігацію по дистанції та почати використання плану.
  - Виберіть **Карта** для попереднього перегляду дистанції.

## Керівництво з потужності

Ви можете створити і застосувати стратегію потужності для планування темпу в міру проходження дистанції. Ваш пристрій Forerunner використовує дані ФПМ, висоту дистанції та прогнозований час її проходження для створення персоналізованого керівництва з потужності.

Один із найважливіших етапів планування успішної стратегії керівництва з потужності - вибір рівня ваших зусиль. Якщо ви встановите вищий рівень зусиль для дистанції, ми підвищимо наші рекомендації щодо потужності, а якщо оберете нижчий рівень, то ми зменшимо їх (*Створення та використання Посібника з потужності, стор. 72*). Основна мета посібника з потужності - це допомога в проходженні дистанції згідно з вашими здібностями, а не цільовим часом. Ви можете коригувати рівень зусиль у міру проходження заїзду.


Посібники з потужності завжди пов'язані з дистанцією і не можуть використовуватися з тренуваннями або сегментами. У додатку Garmin Connect можна переглянути та змінити стратегію, а також синхронізувати її із сумісними пристроями Garmin. Для цієї функції необхідний вимірювач потужності, який повинен бути пов'язаний з вашим пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*).



## Створення та використання Керівництва з потужності

Перед створенням керівництва з потужності необхідно виконати сполучення вимірювача потужності з вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 93). Дистанція також має бути завантажена на годинник (*Створення дистанції в Garmin Connect*, стор. 85).

Ви також можете створити посібники з потужності в додатку Garmin Connect.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть їзду на велосипеді на вулиці.
- 3 Натисніть і утримуйте 
- 4 Виберіть **Тренування** > **Посібник з потужності** > **Створити**.
- 5 Виберіть дистанцію (*Дистанції*, стор. 84).
- 6 Виберіть посадку під час їзди.
- 7 Виберіть вагу спорядження.
- 8 Натисніть кнопку **START** і виберіть **Використовувати план**.

**ПОРАДА.** можна попередньо переглянути карту, графік висоти, зусилля, налаштування та спліти. Можна також налаштувати зусилля, рельєф території, посадку під час їзди та вагу спорядження перед заїздом.

## Сегменти

Ви можете відправити сегменти пробіжок або велотренувань з облікового запису Garmin Connect на пристрій. Після того як сегмент буде збережено на вашому пристрої, ви можете пройти сегмент, спробувавши повторити або перевершити власний рекорд або результати інших учасників, які пройшли цей сегмент.

**ПРИМІТКА.** під час завантаження дистанції з облікового запису Garmin Connect можна завантажити всі сегменти, що входять до неї.


## Сегменти Strava™

На пристрій Forerunner можна завантажити сегменти Strava. За сегментами Strava можна порівнювати свої результати з попередніми заїздами, результатами друзів і професійних спортсменів, які пройшли аналогічний сегмент.

Для реєстрації облікового запису Strava відкрийте меню "Сегменти" в обліковому записі Garmin Connect. Додаткові відомості див. на веб-сайті [www.strava.com](http://www.strava.com).

Інформація, що міститься в цьому посібнику, застосовна як до сегментів Garmin Connect, так і до сегментів Strava.

## Перегляд відомостей про сегмент

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 4 Виберіть **Тренування** > **Сегменти Garmin**.
- 5 Виберіть сегмент.
- 6 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Час перегонів**, щоб переглянути час і середню швидкість або темп лідера сегмента.
  - Виберіть **Карта**, щоб переглянути сегмент на карті.
  - Виберіть **Профіль висот**, щоб переглянути графік зміни висоти для сегмента.

## Використання сегментів

Сегменти - це віртуальні гоночні дистанції. Після проходження сегмента можна порівняти свої результати з попередніми заняттями, результатами інших користувачів, підписаних користувачів у вашому обліковому записі Garmin Connect або інших учасників спільнот, що займаються бігом або велоспортом. Для перегляду інформації про місце, зайняте за результатами проходження сегмента, можна завантажити дані про заняття в обліковий запис Garmin Connect.

**ПРИМІТКА.** якщо обліковий запис Garmin Connect пов'язаний з обліковим записом Strava, дані про заняття передаються в обліковий запис Strava автоматично, що дає змогу переглянути інформацію про місце, зайняте після проходження сегмента.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Тепер можна вирушати на велотренування або пробіжку.  
Під час наближення до сегмента відображається повідомлення, і ви можете приступити до його проходження.
- 4 Почніть проходження сегмента.

Після завершення проходження сегмента відображається повідомлення.

## Налаштування автоматичного регулювання сегмента

Можна налаштувати пристрій на автоматичне регулювання цільового часу забігу для сегмента на підставі ваших результатів під час цього сегмента.


**ПРИМІТКА.** це налаштування за замовчуванням увімкнено для всіх сегментів.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 4 Виберіть **Тренування > Сегменти Garmin > Автопідб. сопр.**

## Використання Virtual Partner<sup>®</sup>

Virtual Partner - це тренувальний інструмент, розроблений, щоб допомогти вам досягти своїх цілей. Можна задати темп для функції Virtual Partner, щоб влаштувати змагання з віртуальним партнером.

**ПРИМІТКА.** для деяких занять ця функція недоступна.


- 1 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Заняття та додатки**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних > Додати новий > Virtual Partner**.
- 6 Введіть значення темпу або швидкості.
- 7 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб змінити позицію екрана Virtual Partner (необов'язково).
- 8 Почніть заняття (*Початок заняття, стор. 4*).
- 9 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN**, щоб перейти до екрана Virtual Partner для перегляду інформації про лідера.

## Встановлення мети

**Тренування** тренування використовується разом із функцією Virtual Partner, даючи змогу ставити цілі за дистанцією, відстанню і часом, відстанню і темпом або відстанню і швидкістю. Під час тренування годинник у реальному часі показує ваш прогрес у досягненні поставленої мети.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 4 Виберіть пункт **Тренування > Задати мету**.
- 5 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Тільки відстань**, щоб вибрати одну з дистанцій у списку або задати своє цільове значення.
  - Виберіть **Відстань і час**, щоб задати своє цільове значення дистанції та часу.
  - Виберіть **Відстань і темп** або **Відстань і швидкість**, щоб задати відповідні цільові значення.Відкриється екран мети тренування з розрахунковим часом фінішу. Розрахунковий час фінішу обчислюється на основі поточного результату і часу, що залишився.
- 6 Натисніть **START**, щоб запустити таймер заняття.  
**ПОРАДА.** щоб скасувати мету тренування, натисніть і утримуйте кнопку  і виберіть **Скасування цілі > Так**.

## Скасування мети тренування

- 1 Під час заняття натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть пункт **Скасування цілі > Так**.

## Змагання з результатами попереднього заняття

Як мету ви можете спробувати побити власний останній результат (записаний або завантажений). Ця функція використовується з функцією Virtual Partner, даючи змогу побачити, наскільки ви перевершуєте власний минулий результат або відстаєте від нього.



**ПРИМІТКА.** для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 4 Оберіть **Тренування > Заняття зі змаганням**.
- 5 Виберіть один із таких варіантів:
  - Натисніть **3 журналу**, щоб вибрати на пристрої результат раніше записаного заняття.
  - Натисніть **Завантажені**, щоб вибрати заняття, завантажене з вашого облікового запису Garmin Connect.
- 6 Виберіть заняття.  
Відкриється екран Virtual Partner із розрахунковим часом завершення.
- 7 Натисніть **START**, щоб запустити таймер заняття.
- 8 Після завершення заняття натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.

## Функція метронома


Функція метронома забезпечує відтворення звукових сигналів з постійним ритмом, що допомагає підвищити ефективність тренувань завдяки підвищенню, зниженню або підтримці більш постійної частоти.

**ПРИМІТКА.** для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Метроном > Стан > Увімкнено**.
- 6 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Ударів на хвилину**, щоб ввести значення частоти, яку необхідно підтримувати.
  - Виберіть **Частота сповіщень**, щоб налаштувати частоту ударів.
  - Виберіть **Звук і вібрація**, щоб налаштувати звук і вібросигнал для метронома.
- 7 За необхідності виберіть **Попередній перегляд**, щоб перевірити метроном перед пробіжкою.
- 8 Вирушайте на пробіжку (*Пробіжка, стор. 6*).  
Запуск метронома виконується автоматично.
- 9 Щоб переглянути екран метронома під час пробіжки, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 10 За необхідності натисніть і утримуйте кнопку , щоб змінити налаштування метронома.

## Увімкнення функції "Оцінка власного стану"

Після збереження заняття ви можете оцінити рівень вашого самопочуття і сприйманих зусиль під час заняття. Інформацію про оцінку власного стану можна переглянути у вашому обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Заняття і додатки**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Оцінка власного стану**.
- 6 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб виконувати оцінку власного стану тільки після тренувань, виберіть **Тільки тренування**.
  - Щоб виконувати оцінку власного стану після кожного заняття, виберіть **Завжди**.

## Режим додаткового дисплея

Ви можете використовувати режим додаткового дисплея для відображення екранів даних з годинника Forerunner на сумісному велокомп'ютері Edge під час заїзду або заняття триатлоном. Додаткову інформацію наведено в Інструкції з експлуатації Edge.

## Історія


У журналі збережена інформація про час, відстань, калорії, середню швидкість або темп, дані про кола, а також додатково інформація з датчика.

**ПРИМІТКА.** після заповнення пам'яті пристрою нові дані записуються на місце найстаріших даних.

## Використання архіву

Архів містить збережені на годиннику попередні заняття.

На годиннику є міні-віджет архіву для швидкого доступу до даних про заняття (*Міні-віджети*, стор. 27).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть пункт **Архів**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб переглянути активність за цей тиждень, виберіть **Поточний тиждень**.
  - Для перегляду старішого заняття виберіть **Попередні тижні** та виберіть тиждень.
  - Для перегляду особистих рекордів за видом спорту виберіть **Рекорди** (*Особисті рекорди*, стор. 76).
  - Для перегляду щотижневих і щомісячних підсумкових даних виберіть **Загальні результати**.
- 4 Виберіть заняття.
- 5 Натисніть кнопку **START**.
- 6 Виберіть один із таких варіантів:
  - Для перегляду додаткової інформації про заняття виберіть **Вся статистика**.
  - Щоб переглянути вплив занять на вашу аеробну й анаеробну форму, виберіть **Ефект тренування** (*Про функцію Training Effect*, стор. 47).
  - Щоб переглянути час у кожній зоні частоти пульсу, виберіть **Частота пульсу** (*Перегляд часу в кожній зоні частоти пульсу*, стор. 77).
  - Для перегляду зведення за потужністю під час бігу виберіть **Потужність під час бігу**.
  - Щоб вибрати інтервал і переглянути додаткову інформацію щодо кожного інтервалу, виберіть пункт **Інтервали**.
  - Щоб вибрати коло і переглянути додаткову інформацію по кожному, виберіть пункт **Кола**.
  - Для вибору заїзду на гірських лижах або сноуборді та перегляду додаткової інформації про кожен заїзд виберіть **Забіги**.
  - Щоб вибрати підхід під час виконання вправ і переглянути додаткову інформацію щодо кожного підходу, виберіть пункт **Підходи**.
  - Щоб вибрати рух під час виконання вправ і переглянути додаткову інформацію щодо кожного руху, виберіть пункт **Рухи**.
  - Щоб переглянути заняття на карті, виберіть пункт **Карта**.
  - Щоб переглянути профіль висот для заняття, виберіть **Профіль висот**.
  - Для видалення обраного заняття виберіть **Видалити**.

## Історія мультитренувань


На пристрої зберігаються сумарні дані мультитренувань, зокрема відстань, час, калорії та дані додаткових аксесуарів. Дані сегментів у різних видах спорту і переходи при цьому розділяються, що дає змогу вам порівняти схожі тренування і відстежувати швидкість переходів. В історії переходів зберігається відстань, час, середня швидкість і калорії.

## Особисті рекорди

По завершенні заняття годинник відображає будь-які нові особисті рекорди, які були досягнуті під час тренування. До особистих рекордів входять найшвидший час для кількох типових дистанцій, найбільша вага під час силового тренування для основних рухів і найдовший пробіг, заїзд або заплив.


**ПРИМІТКА.** для велотренувань також найчастіше записується максимальний підйом і найкраща потужність (потрібен вимірювач потужності).

## Перегляд особистих рекордів

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Архів> Рекорди**.
- 3 Виберіть вид спорту.
- 4 Виберіть рекорд.
- 5 Виберіть **Переглянути рекорд**.


## Відновлення особистих рекордів

Кожен особистий рекорд можна відновити, замінивши його попереднім записаним рекордом.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Архів> Рекорди**.
- 3 Виберіть вид спорту.
- 4 Виберіть рекорд для відновлення.
- 5 Виберіть **Назад> Так**.

**ПРИМІТКА.** збережені заняття при цьому не видаляються.


## Видалення особистих рекордів

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Архів> Рекорди**.
- 3 Виберіть вид спорту.
- 4 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб видалити один рекорд, виберіть рекорд і натисніть **Видалити рекорд> Так**.
  - Щоб видалити всі рекорди для обраного виду спорту, натисніть **Видалити всі рекорди> Так**.

**ПРИМІТКА.** збережені заняття при цьому не видаляються.


## Перегляд загальних результатів

Можна переглянути загальні дані про відстань і час, збережені на годиннику.


- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Оберіть **Архів> Загальні результати**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть варіант для перегляду результатів за тижнями або місяцями.

## Перегляд часу в кожній зоні частоти пульсу

Інформація про час у кожній зоні частоти пульсу допоможе вам відрегулювати інтенсивність тренування.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте 
- 2 Виберіть пункт **Архів**.
- 3 Виберіть **Поточний тиждень** або **Попередні тижні**
- 4 Виберіть заняття.
- 5 Натисніть кнопку **START** і виберіть **Частота пульсу**.

## Видалення

**журналу** відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку 

2 Виберіть **Архів > Опції**.

3 Виберіть один із таких варіантів:

- Виберіть **Видалити всі заняття** для видалення всіх занять із журналу.
- Виберіть **Скинути результати** для скидання всіх результатів за відстанню і часом.

**ПРИМІТКА.** збережені заняття при цьому не видаляються.

## Управління даними

**ПРИМІТКА.** цей пристрій несумісний з операційними системами Windows® 95, 98, Me, Windows NT® і Mac® OS 10.3 і більш ранніх версій.

## Видалення файлів

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Якщо вам невідоме призначення файлу, не видаляйте його. У пам'яті пристрою зберігаються важливі системні файли, які не підлягають видаленню.

- 1 Відкрийте диск або том **Garmin**.
- 2 За необхідності відкрийте папку або том.
- 3 Виберіть файл.
- 4 Натисніть клавішу **Delete** на клавіатурі комп'ютера.





**ПРИМІТКА.** операційні системи Mac забезпечують обмежену підтримку режиму передавання файлів MTP. Необхідно відкрити диск Garmin в операційній системі Windows. Використовуйте додаток Garmin Express™, щоб видалити музичні файли з пристрою.

## Функції пульсометра

Годинник оснащений функцією вимірювання частоти пульсу на зап'ясті, а також сумісний з нагрудними пульсометрами. Для перегляду даних вимірювання частоти пульсу доступний віджет частоти


пульсу. Якщо одночасно доступні дані вимірювання частоти пульсу на зап'ясті та дані про частоту пульсу нагрудного пульсометра, пристрій використовує дані про частоту пульсу нагрудного пульсометра.

У стрічці міні-віджетів за замовчуванням доступні кілька функцій, пов'язаних із частотою пульсу.

	Ваш поточний пульс в ударах на хвилину (уд./хв). На графіку частоти пульсу за останні чотири години виділяється найвища і найнижча частота пульсу.
	Поточний рівень стресу. Годинник вимірює варіабельність частоти пульсу, коли ви перебуваєте в неактивному стані, для визначення вашого рівня стресу. Що нижче значення, то нижчий рівень стресу.
	Ваш поточний рівень енергії Body Battery. Годинник розраховує поточний запас вашої енергії на підставі сну, рівня стресу і даних про активність. Що вище значення, то більший запас вашої енергії.
	Поточний рівень насиченості крові киснем. Знання рівня насиченості киснем допоможе вам визначити, як ваше тіло адаптується до стресу і фізичних навантажень. <b>ПРИМІТКА.</b> датчик пульсоксиметра розташований зі зворотного боку годинника.

## Частота пульсу на зап'ясті

### Налаштування наручного пульсометра

Натисніть і утримуйте  виберіть **Здоров'я і благополуччя** > **Частота пульсу на зап'ясті**. Стан: увімкнення або вимкнення наручного пульсометра. За замовчуванням встановлено значення Автоматично, яке автоматично використовує наручний пульсометр, якщо не було виконано сполучення із зовнішнім пульсометром.

**ПРИМІТКА.** при відключенні наручного пульсометра також відключається датчик наручного пульсоксиметра. Ви можете вручну виконати вимірювання пульсоксиметра в міні-віджеті пульсоксиметра.

**Перекл. джерел:** дає змогу годиннику обирати найбільш підходяще джерело даних про ЧСС під час носіння годинника та зовнішнього пульсометра. Для отримання додаткових відомостей відвідайте веб-сайт [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/)


**Під час плавання:** увімкнення або вимкнення наручного пульсометра під час плавання.

**Сповіщ. про аномал. НП:** сповіщення від годинника, коли частота пульсу перевищує цільове значення або опускається нижче нього (*Налаштування сповіщень про аномальну частоту пульсу, стор. 80*).

**Транслявати дані за частотою пульсу:** початок трансляції даних про частоту пульсу на сполучений пристрій (*Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 80*).

### Поради щодо підвищення точності даних про частоту пульсу

Якщо дані щодо частоти пульсу неточні або не відображаються, скористайтеся такими порадами.

- Перед тим як надіти годинник, вимийте і висушіть руки (включно з передпліччям).
- Не наносьте на шкіру під пристроєм крем від засмаги, лосьйон і засіб від комах.
- Оберегайте датчик частоти пульсу, розташований зі зворотного боку годинника, від подряпин.
- Годинник слід носити вище зап'ястя. Годинник має щільно прилягати до руки, але не завдавати дискомфорту.
- Перед початком заняття дочекайтеся, коли значок  перестане блимати.
- Перед початком заняття слід провести розминку протягом 5-10 хвилин і зняти показання частоти пульсу.


**ПРИМІТКА.** за низької температури повітря розминку слід проводити в приміщенні.

- Після кожного тренування необхідно промивати годинник чистою водою.

### Вимкнення наручного пульсометра

Для параметра Частота пульсу на зап'ясті за замовчуванням встановлено значення Автоматично. Годинник автоматично використовує наручний пульсометр, якщо тільки він не був пов'язаний із сумісним пульсометром за допомогою ANT+ або технології Bluetooth.

**ПРИМІТКА.** під час вимкнення наручного пульсометра також вимикається датчик наручного пульсоксиметра та функція жесту зап'ястям (*Зміна налаштувань екрана, стор. 142*).

1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку 

2 Виберіть **Здоров'я і благополуччя** > **Частота пульсу на зап'ясті** > **Стан** > **Вимкнено**.

### Контроль ЧСС під час плавання

#### ПОВІДОМЛЕННЯ

Цей пристрій призначений для плавання на поверхні. Занурення з пристроєм під час підводного плавання з аквалангом може призвести до його пошкодження та анулювання гарантії.


На годиннику є функція вимірювання ЧСС на зап'ясті для занять плаванням. Годинник також сумісний з нагрудними пульсометрами, такими як аксесуари серії HRM-Pro. Якщо одночасно доступні дані вимірювання ЧСС на зап'ясті та дані про ЧСС нагрудного пульсометра, пристрій використовує дані про ЧСС нагрудного пульсометра (*Дані про частоту пульсу нагрудного пульсометра під час плавання, стор. 100*).

## Налаштування сповіщень про аномальну частоту

### УВАГА

Ця функція попереджає про те, що ЧСС перевищує або падає нижче певної кількості ударів на хвилину, обраної користувачем, після певного періоду бездіяльності. Ця функція не повідомляє вас, коли ЧСС падає нижче обраного порогового значення під час обраного вікна сну, налаштованого в додатку Garmin Connect. Ця функція не повідомляє вас про потенційний стан серця і не призначена для лікування або діагностики будь-якого захворювання або стану. У разі виникнення будь-яких проблем, пов'язаних із серцем, зверніться до лікаря.

Можна задати порогове значення частоти пульсу.



- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте 
- 2 Виберіть **Здоров'я і благополуччя > Частота пульсу на зап'ясті > Сповіщ. про аномал. НП.**
- 3 Виберіть **Сигнал при перевищенні** або **Сигнал при зниженні**.
- 4 Задайте порогове значення частоти пульсу.

У разі виходу частоти пульсу за межі порогового значення на годиннику відобразиться повідомлення і подаватиметься вібросигнал.

## Трансляція даних про частоту пульсу

Передбачена можливість трансляції даних про частоту пульсу з годинника для їх перегляду на пов'язаних пристроях. Передача даних про частоту пульсу призводить до скорочення часу роботи від батареї.

**ПОРАДА.** ви можете налаштувати параметри заняття для автоматичної трансляції даних про частоту пульсу під час початку заняття (*Налаштування занять і додатків, стор. 126*). Наприклад, під час велотренування можна передавати дані про частоту пульсу на велокомп'ютер Edge.


- 1 Виберіть один із таких варіантів:
  - Натисніть і  і виберіть **Здоров'я та добробут > Частота пульсу на зап'ясті > Транслювати дані за частотою пульсу.**
  - Утримуйте кнопку **LIGHT**, щоб відкрити меню елементів керування, і виберіть 

**ПРИМІТКА.** ви можете додавати функції в меню елементів керування (*Налаштування меню елементів керування, . 56*).
- 2 Натисніть кнопку **START**.  
Годинник почне трансляцію даних про частоту пульсу.
- 3 Виконайте сполучення годинника із сумісним пристроєм.  
**ПРИМІТКА.** інструкції з виконання сполучення різняться для пристроїв, сумісних з Garmin. Див. посібник користувача.
- 4 Натисніть кнопку **STOP**, щоб зупинити трансляцію даних про частоту пульсу.

## Передача даних про частоту пульсу під час заняття

Годинник Forerunner можна налаштувати на автоматичну передачу даних про частоту пульсу під час початку заняття. Наприклад, під час велотренування можна передавати дані про частоту пульсу на велокомп'ютер Edge.

**ПРИМІТКА.** передача даних про частоту пульсу призводить до скорочення часу роботи від батареї.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть 
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Транслювати дані за частотою пульсу**.

Годинник Forerunner почне передачу даних про частоту пульсу у фоновому режимі.

**ПРИМІТКА.** на годиннику ніде не відображається, що він передає ваші дані про частоту пульсу під час заняття.

- 6 Почніть заняття (*Початок заняття, стор. 4*).
- 7 Виконайте сполучення годинника із сумісним пристроєм.

**ПРИМІТКА.** інструкції з виконання сполучення різняться для пристроїв, сумісних з Garmin. Див. посібник користувача.

**ПОРАДА.** щоб зупинити передавання даних про частоту пульсу, зупиніть виконання заняття (*Зупинка заняття, стор. 5*).

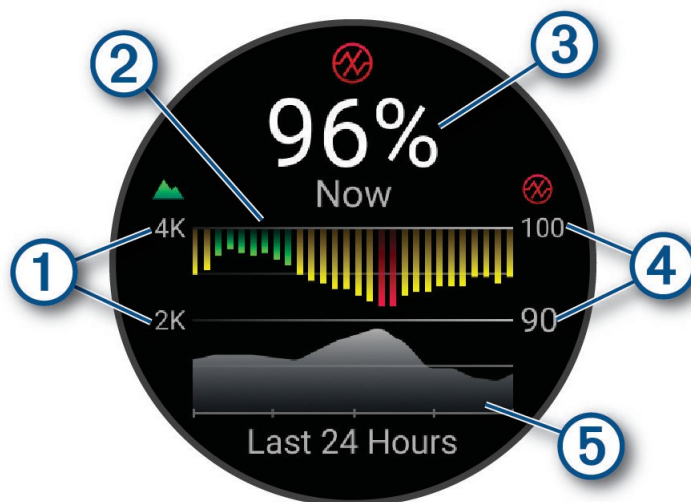
## Пульсоксиметр

Годинник оснащений наручним пульсоксиметром, який відстежує рівень периферичної насиченості крові киснем (SpO<sub>2</sub>). У міру підйому на велику висоту рівень насиченості крові киснем може знижуватися.

Ви можете вручну почати вимірювання пульсоксиметра, відкривши міні-віджет пульсоксиметра (*Отримання показань пульсоксиметра, стор. 82*). Також можна увімкнути зчитування показань протягом усього дня (*Увімкнення режиму відстеження протягом усього дня, стор. 83*). Коли ви не рухаєтеся і дивитесь показання пульсоксиметра, ваш годинник аналізує поточну висоту та рівень насиченості киснем. Показники висоти допомагають визначити зміни в показаннях пульсоксиметра відповідно до поточної висоти.

На годиннику показання пульсоксиметра відображаються у вигляді відсотка насиченості киснем і відповідного кольору на графіку. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткові відомості про розрахункове значення пульсоксиметра, включно з тенденціями до змін за кілька днів.

Для отримання додаткової інформації про точність вимірювань пульсоксиметра перейдіть на веб-сайт [.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy)



①	Шкала висоти.
②	Графік середніх показників насиченості киснем за останні 24 години.
③	Останній показник насиченості киснем.
④	Процентна шкала насиченості киснем.
⑤	Графік показників висоти за останні 24 години.

### Отримання показань пульсоксиметра

Ви можете вручну почати вимірювання пульсоксиметра, відкривши міні-віджет пульсоксиметра. У міні-віджеті відображається відсоток насиченості крові киснем з останнього вимірювання, графік середніх щогодинних показників за останні 24 години, а також графік зміни висоти за останні 24 години.

**ПРИМІТКА.** при відкритті міні-віджета пульсоксиметра вперше годиннику необхідно встановити зв'язок із супутниками, щоб визначити висоту. Вийдіть на вулицю і дочекайтеся, коли годинник знайде супутники.


- 1 Коли ви сидите або не тренуєтеся, натисніть **UP** або **DOWN**, щоб відобразити міні-віджет пульсоксиметра.
- 2 Для перегляду коротких відомостей натисніть кнопку **START**.
- 3 Натисніть кнопку **START** і виберіть **Почати зчитувати**, щоб почати вимірювання пульсоксиметрії.
- 4 Не рухайтесь протягом 30 секунд.

**ПРИМІТКА.** за надто високої активності для вимірювання пульсоксиметрії за допомогою годинника на екрані замість показників з'явиться відповідне повідомлення. Ви можете повторити перевірку через кілька хвилин бездіяльності. Для отримання найкращих результатів утримуйте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця, коли годинник зчитує показники насиченості крові киснем.


## Увімкнення відстеження сну з пульсоксиметром

Годинник можна налаштувати на безперервне вимірювання рівня насиченості крові киснем під час сну.

**ПРИМІТКА.** незвичне положення під час сну може призвести до аномально низьких значень SpO2.

- 1 У міні-віджеті пульсоксиметра натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Параметри пульсоксиметра**> **Під час сну**.

## Увімкнення режиму відстеження протягом усього дня

- 1 У міні-віджеті пульсоксиметра натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Параметри пульсоксиметра**> **Весь день**.

Годинник автоматично аналізує рівень насиченості крові киснем протягом дня, коли ви не рухаєтеся.

**ПРИМІТКА.** увімкнення режиму відстеження протягом усього дня знижує час роботи від батареї.

## Поради щодо підвищення точності показань пульсоксиметра

Якщо показання пульсоксиметра неточні або не відображаються, скористайтеся такими порадами.

- Не рухайтесь, коли годинник зчитує показники насиченості крові киснем.
- Годинник слід носити вище зап'ястя. Годинник має щільно прилягати до руки, але не завдавати дискомфорту.
- Утримуйте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця, коли годинник зчитує показники насиченості крові киснем.
- Використовуйте силіконовий або нейлоновий ремінець.
- Перед тим як надіти годинник, вимийте і висушіть руки (включно з передпліччям).
- Не наносьте на шкіру під пристроєм крем від засмаги, лосьйон і засіб від комах.
- Оберегайте оптичний датчик, розташований зі зворотного боку годинника, від подряпин.
- Після кожного тренування необхідно промивати годинник чистою водою.

## Навігація

На пристрої можна використовувати GPS-навігацію для перегляду шляху на карті, збереження місць і пошуку дороги додому.



## Дистанції

### ОБЕРЕЖНО


Ця функція дозволяє користувачам завантажувати дистанції, створені іншими користувачами. Garmin не робить заяв щодо безпеки, точності, надійності, повноти або актуальності дистанцій, створених третіми особами. Ви приймаєте на себе весь ризик використання дистанцій, створених третіми особами.

Ви можете відправити дистанцію зі свого облікового запису Garmin Connect на пристрій. Після збереження дистанції на пристрої ви можете виконати навігацію по ній.

Ця функція зручна для руху по збережених дистанціях, які вам подобаються. Можна, наприклад, зберегти веломаршрут до роботи, щоб користуватися ним повторно.


Ця функція також може бути зручна для порівняння своїх результатів з раніше поставленими цілями. Наприклад, якщо спочатку дистанцію було пройдено за 30 хвилин, ви можете змагатися з Virtual Partner і спробувати подолати ту саму дистанцію за менший час.

### Дотримання дистанції на своєму пристрої

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 4 Виберіть **Навігація > Дистанції**.
- 5 Виберіть дистанцію.
- 6 Виберіть **Пройти дистанцію**.  
Відображається інформація про навігацію.
- 7 Натисніть кнопку **START**, щоб почати навігацію.

### Створення дистанції туди й назад

Пристрій може створити дистанцію туди й назад на основі заданої відстані та напрямку навігації.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Біг** або **Велосипед**.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 4 Виберіть **Навігація > Кругова дистанція**.
- 5 Введіть загальну відстань дистанції.
- 6 Виберіть напрямок маршруту.  
Пристрій створює до трьох дистанцій. Щоб переглянути дистанції, натисніть кнопку **DOWN**.
- 7 Щоб вибрати дистанцію, натисніть **START**.
- 8 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб почати навігацію, виберіть **Старт**.
  - Щоб подивитися дистанцію на карті, прокрутити карту або змінити її масштаб, виберіть **Карта**.
  - Для перегляду списку поворотів на дистанції, виберіть **Покрокові інструкції**.
  - Щоб переглянути графік висоти для дистанції, виберіть **Профіль висот**.
  - Щоб зберегти дистанцію, виберіть **Зберегти**.
  - Для перегляду списку підйомів на дистанції, виберіть **Перегляд підйомів**.

## Створення дистанції в Garmin Connect


Для створення дистанції в застосунку Garmin Connect необхідно мати обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect*, стор. 113).

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **.•••**
- 2 Виберіть **Трен. і планування > Дистанції > Створити дистанцію**.
- 3 Виберіть тип дистанції.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 5 Виберіть **Готово**.

**ПРИМІТКА.** ви можете відправити цю дистанцію на свій пристрій (*Відправлення дистанції на пристрій*, стор. 85).


## Надсилання дистанції на пристрій

Ви можете відправити дистанцію, створену за допомогою програми Garmin Connect, на пристрій (*Створення дистанції в Garmin Connect*, стор. 85).

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **.•••**
- 2 Виберіть **Трен. і планування > Дистанції**.
- 3 Виберіть дистанцію.
- 4 Виберіть 
- 5 Виберіть сумісний пристрій.
- 6 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Перегляд відомостей про дистанцію

Ви можете переглянути відомості про дистанцію перед тим, як використовувати її для навігації.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 4 Виберіть **Навігація > Дистанції**.
- 5 Щоб вибрати дистанцію, натисніть кнопку **START**.
- 6 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб почати навігацію, виберіть **Пройти дистанцію**.
  - Щоб створити власний браслет, виберіть **RacePro**.
  - Виберіть **Керівництво з потужності**, щоб створити або переглянути аналіз ваших зусиль із проходження дистанції.
  - Щоб подивитися дистанцію на карті, прокрутити карту або змінити її масштаб, виберіть **Карта**.
  - Щоб почати проходження дистанції у зворотному напрямку, виберіть **Пройти дистанцію у зворотному напрямку**.
  - Щоб переглянути графік висоти для дистанції, виберіть **Профіль висот**.
  - Щоб змінити назву дистанції, виберіть пункт **Назва**.
  - Для перегляду списку підйомів на дистанції виберіть **Перегляд підйомів**.
  - Щоб видалити дистанцію, виберіть **Видалити**.

## Збереження місця

Розташування можна зберегти, щоб повернутися в нього пізніше.

**ПРИМІТКА.** у меню елементів керування можна додавати додаткові опції (*Налаштування меню елементів керування*, . 56).

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **LIGHT**.
- 2 Виберіть пункт **Зберегти місце розташування**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.


## Перегляд і редагування збережених місць розташування

**ПОРАДА.** місце розташування можна зберегти з меню елементів керування (*Керування*, стор. 53).

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Навігація**> **Збережені місця розташування**.
- 3 Виберіть збережене місце розташування.
- 4 Виберіть параметр для перегляду або редагування відомостей про місцезнаходження.


## Навігація до пункту призначення

Пристрій можна використовувати для навігації до пункту призначення або слідування по дистанції.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 4 Виберіть **Навігація**.
- 5 Виберіть категорію.
- 6 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб вибрати пункт призначення.
- 7 Виберіть пункт **Йти до**.  
Відображається інформація про навігацію.
- 8 Натисніть **START**, щоб почати навігацію.

## Навігація до об'єкта

Якщо в картографічних даних, встановлених на вашому годиннику, містяться об'єкти, можна виконати навігацію до цих об'єктів.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 4 Виберіть **Навігація**> **Об'єкти**, потім виберіть категорію. Відображається список об'єктів, що знаходяться поруч із поточною позицією.
- 5 За необхідності виберіть один із варіантів нижче:
  - Щоб виконати пошук об'єктів, розташованих поруч з іншим місцем розташування, виберіть **Шукати поруч із** і виберіть місце розташування.
  - Для пошуку об'єкта за іменем виберіть **Пошук за іменем** і введіть ім'я.
  - Для пошуку найближчих об'єктів виберіть **Навколо мене** (*Навігація за допомогою функції "Навколо мене"*, стор. 90).
- 6 Виберіть об'єкт у результатах пошуку.
- 7 Виберіть **Старт**.  
Відображається інформація про навігацію.
- 8 Натисніть кнопку **START**, щоб почати навігацію.

## Об'єкт

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Ви несете відповідальність за розуміння і дотримання відповідних правил, законів і норм, пов'язаних з об'єктами.

Об'єкт - це місце, яке може виявитися цікавим або корисним для користувача. Об'єкти організовані за категоріями і можуть бути представлені популярними пунктами призначення поїздок, такими як заправні станції, ресторани, готелі та центри розваг.

## Навігація за допомогою функції "Засікти напрямок"

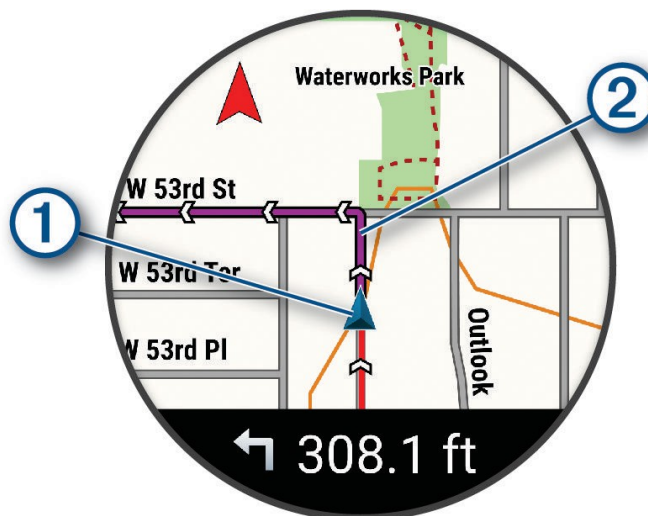
Навівши пристрій на віддалений об'єкт (наприклад, на водонапірну вежу), можна зафіксувати напрямок, а потім здійснити навігацію до обраного об'єкта.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 4 Виберіть **Навігація > Засікти напрямок**.
- 5 Наведіть верхню частину годинника на об'єкт і натисніть **START**. Відображається інформація про навігацію.
- 6 Натисніть **START**, щоб почати навігацію.

## Навігація до початкової точки під час заняття

Ви можете виконати зворотну навігацію до початкової точки поточного заняття по прямій лінії або по вже пройденому шляху. Ця функція доступна тільки для занять з використанням GPS.


- 1 Під час заняття натисніть кнопку **STOP**.
- 2 Виберіть **Назад до початку**, а потім виберіть потрібний варіант.
  - Щоб повернутися до початкової точки заняття вже пройденим шляхом, виберіть **TracBack**.
  - За відсутності підтримуваної карти або під час використання функції прокладання прямого маршруту виберіть **Маршрут**, щоб повернутися до початкової точки заняття по прямій лінії.
  - Якщо ви не використовуєте функцію прокладання прямого маршруту, виберіть **Маршрут**, щоб повернутися до початкової точки заняття за допомогою покрокових інструкцій.




На карті відображаються ваша поточна позиція ① і трек ②.

## Перегляд інструкцій за маршрутом

Користувачі можуть переглядати список докладних інструкцій за маршрутом.

- 1 Під час навігації за маршрутом, натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть **Покрокові інструкції**.  
З'явиться список докладних інструкцій.
- 3 Натисніть **DOWN** для перегляду додаткових інструкцій.

## Зупинка навігації

- Щоб зупинити навігацію і продовжити заняття, натисніть і  і виберіть **Зупинка навігації** або **Перервати дистанцію**.
- Щоб зупинити навігацію і зберегти заняття, натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.



## Передача даних про місцезнаходження з карти за допомогою програми Garmin Connect

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Під час надання інформації про своє місцезнаходження іншим особам вам слід проявляти обачність. Ви повинні завжди усвідомлювати, кому надаєте інформацію про своє місцезнаходження, і не повинні відчувати у зв'язку з цим жодних незручностей.


**ПРИМІТКА.** ця функція доступна, тільки якщо сумісний з дистанцією пристрій Garmin під'єднано до пристрою iPhone® за допомогою технології Bluetooth.

Ви можете передавати інформацію про місцезнаходження та дані з Карт Apple® на свій сумісний пристрій Garmin.

- 1 У Картах Apple виберіть місце розташування.
- 2 Виберіть  .
- 3 За необхідності в додатку Garmin Connect виберіть пристрій Garmin.  
У застосунку Garmin Connect з'явиться сповіщення, що повідомляє про те, що місце розташування тепер доступне на вашому пристрої (*Запуск заняття з використанням GPS із загального місця розташування, стор. 88*).

## Запуск заняття з використанням GPS із загального місця розташування

Додаток Garmin Connect можна використовувати для надсилання даних про місцезнаходження з Карт Apple на годинник і навігації до цього місця розташування (*Передавання даних про місцезнаходження з карти за допомогою додатка Garmin Connect, стор. 88*).

- 1 При отриманні повідомлення про місцезнаходження на годиннику виберіть . Годинник відображає інформацію про місцезнаходження.  
**ПОРАДА.** місце розташування буде збережено на годиннику. Щоб переглянути місце розташування пізніше, натисніть **START** і виберіть **Навігація > Збережені місця розташування**.
- 2 Виберіть **Йти до** і виберіть заняття.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб дістатися до пункту призначення.

## Навігація до загального місця розташування під час заняття

Навігація призначена для занять із використанням GPS. Якщо для вашого заняття функцію GPS вимкнено, ви можете переглянути місце розташування пізніше.

**ПОРАДА.** місце розташування буде збережено на годиннику. Щоб переглянути місце розташування пізніше, натисніть **START** і виберіть **Навігація > Збережені місця розташування**.

Можна отримувати загальні місця розташування на годинник і будувати до них маршрути (*Передавання даних про місцезнаходження з карти за допомогою застосунку Garmin Connect, стор. 88*).

1 Почніть заняття з використанням GPS (*Початок заняття, стор. 4*).

На годиннику відобразиться сповіщення із зазначенням назви спільного місця розташування.


2 Виберіть  для навігації до загального місця розташування.

3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб дістатися до пункту призначення.

## Карта

Годинник може відображати різні типи картографічних даних Garmin, включно з лініями рельєфу, об'єктами поблизу, лижними трасами та полями для гольфу. Диспетчер карт використовується для завантаження додаткових карт і керування простором для зберігання карт.

Для придбання додаткових картографічних даних і перегляду інформації про сумісність відвідайте веб-сайт [.garmin.com/maps](http://garmin.com/maps)

 позначає ваше місце розташування на карті. Під час навігації до місця призначення маршрут позначається на карті лінією.

## Перегляд карти

Можна додати карту як екран даних для будь-якого заняття з використанням GPS (*Налаштування екранів даних, стор. 128*).

1 Виберіть функцію відкриття карти.

- Натисніть кнопку **START**, потім виберіть **Карта**, щоб переглянути карту, не починаючи заняття.
- Вийдіть на вулицю і запустіть заняття з використанням GPS (*Початок заняття, стор. 4*), потім натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для переходу на екран карти.

2 За необхідності почекайте, поки годинник знайде супутники.

3 Виберіть спосіб панорамування та масштабування карти:

- У разі використання сенсорного екрана торкніться карти і перетягніть перехрестя, потім натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для зміни масштабу.

**ПРИМІТКА.** сенсорний екран доступний не для всіх занять (*Налаштування занять і додатків, стор. 126*).

- У разі використання кнопок натисніть і утримуйте , виберіть **Прокрутка/масштаб** і натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для зміни масштабу.

**ПРИМІТКА.** для перемикання між режимами прокручування вгору/вниз, вліво/вправо або зміни масштабу можна натиснути кнопку **START**.

## Навігація за допомогою функції "Навколо мене"


Ви можете використовувати функцію "Навколо мене", щоб виконати навігацію до найближчих об'єктів і маршрутних точок.

**ПРИМІТКА.** у картографічних даних, встановлених на вашому годиннику, мають міститися об'єкти, до яких можна виконати навігацію.

- 1 На сторінці карти натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть **Навколо мене**.  
На карті відобразяться значки, що вказують на об'єкти, а також маршрутні точки.
- 3 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб вибрати сегмент карти.
- 4 Натисніть кнопку **START**.  
У виділеному сегменті карти відобразиться список об'єктів і маршрутних точок.
- 5 Виберіть потрібне місце розташування.
- 6 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб почати навігацію до обраного місця розташування, натисніть **Старт**.
  - Щоб переглянути місце розташування на карті, виберіть **Карта**.
  - Щоб зберегти місце розташування, виберіть **Зберегти місце розташування**.
  - Щоб переглянути інформацію про місцезнаходження, виберіть **Огляд**.

## Зміна теми карти

Можна змінити тему карти, щоб відобразити дані карти, оптимізовані для вашого типу заняття. Наприклад, висококонтрастні теми карти забезпечують кращу видимість у складних умовах.

- 1 Запустіть режим заняття на свіжому повітрі.
- 2 Натисніть і утримуйте .
- 3 Виберіть налаштування заняття.
- 4 Виберіть **Карта > Тема карти**.
- 5 Виберіть один із варіантів.

## Компас

Годинник оснащений трикоординатним компасом з автоматичним калібруванням. Зовнішній вигляд і функції компаса змінюються залежно від ваших занять, під час увімкнення режиму GPS або під час навігації до пункту призначення. Налаштування компаса можна змінити вручну ([Налаштування компаса, стор. 134](#)).

## Альтиметр і барометр

Годинник містить внутрішній альтиметр і барометр. Годинник постійно реєструє дані про висоту і тиск, навіть в енергозберігаючому режимі. Альтиметр відображає приблизну висоту на основі змін тиску. Барометр відображає дані атмосферного тиску на основі фіксованої висоти, на якій нещодавно був відкалібрований альтиметр ([Налаштування альтиметра, стор. 135](#)).

## Датчики та аксесуари

Годинники Forerunner мають кілька внутрішніх датчиків, і ви можете під'єднати до них додаткові бездротові датчики для своїх занять.

## Бездротові датчики

Можна виконати сполучення годинника і використовувати його з бездротовими датчиками за допомогою ANT+ або технології Bluetooth (Сполучення з *бездротовими датчиками*, стор. 93). Після сполучення пристроїв можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних*, стор. 128). Якщо датчик входить до комплекту постачання годинника, їхнє сполучення було виконано попередньо.

Для отримання інформації про сумісність конкретного датчика Garmin, його купівлі або для перегляду керівництва користувача перейдіть на сайт [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

Тип датчика	Опис
Датчики ключки	Ви можете використовувати датчики ключок для гольфу Approach CT10 для автоматичного відстеження ударів, включно з даними про місцезнаходження, відстань і тип ключки.
eBike	Годинник можна використовувати з електровелосипедом eBike і переглядати дані про нього, як-от стан батареї та запас ходу, під час поїздки.
Додатковий дисплей	Ви можете використовувати режим Додатковий дисплей для відображення екранів даних із сумісного годинника Forerunner 965 на сумісному велокомп'ютері Edge під час заїзду або заняття триатлоном.
Зовнішній пульсометр	Можна використовувати зовнішній датчик, наприклад пульсометр серії HRM-Pro або HRM-Fit™, і переглядати дані про ЧСС під час заняття. Деякі зовнішні пульсометри також можуть зберігати дані або надавати розширені дані про біг ( <i>Динамічні характеристики бігу, стор. 95</i> ) ( <i>Потужність під час бігу, стор. 94</i> ).
Крокомір	Ви можете використовувати крокомір для запису темпу і відстані замість використання GPS, якщо ви тренуєтеся в приміщенні або якщо сигнал GPS занадто слабкий.
Навушники	Для прослуховування музики, завантаженої на годинник Forerunner 965, можна використовувати навушники Bluetooth ( <i>Підключення навушників Bluetooth, стор. 108</i> ).
inReach	Функція дистанційного керування inReach дає змогу дистанційно керувати сумісним супутниковим комунікатором inReach за допомогою вашого годинника ( <i>Використання пульта дистанційного керування inReach, стор. 102</i> ).
Освітлення	Можна використовувати інтелектуальну систему управління велосипедними ліхтарями Varia™ для поліпшення контролю за навколишнім оточенням.
Насичення м'язів кислородом	Датчик насичення м'язів киснем можна використовувати для перегляду даних про рівень гемоглобіну і насичення м'язів киснем під час тренування.
Потужність	Для перегляду про потужність на годиннику можна використовувати педалі з датчиком потужності Rally™ або Vector™. Можна налаштувати зони потужності відповідно до своїх цілей і можливостей ( <i>Налаштування зон потужності, стор. 106</i> ) або використовувати сповіщення про діапазони, щоб дізнаватися про досягнення певної зони потужності ( <i>Налаштування сповіщення, . 131</i> ).
Радар	Можна використовувати радар заднього огляду Varia для поліпшення контролю за навколишнім оточенням і надсилання сповіщень про автомобілі, що наближаються. За допомогою заднього ліхтаря з радаром і камерою Varia можна також робити знімки та записувати відео під час заїзду ( <i>Використання елементів керування камерою Varia, стор. 101</i> ).
Датчик RD Pod	Можна використовувати Running Dynamics Pod для запису даних про динаміку бігу та перегляду їх на годиннику ( <i>Динамічні характеристики бігу, стор. 95</i> ).
Перемикач передач	Можна використовувати електронні перемикачі передач для відображення про перемикач передач під час їзди. Коли датчик перебуває в режимі налаштування, на годиннику Forerunner відображаються поточні регульовальні значення.
Shimano Di2	Можна використовувати електронні перемикачі передач Shimano Di2™ для відображення інформації про перемикач передач під час їзди. Коли датчик перебуває в режимі налаштування, на годиннику Forerunner відображаються поточні регульовальні значення.

Тип датчика	Опис
Розумний тренажер	Ви можете використовувати годинник разом із розумним велотренажером, щоб імітувати опір під час тренувань, заїздів і проходження дистанцій ( <i>Використання велотренажера, стор. 17</i> ).
Швидкість/ частота обертання	Датчики швидкості або частоти обертання педалей можна встановити на велотренажері і переглядати дані під час тренування. Якщо необхідно, можна вручну ввести довжину окружності колеса ( <i>Розмір і окружність колеса, стор. 175</i> ).
Темп	Датчик температури <i>tempe</i> можна розташувати на відкритому повітрі, за допомогою петлі або ремінця кріплення, і використовувати як постійне джерело достовірних даних про температуру.
VIRB	Функція пульта дистанційного керування VIRB дає змогу дистанційно керувати камерою VIRB за допомогою вашого годинника ( <i>Дистанційне керування VIRB, стор. 102</i> ).

## Сполучення з бездротовими датчиками

Перш ніж виконувати сполучення, необхідно надіти пульсометр або встановити датчик.

Під час першого під'єднання бездротового датчика до годинника за допомогою технології ANT+ або Bluetooth необхідно виконати сполучення годинника з датчиком. Якщо датчик використовує обидві технології

ANT+ і Bluetooth, Garmin рекомендується виконати сполучення за допомогою технології ANT+. Після сполучення годинник автоматично під'єднується до датчика, коли ви починаєте заняття, якщо датчик увімкнено і він перебуває в межах діапазону дії.

1 Помістіть годинник у межах 3 м (10 футів) від датчика.

**ПРИМІТКА.** під час сполучення відстань до інших бездротових датчиків має бути понад 10 м (33 фути).

2 Натисніть і утримуйте 

3 Виберіть **Датчики та аксесуари > Додати новий**.

**ПОРАДА.** на початку заняття з увімкненою функцією Автоматичне виявлення годинник автоматично виконує пошук найближчих датчиків і запитує їх сполучення.

4 Виберіть один із таких варіантів:

- Виберіть **Пошук за всіма датчиками**.
- Виберіть тип датчика.

Після сполучення з годинником статус датчика змінюється зі значення Пошук на З'єднан. . Дані з датчика відображаються на екрані даних або в користувацькому полі даних. Можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 128*).

## Розрахунок темпу бігу та відстані за допомогою пульсометра

Аксесуари HRM-Fit і серії HRM-Pro розраховують темп бігу та відстань на основі профілю користувача та руху, який вимірюється датчиком після кожного кроку. Пульсометр надає дані про темп бігу та відстань, коли GPS недоступний, як, наприклад, під час бігу на біговій доріжці. Темп бігу і відстань можна переглянути на сумісному годиннику Forerunner при підключенні за технологією ANT+. Дані показники також можна переглянути в сторонніх додатках для тренувань при підключенні за технологією Bluetooth.

Точність вимірювання темпу і відстані поліпшується під час калібрування.

**Автоматичне калібрування:** для вашого годинника за замовчуванням встановлено параметр

**Автокалібрування.** Калібрування пульсометра здійснюється щоразу, коли ви робите пробіжку на вулиці і аксесуар під'єднано до сумісного годинника Forerunner.

**ПРИМІТКА.** автоматичне калібрування не працює для профілів занять у приміщенні, профілів занять бігом пересіченою місцевістю та бігом на надмарафонські дистанції (*Поради щодо запису темпу бігу та відстані, . 94*).

**Ручне калібрування:** виберіть **Виконати калібрування і зберегти** після пробіжки на біговій доріжці з під'єднаним пульсометром (*Калібрування відстані для бігової доріжки, стор. 14*).

## Поради щодо запису темпу бігу та відстані

- Оновіть програмне забезпечення годинника Forerunner (*Оновлення продукту, стор. 150*).
- Здійсніть кілька пробіжок на вулиці з увімкненою функцією GPS і підключеним аксесуаром HRM-Fit або серії HRM-Pro. Важливо, щоб ваш діапазон темпу бігу на вулиці відповідав вашому діапазону темпу бігу на біговій доріжці.
- Якщо ви біжите по піску або по глибокому снігу, перейдіть до налаштувань датчика і вимкніть функцію **Автокалібрування**.
- Якщо ви раніше під'єднали сумісний крокомір за допомогою технології ANT+, встановіть стан для крокоміра "**Вимкнено**" або видаліть його зі списку під'єднаних датчиків.
- Здійсніть пробіжку на біговій доріжці, виконавши ручне калібрування (*Калібрування відстані для бігової доріжки, стор. 14*).
- Якщо автоматичне і ручне калібрування не здаються точними, перейдіть до налаштувань датчика і виберіть **Темп і відстань для пульсометра > Скидання даних калібрування**.

**ПРИМІТКА.** можна вимкнути **Автокалібрування**, а потім знову виконати калібрування вручну (*Калібрування відстані для бігової доріжки, стор. 14*).


## Потужність під час бігу

Потужність під час бігу Garmin розраховується з використанням інформації про динамічні характеристики бігу, масу користувача, погодні дані та інші дані датчика. Дані потужності розраховуються на основі кількості потужності, яка використовується бігуном під час зіткнення з поверхнею дороги. Цей показник відображається у ватах. Використання потужності під час бігу як показника зусилля може бути зручнішим для деяких бігунів, ніж використання темпу або частоти пульсу. Потужність під час бігу може визначати рівень зусилля краще, ніж частота пульсу, тому що вона враховує біг у гору, біг з гори, вітер, чого не робиться під час вимірювання темпу. Для отримання додаткової інформації перейдіть за посиланням: [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

Потужність під час бігу можна виміряти за допомогою сумісного аксесуара для перегляду динамічних характеристик бігу або датчиків годинника. Можна налаштувати поля даних потужності під час бігу, щоб переглянути вашу вихідну потужність і внести зміни у ваші тренування (*Поля даних, стор. 156*). Можна налаштувати сповіщення про потужність, щоб дізнаватися про досягнення певної зони потужності (*Сповіщення про заняття, стор. 129*).

Зони потужності під час бігу аналогічні зонам потужності для велотренувань. Для зон використовуються значення за замовчуванням, встановлені залежно від статі, ваги та середніх можливостей. Вони можуть не відповідати вашим можливостям. Зони можна скоригувати вручну на годиннику або за допомогою свого облікового запису Garmin Connect (*Налаштування зон потужності, стор. 106*).

## Налаштування потужності під час бігу

Натисніть і утримуйте кнопку , виберіть **Заняття і додатки**, виберіть заняття бігом, виберіть налаштування заняття, а потім виберіть параметр **Потужність під час бігу**.

**Стан:** вмикає або вимикає запис даних потужності під час бігу Garmin. Цей параметр можна використовувати, якщо ви віддаєте перевагу використанню даних про потужність під час бігу сторонніх виробників.

**Джерело:** дає змогу вибрати пристрій для запису даних про потужність під час бігу. Інтелектуальний режим автоматично виявляє і використовує аксесуар для перегляду динамічних характеристик бігу, коли він доступний. Годинник використовує датчики вимірювання потужності під час бігу на зап'ясті, коли аксесуар не під'єднаний.

**Облік вітру:** вмикає або вимикає використання даних про вітер під час розрахунку потужності під час бігу.

Дані про вітер - це поєднання даних про швидкість, напрямок і барометричних даних з годинника і доступних даних про вітер зі смартфона.

## Динамічні характеристики бігу

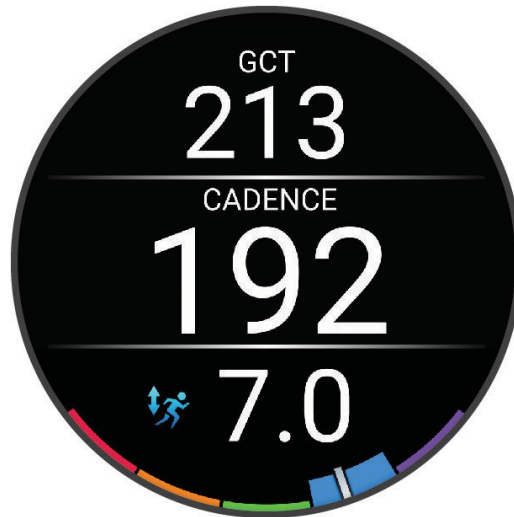
Динамічні характеристики бігу - це інформація про вашу бігову форму в реальному часі. Ваш годинник Forerunner оснащений акселерометром для розрахунку п'яти показників бігової форми. Для всіх шести показників бігової форми необхідно виконати сполучення годинника Forerunner з аксесуаром HRM-Fit, серії HRM-Pro або іншим аксесуаром для динамічних характеристик бігу, який вимірює рухи тулуба. Для отримання додаткових відомостей відвідайте веб-сайт [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/)

Метричні	Тип датчика	Опис
Частота кроків	Годинник або сумісний аксесуар	Частота кроків - це число кроків за хвилину. Цей показник відображає загальну кількість кроків (для правої та лівої ноги разом).
Вертикальне коливання	Годинник або сумісний аксесуар	Вертикальне коливання являє собою відскік від землі під час бігу. Воно відображає вертикальний рух торса, вимірюється в сантиметрах.
Час контакту із землею	Годинник або сумісний аксесуар	Час контакту із землею являє собою період часу, протягом якого ваші ноги стикаються з поверхнею під час бігу. Вимірюється в мілісекундах. <b>ПРИМІТКА.</b> час контакту із землею та розподіл часу контакту із землею недоступні під час ходьби.
Розподіл часу контакту із землею	Тільки сумісний аксесуар	Розподіл часу контакту із землею вказує розподіл часу контакту із землею між лівою та правою ногою під час бігу. Відображається у відсотках. Наприклад, "53,2" зі стрілкою, що вказує вліво або вправо.
Довжина кроку	Годинник або сумісний аксесуар	Довжина кроку - відстань між ступнями в межах одного кроку. Вимірюється в метрах.
Вертикальне співвідношення	Годинник або сумісний аксесуар	Вертикальне співвідношення - це відношення вертикального коливання до довжини кроку. Відображається у відсотках. Менше співвідношення зазвичай вказує на кращу бігову форму.

## Тренування з динамічними характеристиками бігу

Годинник автоматично використовує дані про динамічні характеристики бігу, отримані від датчиків на зап'ясті, якщо ви не підключаєте сумісний аксесуар для перегляду динамічних характеристик бігу (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*). Можна додати екран з динамічними характеристиками бігу для будь-якого заняття бігом (*Налаштування екранів даних, стор. 128*).

- 1 Натисніть **START** і виберіть заняття бігом.
- 2 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.
- 3 Здійсніть пробіжку.
- 4 Прокрутіть екран динамічних характеристик бігу для перегляду своїх показників.



**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** розподіл часу контакту із землею доступний тільки в разі використання сумісного аксесуара для перегляду динамічних характеристик бігу.

- 5 За необхідності натисніть і  для редагування відображення даних про динамічні характеристики бігу.

## Кольорові датчики та динамічні характеристики бігу

На сторінках динамічних характеристик бігу відображається кольорний датчик для основної характеристики. Як основну характеристику можна вибрати частоту кроків, вертикальне коливання, час контакту із землею, розподіл часу контакту із землею або вертикальне співвідношення. Кольорний датчик показує, як ваші динамічні характеристики бігу співвідносяться з показниками інших спортсменів. Кольорові зони розраховані на основі перцентилів.






У дослідженнях, проведених Garmin, брали участь багато бігунів різних рівнів підготовки. Значення в червоній і помаранчевій зонах типові для менш підготовлених спортсменів, які повільно бігають. Значення в зеленій, синій і фіолетовій зонах типові для більш тренуваних і спортсменів, які швидко бігають. Порівняно з менш тренуваними бігунами більш підготовлені спортсмени демонструють менш довгий контакт із землею, менші показники вертикальних коливань і вертикального співвідношення, а також вищу частоту кроків. Однак у високих бігунів частота кроків зазвичай дещо нижча, довжина кроку дещо більша, а вертикальне коливання дещо вище. Вертикальне співвідношення - це вертикальне коливання, поділене на довжину кроку. Цей показник не залежить від зросту.

Додаткову інформацію про динамічні характеристики бігу див. на веб-сайті [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/). Додаткову інформацію про різні методики та інтерпретації динамічних характеристик бігу ви можете знайти в авторитетних джерелах, статтях і на інтернет-сайтах відповідної тематики.

Колірна зона	Перцентиль у зоні	Діапазон частоти кроків	Діапазон часу контакту із землею
 Фіолетовий	>95	>183 кроків/хв	<218 мс
 Синій	70-95	174-183 кроків/хв	218-248 мс
 Зелений	30-69	164-173 кроків/хв	249-277 мс
 Помаранчевий	5-29	153-163 кроків/хв	278-308 мс
 Червоний	<5	<153 кроків/хв	>308 мс

## Розподіл часу контакту із землею

Розподіл часу контакту із землею відображає симетрію бігу і відображається у вигляді відсоткового значення загального часу контакту із землею. Наприклад, значення 51,3% зі стрілкою, спрямованою вліво, вказує на те, що час контакту із землею лівої ноги під час бігу перевищує час контакту із землею правої ноги. Якщо на екрані даних відображаються обидва показники, наприклад, 48-52, то 48% відноситься до лівої ноги, а 52% - до правої.

Кольорова зона	 Червоний	 Помаранчевий	 Зелений	 Помаранчевий	 Червоний
Симетрія	Погано	Задовільно	Добре	Задовільно	Погано
Відсоткове значення інших спортсменів	5%	25%	40%	25%	5%
Розподіл часу контакту із землею	>52,2% Л	50,8-52,2% Л	50,7% Л- 50,7% П	50,8-52,2% П	>52,2% П

При розробці та тестуванні динамічних характеристик бігу команда Garmin виявила взаємозв'язок між травмами і більш вираженим порушенням балансу у певних бігунів. Під час бігу вгору або вниз по схилу у багатьох спортсменів показники розподілу часу контакту із землею зазвичай відхиляються від співвідношення 50-50. Багато тренерів з бігу вважають, що симетрична бігова форма корисна й ефективна. Професійні бігуни, як правило, демонструють швидкі та збалансовані кроки.

Ви можете перевіряти показники, що відображаються на датчику або в полі даних, під час бігу або переглянути зведення у своєму обліковому записі Garmin Connect після пробіжки. Як і інші динамічні характеристики бігу, розподіл часу контакту із землею являє собою кількісний вимір, який можна використовувати для отримання даних про свою бігову форму.

## Дані про вертикальне коливання і вертикальне співвідношення

Діапазони значень вертикального коливання і вертикального співвідношення трохи різняться залежно від використовуваного датчика і від того, де він розташований: на грудях (аксесуари HRM-Fit або серії HRM-Pro) або на талії (аксесуар Running Dynamics Pod).

Кольорова зона	Перцентиль у зоні	Діапазон значень вертикального коливання при носінні датчика на грудях	Діапазон значень вертикального коливання при носінні датчика на талії	Діапазон значень вертикального співвідношення під час носіння датчика на грудях	Діапазон значень вертикального співвідношення під час носіння датчика на талії
Фіолетовий	>95	<6,4 см	<6,8 см	<6,1%	<6,5%
Синій	70-95	6,4-8,1 см	6,8-8,9 см	6,1-7,4%	6,5-8,3%
Зелений	30-69	8,2-9,7 см	9,0-10,9 см	7,5-8,6%	8,4-10,0%
Помаранчевий	5-29	9,8-11,5 см	11,0-13,0 см	8,7-10,1%	10,1-11,9%
Червоний	<5	>11,5 см	>13,0 см	>10,1%	>11,9%

## Поради за відсутності даних про динамічні характеристики бігу

У цьому розділі наведено поради щодо використання сумісного аксесуара для перегляду динамічних характеристик бігу. Якщо аксесуар не під'єднано до годинника, він автоматично використовує дані про динамічні характеристики бігу, отримані від датчиків на зап'ясті.

- Переконайтеся, що у вас є аксесуар для перегляду динамічних характеристик бігу, наприклад аксесуар HRM-Fit або серії HRM-Pro.
- Повторно встановіть сполучення аксесуара для перегляду динамічних характеристик бігу з годинником відповідно до інструкцій.
- При використанні аксесуара HRM-Fit або серії HRM-Pro підключіть його до годинника за допомогою технології ANT+, а не Bluetooth.
- Якщо на екрані динамічних характеристик бігу відображаються нульові значення, переконайтеся, що пульсометр надітий правильно.

**ПРИМІТКА.** час контакту із землею і розподіл часу контакту із землею відображаються тільки під час бігу. Під час ходьби ці показники не обчислюються.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** розподіл часу контакту із землею не розраховується для даних про динамічні характеристики бігу, отриманих від датчиків на зап'ясті.

## Дані про частоту пульсу нагрудного пульсометра під час плавання

Пульсометри серії HRM-Pro, HRM-Swim™ і HRM-Tri™ записують і зберігають дані про частоту пульсу під час плавання. Для перегляду даних про частоту пульсу можна додати поля даних про частоту пульсу (*Налаштування екранів даних, стор. 128*).

**ПРИМІТКА.** дані про частоту пульсу нагрудного пульсометра не відображаються на сумісному годиннику, поки пульсометр перебуває у воді.

Для подальшого перегляду збережених даних про частоту пульсу необхідно запустити заняття, що хронометрується, на сполученому годиннику. Пульсометр передає дані про частоту пульсу на годинник під час інтервалів відпочинку, коли ви не перебуваєте у воді. У разі збереження користувачем хронометрованого заняття плаванням годинник автоматично завантажує збережені дані про частоту пульсу. Під час завантаження даних пульсометр не повинен перебувати у воді, має бути увімкненим і перебувати в зоні дії годинника (3 м). Дані про частоту пульсу можна переглянути в історії годинника і в обліковому записі Garmin Connect.

Якщо одночасно доступні дані вимірювання частоти пульсу на зап'ясті та дані про частоту пульсу нагрудного пульсометра, пристрій використовує дані про частоту пульсу нагрудного пульсометра.

## Використання додаткового датчика швидкості або обертання педалей велосипеда

На годинник можна приймати дані з сумісного велосипедного датчика швидкості або обертання педалей.

- Підключіть датчик до годинника (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*).
- Налаштуйте розмір коліс (*Розмір і окружність колеса, стор. 175*).
- Почніть велотренування (*Початок заняття, стор. 4*).

## Тренування з вимірювачами потужності

- Перейдіть на веб-сайт [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), щоб подивитися список вимірювачів потужності, сумісних із вашим пристроєм Forerunner (наприклад, Rally і Vector).
- Додаткову інформацію див. у посібнику користувача щодо вашого вимірювача потужності.
- Налаштуйте зони потужності відповідно до своїх цілей і можливостей (*Налаштування зон потужності, стор. 106*).
- Щоб дізнаватися про досягнення певної зони потужності, використовуйте сповіщення про діапазони (*Налаштування сповіщення, стор. 131*).
- Налаштуйте поля даних за потужністю (*Налаштування екранів даних, стор. 128*).

## Динамічні характеристики велотренувань

Показники динамічних характеристик велотренувань визначають, як ви розподіляєте свої сили під час обертання педалей, і де ви натискаєте на педалі, даючи вам змогу зрозуміти свій особливий стиль їзди. Розуміння того, як і де виробляється потужність, дає змогу підвищити ефективність тренувань і оцінити свою фізичну форму для заїздів на велосипеді.

**ПРИМІТКА.** для використання показників динамічних характеристик велотренувань необхідно підключити сумісну здвоєну систему датчиків за допомогою технології ANT+.

Для отримання додаткових відомостей відвідайте веб-сайт [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

## Використання електронних перемикачів передач

Для використання сумісних електронних перемикачів передач, наприклад Shimano Di2, необхідно виконати їх сполучення з вашим пристроєм Forerunner (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*). Можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 128*). Коли датчик перебуває в режимі налаштування, на пристрої Forerunner відображаються поточні регульовальні значення.

## Отримання інформації про навколишнє оточення

### ⚠ ОБЕРЕЖНО

Пристрій Varia може спростити процес отримання інформації про навколишнє . Використання пристрою не скасовує необхідності велосипедиста уважно стежити за дорогою і керуватися здоровим глуздом. Завжди стежте за навколишнім оточенням і керуйте велосипедом акуратно. Недотримання цієї вимоги може призвести до серйозних травм або летального результату.

Ви можете використовувати пристрій Forerunner разом з інтелектуальною системою керування велосипедними ліхтарями Varia і радаром заднього огляду (*Бездротові датчики, стор. 91*). Додаткову інформацію див. у посібнику користувача пристрою Varia.

## Використання елементів керування камерою Varia




### ПОВІДОМЛЕННЯ

У деяких країнах можуть забороняти або регулювати запис аудіо та відео, а також зйомку фотографій, або всі сторони повинні знати про запис і дати свою згоду на його здійснення. Ви несете відповідальність за знання і дотримання всіх законів та інших обмежень у тих країнах і на тих територіях, де ви плануєте використовувати цей пристрій.

Перед використанням елементів керування камерою Varia необхідно виконати сполучення аксесуара з годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*).

1 Додайте міні-віджет **КАМЕРА RCT** на годинник (*Міні-віджети, стор. 27*).

2 У міні-віджеті **КАМЕРА RCT** виберіть один із варіантів:

- Виберіть  для перегляду налаштувань камери.
- Виберіть , щоб зробити знімок.
- Виберіть , щоб зберегти кліп.

## Темп

Ваш пристрій сумісний з датчиком температури *tempe*. Його можна розташувати на відкритому повітрі, зафіксувавши за допомогою петлі або ремінця кріплення, і використовувати як постійне джерело достовірних даних про температуру. Для того щоб на пристрої відображалися дані про температуру, необхідно виконати його сполучення з датчиком *tempe*.

Для отримання додаткової інформації див. інструкції до датчика [tempewww.garmin.com/manuals/tempe](http://tempewww.garmin.com/manuals/tempe).

## Дистанційне керування inReach

Функція дистанційного керування inReach дає змогу віддалено керувати сумісним супутниковим комунікатором inReach за допомогою вашого годинника Forerunner. Докладніше про сумісні пристрої див. за адресою [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Використання пульта дистанційного керування inReach

Перш ніж використовувати функцію дистанційного використання inReach, необхідно додати міні-віджет inReach до стрічки міні-віджетів (*Налаштування стрічки міні-віджетів, стор. 31*).

- 1 Увімкніть супутниковий комунікатор inReach.
- 2 На годиннику Forerunner натисніть кнопку **UP** або **DOWN** у режимі відображення циферблата, щоб перейти до міні-віджету inReach.
- 3 Натисніть кнопку **START** для пошуку супутникового комунікатора inReach.
- 4 Натисніть кнопку **START** для сполучення супутникового комунікатора inReach.
- 5 Натисніть кнопку **START**, а потім виберіть потрібний варіант.
  - Щоб надіслати екстрене повідомлення, виберіть **Запуск сигналу SOS**.  
**ПРИМІТКА.** функцію надсилання екстрених повідомлень слід використовувати лише в разі виникнення надзвичайної ситуації.
  - Щоб надіслати текстове повідомлення, виберіть **Повідомлення > Нове повідомлення**, потім виберіть одержувачів повідомлення зі списку контактів і введіть текст повідомлення або виберіть одне із заданих текстових повідомлень.
  - Щоб надіслати попередньо встановлене повідомлення, виберіть **Надіслати попередньо встановлене повідомлення**, потім виберіть повідомлення зі списку.
  - Для перегляду таймера і відстані, пройденої під час виконання заняття, виберіть **Відстеження**.

## Дистанційне керування VIRB

Функція пульта дистанційного керування VIRB дає змогу дистанційно керувати камерою VIRB за допомогою вашого пристрою.


### Керування екшн-камерою VIRB

Перш ніж скористатися функцією дистанційного керування VIRB, необхідно налаштувати віддалений доступ на камері VIRB. Додаткову інформацію див. у *посібнику користувача пристроїв серії VIRB*.

- 1 Увімкніть камеру VIRB.
- 2 Виконайте сполучення камери VIRB з годинником Forerunner watch (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*).  
Міні-віджет VIRB автоматично додано до стрічки міні-віджетів.
- 3 Натисніть на годиннику кнопку **UP** або **DOWN** у режимі відображення циферблата, щоб перейти до міні-віджета VIRB.
- 4 За необхідності дочекайтеся підключення годинника до камери.
- 5 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб записати відео, виберіть **Почати запис**.  
На екрані Forerunner відобразиться лічильник часу відеозапису.
  - Щоб зробити фотографію під час запису відео, натисніть кнопку **DOWN**.
  - Щоб зупинити запис відео, натисніть кнопку **STOP**.
  - Щоб зробити фотографію, виберіть **Зробити знімок**.
  - Щоб зробити кілька фотографій у режимі серійної зйомки, виберіть **Серійна зйомка**.
  - Щоб перевести камеру в сплячий режим, виберіть **Сплячий режим камери**.
  - Щоб вивести камеру зі сплячого режиму, виберіть **Активувати камеру**.
  - Щоб змінити налаштування відео- та фотозйомки, виберіть **Налаштування**.

## Керування екшн-камерою VIRB під час заняття

Перш ніж скористатися функцією дистанційного керування VIRB, необхідно налаштувати віддалений доступ на камері VIRB. Додаткову інформацію див. у *посібнику користувача пристроїв серії VIRB*.

- 1 Увімкніть камеру VIRB.
  - 2 Виконайте сполучення камери VIRB з годинником Forerunner (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 93*).
- Коли камеру сполучено, екран даних VIRB автоматично додається до заняття.
- 3 Щоб переглянути екран даних VIRB, під час заняття натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
  - 4 За необхідності дочекайтеся підключення годинника до камери.
  - 5 Натисніть і утримуйте кнопку 
  - 6 Виберіть **VIRB**.
  - 7 Виберіть один із таких варіантів:
    - Для керування камерою за допомогою таймера заняття виберіть **Налаштування > Режим > Запуск/зупинка за таймером**.

**ПРИМІТКА.** запис відео вмикається і вимикається автоматично на початку і після завершення заняття.


    - Для керування камерою за допомогою пунктів меню виберіть **Налаштування > Режим > Вручну**.
    - Щоб записати відео в ручному режимі, виберіть **Почати запис**. На екрані Forerunner відобразиться лічильник часу відеозапису.
    - Щоб зробити фотографію під час запису відео, натисніть кнопку **DOWN**.
    - Щоб зупинити запис відео в ручному режимі, натисніть кнопку **STOP**.
    - Щоб зробити кілька фотографій у режимі серійної зйомки, виберіть **Серійна зйомка**.
    - Щоб перевести камеру в сплячий режим, виберіть **Сплячий режим камери**.
    - Щоб вивести камеру зі сплячого режиму, виберіть **Активувати камеру**.

## Профіль користувача

Ви можете оновити профіль користувача на годиннику або в застосунку Garmin Connect.

### Налаштування профілю користувача

Ви можете змінити стать, дату народження, зріст, вагу, зап'ястя, зону частоти пульсу, зону потужності та налаштування критичної швидкості плавання (КСП) (*Запис тестування критичної швидкості плавання, стор. 66*). Годинник використовує цю інформацію для обчислення точних даних про тренування.

- 1 Натисніть і утримуйте 
- 2 Виберіть **Профіль користувача**.
- 3 Виберіть один із варіантів.

### Налаштування підлоги

Під час першого налаштування годинника необхідно вибрати стать. Більшість алгоритмів для фітнесу і тренувань засновані на двох статях. Для отримання найбільш точних результатів Garmin рекомендує вказувати вашу стать при народженні. Після початкового налаштування можна змінити параметри профілю в обліковому записі Garmin Connect.


**Профіль і конфіденційність:** дає змогу налаштувати дані у відкритому профілі.

**Налаштування користувача:** вибір статі. У разі вибору Не вказано алгоритми, для яких потрібне двійкове введення, використовуватимуть стать, зазначену під час початкового налаштування годинника.

## Перегляд фітнес-віку

Фітнес-вік дає змогу порівняти свою фізичну форму з фізичною формою людей однієї з вами статі. Ваш годинник використовує таку інформацію, як ваш вік, індекс маси тіла (ІМТ), дані про ЧСС у стані спокою та історію занять, щоб повідомити ваш фітнес-вік. Якщо у вас є ваги Index™, ваш пристрій використовує показник відсотка жиру в організмі замість того, щоб ІМТ, щоб визначити ваш фітнес-вік. Фізичні вправи та зміни способу життя можуть мати ефект на ваш фітнес-вік.

**ПРИМІТКА.** для отримання найбільш точного фітнес-віку завершіть налаштування профілю користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 103*).

1 Натисніть і утримуйте 

2 Виберіть **Профіль користувача > Фітнес-вік.**

## Інформація про зони частоти пульсу

Багато спортсменів використовують зони частоти пульсу для оцінки стану та зміцнення серцево-судинної системи, а також для підвищення загального рівня підготовки. Зона частоти пульсу - діапазон частоти пульсу за хвилинний відрізок часу. Зони частоти пульсу пронумеровані від 1 до 5 за наростанням інтенсивності. Зазвичай зони частоти пульсу розраховують на основі відсоткового значення максимальної частоти пульсу.

## Спортивні цілі

Знання зон частоти пульсу допомагає оцінити і поліпшити загальну підготовку за допомогою таких принципів.


- Частота пульсу - надійний показник інтенсивності тренування.
- Тренування в певних зонах частоти пульсу дає змогу поліпшити стан серцево-судинної системи.

Знаючи максимальну частоту пульсу, ви можете використовувати таблицю (*Оцінка навантаження в зонах частоти пульсу, стор. 106*) для визначення оптимальної зони частоти пульсу і досягнення поставлених спортивних цілей.

Якщо максимальна частота пульсу вам невідома, ви можете скористатися відповідним калькулятором у мережі Інтернет. У деяких тренажерних залах і фітнес-центрах можна пройти тест і визначити максимальну частоту пульсу. Максимальний пульс за замовчуванням дорівнює 220 ударам на хвилину мінус вік.

## Налаштування зон

Годинник використовує інформацію профілю користувача з початкового налаштування для визначення зон ЧСС за замовчуванням. Ви можете встановити окремі зони ЧСС для спортивних профілів, наприклад для бігу, велоспорту та плавання. Для отримання більш точних даних про калорії під час заняття встановіть своє максимальне значення ЧСС. Також можна вручну встановити кожну зону ЧСС і ввести ЧСС у стані спокою. Зони можна скорегувати вручну на годиннику або за допомогою свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Профіль користувача > Частота пульсу та зони потужності > Частота пульсу**.
- 3 Виберіть **Макс. частота пульсу** і введіть максимальну ЧСС.  
Можна скористатися функцією Автоматичне визначення для автоматичної реєстрації максимальної ЧСС під час заняття (*Автоматичне визначення показників тренування, стор. 107*).
- 4 Виберіть **ЧП за порогового значення лактату** і вкажіть значення ЧСС, що відповідає пороговому значенню лактату (*Порогове значення лактату, стор. 42*).  
Можна скористатися функцією Автоматичне визначення для автоматичної реєстрації порогового рівня лактату під час заняття (*Автоматичне визначення показників тренування, стор. 107*).
- 5 Виберіть **ЧП на відпочинку > Задати польз. настр.** і вкажіть ЧСС у стані спокою.  
Ви можете використовувати середні значення ЧСС, виміряні годинником, або вказати точні значення серцевих скорочень у стані спокою.
- 6 Виберіть **Зони > Розрахунок за**.
- 7 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Уд./хв.** для перегляду та зміни зон на основі кількості ударів за хвилину.
  - Виберіть **ЧП %максимум** для перегляду і зміни зон на основі процентного значення максимальної ЧСС.
  - Виберіть **%РЧП** для перегляду і зміни зон на основі процентного значення резерву ЧСС (максимальна ЧСС мінус ЧСС у стані спокою).
  - Виберіть **%ЧП за порогового значення лактату** для перегляду і зміни зон на основі процентного значення ЧСС за порогового значення лактату.
- 8 Виберіть зону і вкажіть значення для кожної зони.
- 9 Виберіть **Частота пульсу за видами спорту** та виберіть спортивний профіль, щоб додати окремі зони ЧСС (додатково).
- 10 Повторіть кроки, щоб додати окремі зони ЧСС для занять спортом (додатково).

## Встановлення зон частоти пульсу за допомогою годинника

Налаштування за замовчуванням дають змогу годиннику визначати максимальну частоту пульсу і встановлювати зони частоти пульсу на основі процентного значення максимальної частоти пульсу.


- Перевірте правильність налаштувань вашого профілю користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 103*).
- Регулярно виконуйте пробіжки із сумісним наручним або нагрудним пульсометром.
- Спробуйте кілька планів кардіотренувань, доступних у вашому обліковому записі Garmin Connect.
- Перегляньте тенденції зміни частоти пульсу та час у зонах у вашому обліковому записі Garmin Connect.

## Оцінка навантаження в зонах частоти

Зона	Максимальна частота пульсу у відсотках	Навантаження	Переваги
1	50-60 %	Розслаблений низький темп, ритмічне дихання	Аеробне тренування початкового рівня, боротьба зі стресом
2	60-70 %	Комфортний темп, трохи глибше дихання, можна розмовляти	Загальне тренування серцево-судинної системи, хороший темп відновлення
3	70-80 %	Середній темп, розмовляти стає важче	Підвищення аеробної здатності, оптимальне тренування серцево-судинної системи
4	80-90 %	Швидкий, злегка некомфортний темп, утруднене дихання	Підвищення аеробної здатності та порога, поліпшення показників швидкості
5	90-100 %	Максимальний темп, прийнятний тільки для коротких проміжків часу, стиснуте дихання	Підвищення аеробної та м'язової витривалості, тренування сили


## Налаштування зон потужності

Для зон потужності використовуються значення за замовчуванням, встановлені залежно від статі, ваги та середніх можливостей. Вони можуть не відповідати вашим можливостям. Якщо ви знаєте своє значення функціональної порогової потужності (ФПМ) або значення порогової потужності (ПМ), ви можете ввести його і дозволити програмному забезпеченню розраховувати зони потужності для вас автоматично. Зони можна скорегувати вручну на годиннику або за допомогою свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть **Профіль користувача > Частота пульсу та зони потужності > Потужність**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть **Розрахунок за**.
- 5 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Вати** для перегляду та зміни зон у ватах.
  - Виберіть **% ФПМ** або **% ПМ** для перегляду і зміни зон на основі процентного значення порогової потужності.
- 6 Виберіть **ФПМ** або **Порогова потужність** і введіть значення.  
Можна скористатися функцією Автоматичне визначення для автоматичної реєстрації порогової потужності під час заняття (*Автоматичне визначення показників тренування*, стор. 107).
- 7 Виберіть зону і вкажіть значення для кожної зони.
- 8 За необхідності виберіть **Мінімум** і введіть мінімальне значення потужності.

## Автоматичне визначення показників тренування

Функція Автоматичне визначення вмикається за замовчуванням. Годинник підтримує автоматичне визначення максимальної частоти пульсу і порогового рівня лактату під час заняття. У разі під'єднання до сумісного датчика потужності годинник може автоматично визначити функціональну порогову потужність (ФПМ) під час заняття.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Профіль користувача** > **Частота пульсу та зони потужності** > **Автоматичне визначення**.
- 3 Виберіть один із варіантів.

## Музика

**ПРИМІТКА.** доступні три можливості відтворення музики на годиннику Forerunner 965.

- Стороннє джерело музики
- Особисті аудіоматеріали
- Музика, що зберігається на смартфоні

На годинник Forerunner 965 можна завантажувати музичні файли з комп'ютера або зі сторонніх джерел. Таким чином, ви можете слухати музику, навіть якщо поруч немає смартфона. Для прослуховування музичних файлів на годиннику можна під'єднати навушники Bluetooth.

### Завантаження особистих аудіоматеріалів

Перед завантаженням особистої музики на годинник на комп'ютері необхідно встановити додаток Garmin Express ( ). [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)

Ви можете завантажувати аудіофайли форматів .mp3 і .m4a на годинник Forerunner 965 прямо з комп'ютера. Для отримання додаткових відомостей відвідайте веб-сайт [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles)

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою кабелю USB з комплекту поставки.
- 2 На комп'ютері відкрийте додаток Garmin Express, виберіть ваш годинник і виберіть пункт **Музика**.

**ПОРАДА.** на комп'ютерах з ОС Windows натисніть  і перейдіть до папки з вашими аудіофайлами. На комп'ютерах Apple додаток Garmin Express використовує вашу бібліотеку iTunes .®


- 3 У списку **Моя музика** або **Бібліотека iTunes** виберіть категорію аудіофайлів, наприклад пісні або списки відтворення.
- 4 Встановіть прапорці біля аудіофайлів, а потім виберіть **Відправлення на пристрій**.
- 5 У разі виникнення необхідності видалити аудіофайли в списку Forerunner 965 виберіть категорію, встановіть прапорці навпроти потрібних файлів і виберіть **Видалити з пристрою**.

### Підключення до сторонніх джерел

Перед завантаженням музики та інших аудіофайлів на ваш годинник зі стороннього джерела необхідно під'єднати джерело до вашого годинника.


Для отримання доступу до додаткових варіантів можна завантажити додаток Connect IQ на ваш смартфон ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Магазин Connect IQ™**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб встановити стороннє джерело музики.
- 4 На будь-якому екрані натисніть і утримуйте кнопку **DOWN**, щоб відкрити засоби керування музикою.
- 5 Виберіть джерела музики.

**ПРИМІТКА.** якщо ви хочете вибрати інше джерело, натисніть і утримуйте , виберіть Джерела музики і дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Завантаження аудіоматеріалів зі стороннього

**джерела** завантаженням аудіоматеріалів зі стороннього джерела необхідно під'єднатися до мережі Wi-Fi (*Підключення до мережі Wi-Fi, стор. 113*).

- 1 На будь-якому екрані натисніть і утримуйте кнопку **DOWN**, щоб відкрити засоби керування музикою.
- 2 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 3 Виберіть **Джерела музики**.
- 4 Виберіть одне з підключених джерел.
- 5 Виберіть список відтворення або інший елемент для завантаження на годинник.
- 6 За необхідності натисніть **BACK**, поки вам не буде запропоновано виконати синхронізацію зі службою.


**ПРИМІТКА.** завантаження аудіоматеріалів може призвести до швидкого розряду батареї. При низькому рівні заряду батареї може знадобитися підключення годинника до зовнішнього джерела живлення.

## Відключення від стороннього джерела



- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **•••**
- 2 Виберіть **Пристрої Garmin** і виберіть ваш годинник.
- 3 Виберіть **Музика**.
- 4 Виберіть встановлене стороннє джерело і дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб відключити це стороннє джерело від годинника.

## Підключення навушників Bluetooth

Для прослуховування музики, завантаженої на годинник Forerunner 965, необхідно під'єднати до нього навушники Bluetooth.

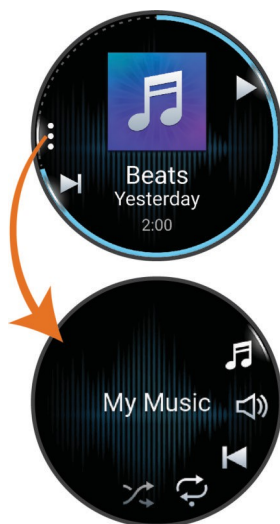
- 1 Розмістіть навушники на відстані не більше 2 м (6,6 фута) від годинника.
- 2 Активуйте на навушниках режим сполучення.
- 3 Натисніть і утримуйте 
- 4 Виберіть **Музика > Навушники > Додати новий**.
- 5 Виберіть ваші навушники, щоб завершити процес сполучення.

## Прослуховування музики

- 1 На будь-якому екрані натисніть і утримуйте кнопку **DOWN**, щоб відкрити засоби керування музикою.
- 2 За необхідності підключіть навушники Bluetooth (*Підключення навушників Bluetooth, стор. 108*).
- 3 Натисніть і утримуйте 
- 4 **Виберіть Джерела музики** та виберіть потрібний варіант:
  - Для прослуховування музики, завантаженої на годинник з комп'ютера, виберіть **Моя музика** (*Завантаження особистих аудіоматеріалів, стор. 107*).
  - Для керування відтворенням музики на смартфоні виберіть **Керування телефоном**.
  - Для прослуховування музики зі стороннього джерела виберіть ім'я джерела та плейлист.
- 5 Натисніть 

## Керування відтворенням музики

**ПРИМІТКА.** елементи керування відтворенням музики можуть відрізнятися залежно від обраного джерела музики.



⋮	Виберіть, щоб переглянути додаткові елементи керування відтворенням музики.
🎵	Виберіть, щоб знайти аудіофайли та списки відтворення для обраного джерела.
🔊	Натисніть для регулювання гучності звуку.
▶	Виберіть, щоб призупинити/відновити відтворення поточного аудіофайлу.
▶	Виберіть, щоб перейти до наступного аудіофайлу в списку відтворення. Утримуйте для перемотування вперед поточного аудіофайлу.
◀	Виберіть, щоб повторно відтворити поточний аудіофайл. Двічі натисніть, щоб повернутися до попереднього аудіофайлу в списку відтворення. Утримуйте для перемотування назад поточного аудіофайлу.
↺	Виберіть, щоб змінити параметри повторного відтворення.
↻	Виберіть, щоб змінити параметри відтворення у випадковому порядку.

## Керування відтворенням музики на під'єднаному смартфоні

- 1 На смартфоні запустіть відтворення пісні або списку відтворення.
- 2 На годиннику Forerunner 965 натисніть і утримуйте кнопку **DOWN** на будь-якому екрані, щоб відкрити елементи керування музикою.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку
- 4 Виберіть **Музика** > **Джерела музики** > **Керування телефоном**.

## Зміна режиму звуку

Можна змінити режим відтворення музики зі стерео на моно.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку
- 2 Виберіть **Музика** > **Звук**.
- 3 Виберіть один із варіантів.

# Можливості підключення

Функції з підключенням доступні для годинника, якщо ви виконаєте сполучення із сумісним телефоном (*Сполучення смартфона, стор. 110*). Додаткові функції будуть доступні під час під'єднання годинника до мережі Wi-Fi (*Під'єднання до мережі Wi-Fi, стор. 113*).

## Функції з підключенням через телефон


Функції з підключенням через телефон доступні для годинника Forerunner, якщо ви виконаєте сполучення за допомогою додатка Garmin Connect (Сполучення *смартфона, стор. 110*).

- Функції додатка в додатку Garmin Connect, у додатку Connect IQ тощо. (*Додатки телефону та комп'ютера, стор. 113*)
- Міні-віджети (*Міні-віджети, стор. 27*)
- Функції меню елементів керування (*Керування, стор. 53*)
- Функції відстеження та безпеки (*Функції відстеження та безпеки, стор. 119*)
- Взаємодії з телефоном, наприклад, сповіщення (*Увімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 110*)

## Сполучення смартфона

Для використання функцій, що підключаються, на годиннику необхідно виконати їхнє сполучення безпосередньо через застосунок Garmin Connect, а не через налаштування Bluetooth на смартфоні.


- 1 Під час початкового налаштування на годиннику виберіть ✓ при появі запиту на сполучення зі смартфоном.

**ПРИМІТКА.** якщо ви раніше пропустили процедуру сполучення, натисніть і утримуйте кнопку  і виберіть **Можливості підключення > Телефон > Сполучення телефону.**

- 2 Відскануйте QR-код за допомогою смартфона і дотримуйтеся інструкцій на екрані для завершення процесу сполучення і налаштування.

## Увімкнення сповіщень Bluetooth

Для увімкнення сповіщень необхідно виконати сполучення годинника із сумісним телефоном (*Сполучення смартфона, стор. 110*).



- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Можливості підключення > Телефон > Сповіщення > Стан > Увімкнено.**
- 3 Виберіть **Загальне вип. або Під час заняття.**
- 4 Виберіть тип сповіщень.
- 5 Виберіть налаштування стану, сигналу та вібрації.
- 6 Натисніть кнопку **BACK.**
- 7 Виберіть налаштування конфіденційності та часу очікування.
- 8 Натисніть кнопку **BACK.**
- 9 Виберіть **Підпис** для додавання підпису до відповідей на текстові повідомлення.

## Перегляд сповіщень

- 1 Щоб переглянути міні-віджет сповіщень, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN.**
- 2 Натисніть кнопку **START.**
- 3 Виберіть повідомлення.
- 4 Натисніть кнопку **START**, щоб перейти до додаткових опцій.
- 5 Натисніть кнопку **BACK**, щоб повернутися на попередній екран.

## Приймання вхідного телефонного

**Виклику** приймання телефонного виклику на під'єднаному смартфоні годинник Forerunner відображає ім'я або номер телефону абонента, що викликає.

- Щоб прийняти виклик, натисніть .  
**ПРИМІТКА.** для розмови з абонентом, що викликає, необхідно використовувати підключений смартфон.
- Щоб відхилити виклик, натисніть .
- Щоб відхилити виклик і негайно надіслати відповідне текстове повідомлення, натисніть **Відповісти** та виберіть відповідне повідомлення зі списку.  
**ПРИМІТКА.** щоб надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, необхідно під'єднатися до сумісного смартфона Android™ за допомогою технології Bluetooth.

## Відповідь на текстове повідомлення

**ПРИМІТКА.** ця функція доступна тільки для сумісних смартфонів Android.

При отриманні повідомлення про текстове повідомлення на годинник можна відправити швидку відповідь, вибравши відповідний варіант зі списку повідомлень. Повідомлення можна редагувати в додатку Garmin Connect.

**ПРИМІТКА.** ця функція дозволяє надсилати текстові повідомлення за допомогою смартфона. Використання цієї функції може призвести до витрачання місячного обсягу інтернет-трафіку, або ваш постачальник послуг зв'язку може стягувати за це плату відповідно до вашого тарифного плану. Зверніться до вашого оператора мобільного зв'язку для отримання додаткової інформації про плату та обмеження, що діють щодо обміну текстовими повідомленнями.

- 1 Щоб переглянути міні-віджет сповіщень, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть кнопку **START** і виберіть повідомлення про текстове повідомлення.
- 3 Натисніть кнопку **START**.
- 4 Виберіть **Відповісти**.
- 5 Виберіть повідомлення зі списку.  
Телефон надішле вибране повідомлення як текстове SMS-повідомлення.

## Керування повідомленнями

Повідомленнями, що відображаються на годиннику Forerunner, можна керувати за допомогою сумісного смартфона.


Виберіть один із таких варіантів:

- Якщо ви використовуєте годинник iPhone, перейдіть до налаштувань повідомлень iOS® для вибору повідомлень, які слід відображати на годиннику.
- Якщо ви використовуєте смартфон з Android, у додатку Garmin Connect виберіть **•••>Налаштування > Повідомлення**.

## Вимкнення підключення телефону на базі технології Bluetooth

Підключення до телефону через Bluetooth можна відключити в меню елементів керування.

**ПРИМІТКА.** ви можете додавати функції в меню елементів керування (*Налаштування меню елементів керування*, . 56).

- 1 Натисніть і утримуйте **LIGHT** для перегляду меню елементів керування.
- 2 Виберіть , щоб вимкнути під'єднання телефону через Bluetooth на годиннику Forerunner.  
Для вимкнення технології Bluetooth на телефоні див. посібник користувача телефону.

## Увімкнення та вимкнення сповіщень про під'єднання смартфона

На годиннику Forerunner можна налаштувати оповіщення про під'єднання і від'єднання пов'язаного телефону на базі технології зв'язку Bluetooth.

**ПРИМІТКА.** сповіщення про під'єднання смартфона вимкнені за замовчуванням.


- 1 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Можливості підключення > Телефон > Опов. про підкл.**

## Увімкнення та вимкнення сповіщень функції "Де мій телефон?"

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Повідомлення та сповіщення > Сповіщення системи > Телефон > Сповіщення функції "Де мій телефон?"**.

## Визначення місця розташування смартфона, втраченого під час заняття з використанням GPS


Годинник Forerunner автоматично зберігає місце розташування за GPS, коли пов'язаний смартфон відключається під час заняття з використанням GPS. Цю функцію можна використовувати для пошуку смартфона, загубленого під час заняття.

- 1 Почніть заняття з використанням GPS.
- 2 У разі появи запиту на перехід до останнього відомого місця розташування пристрою виберіть 
- 3 Пройдіть за маршрутом до цього місця розташування (*Навігація до пункту призначення, стор. 86*).
- 4 Натисніть кнопку **DOWN** для відображення компаса, що вказує на це місце розташування (додатково).
- 5 Коли годинник перебуває в радіусі дії Bluetooth вашого смартфона, на екрані з'являється відображення сили сигналу Bluetooth.  
У міру наближення до смартфона рівень сигналу підвищуватиметься.

## Голосові підказки під час заняття

Ви можете активувати мотивуючі сповіщення на годиннику Forerunner 965, які відтворюватимуться під час бігу чи інших занять. Голосові підказки за можливості відтворюватимуться через навушники Bluetooth. В інших випадках голосові підказки будуть відтворюватися через смартфон, пов'язаний за допомогою програми Garmin Connect. На час підказки гучність відтворення музики на смартфоні або годиннику буде зменшена.

**ПРИМІТКА.** для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 Натисніть і утримуйте 
- 2 Виберіть **Голосові підказки**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб активувати сповіщення про кожне пройдене коло, виберіть **Сповіщ.про коло**.
  - Щоб налаштувати підказки про темп і швидкість, виберіть **Сповіщення про темп/швидкість**.
  - Щоб налаштувати підказки про ЧСС, виберіть **Сповіщення про частоту пульсу**.
  - Щоб налаштувати підказки про дані потужності, виберіть **Сповіщення про потужність**.
  - Щоб активувати підказки під час увімкнення та вимкнення таймера заняття, включно з функцією Auto Pause<sup>®</sup>, виберіть **Опов. таймера**.
  - Щоб увімкнути відтворення сповіщень про тренування у вигляді голосових підказок, виберіть **Сповіщення про тренування** у вигляді голосових підказок.
  - Щоб увімкнути відтворення сповіщень про заняття у вигляді голосових підказок, виберіть **Опов. про заняття** (*Оповіщення про заняття, стор. 129*).
  - Щоб увімкнути відтворення звуку безпосередньо перед звуковим сигналом або підказкою, виберіть **Звукові сигнали**.
  - Щоб змінити мову або діалект для голосових підказок, виберіть **Мова**.
  - Щоб змінити голос підказок на чоловічий або жіночий, виберіть **Голос**.

## Функції з підключенням через Wi-Fi

**Завантаження занять в обліковий запис Garmin Connect:** дає змогу автоматично надсилати дані щодо ваших занять в обліковий запис Garmin Connect після завершення їхнього запису.

**Аудіоматеріали:** дає змогу синхронізувати аудіоматеріали сторонніх постачальників.

**Оновлення ПЗ:** ви можете завантажити й оновити актуальні оновлення програмного забезпечення.

**Тренування і плани тренувань:** ви можете виконувати пошук і обирати тренування і плани тренувань на веб-сайті Garmin Connect. Наступного разу за наявності підключення до мережі Wi-Fi файли буде передано на годинник.

## Підключення до мережі Wi-Fi

Перед під'єднанням до мережі Wi-Fi необхідно під'єднати годинник до застосунку Garmin Connect на смартфоні або до застосунку Garmin Express на комп'ютері.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Можливості підключення** > **Wi-Fi** > **Мої мережі** > **Пошук мереж**.  
На екрані годинника відобразиться список доступних мереж Wi-Fi.
- 3 Виберіть мережу.
- 4 За необхідності введіть пароль для мережі.

Годинник під'єднується до мережі, а мережа додається до списку збережених мереж. Годинники підключаються до цієї мережі автоматично, коли опиняються в межах зони дії.

## Додатки телефону та комп'ютера

Годинник можна під'єднати до безлічі застосунків Garmin для телефона та комп'ютера за допомогою одного облікового запису Garmin.

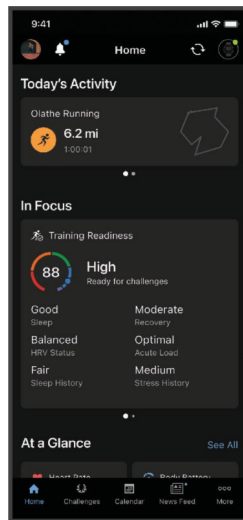
### Garmin Connect

У додатку Garmin Connect можна встановити контакт із друзями. Додаток Garmin Connect надає інструменти для відстеження, аналізу, публікації ваших даних і підтримки інших користувачів. Реєструйте події вашого насиченого життя, включно з пробіжками, прогулянками, заїздами, запливами, пішими походами, заняттями триатлоном і багато іншого. Щоб зареєструвати безкоштовний обліковий запис, можна завантажити додаток з магазину додатків на смартфон [garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp) або відвідати веб-сайт [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Зберігайте заняття:** по завершенні та збереженні заняття на годиннику можна завантажити його в обліковий запис Garmin Connect і зберігати протягом необхідного часу.

**Аналізуйте дані:** можна переглядати детальну інформацію про заняття, включно з часом, відстанню, висотою, частотою пульсу, кількістю спалених калорій, частотою кроків або обертанням педалей, динамічними характеристиками бігу, виглядом карти згори, графіками темпу і швидкості, а також налаштованими звітами.

**ПРИМІТКА.** для отримання деяких даних потрібен додатковий аксесуар, наприклад пульсометр.



**Планування тренування:** можна вибрати спортивну мету і завантажити один із тренувальних планів на кожен день.

**Відстежуйте свої досягнення:** можна відстежувати кількість пройдених кроків за день, влаштувати змагання з друзями та контролювати досягнення поставлених цілей.

**Діліться своїми спортивними досягненнями з іншими користувачами:** можна встановлювати контакти з друзями для відстеження занять один одного або передачі посилань на свої заняття.

**Керуйте налаштуваннями:** в обліковому записі Garmin Connect можна налаштувати годинник і визначити користувацькі налаштування.

### **Використання програми** Garmin Connect

Після виконання сполучення годинника з телефоном (*Сполучення смартфона, стор. 110*) ви зможете використовувати додаток Garmin Connect для завантаження всіх даних про ваші заняття у ваш обліковий запис Garmin Connect.

**1** Переконайтеся, що на телефоні запущено додаток Garmin Connect.

**2** Помістіть годинник у межах 10 м (33 футів) від телефону.

Годинник автоматично виконає синхронізацію даних із застосунком Garmin Connect і вашим обліковим записом Garmin Connect.

### **Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми** Garmin Connect

Для оновлення програмного забезпечення на годиннику за допомогою програми Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect, а годинник має бути пов'язаний із сумісним смартфоном (*Сполучення смартфона, стор. 110*).

Виконайте синхронізацію годинника з додатком Garmin Connect (*Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну, стор. 115*).

Коли оновлення програмного забезпечення стане доступним, додаток Garmin Connect автоматично надішле його на пристрій.

## Використання Garmin Connect на комп'ютері

Додаток Garmin Express дає змогу під'єднати ваш годинник до вашого облікового запису Garmin Connect за допомогою комп'ютера. Додаток Garmin Express можна використовувати для завантаження даних про заняття у ваш обліковий запис Garmin Connect і надсилання даних, наприклад тренувань або

планів тренувань, з веб-сайту Garmin Connect на ваш годинник. Ви можете завантажити музику на ваш годинник (*Завантаження особистих аудіоматеріалів, стор. 107*). Ви також можете встановлювати оновлення програмного забезпечення та керувати додатками Connect IQ.

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою кабелю USB.
- 2 Перейдіть на веб-сторінку [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)
- 3 Завантажте та встановіть додаток Garmin Express.
- 4 Відкрийте додаток Garmin Express і виберіть **Додати пристрій**.
- 5 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Оновлення програмного забезпечення за допомогою Garmin Express

Для оновлення програмного забезпечення на пристрої потрібен обліковий запис Garmin Connect, а також має бути завантажено додаток Garmin Express.

- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою кабелю USB.  
Коли з'явиться оновлення програмного забезпечення, додаток Garmin Express надішле його на пристрій.
- 2 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 3 Не від'єднуйте пристрій від комп'ютера під час оновлення.  
**ПРИМІТКА.** якщо ви вже налаштували підключення Wi-Fi на пристрої, Garmin Connect може автоматично завантажувати доступні оновлення програмного забезпечення на пристрій під час підключення через Wi-Fi.

## Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну

**ПРИМІТКА.** ви можете додавати функції в меню елементів керування (*Налаштування меню елементів керування, . 56*).

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **LIGHT** для перегляду меню елементів керування.
- 2 Виберіть **Синхронізація**.

## Контент Connect IQ

Ви можете додати в годинник Connect IQ додатки, поля даних, віджети, джерела музики і циферблати, використовуючи магазин Connect IQ на годиннику або смартфоні ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Циферблати:** забезпечують можливість налаштування зовнішнього вигляду годинника.

**Застосунки для пристрою:** додавання інтерактивних функцій у годинник, як-от міні-віджети, нові типи занять на відкритому повітрі та занять фітнесом.

**Поля даних:** завантаження нових полів даних, що забезпечують нове представлення даних датчиків, занять і архіву. Поля даних Connect IQ можна додавати для вбудованих функцій і сторінок.

**Музика:** додайте джерела музики в годинник.

## Завантаження функцій Connect IQ

Для завантаження функцій із застосунку Connect IQ необхідно виконати сполучення годинника Forerunner з телефоном (*Сполучення смартфона, стор. 110*).

- 1 Встановіть на телефон додаток Connect IQ через магазин додатків, після чого відкрийте його.
- 2 За необхідності виберіть свій годинник.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Завантаження функцій Connect IQ за допомогою

комп'ютера

Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою кабелю USB.

- 2 Перейдіть на веб-сайт [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) і виконайте вхід у систему.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ і завантажте її.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Додаток Garmin Messenger

### ОБЕРЕЖНО

Функції inReach застосунку Garmin Messenger, включно з SOS, відстеженням і Погодою inReach, недоступні без під'єданого супутникового комунікатора inReach або активної підписки на супутниковий зв'язок. Завжди перевіряйте працездатність застосунку, перш ніж використовувати його в поході.

### УВАГА

Несупутникові функції обміну повідомленнями додатка Garmin Messenger не слід використовувати як єдиний засіб для отримання екстреної допомоги.

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Додаток працює як через Інтернет (з мережею Wi-Fi або з використанням мобільних даних), так і через супутникову мережу Iridium®. У разі використання мобільних даних на сполученому смартфоні має бути активний тарифний план, і він має перебувати в зоні покриття мережі, де доступна передача даних. Якщо ви перебуваєте поза зоною дії мережі, то для використання супутникової мережі Iridium необхідно мати активну підписку на супутниковий зв'язок на комунікаторі inReach.

Додаток можна використовувати для надсилання повідомлень іншим користувачам додатка Garmin Messenger, зокрема друзям і родичам без пристрою Garmin. Будь-хто може завантажити додаток і підключити до нього смартфон, щоб спілкуватися з іншими користувачами через Інтернет (вхід не потрібен). Користувачі програми також можуть створювати групові чати, додаючи в них кілька адресатів для . Нові користувачі, які отримали групове повідомлення, можуть завантажити додаток і подивитися, про що спілкуються інші учасники чату.

За повідомлення, надіслані через Wi-Fi або мобільні дані на смартфоні, не стягується додаткова плата в рамках підписки на супутниковий зв'язок. За отримання повідомлень може стягуватися додаткова плата, якщо надсилання здійснюється і через супутниковий зв'язок Iridium, і через Інтернет. Може стягуватися стандартна плата за надсилання текстових повідомлень з використанням мобільних даних.

Додаток Garmin Messenger можна завантажити з магазину додатків на телефоні ([garmin.com/messengerapp](https://garmin.com/messengerapp)).

## Використання функції Messenger

### ⚠ УВАГА

Несупутникові функції обміну повідомленнями додатка Garmin Messenger не слід використовувати як єдиний засіб для отримання екстреної допомоги.

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Для використання функції Messenger ваш годинник Forerunner має бути під'єднаний до додатка Garmin Messenger на сумісному смартфоні за допомогою технології Bluetooth.

Функція Messenger на годиннику дає змогу переглядати, створювати та відповідати на повідомлення з програми Garmin Messenger на смартфоні.

1 Щоб подивитися міні-віджет **Messenger**, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

**ПОРАДА.** функція Messenger доступна на годиннику як міні-віджет, застосунок або пункт у меню елементів керування.

2 Щоб відкрити міні-віджет, натисніть кнопку **START**.

3 Якщо ви вперше використовуєте функцію **Messenger**, відскануйте QR-код за допомогою смартфона і дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб завершити процес сполучення і налаштування.

4 На годиннику виберіть один із варіантів:

- Щоб створити нове повідомлення, виберіть **Нове повідомлення**, виберіть одержувача і або виберіть попередньо задане повідомлення, або створіть власне.
- Щоб переглянути діалог, за допомогою кнопок **UP** або **DOWN** виберіть потрібний діалог.
- Щоб відповісти на повідомлення, виберіть діалог, натисніть **Відповісти** і або виберіть попередньо задане повідомлення, або створіть власне.

## Додаток Garmin Golf™

За допомогою програми Garmin Golf можна завантажувати рахункові картки з пристрою Forerunner для перегляду докладної статистики та аналізу ударів. Додаток Garmin Golf дає змогу гольфістам змагатися один з одним на різних полях для гольфу. Більш ніж на 43 000 полів є таблиці лідерів, і кожен може до них приєднатися. Ви можете організувати змагання та запросити до нього гравців. Завдяки програмі Garmin Golf ви можете переглянути дані про ізоляції гріна на смартфоні або пристрої Forerunner.

Додаток Garmin Golf синхронізує дані з вашим обліковим записом Garmin Connect. Додаток Garmin Golf можна завантажити з магазину додатків на телефоні ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

## Garmin Share

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Під час надання інформації іншим особам вам слід проявляти обачність. Ви повинні завжди усвідомлювати, кому надаєте інформацію, і не повинні відчувати у зв'язку з цим жодних незручностей.

Функція Garmin Share дає змогу використовувати технологію Bluetooth для бездротового передавання ваших даних на інші сумісні пристрої Garmin. З увімкненою функцією Garmin Share і сумісними пристроями Garmin у зоні дії один одного можна передавати збережені місця розташування, дистанції та тренування на інший пристрій за прямим з'єднанням без використання смартфона або мережі Wi-Fi.

## Обмін даними з Garmin Share

Перед використанням цієї функції необхідно увімкнути Bluetooth на обох сумісних пристроях. Обидва пристрої мають бути в радіусі 3 м (10 футів) один від одного. У разі появи відповідного запиту ви також маєте погодитися на передавання даних іншим пристроям Garmin, що використовують Garmin Share.

Годинник Forerunner може надсилати та приймати дані під час під'єднання до іншого сумісного пристрою Garmin (*Отримання даних за допомогою Garmin Share*, стор. 118). Ви також можете передавати дані між різними пристроями. Наприклад, ви можете передати улюблену дистанцію з велокомп'ютера Edge на сумісний годинник Garmin.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Garmin Share > Поділитися**.
- 3 Виберіть категорію та один елемент.
- 4 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Поділитися**.
  - Виберіть **Додати > Поділ. %1 елем.**, щоб вибрати більше одного елемента для обміну.
- 5 Зачекайте, поки пристрій знайде сумісні пристрої.
- 6 Виберіть пристрій.
- 7 Переконайтеся, що шестизначний PIN-код збігається на обох пристроях, і виберіть **✓**.
- 8 Зачекайте, поки не завершиться передача даних між пристроями.
- 9 Виберіть **Повт. передачу**, щоб поділитися тими самими елементами з іншим користувачем (необов'язково).
- 10 Виберіть **Готово**.

## Отримання даних за допомогою Garmin Share

Перед використанням цієї функції необхідно увімкнути Bluetooth на обох сумісних пристроях. Обидва пристрої мають бути в радіусі 3 м (10 футів) один від одного. У разі появи відповідного запиту ви також маєте погодитися на передавання даних іншим пристроям Garmin, що використовують Garmin Share.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Garmin Share**.
- 3 Зачекайте, поки пристрій знайде сумісні пристрої в зоні дії.
- 4 Виберіть **✓**.
- 5 Переконайтеся, що шестизначний PIN-код збігається на обох пристроях, і виберіть **✓**.
- 6 Зачекайте, поки не завершиться передача даних між пристроями.
- 7 Виберіть **Готово**.

## Налаштування Garmin Share

Утримуйте кнопку **≡** і виберіть **Можливості підключення > Garmin Share**.

**Стан:** дає змогу годиннику надсилати та отримувати файли через Garmin Share.

**Забути пристрої:** видалення всіх пристроїв, з якими годинник раніше обмінювався файлами.

# Функції відстеження та безпеки

## УВАГА

Функції відстеження та безпеки - це допоміжні функції, які не слід використовувати як основний засіб для отримання екстреної допомоги. Додаток Garmin Connect не забезпечує сповіщення екстрених служб від вашої особи.

## ПОВІДОМЛЕННЯ

Для використання функцій безпеки та відстеження необхідно під'єднати годинник Forerunner до додатка Garmin Connect за допомогою технології Bluetooth. На пов'язаному смартфоні повинен бути активний тарифний план, і він повинен знаходитися в зоні покриття мережі, де доступна передача даних. Контакти для зв'язку в надзвичайних ситуаціях можна вказати в обліковому записі Garmin Connect.

Для отримання додаткової інформації про функції відстеження та безпеки перейдіть за посиланням: [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety)

**Допомога:** дає змогу надіслати повідомлення із зазначенням вашого імені, посилання LiveTrack і місця розташування за GPS (якщо доступно) вашим контактам для зв'язку в надзвичайних ситуаціях.

**Реєстрація подій:** коли годинник Forerunner виявляє подію під час певного заняття на свіжому повітрі, він надсилає автоматичне повідомлення, посилання LiveTrack і місцезнаходження за GPS (якщо доступно) вашим контактам для зв'язку в надзвичайних ситуаціях.

**LiveTrack:** дає змогу друзям і близьким стежити за вашими пробіжками і тренуваннями в режимі реального часу. Користувачів, які відстежують, можна запросити електронною поштою або через соціальні мережі, і вони зможуть переглядати ваші досягнення в режимі реального часу на веб-сторінці.

**Live Event Sharing:** дає змогу надсилати повідомлення друзям і близьким під час заняття, надаючи оновлення в реальному часі.

**ПРИМІТКА.** ця функція доступна, тільки якщо пристрій під'єднано до сумісного смартфона за допомогою технології Android.

**GroupTrack:** дає змогу відстежувати підключених користувачів за допомогою LiveTrack прямо на екрані в режимі реального часу.

## Додавання контактів для зв'язку в надзвичайних ситуаціях

Номери телефонів контактів для зв'язку в надзвичайних ситуаціях використовуються функціями відстеження та безпеки.

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **•••**
- 2 Виберіть **Відстеження та безпека > Функції безпеки > Контакти для зв'язку в надзвичайних ситуаціях > Додати контакти для зв'язку в надзвичайних ситуаціях.**
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Ваші контакти для зв'язку в надзвичайних ситуаціях отримують повідомлення, якщо ви їх додаєте як контакти для зв'язку в надзвичайних ситуаціях, і вони можуть прийняти або відхилити ваш запит. Якщо контакт відхиляє ваш запит, вам необхідно вибрати інший контакт як контакт для зв'язку в надзвичайних ситуаціях.

## Додавання контактів

У додатку Garmin Connect можна додати до 50 контактів. Адреси електронної пошти контактів можна використовувати з функцією LiveTrack. Три контакти з цього списку можна використовувати як контакти для зв'язку в надзвичайних ситуаціях (*Додавання контактів для зв'язку в надзвичайних ситуаціях, стор. 119*).

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **•••**
- 2 Виберіть **Контакти**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Після додавання контактів необхідно синхронізувати дані, щоб застосувати зміни на пристрої Forerunner (*Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну, стор. 115*).


## Увімкнення та вимкнення реєстрації подій

### УВАГА

Реєстрація подій - це допоміжна функція, доступна лише для певних занять на відкритому повітрі. Реєстрацію подій не слід використовувати як основний засіб отримання екстреної допомоги. Додаток Garmin Connect не забезпечує сповіщення екстрених служб від вашої особи.

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Перед увімкненням функції реєстрації подій на годиннику необхідно налаштувати контакти для зв'язку в надзвичайній ситуації в додатку Garmin Connect (*Додавання контактів для зв'язку в надзвичайних ситуаціях, стор. 119*). На сполученому смартфоні має бути активний тарифний план, і він має перебувати в зоні покриття мережі, де доступне передавання даних. Ваші контакти для зв'язку в надзвичайних ситуаціях повинні мати можливість отримувати електронну пошту або текстові повідомлення (можуть застосовуватися стандартні тарифи за обмін текстовими повідомленнями).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку 
- 2 Виберіть **Відстеження та безпека > Реєстрація подій**.
- 3 Виберіть заняття з використанням GPS.

**ПРИМІТКА.** функція реєстрації подій доступна тільки для певних занять на відкритому повітрі.

Якщо в момент реєстрації події до годинника Forerunner було під'єднано телефон, застосунок Garmin Connect зможе надіслати автоматичне текстове повідомлення та повідомлення електронної пошти із зазначенням вашого імені та місця розташування за GPS (якщо доступно) вашим контактам для зв'язку в надзвичайних ситуаціях. На пристрої та під'єднаному смартфоні з'явиться повідомлення про те, що після закінчення 15 секунд ваші контакти будуть проінформовані про подію. Якщо допомога не потрібна, автоматичне надсилання повідомлення можна скасувати.


## Запит про допомогу

### ⚠ УВАГА

Допомога - це допоміжна функція, яку не слід використовувати як основний засіб для отримання екстреної допомоги. Додаток Garmin Connect не забезпечує сповіщення екстрених служб від вашої особи.

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Для отримання можливості надсилання запитів про допомогу необхідно налаштувати контакти для зв'язку в надзвичайних ситуаціях у додатку Garmin Connect (*Додавання контактів для зв'язку в надзвичайних ситуаціях*, . 119). На сполученому смартфоні має бути активний тарифний план, і він має перебувати в зоні покриття мережі, де доступне передавання даних. Ваші контакти для зв'язку в надзвичайних ситуаціях повинні мати можливість отримувати електронну пошту або текстові повідомлення (можуть застосовуватися стандартні тарифи за обмін текстовими повідомленнями).

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Після того як пристрій подасть три вібро сигнали, відпустіть кнопку, щоб активувати функцію надсилання запиту про допомогу.  
З'явиться екран із таймером зворотного відліку.  
**ПОРАДА.** до завершення зворотного відліку можна натиснути й утримувати будь-яку кнопку для скасування надсилання повідомлення.


## Передавання події в реальному часі

Передавання події в реальному часі дає змогу надсилати повідомлення друзям і рідним під час події, надаючи оновлення в реальному часі, включно із сукупним часом і часом останнього кола. Перед подією можна налаштувати список одержувачів і вміст повідомлення в додатку Garmin Connect.

## Увімкнення функції передавання подій у реальному часі

Перш ніж ви зможете використовувати функцію передавання подій у реальному часі, необхідно налаштувати функцію LiveTrack у застосунку Garmin Connect.

**ПРИМІТКА.** функції LiveTrack доступні, коли пристрій Forerunner під'єднано до додатка Garmin Connect на смартфоні з ОС Bluetooth за допомогою технології Android.

- 1 У застосунку Garmin Connect у меню налаштувань виберіть **Відстеження та безпека > Передавання події в реальному часі**.  
Можна налаштувати тригери та параметри повідомлень.
- 2 Вийдіть на вулицю і виберіть заняття з використанням GPS на годиннику Forerunner.  
**ПРИМІТКА.** для деяких занять ця функція недоступна.
- 3 Виберіть  **> Передавання події в реальному часі > Відправлення**.  
Передавання подій у реальному часі увімкнено на 24 години.
- 4 Виберіть **Одержувачі**, щоб додати людей із ваших контактів.

## Спілкування з глядачами


**ПРИМІТКА.** на сполученому смартфоні має бути активний тарифний план, і він має перебувати в зоні покриття мережі, де доступне передавання даних.

"Спілкування з глядачами" - це функція, яка дає змогу вашим передплатникам у LiveTrack надсилати вам аудіо- та текстові повідомлення під час ваших занять бігом. Цю функцію можна налаштувати в розділі налаштувань LiveTrack додатка Garmin Connect. Для отримання аудіоповідомлень необхідно під'єднати навушники Bluetooth до годинника.

## Блокування повідомлень глядачів

Якщо ви хочете заблокувати повідомлення від глядачів, Garmin рекомендує відключити їх до початку заняття.

**ПОРАДА.** якщо ви вже почали займатися, ви можете заблокувати повідомлення від глядачів через вхідне повідомлення (**START** > **Відключити**).



- 1 Вийдіть на вулицю і виберіть заняття з використанням GPS на пристрої Forerunner.
- 2  > **LiveTrack** > **Спілкування з глядачами**.

## Початок сеансу GroupTrack

Перед запуском сеансу GroupTrack необхідно виконати сполучення годинника із сумісним смартфоном (*Сполучення смартфона, стор. 110*).

**ПРИМІТКА.** на сполученому смартфоні має бути активний тарифний план, і він має перебувати в зоні покриття мережі, де доступне передавання даних.

Ці інструкції призначені для запуску сеансу GroupTrack на годиннику Forerunner. За можливості під'єднання інших сумісних пристроїв вони відобразяться на карті. Інші пристрої можуть не підтримувати відображення водіїв GroupTrack на карті.

- 1 На годиннику, утримуючи , виберіть **Відстеження та безпека** > **LiveTrack** > **GroupTrack** > **На карті**, щоб увімкнути перегляд передплатників на екрані карти.
- 2 У додатку Garmin Connect у меню налаштувань виберіть **Відстеження та безпека** > **LiveTrack** >  > **Налаштування** > **GroupTrack**.
- 3 Виберіть **Усі підписники** або **Тільки за запрошенням** і виберіть своїх підписників.
- 4 Виберіть **Запустити LiveTrack**.
- 5 Запустіть режим заняття на свіжому повітрі на годиннику.
- 6 Прокрутіть карту, щоб переглянути всіх підписаних користувачів.

## Рекомендації для сеансів GroupTrack

Функція GroupTrack дає змогу стежити за іншими передплатниками вашої групи за допомогою LiveTrack безпосередньо на екрані. Усі учасники групи мають бути передплатниками у вашому обліковому записі Garmin Connect.

- Почніть заняття на відкритому повітрі, використовуючи GPS.
- Виконайте сполучення пристрою Forerunner зі смартфоном за допомогою технології Bluetooth.
- У додатку Garmin Connect виберіть **•••** > **Передплатники** для оновлення списку передплатників для сеансу GroupTrack.
- Переконайтеся, що всі передплатники виконали сполучення зі смартфонами і запустили сеанс LiveTrack у застосунку Garmin Connect.
- Переконайтеся, що всі передплатники перебувають у зоні дії (40 км або 25 миль).
- Під час сеансу GroupTrack відкрийте карту, щоб переглянути інформацію про підписаних користувачів (*Додавання карти для заняття, стор. 129*).

## Налаштування GroupTrack

і виберіть **Відстеження та безпека** > **LiveTrack** > **GroupTrack**. **Доступно для:** дає змогу вибрати користувачів, які бачитимуть ваш сеанс GroupTrack.


**На карті:** дає змогу переглядати підписаних користувачів на екрані карти під час сеансу GroupTrack.

**Типи занять:** дає змогу обирати, які типи занять відобразатимуться на екрані карти під час сеансу GroupTrack.


# Годинники

## Встановлення будильника




Можна встановлювати кілька будильників.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть **Годинники** > **Будильники** > **Додати сигнал**.
- 3 Введіть час спрацьовування будильника.

## Зміна будильника




- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Годинники** > **Будильники**.
- 3 Виберіть сигнал.
- 4 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути будильник.
  - Щоб змінити час будильника, виберіть **Час**.
  - Щоб налаштувати регулярне повторення сигналу будильника, виберіть **Повтор**, а потім виберіть час повторення сигналу.
  - Щоб вибрати тип повідомлення про сигнал, виберіть **Звук і вібрація**.
  - Щоб вибрати опис будильника, виберіть **Мітка**.
  - Щоб видалити сигнал, натисніть **Видалити**.

## Використання секундоміра



- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть **Годинник > Секундомір**.
- 3 Натисніть кнопку **START** для запуску таймера.
- 4 Щоб запустити таймер кола , натисніть .






Секундомір  продовжить відраховувати підсумковий час.

- 5 Щоб зупинити обидва таймери, натисніть кнопку **STOP**.
- 6 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб скинути обидва таймери, натисніть кнопку **DOWN**.
  - Щоб зберегти час за секундоміром як заняття,  і виберіть **Зберегти заняття**.
  - Щоб скинути всі таймери та закрити вікно секундоміра,  і виберіть **Готово**.
  - Щоб переглянути таймери кола,  і виберіть **Огляд**.



**ПРИМІТКА.** функція **Огляд** відображається, тільки якщо було пройдено кілька кіл.

  - Щоб повернутися на циферблат годинника без скидання таймерів, натисніть  і виберіть **Перейти на циферблат**.
  - Щоб увімкнути або вимкнути запис кіл, натисніть  і **Кнопка Lap**.

## Запуск таймера зворотного відліку


- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть **Годинники > Таймери**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб встановити та зберегти таймер зворотного відліку вперше, натисніть кнопку  і виберіть **Зберегти таймер**.
  - Щоб встановити і зберегти додаткові таймери зворотного відліку, виберіть **Доб. т.** і введіть час.
  - Щоб встановити таймер зворотного відліку без збереження, виберіть **Швидкий таймер** і введіть час.
- 4 За необхідності  і виберіть потрібну опцію:
  - Виберіть **Час**, щоб змінити налаштування часу.
  - Виберіть **Перезапустити > Увімкнено**, щоб забезпечити автоматичний перезапуск таймера після його закінчення.
  - Натисніть **Звук і вібрація**, щоб вибрати тип повідомлення.
- 5 Натисніть **START** для запуску таймера.

## Видалення таймера


- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть **Годинники > Таймери**.
- 3 Виберіть таймер.
- 4 Натисніть кнопку  і виберіть **Видалити**.

## Синхронізація часу з GPS

Під час кожного ввімкнення годинника і під час установлення зв'язку із супутниками годинник автоматично визначає часові пояси та поточний час доби. Ви також можете синхронізувати час з GPS вручну під час переходу на літній час і під час зміни часового поясу.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Система > Час > Синхронізувати з GPS**.
- 3 Зачекайте, поки пристрій знайде супутники (*Встановлення зв'язку із супутниками, стор. 151*).


## Налаштування часу вручну

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть **Система > Час > Встановити час > Вручну**.
- 3 Виберіть **Час** і вкажіть час доби.


## Додавання додаткових часових поясів

Можна відобразити поточний час в інших часових поясах.

**ПРИМІТКА.** ви можете переглянути додаткові часові пояси у стрічці міні-віджетів (*Налаштування стрічки міні-віджетів, стор. 31*).


- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Годинники > Альтернативні часові пояси > Додати зону**.
- 3 За допомогою кнопок **UP** і **DOWN** виділіть потрібний регіон і натисніть кнопку **START**, щоб вибрати його.
- 4 Виберіть часовий пояс.
- 5 За необхідності перейменуйте часовий пояс.

## Зміна додаткового часового поясу

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Годинники > Альтернативні часові пояси**.
- 3 Виберіть часовий пояс.
- 4 Натисніть кнопку **START**.
- 5 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб встановити відображення часового поясу в стрічці міні-віджетів, виберіть **У Вибране**.
  - Щоб ввести власну назву для часового поясу, виберіть **Перейменувати**.
  - Щоб ввести власне скорочення для часового поясу, виберіть **Скорочення**.
  - Щоб змінити часовий пояс, виберіть **Змінити зону**.
  - Щоб видалити часовий пояс, виберіть **Видалити**.

# Користувацьке налаштування годинника

## Налаштування занять і додатків

Ці параметри дають змогу налаштувати кожен попередньо завантажений додаток для занять відповідно до ваших потреб. Наприклад, можна налаштувати сторінки даних і увімкнути функції оповіщення та тренувань. Для певних типів занять деякі налаштування можуть бути недоступні. Утримуючи кнопку , виберіть **Заняття та додатки**. Виберіть заняття, а потім виберіть налаштування заняття.

**3D-відстань:** функція обчислення пройденої відстані з урахуванням зміни висоти і горизонтального руху по поверхні.

**3D-швидкість:** функція обчислення швидкості з урахуванням зміни висоти і горизонтального руху по поверхні.

**Колір акцентів:** вибір кольору виділення для кожного заняття, що полегшує визначення активних занять.

**Додати заняття:** дає змогу налаштовувати мультитренування.

**Сповідання:** налаштування сповіщень про тренування або навігацію для заняття (*Сповідання про заняття, стор. 129*).

**Скелелазіння: автоматичний режим:** активація автоматичного визначення годинником зміни висоти за допомогою вбудованого альтиметра (*Увімкнення автоматичного режиму для скелелазіння, . 133*).

**Auto Pause:** установка для функції Auto Pause можливостей зупинки запису даних при припиненні руху або при зниженні швидкості нижче зазначеного рівня. Ця функція може виявитися корисною, коли маршрут вашого заняття містить у собі світлофори або інші місця, в яких необхідно зупинитися.

**Автоматична пауза:** автоматичне завдання інтервалу відпочинку під час зупинки руху під час плавання в басейні (*Автоматична пауза та пауза, встановлена вручну, під час плавання, стор. 13*). Встановлення параметрів для автоматичного початку та зупинки таймера відпочинку для бігу на надмарафонські дистанції (*Налаштування автоматичного відпочинку під час бігу на надмарафонські дистанції, стор. 8*).

**Зміна сторінок:** налаштування автоматичного гортання всіх екранів даних заняття під час роботи таймера заняття.

**Авт. см.підх.:** автоматичний початок і завершення підходів годинами під час виконання вправ під час силового тренування.

**Авт. див. виду сп.:** дає змогу годиннику автоматично виявляти перехід до наступного виду спорту в змаганнях із кількома дисциплінами - плаванням у відкритій воді, їздою на велосипеді та бігом.

**Автозапуск:** налаштування автоматичного запуску заняття мотокросом або BMX на годиннику під час початку руху.

**Транслювати дані за частотою пульсу:** увімкнення автоматичного передавання даних про ЧСС під час запуску заняття (*Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 80*).


**ClimbPro:** відображення екранів планування та відстеження сходження під час навігації (*Використання ClimbPro, стор. 132*).

**Під. за виб. кл.:** відображення запиту на вказівку використаної ключки для гольфу після кожного виявленого удару для запису статистики по ключці (*Запис статистики, стор. 24*).

**Запуск обр. відліку:** вмикає таймер зворотного відліку для інтервалів під час плавання в басейні.

**Екрани даних:** дає змогу налаштувати екрани даних і додати нові екрани даних для заняття (*Налаштування екранів даних, стор. 128*).

**Дистанція для драйвера:** встановлює середню відстань, яку м'яч проходить після драйву під час гри в гольф.

- Змінити вагу:** дає змогу додавати вагу, використовувану для підходу під час силових або кардіотренувань.
- Сповіднення про завершення:** встановлює сповіщення на дві-п'ять хвилин до закінчення медитації.
- Відстань у гольфі:** зазначення одиниці виміру для відстані під час гри в гольф.
- Система оцінок:** встановлює систему категорій складності для оцінки складності траси для скелелазіння.
- Підрахунок гандикапу:** увімкнення підрахунку гандикапу під час гри в гольф. Опція Частковий гандикап дає змогу ввести кількість ударів, які необхідно відняти від загального рахунку. Опція Index/Slope дає змогу ввести індекс гандикапу і ступінь нахилу поля для гольфу, щоб годинник міг розрахувати ваш гандикап по полю для гольфу. Якщо ви вмикаєте один із варіантів підрахунку гандикапу, ви можете скоригувати своє значення гандикапу.
- Режим стрибків:** встановлює цільове значення за часом і кількістю повторів для стрибків на скакалці або залишає необмежене значення.
- Номер доріжки:** встановлення номера доріжки для відстеження вашого забігу.
- Кнопка Lap:** увімкнення або вимкнення кнопки  для запису кола або відпочинку під час заняття.
- Кола:** автоматична позначка кіл за допомогою функції Auto Lap. Параметр Автоматичне налаштування відстані позначає кола на певній відстані. Після завершення кола на екрані з'явиться настроюване повідомлення з оповіщенням про коло. Ця функція корисна під час оцінювання ефективності на різних етапах тренування.
- Блокувати пристрій:** блокування сенсорного екрана і кнопок під час мультитренування для запобігання випадковому натисканню кнопок і сенсорного екрана.
- Карта:** налаштування параметрів відображення екрана з картографічними даними для заняття (*Налаштування карти заняття, стор. 131*).
- Метроном:** відтворює вібро- і звукові сигнали з постійним ритмом, що допомагає підвищити ефективність тренувань завдяки підвищенню, зниженню або підтримці більш постійної частоти. Можна встановити кількість ударів за хвилину (уд./хв.) для частоти, яку ви хочете підтримувати, частоту ударів і налаштування звуку.
- Відстеження режиму:** вмикає або вимикає автоматичне відстеження режиму підйому або спуску для позатрасового катання на лижах або сноуборді.
- Штрафи:** дає змогу відстежувати штрафні удари під час гри в гольф (*Zanac статистики, стор. 24*).
- Розмір басейну:** вибір довжини басейну для запливів у басейні.
- Усереднення потужності:** визначає, чи включає годинник нульові значення для вимірювання потужності під час велотренувань, які виникають, коли ви не крутите педалі.
- Таймаут енерг.:** встановлення тривалості таймауту для режиму енергозбереження, протягом якого годинник залишається в режимі тренування, наприклад в очікуванні початку забігу. Параметр Звичайне переводить годинник в енергоощадний режим годинника після 5 хвилин бездіяльності. Параметр Довге переводить годинник в енергозберігаючий режим годинника після 25 хвилин бездіяльності. Подовжений режим може скоротити час роботи від акумулятора між заряджаннями.
- Запис температури:** записує температуру навколишнього середовища навколо годинника під час певних занять.
- Рег. VO2 Max.:** увімкнення реєстрації VO2 Max. для бігу на надмарафонські дистанції та бігу по пересіченій місцевості.
- Перейменувати:** налаштування імені заняття.
- Підрахунок повторів:** увімкнення або вимкнення підрахунку повторень під час тренування. Опція Тільки тренування дає змогу ввімкнути підрахунок повторень тільки для тренувань з інструкціями.
- Повтор:** увімкнення функції Повтор для мультитренувань. Наприклад, цю функцію можна використовувати для занять із кількома переходами, таких як крос із запливами.
- Відновити налаштування:** скидання налаштувань заняття.
- Статистика траси:** дає змогу відстежувати статистику траси для занять скелелазінням у приміщенні.

**Прокладання маршруту:** налаштування параметрів розрахунку маршрутів для заняття (*Параметри прокладання маршруту, стор. 132*).

**Потужність під час бігу:** дає змогу записувати дані потужності під час бігу та налаштовувати параметри (*Налаштування потужності під час бігу, стор. 95*).

**Забіги:** встановлення параметрів для забігів на лижах і заїздів на сноуборді. Можна увімкнути Автозаїзд для автоматичного виявлення забігів і заїздів за використання вбудованого акселерометра. Можна також увімкнути налаштування Кнопка Lap і Сповіщення про коло.

**Супутники:** встановлення супутникової системи для заняття (*Налаштування супутників, стор. 134*).

**Підрахунок балів:** увімкнення або вимкнення автоматичного ведення рахунку, коли ви починаєте гру в гольф. Опція Завжди запитувати сповістить вас про початок раунду.

**Метод підрахунку:** встановлює метод підрахунку для гри в гольф: гра на рахунок ударів або методом Стейблфорд.

**Сповіщення за сегментом:** увімкнення підказок із повідомленням про наближення до сегмента (*Сегменти, стор. 72*).

**Оцінка власного стану:** визначає, як часто ви оцінюєте свої зусилля, що сприймаються для заняття (*Оцінка заняття, стор. 5*).

**Відстеж. стат.:** дає змогу відстежувати статистику під час гри в гольф (*Запис статистики, стор. 24*).

**Визнач. типу гребк.:** вмикає визначення типу гребків для запливів у басейні. **Сенсорний**

**екран:** увімкнення або вимкнення сенсорного екрана під час заняття. **Переходи:**

увімкнення переходів для мультитренувань.

**Оповіщ. вібр.:** вмикає сповіщення, які повідомляють про необхідність вдиху або видиху під час дихальної вправи.

**Відео тренувань:** включає анімацію з інструкціями для силових вправ, кардіотренувань, йоги або пілатесу. Анімації доступні для попередньо встановлених тренувань і тренувань, завантажених з облікового запису Garmin Connect.

## Налаштування екранів даних

Для кожного заняття можна відобразити, приховати і змінити компонування та вміст екранів даних.

1 Натисніть і утримуйте кнопку 

2 Виберіть **Заняття і додатки**.

3 Виберіть заняття для налаштування.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Екрани даних**.

6 Виберіть екран даних для налаштування.

7 Виберіть один із таких варіантів:


- Виберіть **Розкладка**, щоб налаштувати кількість полів даних на екрані даних.
- Виберіть **Поля даних** і виберіть поле, щоб змінити відображувані в ньому дані. **ПОРАДА.** для отримання списку всіх доступних полів даних перейдіть у розділ *Поля даних, стор. 156*. Не всі поля даних доступні для всіх типів занять.
- Виберіть **Змінити порядок**, щоб змінити позицію екрана даних у стрічці.
- Виберіть **Прибрати**, щоб видалити екран даних зі стрічки.

8 За необхідності виберіть пункт **Додати новий**, щоб додати екран даних у стрічку.

Ви можете додати користувацький екран даних або вибрати один із попередньо заданих екранів даних.

## Додавання карти для заняття

Для окремого заняття можна додати карту в цикл екранів даних.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть **Заняття та додатки**.
- 3 Виберіть заняття для налаштування.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних > Додати новий > Карта**.

## Оповіщення про заняття

Для кожного заняття можна встановити сповіщення, які допоможуть у досягненні конкретного завдання, у поліпшенні обізнаності про навколишнє середовище та в навігації до пункту призначення. Деякі сповіщення доступні не для всіх занять. Існує три типи сповіщень: сигнали подій, сповіщення про діапазон і сповіщення, що повторюються.

**Сигнал події:** сигнал події повідомляє про подію один раз. Подія має конкретне значення.

Наприклад, можна встановити на годиннику сповіщення при досягненні певної кількості спалених калорій.

**Сповіщення про діапазон:** сповіщення про діапазон надходить щоразу, коли годинник виходить за межі зазначеного діапазону значень. Наприклад, можна встановити на годиннику сповіщення для ЧСС, яке надходитиме, коли значення ЧСС стає нижчим за 60 ударів за хвилину (уд./хв) і більшим за 210 уд./хв.

**Повторювані сповіщення:** повторювані сповіщення надходять щоразу, коли годинник записує певне значення або інтервал. Наприклад, можна встановити на годиннику сповіщення з інтервалом 30 хвилин.

Назва оповіщення	Тип оповіщення	Опис
Частота кроків	Діапазон	Можна встановити мінімальне і максимальне значення для частоти кроків.
Калорії	Подія, що повторюється	Можна встановити кількість калорій.
Введення вручну	Подія, що повторюється	Можна вибрати наявне повідомлення або створити власне та обрати тип сповіщення.
Відстань	Подія, що повторюється	Можна встановити інтервал відстаней.
Висота	Діапазон	Можна встановити мінімальне і максимальне значення для висоти.
ЧСС	Діапазон	Можна встановити мінімальне та максимальне значення частоти пульсу або вибрати зміни зон. Див. розділи <i>Інформація про зони частоти пульсу</i> , стор. 104 та <i>Оцінка навантаження в зонах частоти пульсу</i> , . 106.
Темп	Діапазон	Можна встановити мінімальне і максимальне значення для темпу.
Підтримання темпу	Повторюване	Можна задати цільовий темп плавання.
Харчування	Діапазон	Можна встановити високий або низький рівень потужності.
Зближення	Подія	Зі збереженого місця розташування можна задати радіус.
Біг/ходьба	Повторюване	Можна встановити фіксовані перерви на ходьбу через рівні інтервали.
Потужність під час бігу	Подія, діапазон	Можна встановити мінімальне і максимальне значення для зони потужності.
Швидкість	Діапазон	Можна встановити мінімальне і максимальне значення для швидкості.
Частота гребків	Діапазон	Можна вибрати високу або низьку кількість гребків за хвилину.
Час	Подія, що повторюється	Можна встановити інтервал часу.
Таймер забігу	Повторюване	Можна встановити часовий інтервал для забігу в секундах.

## Налаштування

**Оповіщення** і утримуйте кнопку 

2 Виберіть **Заняття і додатки**.

3 Виберіть заняття.

**ПРИМІТКА.** для деяких занять ця функція недоступна.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Сповіщення**.

6 Виберіть один із таких варіантів:

- Виберіть пункт **Додати новий**, щоб додати нове сповіщення для заняття.
- Виберіть ім'я сповіщення, щоб відредагувати наявне сповіщення.

7 За необхідності виберіть тип оповіщення.

8 Виберіть зону, введіть мінімальне і максимальне значення або значення, що налаштовується, для оповіщення.

9 За необхідності увімкніть сповіщення.

Для сповіщень про події та сповіщень, що повторюються, повідомлення відображається при кожному досягненні значення сповіщення. Для сповіщень про діапазон повідомлення відображається щоразу, коли значення виходить за межі зазначеного діапазону (мінімальне і максимальне значення).

## Налаштування карти заняття

Можна налаштувати зовнішній вигляд екрана з картографічними даними для кожного заняття.

Виберіть **Заняття та додатки**. Виберіть заняття, налаштування заняття, потім виберіть параметр **Карта**.

**Налаштування карт:** відображення або приховування даних встановлених карт.

**Тема карти:** установка карти на відображення даних, оптимізованих для вашого типу заняття. При виборі параметра Система використовуються значення з налаштувань системної карти (*Тема карти*, стор. 138).

**Використ. настр.сист.:** дозволяє годиннику використовувати параметри з налаштувань системи карт (*Налаштування карти*, стор. 137). Якщо цей параметр вимкнено, ви можете налаштувати параметри карти для заняття.


**Колірний режим:** установка білого або чорного фону карти для перегляду в денний або нічний час. Опція Автоматично налаштовує кольори карти залежно від часу доби.

**Відновити тему:** дає змогу відновити налаштування теми карти за замовчуванням або теми, видалені з годинника.

## Параметри прокладання

**Маршрут** прокладання маршруту можна змінити, щоб визначити спосіб розрахунку маршрутів на годиннику для окремих занять.

**ПРИМІТКА.** не всі параметри доступні для всіх типів занять.

Натисніть і утримуйте кнопку , виберіть **Заняття і додатки**, виберіть заняття, виберіть налаштування заняття, а потім виберіть параметр **Прокладка маршруту**.

**Режим:** вибір дії для оптимізації прокладання маршрутів. Маршрути, що прокладаються, оптимізуються з урахуванням типу вашого заняття.

**Скл. марш. за поп.:** розрахунок маршрутів на підставі найпопулярніших пробіжок і заїздів із Garmin Connect.

**Дистанції:** вибір навігації по дистанціях під час використання годинника. Для навігації по дистанції без перерахунку використовуйте параметр Слідувати за курсом. Для розрахунку та перерахунку дистанції за картою з можливістю прокладання маршруту в разі зміни маршруту виберіть параметр Використовувати карту.

**Метод розрахунку:** вибір способу розрахунку, що дає змогу максимально скоротити час, відстань або забезпечити мінімальний підйом під час проходження маршрутів.

**Уникати:** вибір типів доріг або способів пересування, які не слід включати до маршрутів.

**Тип:** налаштування виду покажчика на екрані під час прокладання маршруту безпосередньо.

## Використання ClimbPro

Функція ClimbPro допомагає розподіляти сили на майбутніх підйомах на дистанції. Ви можете переглядати детальну інформацію про підйом, включно з ухилом, відстанню та збільшенням висоти, заздалегідь або в режимі реального часу під час проходження дистанції. Категорії підйому під час велотренування позначаються кольором залежно від довжини та ухилу.

1 Натисніть і утримуйте кнопку .

2 Виберіть **Заняття та додатки**.

3 Виберіть заняття.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **ClimbPro > Стан > Під час навігації**.

6 Виберіть один із таких варіантів:

- Виберіть **Поле даних**, щоб налаштувати поле даних, яке відображається на екрані ClimbPro.
- Виберіть **Сповіднення**, щоб встановити сповіщення на початку підйому або на певній відстані від підйому.
- Виберіть **Спуски**, щоб увімкнути або вимкнути відображення спусків для бігових занять.
- Натисніть **Обнаруж. підйомів**, щоб вибрати типи підйомів, виявлених під час велотренувань.

7 Перегляньте відомості про підйоми та дистанцію (*Перегляд відомостей про дистанцію*, стор. 85).

8 Почніть проходження збереженої дистанції (*Навігація до пункту призначення*, стор. 86).

## Увімкнення автоматичного режиму для скелелазіння

Функція автоматичного режиму для скелелазіння забезпечує автоматичне визначення зміни висоти. Цю функцію можна використовувати під час занять скелелазінням, пішим туризмом, бігом або їздою на велосипеді.

1 Натисніть і утримуйте кнопку 

2 Виберіть **Заняття та додатки**.

3 Виберіть заняття.

**ПРИМІТКА.** для деяких занять ця функція недоступна.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Скелелазіння: автоматичний режим > Стан**.

6 Виберіть **Завжди** або **Не під час навігації**.

7 Виберіть один із таких варіантів:


- Виберіть **Екран для бігу**, щоб визначити екран даних, який буде відображатися під час пробіжки.
- Виберіть **Екран для скелелазіння**, щоб визначити екран даних, який відображатиметься під час занять скелелазінням.
- Виберіть **Інвертувати кольори**, щоб увімкнути обертання кольорів під час перемикання режимів.
- Виберіть **Вертикальна швидкість**, щоб задати швидкість підйому за період часу.
- Виберіть **Перекл. реж.**, щоб встановити швидкість перемикання режимів пристроєм.

**ПРИМІТКА.** параметр Поточний екран дає змогу автоматично виконувати перехід до останнього переглянутого вами екрана перед автоматичним переходом у режим для скелелазіння.

## Налаштування

**Супутників** виміняти налаштування супутників, щоб налаштувати супутникові системи, які використовуються для кожного виду заняття. Додаткові відомості про супутникові системи див. за адресою: [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS)

**ПОРАДА.** налаштування супутників можуть вплинути на час роботи від батареї (*Інформація про час роботи від батареї*, стор. 149).

Утримуючи кнопку , виберіть **Заняття та додатки**. Виберіть заняття, налаштування заняття, потім виберіть параметр **Супутники**.

**ПРИМІТКА.** для деяких занять ці налаштування недоступні.

**Вимкнено:** вимкнення супутникових систем для заняття.

**Використовувати за замовчуванням:** дає змогу годиннику використовувати для супутників системні налаштування за замовчуванням (*Налаштування системи*, стор. 140).

**Тільки GPS:** увімкнення супутникової системи GPS.

**Усі системи:** увімкнення декількох супутникових систем. Спільне використання декількох супутникових систем дає змогу підвищити продуктивність і прискорити позиціювання в складних умовах на відміну від використання тільки GPS.

**Усі системи та багатодіапазонний режим:** увімкнення декількох супутникових систем на декількох частотних діапазонах. У багатодіапазонних системах використовується кілька частотних діапазонів, що забезпечує більш стабільне ведення подорожнього журналу, поліпшене позиціювання, зменшення кількості помилок внаслідок використання багатопроменевого каналу і зменшення кількості помилок через атмосферні явища при використанні годинника в складних умовах.

**Автоматичний вибір:** дає змогу годиннику використовувати технологію SatIQ™, щоб у динамічному режимі обирати оптимальну багатодіапазону систему залежно від умов навколишнього середовища. Параметр Автоматичний вибір забезпечує найкращу точність позиціювання при збереженні пріоритету економії заряду батареї.

**UltraTrac:** зниження частоти запису точок відстеження і даних датчиків. Увімкнення функції UltraTrac збільшує час роботи від акумулятора, однак при цьому знижується якість записуваних занять. Варто використовувати функцію UltraTrac для занять, які потребують тривалішої автономної роботи від акумулятора та мають низький пріоритет щодо оновлення даних із датчика.

## Налаштування датчиків

### Налаштування компаса

Утримуючи натиснутою кнопку , виберіть **Датчики та аксесуари > Компас**.

**Калібрувати:** дає змогу вручну калібрувати датчик компаса (*Калібрування компаса вручну*, стор. 135).

**Відображення:** вибір способу відображення напрямку за компасом: літери, градуси або мілірадіани.

**Північний полюс:** вибір напрямку на північ для компаса (*Налаштування напрямку на північ*, . 135).

**Режим:** вибір режиму використання даних компасом: тільки дані з електронного датчика (Увімкнено), поєднання даних GPS і даних електронного датчика під час руху (Автоматично) або тільки дані GPS (Вимкнено).

## Калібрування компаса вручну

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Калібрування електронного компаса потрібно проводити поза приміщенням. Для більш високої точності не стійте близько до об'єктів, що впливають на магнітне поле, наприклад транспортних засобів, будівель і ліній електропередач.

Годинник спочатку було відкалібровано на заводі, і за замовчуванням використовується автокалібрування. Якщо компас періодично дає збій, наприклад, після переміщення на великі відстані або різкого перепаду температур, можна відкалібрувати компас вручну.

1 Натисніть і утримуйте 


2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Компас > Калібрувати**.

3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

**ПОРАДА.** переміщайте зап'ястя за траєкторією невеликої вісімки, доки на екрані не відобразиться повідомлення.

### Налаштування напрямку на північ

Ви можете встановити вихідний напрямок, який буде використовуватися під час розрахунку курсу.

1 Натисніть і утримуйте 

2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Компас > Північний полюс**.

3 Виберіть один із таких варіантів:

- Щоб встановити географічну північ як початок відліку курсу, виберіть **Істинний**.
- Щоб встановити автоматичне налаштування магнітного відхилення для поточного місця розташування, виберіть **Магнітний**.
- Щоб встановити умовну північ (000°) як початок відліку курсу, виберіть **По сітці**.
- Щоб налаштувати значення магнітного відхилення вручну, виберіть **Користувацьке**, введіть магнітне відхилення, а потім виберіть **Готово**.

### Налаштування альтиметра

Утримуючи натиснутою кнопку , виберіть **Датчики та аксесуари > Альтиметр**.

**Калібрувати:** вмикає функцію ручного калібрування датчика альтиметра.

**Автокалібрування:** автоматичне калібрування альтиметра при кожному використанні супутникових систем.

**Режим датчика:** встановлення режиму для датчика. Параметр Автоматично використовує альтиметр і барометр відповідно до ваших рухів. Ви можете використовувати опцію Тільки альтиметр, якщо заняття передбачають зміни висоти, або опцію Тільки барометр, якщо заняття не передбачають зміни висоти.

**Висота:** вибирає одиниці виміру для висоти.

## Калібрування барометричного альтиметра

Годинник спочатку було відкалібровано на заводі, і за замовчуванням використовується автокалібрування в початковій точці GPS. Якщо вам відома точна висота місцевості, калібрування барометричного альтиметра можна виконати вручну.

1 Натисніть і утримуйте 

2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Альтиметр**.

3 Виберіть один із таких варіантів:

- Для автоматичного калібрування з початкової точки GPS виберіть **Автокалібрування** і виберіть потрібну опцію.
- Щоб ввести поточну висоту вручну, виберіть **Калібрувати > Ввести вручну**.
- Щоб ввести поточну висоту з цифрової моделі рельєфу (DEM), виберіть **> Використовувати DEM**.
- Щоб ввести поточну висоту з початкової точки GPS, виберіть **Калібрувати > Використовувати GPS**.

## Налаштування барометра

Утримуючи натиснутою кнопку , виберіть **Датчики та аксесуари > Барометр**.

**Калібрувати:** вмикає функцію ручного калібрування датчика барометра.

**Графік зміни:** встановлення шкали часу для графіка в міні-віджеті барометра.

**Сповіщення про шторм:** налаштування швидкості зміни барометричного тиску, що призводить до передання сповіщення про шторм.

**Режим датчика:** встановлення режиму для датчика. Параметр Автоматично використовує альтиметр і барометр відповідно до ваших рухів. Ви можете використовувати опцію Тільки альтиметр, якщо заняття передбачають зміни висоти, або опцію Тільки барометр, якщо заняття не передбачають зміни висоти.

**Тиск:** налаштування відображення годинником даних про тиск.

## Калібрування барометра

Годинник спочатку було відкалібровано на заводі, і за замовчуванням використовується автокалібрування в початковій точці GPS. Якщо вам відома точна висота місцевості або точний тиск на рівні моря, ви можете виконати калібрування барометра вручну.

1 Натисніть і утримуйте 

2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Барометр > Калібрувати**.


3 Виберіть один із таких варіантів:

- Щоб ввести поточну висоту і тиск на рівні моря (необов'язково), виберіть **Ввести вручну**.
- Для автоматичного калібрування з цифрової моделі рельєфу (DEM) виберіть **Використовувати DEM**.
- Для автоматичного калібрування з початкової точки GPS виберіть **Використовувати GPS**.

## Налаштування оповіщення про шторм

### ОБЕРЕЖНО


Це сповіщення є інформаційним і не призначене для використання в якості основного джерела для відстеження змін погоди. Переглядати метеорологічні звіти та умови, стежити за навколишнім оточенням і приймати безпечні рішення, особливо в разі несприятливих погодних умов, - це ваш обов'язок. Недотримання цієї рекомендації може призвести до отримання травм або смерті.

- 1 Натисніть і утримуйте 
- 2 Виберіть **Повідомлення та сповіщення > Сповіщення системи > Барометр > Сповіщення про шторм > Включено.**
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути сповіщення.
  - Виберіть **Частота** для зміни частоти вимірювання барометричного тиску, що призводить до передання сповіщення про шторм.

## Налаштування карти

Передбачено можливість налаштування режиму відображення карти в застосунку карти та на екранах даних.

**ПРИМІТКА.** за необхідності передбачено можливість налаштування карти для занять окремими видами спорту замість використання налаштувань системи (*Налаштування карти заняття*, . 131).

Утримуйте натиснутою  і виберіть пункт **Карта**.

**Диспетчер карт:** відображення версій завантажених карт і завантаження додаткових карт (*Керування картами*, стор. 138).

**Тема карти:** установка карти на відображення даних, оптимізованих для вашого типу заняття (*Теми карти*, стор. 138).

**Колірний режим:** установка білого або чорного фону карти для перегляду в денний або нічний час. Опція Автоматично налаштовує кольори карти залежно від часу доби.

**Орієнтація:** вибір орієнтації карти. Опція Північ нагорі забезпечує відображення півночі у верхній частині екрана. Опція По треку забезпечує орієнтацію верхньої частини екрана за напрямком руху.

**Мест. польз.:** відображення або приховування збережених місць розташування на карті.

**Малювання сегментів:** відображення або приховування сегментів у вигляді кольорової лінії на карті. **Малювання профілів висоти:** відображення або приховування ізоліній глибини на карті.

**Путьовий журнал:** відображення або приховування журналу треку або пройденого шляху на карті у вигляді кольорової лінії.

**Колір треку:** зміна кольору журналу треку.

**Автомасштаб:** автоматичний вибір масштабу для зручності перегляду карти. Коли цю функцію вимкнено, зміна масштабу виконується вручну.

**Прив'язка до дороги:** фіксація значка поточного місця розташування на найближчій дорозі.

**Деталізація:** вибір ступеня деталізації даних на карті. На відображення карти з більшою деталізацією потрібно більше часу (під час оновлення зображення).


**Тіні рельєфу:** відображення або приховування затінення рельєфу для тривимірного вигляду топографії карти.

**Морська:** налаштування відображення даних на карті в судновому режимі (*Налаштування морських карт*, стор. 138).


**Відновити тему:** дає змогу відновити налаштування теми карти за замовчуванням або теми, видалені з годинника.

## Керування картами

Коли ви підключаєте годинник до мережі Wi-Fi, у нього можна завантажити карти додаткових регіонів. Карти можна також видалити з пристрою, щоб збільшити доступний простір для зберігання даних.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку 
  - 2 Виберіть **Карта > Диспетчер карт**.
  - 3 Виберіть категорію карти.
  - 4 Виберіть один із таких варіантів:
    - Щоб завантажити карту, натисніть **Додати карту**, виберіть карту, натисніть **START** і виберіть **Завантажити**.
- ПРИМІТКА.** для запобігання розрядки батареї годинник додає завантаження карти в чергу, і завантаження починається під час під'єднання годинника до зовнішнього джерела живлення.
- Щоб видалити карту, виберіть карту, натисніть кнопку **START** і виберіть **Видалити**.

## Теми карти

Можна змінити тему карти, щоб відобразити дані, оптимізовані для вашого типу заняття. Натисніть і  і виберіть **Карта > Тема карти**.

**Ні:** використовує налаштування із системних параметрів карти без застосування додаткової теми.

**Висока контрастність:** встановлює карту на відображення даних із вищою контрастністю для кращої видимості в складних умовах.

**Темна:** налаштування карти для відображення даних на темному тлі для кращої видимості в нічний час.

**Популярність:** виділення найбільш популярних доріг або трейлів на карті.

## Налаштування морських карт

Карту можна відображати в судновому режимі.

Натисніть і утримуйте кнопку  і виберіть **Карта > Морська**.


**Проміри глибини:** відображення глибини на карті.

**Сектори світла:** відображення та налаштування відображення секторів маяків на карті.

**Набір символів:** налаштування картографічних символів, які використовуються в судновому режимі. Опція NOAA забезпечує відображення картографічних символів, прийнятих Національним управлінням океанічних і атмосферних досліджень. Опція Міжнародна забезпечує відображення картографічних символів, прийнятих Міжнародною асоціацією маякових служб.

## Відображення та приховування картографічних даних

Якщо на пристрої встановлено кілька карт, можна вибрати картографічні дані, які мають відобразитися на карті.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть пункт **Карта**.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку 
- 4 Виберіть налаштування карти.
- 5 Виберіть **Карта > Налаштування карт**.
- 6 Виберіть карту для активації перемикача, що забезпечує відображення або приховування картографічних даних.

## Налаштування навігації

Передбачено можливість налаштування функцій карти та інтерфейсу для навігації до пункту призначення.

## Налаштування екранів даних про

### навігацію

1 Натисніть і утримуйте кнопку 

2 Виберіть **Навігація** > **Екрани даних**.

3 Виберіть один із таких варіантів:

- Виберіть **Карта** > **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути карту.
- Виберіть **Карта** > **Поле даних**, щоб увімкнути або вимкнути поле даних, у якому відображаються дані для прокладання маршрутів на карті.
- Виберіть **Попереду по маршр**, щоб увімкнути або вимкнути інформацію про майбутні точки дистанції.
- Виберіть **Компас**, щоб увімкнути або вимкнути карту.
- Виберіть **Профіль висот**, щоб увімкнути або вимкнути графік висоти.
- Виберіть екран для додавання, видалення або налаштування.

## Налаштування індикатора курсу

Можна налаштувати відображення індикатора курсу на сторінках даних під час навігації. Індикатор вказує цільовий курс.

1 Натисніть і утримуйте кнопку 

2 Виберіть **Навігація** > **Індикатор курсу**.

## Налаштування навігаційних сповіщень

Можна встановити сповіщення для полегшення навігації до пункту призначення.

1 Натисніть і утримуйте кнопку 

2 Виберіть **Навігація** > **Сповіщення**.

3 Виберіть один із таких варіантів:

- Щоб встановити сповіщення для певної відстані від пункту призначення, виберіть **Відстань до кінцевого пункту призначення**.
- Щоб встановити сповіщення для розрахункового часу, що залишився до прибуття в пункт призначення, виберіть **Розрах. час. до кінцевого пункту**.
- Щоб встановити сповіщення про те, що ви відхиляєтеся від курсу, виберіть **Відхилення від курсу**.
- Щоб увімкнути покрокові підказки навігації, виберіть **Покрок. інстр..**

4 За необхідності виберіть **Стан**, щоб увімкнути сповіщення.

5 За необхідності введіть значення відстані або часу та виберіть 

## Налаштування диспетчера живлення

Утримуючи кнопку , виберіть Диспетчер живлення.

**Енергозбереження:** дає змогу змінювати системні налаштування для подовження терміну роботи від батареї в режимі годинника (*Налаштування функції енергозбереження*, стор. 140).

**Відсоток заряду:** відображення часу роботи від батареї, що залишився, у відсотках.

**Розрахунок часу заряду:** відображення часу роботи від батареї, що залишився, у вигляді приблизної кількості днів або годин.

## Налаштування функції

**енергозбереження** дає змогу швидко змінювати системні налаштування для збільшення часу роботи від батареї в режимі годинника.

Режим енергозбереження можна увімкнути в меню елементів керування (*Керування, стор. 53*).

- 1 Натисніть і утримуйте 
- 2 Виберіть **Диспетчер живлення** > **Енергозбереження**.
- 3 Виберіть **Стан**, щоб увімкнути функцію енергозбереження.
- 4 Натисніть **Правка** і виберіть потрібну опцію:
  - Виберіть **Циферблат**, щоб увімкнути циферблат із низьким енергоспоживанням, який оновлюється раз на хвилину.
  - Виберіть **Музика**, щоб вимкнути прослуховування музики з годинника.
  - Виберіть **Телефон**, щоб відключити пов'язаний телефон.
  - Виберіть **Wi-Fi** для відключення від мережі Wi-Fi.
  - Виберіть **Частота пульсу на зап'ясті**, щоб вимкнути наручний пульсометр.
  - Виберіть пункт **Пульсоксиметр**, щоб вимкнути датчик пульсоксиметра.
  - Виберіть **Відображення**, щоб вимкнути налаштування **Завжди увімкнений дисплей**.
  - Щоб зменшити яскравість екрана, виберіть **Яскравість**.

На годиннику відображається кількість отриманих годин роботи від батареї при кожній зміні налаштувань.

## Налаштування системи

Натисніть і утримуйте кнопку , а потім виберіть **Система. Мова тексту**: вибір мови для відображення інформації на годиннику.

**Час**: налаштування параметрів часу (*Налаштування часу, стор. 141*).

**Відображення**: налаштування яскравості екрана (*Зміна налаштувань екрана, . 142*).

**Сенсорний екран**: увімкнення та вимкнення сенсорного екрана під час звичайного використання, занять або сну.

**Супутники**: налаштування супутникової системи за замовчуванням для використання під час занять. За необхідності можна налаштувати параметри супутникової системи для кожного заняття (*Налаштування супутників, стор. 134*).

**Звук і вібрація**: налаштування звуків на годиннику, як-от звуки кнопок, сповіщення та вібрація.

**Режим сну**: налаштування параметрів часу сну та сплячого режиму (*Налаштування режиму сну, стор. 62*).

**Не турбувати**: увімкнення режиму Не турбувати. Можна змінити налаштування екрана, сповіщень, сповіщень і жестів зап'ястям.

**Гарячі клавіші**: дає змогу призначити функції швидкого виклику кнопкам (*Налаштування гарячих клавіш, стор. 142*).

**Автоматичне блокування**: автоматичне блокування кнопок і сенсорного екрана для запобігання випадкових натискань кнопок і проведень по екрану. Використовуйте опцію Під час заняття для блокування кнопок і сенсорного екрана під час заняття, що хронометрується. Використовуйте опцію Не під час заняття для блокування кнопок і сенсорного екрана, коли не ведеться запис заняття, що хронометрується.

**Формат**: налаштування загальних параметрів формату, таких як одиниці виміру, показники темпу і швидкості, що відображаються під час занять, початок тижня, формат координат географічного положення та параметри датума (*Зміна одиниць вимірювання, стор. 142*).

**Ефективність тренування**: увімкнення функції стану ефективності під час заняття (*Ефективність тренування, стор. 41*).

**Запис даних**: налаштування запису годинником даних про заняття. Опція Інтелектуально (за замовчуванням) дає змогу збільшити час запису занять. Опція Кожну секунду дає змогу отримати детальніші записи занять, але не гарантує запису тривалих занять повністю.

**Режим USB:** перемикання годинника в режим використання протоколу MTP (Media Transfer Protocol) або в режим Garmin під час під'єднання до комп'ютера.

**Скидання:** скидання користувацьких даних і налаштувань (*Скидання всіх налаштувань до значень за замовчуванням, стор. 152*).

**Резервне копіювання та відновлення:** увімкнення автоматичного резервного копіювання даних і налаштувань годинника та безпосереднє виконання резервного копіювання. Можна відновити дані з попередньої резервної копії за допомогою додатка Garmin Connect (*Резервне копіювання та відновлення налаштувань, стор. 142*).

**Оновлення ПЗ:** дає змогу встановлювати завантажені оновлення програмного забезпечення, вмикати автоматичні оновлення або перевіряти наявність оновлень вручну (*Оновлення продукту, стор. 150*).

**Про пристрій:** відображає інформацію про пристрій, ПЗ, ліцензії та нормативну інформацію.

## Налаштування часу

Утримуйте натиснутою  і виберіть Система > Час.

**Формат часу:** встановлення 12-годинного, 24-годинного або військового формату відображення часу.

**Формат дати:** встановлення порядку відображення дня, місяця і року для дат.

**Встановити час:** вибір часового поясу. Опція Автоматично забезпечує автоматичний вибір часового поясу відповідно до поточної позиції GPS.

**Час:** налаштування часу, якщо опція Встановити час встановлена на режим Вручну.

**Сповіщення:** дає змогу налаштувати щогодинні звукові сповіщення, а також сповіщення про схід і захід сонця, щоб забезпечити їхнє відтворення за певну кількість хвилин або годин до настання відповідних подій (*Встановлення сповіщень про час, стор. 141*).

**Синхронізувати з GPS:** дає змогу вручну синхронізувати час під час переходу на літній час і під час зміни часового поясу (*Синхронізація часу з GPS, стор. 125*).

### Встановлення сповіщень про час


1 Натисніть і утримуйте кнопку .

2 Виберіть Система > Час > Сповіщення.

3 Виберіть один із таких варіантів:


- Щоб встановити сповіщення, яке лунатиме за певну кількість хвилин або годин до заходу сонця, виберіть **До заходу > Стан > Увімкнено**, виберіть **Час** і введіть необхідний час.
- Щоб встановити сповіщення, яке лунатиме за певну кількість хвилин або годин до сходу сонця, виберіть **До сходу сонця > Стан > Увімкнено**, виберіть **Час** і введіть необхідний час.
- Щоб встановити сповіщення, яке звучатиме щогодини, виберіть **Погодинний > Увімкнено**.

## Зміна налаштувань екрана

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть Система > Відображення.
- 3 Виберіть Великий шрифт, щоб збільшити розмір тексту на екрані.
- 4 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть Під час заняття.
  - Виберіть Загальне ісп..
  - Виберіть Під час сну.
- 5 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть Завжди увімкнений дисплей для відображення циферблата і зниження яскравості та фонового підсвічування. Цей параметр впливає на час роботи від батареї та на термін служби екрана (Про AMOLED-дисплей, стор. 143).
  - Виберіть Яскравість, щоб встановити рівень яскравості екрана.
  - Виберіть Червоне зміщення, щоб перевести екран у режим відтінків червоного, зеленого або помаранчевого і використовувати годинник в умовах слабкого освітлення зі збереженням видимості в нічний час.
  - Виберіть Жест, щоб забезпечити увімкнення екрана, коли ви піднімаєте і повертаєте руку, щоб поглянути на зап'ястя.
  - Виберіть Тайм-аут, щоб встановити час до вимкнення екрана.


## Налаштування гарячих клавіш

Можна налаштувати функцію, яка має виконуватися під час утримання окремих кнопок і поєднання кнопок.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть Система > Гарячі клавіші.
- 3 Виберіть кнопку або поєднання кнопок для налаштування.
- 4 Виберіть функцію.

## Зміна одиниць вимірювання

Можна налаштувати одиниці виміру для відстані, темпу, швидкості, висоти і багато чого іншого.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть Система > Формат > Од. вим.
- 3 Виберіть тип вимірювання.
- 4 Виберіть одиницю виміру.

## Резервне копіювання та відновлення налаштувань

Ви можете виконати резервне копіювання налаштувань з наявного годинника Garmin і відновити ці налаштування на іншому сумісному годиннику Garmin за допомогою додатка Garmin Connect (Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect, стор. 143). Налаштування охоплюють спортивні профілі, віджети, користувацькі налаштування, тренування та багато іншого.

Натисніть і  і виберіть Система > Резервне копіювання та відновлення.

**Автоматичне резервне копіювання:** періодично виконує резервне копіювання налаштувань в обліковий запис Garmin Connect.

**Почати резервне копіювання:** дає змогу вручну зробити резервне копіювання в обліковий запис Garmin Connect.

**Вміст резервної копії:** відображає тип збережених даних.

## Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **.•••**
- 2 Виберіть **Пристрої Garmin** і виберіть ваш годинник.
- 3 Виберіть **Система > Резервне копіювання та відновлення > Резервні копії пристрою**.
- 4 Виберіть резервну копію зі списку.
- 5 Виберіть **Відновити з резервної копії > Відновлення**.
- 6 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 7 Зачекайте, поки годинник не буде синхронізовано з додатком.
- 8 На годиннику натисніть кнопку **START** і виберіть **.✓**  
Годинник перезапуститься і відновить налаштування та дані.
- 9 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Інформація про пристрій

### Перегляд інформації про пристрій

Можна переглянути інформацію про пристрій, включно з ідентифікатором приладу, версією програмного забезпечення, відомостями про відповідність стандартам і текстом ліцензійної угоди.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **☰**
- 2 Виберіть **Система > Про пристрій**.

### Перегляд нормативної інформації та відомостей про відповідність стандартам (електронна етикетка)

Етикетка для цього пристрою надається в електронному вигляді. Електронна етикетка може надавати нормативну інформацію, наприклад номери ідентифікації, надані FCC, або маркування про відповідність регіональним стандартам, а також корисну інформацію про продукт і ліцензії.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **☰**
- 2 У системному меню виберіть **Про пристрій**.

### Про AMOLED-дисплей

За замовчуванням налаштування годинника оптимізовані для високої продуктивності та тривалої роботи від батареї (*Збільшення тривалості роботи від батареї, стор. 153*).

Залишкове зображення, або так зване "вигоряння пікселів", є нормальним явищем для AMOLED-пристроїв. Щоб продовжити термін служби дисплея, не слід відображати статичні зображення з високою яскравістю протягом тривалого часу. Для зведення цього ефекту до мінімуму дисплей Forerunner вимикається після обраного часу таймауту (*Зміна налаштувань екрана, стор. 142*). Ви можете повернути зап'ястя до себе, торкнутися сенсорного екрана або натиснути кнопку, щоб вивести годинник зі сплячого режиму.

## Заряджання

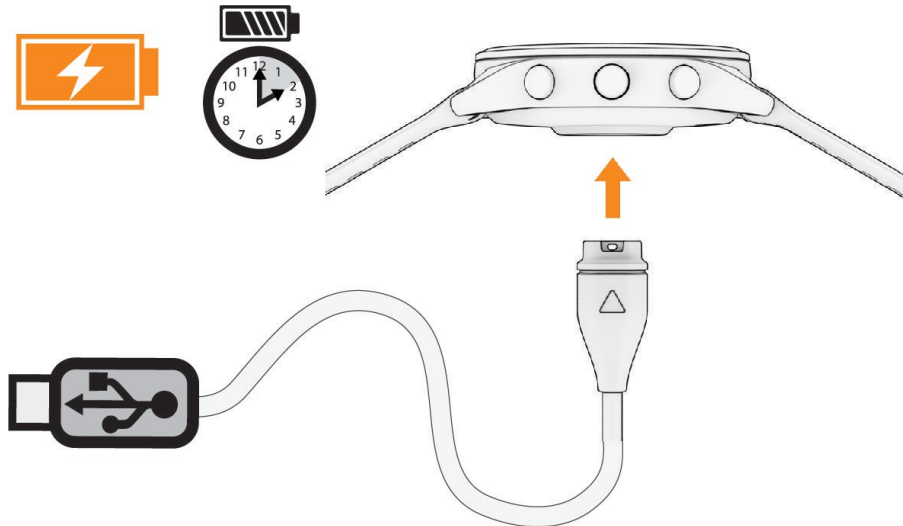
### ⚠ ОБЕРЕЖНО

У пристрої використовується літій-іонна батарея. Відомості про безпеку та іншу важливу інформацію див. у посібнику *Правила техніки безпеки та відомості про виріб*, міститься в упаковці виробу.

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Для запобігання корозії ретельно очистіть і висушіть контакти та прилеглі області перед підключенням до зарядного пристрою або комп'ютера. Див. інструкції з очищення (*Догляд за пристроєм*, стор. 146).

- 1 Підключіть кабель (кінцем зі значком ▲) до роз'єму для зарядки на годиннику.



- 2 Підключіть інший кінець кабелю до порту комп'ютера USB-C® або адаптера змінного струму (15 W minimum power rating).  
Годинник відображає поточний рівень заряду батареї.
- 3 Для отримання інформації про додаткові аксесуари та запасні компоненти відвідайте веб-сайт [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) або зверніться до дилера компанії Garmin.
- 4 Відключіть годинник від зарядного пристрою, коли рівень заряду батареї досягне 100%.

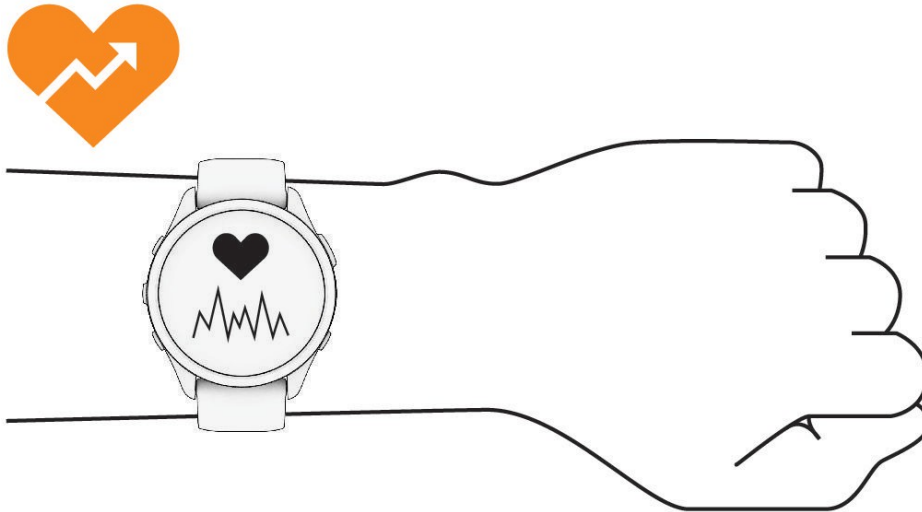
## Носіння

### ⚠ УВАГА

Деякі користувачі можуть відчувати подразнення шкіри після тривалого використання годинника, особливо якщо у користувача чутлива шкіра або схильна до алергії. У разі появи подразнення шкіри зніміть годинник і дайте шкірі час на загоєння. Щоб уникнути подразнення шкіри, переконайтеся, що годинник чистий і сухий, і не затягуйте його на зап'ясті занадто сильно. Для отримання додаткових відомостей відвідайте веб-сайт [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Годинники слід носити вище зап'ястя.

**ПРИМІТКА.** годинник повинен щільно прилягати до руки, але не завдавати дискомфорту. Для більш точного вимірювання частоти пульсу годинник не повинен зміщуватися під час бігу або виконання вправ. При виконанні пульсоксиметрії необхідно залишатися нерухомим.



**ПРИМІТКА.** оптичний датчик розташований зі зворотного боку годинника.

- Див. розділ *Поради щодо підвищення точності даних про частоту пульсу*, . 79 для отримання додаткової інформації про вимірювання частоти пульсу на зап'ясті.
- Див. розділ *Поради щодо підвищення точності показань пульсоксиметра*, стор. 83 для отримання додаткової інформації про датчик пульсоксиметра.
- Для отримання додаткової інформації про точність даних перейдіть на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Для отримання додаткової інформації про носіння та догляд за годинником перейдіть за посиланням [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare)

## Догляд за пристроєм

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Уникайте сильних ударів і необережного поводження з пристроєм, оскільки це може призвести до скорочення терміну його служби.

Не рекомендується натискати на кнопки, коли пристрій перебуває під водою. Не використовуйте гострі предмети для очищення пристрою.

Під час роботи з сенсорним екраном не використовуйте тверді або гострі предмети - це може призвести до пошкодження екрана.

Не рекомендується використовувати хімічні для чищення, розчинники та репеленти, які можуть пошкодити пластикові деталі та покриття поверхонь.

Ретельно промивайте пристрій у чистій воді в разі потрапляння на нього хлорованої або солоної води, сонцезахисних і косметичних засобів, алкоголю, а також інших агресивних хімічних речовин. Тривалий вплив цих речовин може призвести до пошкодження корпусу.

Не слід зберігати пристрій у місцях, де він може піддаватися тривалому впливу екстремальних температур. Такий вплив може призвести до незворотного пошкодження пристрою.

## Очищення годинника

### УВАГА

Деякі користувачі можуть відчувати подразнення шкіри після тривалого використання годинника, особливо якщо у користувача чутлива шкіра або схильна до алергії. У разі появи подразнення шкіри зніміть годинник і дайте шкірі час на загоєння. Щоб уникнути подразнення шкіри, переконайтеся, що годинник чистий і сухий, і не затягуйте його на зап'ясті занадто сильно.

**ПОРАДА.** для отримання додаткових відомостей відвідайте веб-сайт [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare)

- 1 Промийте водою або протріть вологою безворсовою тканиною.
- 2 Дайте годиннику повністю висохнути.

## Заміна ремінців

Ремінці можна замінити новими ремінцями Forerunner або сумісними ремінцями QuickFit® 22.

**1** Використовуйте інструмент із гострою голівкою, щоб проштовхнути штирек годинника.



**2** Зніміть ремінець із годинника.



**3** Виберіть один із таких варіантів:

- Щоб встановити ремінець Forerunner, сумістіть один бік нового ремінця з отворами на пристрої, натисніть на відкритий штирчок годинника і натисніть на ремінець, щоб він встав на місце.



**ПРИМІТКА.** переконайтеся, що ремінець закріплений надійно. Штирек годинника повинен входити в отвори на пристрої.

- Щоб встановити ремінець QuickFit 22, витягніть штирек з ремінця Forerunner, замініть штирек годинника на пристрої та натисніть на ремінець, щоб він встав на місце.



**ПРИМІТКА.** переконайтеся, що ремінець закріплений надійно. Фіксатор повинен замикатися на штирку годинника.

**4** Повторіть кроки, щоб замінити другу половину ремінця.

## Технічні характеристики

Тип батареї	Вбудована літій-іонна батарея, що перезаряджається
Водонепроникність	Плавання, 5 атм <sup>1</sup>
Зберігання мультимедійних файлів	До 32 ГБ
Діапазон робочих температур	Від -20° до 60 °С (від -4° до 140 °F)
Діапазон температур для заряджання	Від 0° до 45 °С (від 32° до 113 °F)
Частоти бездротового зв'язку (живлення) у країнах Європейського союзу (ЄС)	2,4 ГГц при 18,6 дБм, максимальна 13,56 МГц при -40 дБм, максимальна
Значення SAR в ЄС	0,86 Вт/кг для тулуба, 0,25 Вт/кг для кінцівок

## Інформація про час роботи від батареї

Фактичний час роботи залежить від функцій, увімкнених на годиннику, як-от відстеження активності, вимірювання частоти пульсу на зап'ясті, сповіщення смартфона, GPS і під'єднані датчики.

Режим	Час роботи від батареї
Режим занять з режимом Тільки GPS і вимірюванням частоти пульсу на зап'ясті	До 31 год
Режим занять з режимом GPS Автоматичний вибір і вимірюванням частоти пульсу на зап'ясті	До 22 год
Режим занять із режимом GPS Усі системи та багатодіапазонний режим і вимірюванням частоти пульсу на зап'ясті	До 19 год.
Режим занять з режимом Тільки GPS, вимірюванням частоти пульсу на зап'ясті та відтворенням музики	До 10,5 год
Режим занять з режимом GPS Автоматичний вибір, вимірюванням частоти пульсу на зап'ясті та відтворенням музики	До 9,5 год
Режим занять із режимом GPS Усі системи та багатодіапазонний режим, зміною частоти пульсу на зап'ясті та відтворенням музики	До 8,5 год
Режим занять з режимом UltraTrac і вимірюванням частоти пульсу на зап'ясті	До 34 год
Режим смарт-годинника	До 23 днів

<sup>1</sup> Пристрій витримує тиск, еквівалентний глибини 50 м. Для отримання додаткової інформації відвідайте сайт [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Усунення неполадок

## Оновлення продукту

Годинник автоматично перевіряє наявність оновлень під час під'єднання до Bluetooth або Wi-Fi. Ви можете вручну перевіряти наявність оновлень у системних налаштуваннях (*Налаштування системи*, стор. 140). На комп'ютері встановіть Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Встановіть на телефон додаток Garmin Connect.

Воно дає змогу з легкістю отримувати доступ до різних служб для пристроїв Garmin:

- Оновлення ПЗ
- Оновлення карт
- Оновлення полів для гольфу
- Завантаження даних у додаток Garmin Connect
- Реєстрація пристрою


## Налаштування Garmin Express

- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою кабелю USB.
- 2 Перейдіть за посиланням [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Додаткова інформація

- Перейдіть на веб-сайт [support.garmin.com](http://support.garmin.com), щоб отримати доступ до додаткових , статей та оновлень програмного забезпечення.
- Для отримання інформації про додаткові аксесуари та запасні компоненти відвідайте веб-сайт [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) або зверніться до дилера компанії Garmin.
- Перейдіть на веб-сторінку [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy)  
Не є медичним приладом. Функція пульсоксиметра доступна не у всіх країнах.

## Як скасувати натискання кнопки запису кола?

Під час виконання заняття ви можете випадково натиснути кнопку запису кола. У більшості випадків  з'являється на екрані, і у вас є кілька секунд, щоб видалити останнє коло або змінити вид спорту. Функція скасування кола доступна для занять, що підтримують запис кіл вручну, а також ручну й автоматичну зміну видів спорту. Функція скасування кола недоступна для занять, які запускають автоматичний запис кіл, підходів, відпочинку або паузи, як-от заняття в спортзалі, плавання в басейні та тренування.

## Відстеження активності

Для отримання додаткової інформації про точність відстеження активності перейдіть на веб-сайт [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy)

## Не відображається кількість пройдених за день кроків

Дані крокоміра обнуляються щодня опівночі.

Якщо замість кроків відображаються прочерки, встановіть зв'язок із супутниками та увімкніть автоматичне визначення часу.

## Здається, що відображувана кількість пройдених кроків неточно відображається

Якщо відображувана кількість пройдених кроків виявляється неточною, можна скористатися такими порадами.

- Носіть годинник на недомінантній руці (лівій для правші, правій для лівші).
- Носіть годинник у кишені під час прогулянки з коляскою або використання газонокосарки.
- Тримайте годинник у кишені при активному використанні рук.

**ПРИМІТКА.** годинник може інтерпретувати деякі повторювані дії, наприклад миття посуду, складання білизни або плескання руками, за кроки.

## Відображувана на годиннику кількість пройдених кроків не збігається з кількістю кроків, зазначеною в моєму обліковому записі Garmin Connect

Кількість пройдених кроків у вашому обліковому записі Garmin Connect оновлюється під час синхронізації з годинником.

**1** Виберіть один із таких варіантів:

- Синхронізуйте кількість пройдених кроків із додатком Garmin Express (*Використання Garmin Connect на комп'ютері*, стор. 115).
- Синхронізуйте дані крокоміра з додатком Garmin Connect (*Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну*, стор. 115).

**2** Дочекайтеся завершення синхронізації даних.

Синхронізація може зайняти кілька хвилин.

**ПРИМІТКА.** під час оновлення програми Garmin Connect або програми Garmin Express не виконується процедура синхронізації даних або оновлення кількості пройдених кроків.

## Кількість пройдених поверхів відображається некоректно

Для визначення зміни висоти під час переміщення між поверхами в годиннику використовується вбудований барометр. Один поверх становить 3 м (10 футів).

- Намагайтеся не триматися за поручні і не пропускати сходинки під час підйому або спуску сходами.
- У вітряних місцях слід закривати годинник рукавом або курткою, оскільки сильні пориви вітру можуть спричинити коливання показань.

## Індикація часу інтенсивної активності блимає

Під час виконання вправ з інтенсивністю, що відповідає меті за часом інтенсивної активності, індикація часу інтенсивної активності починає блимати.

## Встановлення зв'язку із супутниками

Для встановлення зв'язку із супутниками може знадобитися безперешкодний огляд неба. Час і дата встановлюються автоматично виходячи з положення по GPS.

**ПОРАДА.** додаткові відомості про систему GPS див. на веб-сайті [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS)

**1** Вийдіть на відкрите місце поза

приміщенням. Тримайте пристрій верхньою панеллю до неба.

**2** Зачекайте, поки пристрій знайде супутники.

Пошук супутникового сигналу може зайняти 30-60 секунд.



## Поліпшення приймання GPS-сигналів

- Якомога частіше виконуйте синхронізацію годинника зі своїм обліковим записом Garmin:
  - Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою кабелю USB і програми Garmin Express.
  - Виконайте синхронізацію годинника з додатком Garmin Connect за допомогою телефону з підтримкою Bluetooth.
  - Підключіть годинник до свого облікового запису Garmin через бездротову мережу Wi-Fi. Після під'єднання до облікового запису Garmin годинник виконує завантаження даних по супутниках за кілька днів, що дає змогу прискорити пошук сигналу супутника.
- Вийдіть із приміщення на відкрите місце, що знаходиться далеко від високих будівель і дерев.
- Після цього залишайтеся на одному місці протягом кількох хвилин.

## Перезапуск годинника

Якщо годинник перестав відповідати на команди, можливо, необхідно виконати перезапуск.


**ПРИМІТКА.** перезапуск годинника може призвести до видалення даних або налаштувань.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку  протягом 15 секунд.  
Годинник вимкнеться.
- 2 Натисніть і утримуйте кнопку  протягом секунди, щоб увімкнути годинник.

## Скидання всіх налаштувань до значень за замовчуванням

Перед скиданням усіх налаштувань до значень за замовчуванням слід синхронізувати годинник із застосунком Garmin Connect для завантаження даних про заняття.

Ви можете скинути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть **Система > Скидання**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Щоб скинути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і зберегти всю призначену для користувача інформацію та журнал активності, виберіть **Вип. скидання до настр. за замовчуванням**.
  - Щоб видалити всі заняття з історії, виберіть **Видалити всі заняття**.
  - Щоб скинути всі результати за відстанню і часом, виберіть **Скинути результати**.
  - Щоб скинути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і видалити всю призначену для користувача інформацію та журнал активності, виберіть **Видалити дані та скинути налаштування**.

**ПРИМІТКА.** якщо на годиннику налаштований гаманець Garmin Pay, цей параметр призведе до видалення гаманця з годинника. Якщо на годиннику є музичні файли, їх буде видалено.

## Збільшення тривалості роботи від батареї


Продовжити час роботи від акумулятора можна кількома способами.

- Вимкніть музику.
- Зменшіть яскравість дисплея і вимкніть налаштування екрана **Завжди ввімкнений дисплей** (*Зміна налаштувань екрана, стор. 142*).
- Налаштуйте параметри енергозбереження в диспетчері живлення (*Налаштування функції енергозбереження, стор. 140*).
- Якщо функції, що підключаються, не використовуються, вимкніть технологію Bluetooth (*Функції з підключенням через телефон, стор. 110*).
- Зменшіть тривалість підсвічування екрана (*Зміна налаштувань екрана, стор. 142*).
- Вимкніть передавання даних про частоту пульсу на пов'язані пристрої Garmin (*Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 80*).
- Вимкніть функцію вимірювання частоти пульсу на зап'ясті (*Вимкнення наручного пульсометра, стор. 79*).

**ПРИМІТКА.** функція вимірювання частоти пульсу на зап'ясті використовується для розрахунку тривалості інтенсивної активності та кількості спалюваних калорій.


- Обмежте кількість відображуваних на годиннику сповіщень із телефона (*Керування сповіщеннями, стор. 111*).
- Вимкніть функцію пульсоксиметра (*Вимкнення наручного пульсометра, стор. 79*).
- У разі призупинення заняття на тривалий період часу скористайтеся пізніше опцією **Завершити пізніше** (*Зупинка заняття, стор. 5*).
- Виберіть **Інтелектуально** інтервал запису (*Налаштування системи, стор. 140*).
- Використовуйте режим GPS UltraTrac для заняття (*Налаштування супутників, стор. 134*).
- Використовуйте циферблат, який не оновлюється щосекунди.  
Наприклад, використовуйте циферблат без секундної стрілки (*Налаштування циферблата, стор. 26*).

## На пристрої встановлено неправильну мову

- 1 Утримуйте натиснутою кнопку 
- 2 Прокрутіть список донизу до останнього елемента в списку і виберіть його.
- 3 Виберіть перший елемент у списку.
- 4 Використовуйте **UP** і **DOWN** для вибору мови.

## Вихід із режиму демонстрації

У режимі демонстрації відображаються функції годинника.

- 1 Натисніть кнопку **LIGHT** вісім разів.
- 2 Виберіть 


## Чи сумісний годинник з моїм телефоном?

Годинники Forerunner сумісні з телефонами з технологією Bluetooth.

Інформацію про сумісність Bluetooth див. на веб-сайті [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble)

## Не вдається під'єднати смартфон до годинника

Якщо смартфон не буде підключатися до годинника, скористайтеся такими порадами.

- Вимкніть смартфон і годинник і знову увімкніть їх.
- Увімкніть на смартфоні функцію Bluetooth.
- Оновіть додаток Garmin Connect до останньої версії.
- Видаліть годинник із програми Garmin Connect і налаштувань Bluetooth на смартфоні, щоб повторити спробу сполучення.
- Якщо ви придбали новий смартфон, видаліть годинник із програми Garmin Connect на смартфоні, яким ви більше не плануєте користуватися.
- Помістіть смартфон у межах 10 м (33 футів) від годинника.
- На смартфоні відкрийте додаток Garmin Connect і виберіть **•••>Пристрої Garmin> Додати пристрій**, щоб перейти в режим сполучення.
- У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку  і виберіть **Можливості підключення> Телефон> Сполучення телефону**.

## Дані про ЧСС на годиннику неточні

Для отримання додаткової інформації про пульсометр перейдіть за посиланням: [www.garmin.com/hearttrate](http://www.garmin.com/hearttrate).


## Неточне відображення даних про температуру під час заняття

Температура тіла впливає на показання температури, одержувані за допомогою вбудованого датчика температури. Для отримання найточніших даних про температуру слід зняти годинник з руки і почекати 20-30 хвилин.

Також можна використовувати додатковий датчик зовнішньої температури *tempe* для перегляду точних даних про температуру навколишнього середовища під час використання годинника.

## Як виконати сполучення з датчиками вручну?


При першому підключенні бездротового датчика до годинника за допомогою технології ANT+ або Bluetooth необхідно виконати сполучення годинника з датчиком. Якщо датчик використовує обидві технології ANT+ і Bluetooth, Garmin рекомендує виконати сполучення за допомогою технології ANT+. Після сполучення годинник автоматично під'єднується до датчика, коли ви починаєте заняття, якщо датчик увімкнено і він перебуває в межах діапазону дії.

- 1 Помістіть годинник у межах 3 м (10 футів) від датчика.  
**ПРИМІТКА.** під час сполучення відстань до інших бездротових датчиків має бути понад 10 м (33 фути).
- 2 Щоб виконати сполучення з пульсометром, надіньте пульсометр.  
Пульсометр не надсилає і не приймає дані, якщо він не надітий.
- 3 Натисніть і утримуйте 
- 4 Виберіть **Датчики та аксесуари> Додати новий**.
- 5 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Пошук за всіма датчиками**.
  - Виберіть тип датчика.

Після сполучення з годинником статус датчика змінюється зі значення Пошук на З'єднан. Дані з датчика відображаються на екрані даних або в користувацькому полі даних.

## Чи можна використовувати датчик Bluetooth із

**Годинником?** І з деякими датчиками Bluetooth. Під час першого під'єднання бездротового датчика Garmin до годинника необхідно виконати сполучення годинника з датчиком. Після сполучення годинник автоматично під'єднується до датчика, коли ви починаєте заняття, якщо датчик увімкнено і він перебуває в межах діапазону дії.

- 1 Натисніть і утримуйте 
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Додати новий**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
  - Виберіть **Пошук за всіма датчиками**.
  - Виберіть тип датчика.

Можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 128*).

## Не вдається під'єднати навушники до годинника

Якщо навушники Bluetooth вже були раніше під'єднані до смартфона, вони можуть автоматично під'єднатися до смартфона, а не до вашого годинника. Спробуйте виконати такі дії.

- Вимкніть технологію Bluetooth на смартфоні.  
Див. посібник користувача смартфона для отримання додаткової інформації.
- Відійдіть від смартфона на 10 м (33 фути) під час підключення навушників до годинника.
- Виконайте сполучення навушників із годинником (*Підключення навушників Bluetooth, стор. 108*).

## Відтворення музики або з'єднання з навушниками нестабільне

Під час використання годинника Forerunner 965, під'єданого до навушників Bluetooth, сигнал буде найстабільнішим, якщо між годинником і антеною навушників немає перешкод.

- Під час проходження сигналу через тіло його якість погіршується, а з'єднання з навушниками може перерватися.
- Якщо ви носите годинник Forerunner 965 на лівому зап'ясті, переконайтеся, що антена навушників Bluetooth розташовується на вашому лівому вусі.
- Оскільки навушники різняться залежно від моделі, ви можете спробувати надіти годинник на зап'ястя іншої руки.
- Якщо ви використовуєте металеві або шкіряні ремінці для годинників, ви можете перейти на силіконові ремінці, щоб підвищити рівень сигналу.

# Додаток

## Поля даних

**ПРИМІТКА.** не всі поля даних доступні для всіх типів занять. Для відображення даних у деяких полях необхідно під'єднати сумісні аксесуари. Деякі поля даних відображаються в декількох категоріях на годиннику.

**ПОРАДА.** ви також можете налаштувати поля даних у налаштуваннях годинника в застосунку Garmin Connect.

### Поля частоти кроків

Назва	Опис
Середня частота	Велотренування. Середня частота обертання педалей для поточного заняття.
Середня частота кроків	Біг. Середня частота кроків для поточного заняття.
Частота обертання	Велотренування. Число обертів шатуна педалі. Щоб ці дані відображалися, необхідно, щоб ваш пристрій було під'єднано до додаткового датчика обертання педалей.
Частота кроків	Біг. Кількість кроків за хвилину (для лівої та правої ноги).
Частота обертання на колі	Велотренування. Середня частота обертання педалей для поточного кола.
Частота кроків на колі	Біг. Середня частота кроків для поточного кола.
Част. обертання на послід. колі	Велотренування. Середня частота обертання педалей на останньому завершеному колі.
Частота кроків на послід. колі	Біг. Середня частота кроків на останньому завершеному колі.

### Графіки

Назва	Опис
Графік тиску	Графік, що демонструє барометричний тиск із плином часу.
Графік висоти	Графік, що демонструє висоту з плином часу.
Графік частоти пульсу	Графік, що демонструє ЧСС протягом усього заняття.
Діаграма темпу	Графік, що демонструє темп протягом усього заняття.
Графік потужності	Графік, що демонструє потужність протягом усього заняття.
Діаграма швидкості	Графік, що демонструє швидкість протягом усього заняття.

### Поля даних компаса

Назва	Опис
Курс із компасу	Напрямок руху, визначений за компасом.
Курс GPS	Напрямок руху, визначений за GPS.
Напрямок	Напрямок руху.

## Поля відстані

Назва	Опис
Розст.	Пройдена відстань для поточного треку або заняття.
Відстань на інтервалі	Пройдена відстань для поточного інтервалу.
Відстань кола	Пройдена відстань для поточного кола.
Відстань останнього кола	Пройдена відстань на останньому завершеному колі.
Розст. на послід. упр.	Пройдена відстань на останній завершеній вправі.
Відстань на вправі	Пройдена відстань для поточної вправи.
Морська відстань	Пройдена відстань у морських метрах або футах.

## Поля відстані

Назва	Опис
Середня швидкість підйому	Середня висота підйому з моменту останнього скидання даних.
Середня швидкість спуску	Середня висота спуску з моменту останнього скидання даних.
Висота	Висота поточного місця розташування нижче або вище рівня моря.
Відн. дальність планування	Відношення пройдені відстані по горизонталі до перепаду висоти.
Висота за GPS	Висота поточного місця розташування за GPS.
Ухил	Розрахунок підйому (висоти) для забігу (дистанції). Наприклад, якщо на кожні 3 м (10 футів) підйому ви переміщаєтеся на 60 м (200 футів), ухил складе 5%.
Підйом на колі	Висота підйому для поточного кола.
Спуск на колі	Середня висота спуску для поточного кола.
Підйом на останньому колі	Висота підйому на останньому пройдені колі.
Спуск на останньому колі	Висота спуску на останньому пройдені колі.
Максимальний підйом	Максимальна швидкість підйому з моменту останнього скидання даних (у метрах за хвилину або у футах за хвилину).
Максимальний спуск	Максимальна швидкість спуску з моменту останнього скидання даних (у метрах на хвилину або у футах на хвилину).
Максимальна висота	Максимальна висота підйому з моменту останнього скидання даних.
Мінімальна висота	Найнижча точка шляху з моменту останнього скидання даних.
Загальний підйом	Загальна висота підйому з моменту останнього скидання даних.
Загальний спуск	Загальна висота спуску з моменту останнього скидання даних.

### Поля даних пройд. поверхів

Назва	Опис
Пройдені поверхи	Загальна кількість пройдених угору поверхів за день.
Пройдені вниз поверхи	Загальна кількість поверхів, пройдених вниз за день.
Поверхів за хвилину	Число поверхів підйому, пройдених за хвилину.

### Передачі

Назва	Опис
Батарея Di2	Рівень заряду батареї датчика Di2, що залишився.
Передня	Передня передача велосипеда відповідно до даних датчика положення передачі.
Бат.датч. перекл.перед.	Стан батареї датчика положення передачі.
Комбінація передач	Поточна комбінація передач відповідно до даних датчика положення передачі.
Передачі	Передня і задня передачі велосипеда відповідно до даних датчика положення передачі.
Передавальне число	Кількість зубів на передній і задній шестернях велосипеда, визначена датчиком положення передачі.
Задня	Задня передача велосипеда відповідно до даних датчика положення передачі.

## Графічні

Назва	Опис
Оперативна інформація про віджети	Біг. Кольорова шкала, що демонструє поточний діапазон частоти кроків.
ДАТЧИК КОМПАСА	Напрямок руху, визначений за компасом.
Датчик розпод. вр. конт. із зем.	Кольорова шкала, що демонструє розподіл часу контакту із землею між лівою і правою ногою під час бігу.
Датчик час. контакту із зем.	Кольорова шкала, що демонструє час контакту із землею під час кожного кроку під час бігу, вимірюється в мілісекундах.
Датчик частоти пульсу	Кольорова шкала, що демонструє поточну зону ЧСС.
Датчик PacePro	Біг. Ваш поточний темп на відрізку і цільовий темп на відрізку.
ДАТЧИК ПОТУЖНОСТІ	Кольорова шкала, що демонструє поточну зону потужності.
Вим. виносл. (відстань)	Шкала, що демонструє відстань, що залишилася.
Вимірювання виносл. (час)	Шкала, що демонструє час, що залишився.
Датчик загального підйому/спуску.	Загальна висота підйому і спуску під час заняття або з моменту останнього скидання даних.
Ефект тренування датчика	Вплив поточного заняття на рівні аеробної та анаеробної форми.
Датчик верт. коливань	Кольорова шкала, що демонструє ступінь відскоку від землі під час бігу.
Датчик верт. співвідношення.	Кольорова шкала, що демонструє відношення вертикального коливання до довжини кроку.

## Поля частоти пульсу

Назва	Опис
% резерву частоти пульсу	Резерв ЧСС у відсотках (максимальна ЧСС мінус ЧСС у стані спокою).
Аеробний Training Effect	Вплив поточного заняття на рівень аеробної форми.
Анаеробн. Training Effect	Вплив поточного заняття на рівень анаеробної форми.
Середній % резерву частоти пульсу	Середнє відсоткове значення резерву ЧСС (максимальна ЧСС мінус ЧСС у стані спокою) для поточного заняття.
Середня ЧСС	Середня ЧСС для поточного заняття.
Середня частота пульсу %максимум	Середнє відсоткове значення максимальної ЧСС для поточного заняття.
Частота пульсу	Ваша ЧСС в ударах на хвилину (уд./хв). Пристрій повинен мати функцію вимірювання ЧСС на зап'ясті або бути під'єднаним до сумісного пульсометра.
Співвідношення між поточною та максимальною частотою пульсу	Відсоток від максимальної ЧСС.
Зона частоти пульсу	Поточний діапазон ЧСС (від 1 до 5). Зони за замовчуванням визначаються на основі даних в особистому профілі та значень максимальної ЧСС (220 мінус ваш вік).
Середнє співвідношення між поточною частотою пульсу і резервом частоти пульсу на інтервалі	Середнє процентне значення резерву ЧСС (максимальна частота пульсу мінус ЧСС у стані спокою) на поточному інтервалі запливу.
Середнє співвідношення між поточною та максимальною частотою пульсу на інтервалі	Середнє відсоткове значення максимальної ЧСС на поточному інтервалі запливу.
Середня частота пульсу на інтервалі	Середня ЧСС на поточному інтервалі запливу.
%РЧП максимальна на інтервалі	Максимальне відсоткове значення резерву ЧСС (максимальна ЧСС мінус ЧСС у стані спокою) на поточному інтервалі запливу.
Максимальне співвідношення між поточною і максимальною частотою пульсу на інтервалі.	Максимальне відсоткове значення максимальної ЧСС на поточному інтервалі запливу.
Максимальна частота пульсу на інтервалі	Максимальна ЧСС на поточному інтервалі запливу.
% резерву частоти пульсу на колі	Середнє відсоткове значення резерву ЧСС (максимальна ЧСС мінус ЧСС у стані спокою) для поточного кола.
ПП - коло	Середня ЧСС для поточного кола.
% максимальної частоти пульсу на колі	Середнє відсоткове значення максимальної ЧСС для поточного кола.

Назва	Опис
%РЧП на останньому колі	Середнє відсоткове значення резерву ЧСС (максимальна ЧСС мінус ЧСС у стані спокою) для останнього завершеного кола.
Частота пульсу на останньому колі	Середня ЧСС на останньому пройденому колі.
% максимальної частоти пульсу на останньому колі	Середнє відсоткове значення максимальної ЧСС для останнього завершеного кола.
%РЧП на останньому упр.	Середнє відсоткове значення резерву ЧСС (максимальна ЧСС мінус ЧСС у стані спокою) для останнього завершеного руху.
ЧП на послід. упр.	Середня ЧСС на останній завершеній вправі.
% макс. ЧП на пос. упр.	Середнє відсоткове значення максимальної ЧСС на останній завершеній вправі.
%РЧП на вправі	Середнє відсоткове значення резерву ЧСС (максимальна ЧСС мінус ЧСС у стані спокою) для поточної вправи.
ПП на упр.	Середня ЧСС у поточній вправі.
% МЧП на вправі	Середнє відсоткове значення максимальної ЧСС для поточної вправи.
Час у зоні	Час, що минув, у кожній зоні ЧСС.

#### Поля ділянок

Назва	Опис
Ділянки на інтервалі	Число завершених ділянок басейну під час поточного інтервалу.
Ділянки	Кількість завершених ділянок басейну під час поточного заняття.

#### Поля дан. по нас. м'язів O2

Назва	Опис
% насичення м'язів O2	Приблизний відсоток насичення м'язів киснем для поточного заняття.
Загальний рівень гемоглобіну	Розрахункова загальна концентрація гемоглобіну в м'язах.

## Поля даних навігації

Назва	Опис
Пеленг	Напрямок від поточного місця розташування до пункту призначення. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
Дистанція	Напрямок від вихідного місця розташування до пункту призначення. Курс можна переглянути як запланований або заданий маршрут. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
Місцеп. пункту призначення	Положення кінцевого пункту призначення.
Марш. точка пункту назн.	Остання точка за маршрутом до пункту призначення. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
Відстань, що залишилася	Відстань, що залишилася до кінцевого пункту призначення. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
Відстань до наступної	Відстань, що залишилася до наступної маршрутної точки. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
Приблизна загальна відстань	Розрахункова відстань від точки старту до пункту призначення. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
РВП	Розрахунковий час прибуття в кінцевий пункт призначення (за місцевим часом пункту призначення). Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
РВП у наступну	Розрахунковий час прибуття в наступну маршрутну точку (за місцевим часом у точці). Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
ПРИБУТТЯ ЧЕРЕЗ	Розрахунковий час до потрапляння в кінцевий пункт призначення. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
Відн. дал. пл. до п. назн.	Відносна дальність планування для спуску з поточного місця розташування до висоти, на якій знаходиться пункт призначення. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
Широта/довгота	Поточне положення за координатами широти і довготи незалежно від обраного налаштування формату координат.
Місцеполож.	Поточне положення згідно з обраним налаштуванням формату координат.
Наступна розвилка	Відстань до наступної розвилки на шляху.
Слід. марш. точка	Наступна точка за маршрутом. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
Відхилення від курсу	Дальність відхилення вправо або вліво від вихідного шляху проходження. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
Час до слід. маршр. точки	Розрахунковий час до потрапляння в наступну маршрутну точку на маршруті. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
Фактична швидкість	Швидкість наближення до точки призначення за маршрутом. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.
Верт. розст. до пункту наз.	Відстань по вертикалі від поточного місця розташування до кінцевого пункту призначення. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.

Назва	Опис
Верт. схил. до цілі	Швидкість підйому або спуску до зазначеної висоти. Дані відображаються тільки в активному режимі навігації.

#### Інші поля

Назва	Опис
Активні калорії	Кількість калорій, спалених під час заняття.
Атмосферний тиск	Некалібрований атмосферний тиск.
Барометричний тиск	Поточний калібрований атмосферний тиск.
Рівень батареї	Заряд батареї, що залишився.
Заряд батареї eBike	Рівень заряду батареї eBike, що залишився.
Запас ходу eBIKE	Залишилася розрахункова відстань, на якій eBike може надати допомогу.
Флоу	Вимірювання того, наскільки стабільно ви підтримуєте швидкість і плавність руху в поворотах під час поточного заняття.
GPS	Потужність супутникового сигналу GPS.
Складність	Вимірювання складності поточного заняття на основі висоти, градієнта та швидких змін напрямку.
Флоу на колі	Загальна оцінка флоу для поточного кола.
Складність кола	Загальна складність поточного кола.
Круги	Кількість кіл, пройдених за поточне заняття.
Повтори на послід. підході	Кількість повторів на останньому етапі заняття.
Навантаження	Тренувальне навантаження для поточного заняття. Тренувальне навантаження - це кількість кисневого боргу (EPOC), яка вказує на рівень складності тренування.
Рухи	Загальна кількість вправ, виконаних під час поточного заняття.
Спортивний стан	Бал ефективності тренування - це результат оцінки ваших фізичних можливостей у реальному часі.
Пов.	Число повторів за підхід під час тренування в спортзалі.
Частота дихання	Частота дихання, вимірювана в кількості дихальних циклів на хвилину (bpm).
Етапи	Кількість груп вправ, виконаних під час заняття, наприклад стрибків на скакалці.
Заняття	Кількість забігів для заняття.
Кроки	Загальна кількість кроків під час поточного заняття.
Переживання стресу	Поточний рівень стресу.

Назва	Опис
Схід сонця	Час сходу сонця, що визначається на основі поточного положення за GPS.
Захід сонця	Час заходу сонця, що визначається на основі поточного положення за GPS.
Час доби	Час доби, що визначається на основі поточного місця розташування і налаштувань часу (формат, часовий пояс і літній/зимовий час).
Час доби (з секундами)	Час доби, включно з секундами.
Усього калорій	Загальна кількість спалених калорій за день.

### Поля темпу

Назва	Опис
Темп на 500 м	Поточний темп веслування за 500 метрів.
Середній темп на 500 м	Середній темп веслування за 500 метрів для поточного заняття.
Середній темп	Середній темп для поточного заняття.
Темп з урахуванням ухилу	Середній темп з урахуванням нахилу рельєфу місцевості.
Темп на інтервалі	Середній темп для поточного інтервалу.
Ср.т/500м/кр	Середній темп веслування за 500 метрів для поточного кола.
Темп на колі	Середній темп для поточного кола.
Темп на 500 м на послід. колі	Середній темп веслування за 500 метрів для останнього кола.
Темп на останньому колі	Середній темп на останньому пройденому колі.
Темп на останній ділянці	Середній темп на останній завершеній ділянці басейну.
Темп на останньому вправі.	Середній темп на останній закінченій вправі.
Темп на вправі	Середній темп для поточної вправи.
Темп	Поточний темп.

### Поля даних PacePro

Назва	Опис
Відстань слід. відрізка	Біг. Загальна відстань наступного відрізка.
Цільовий темп на сл. відрізку	Біг. Цільовий темп на наступному відрізку.
Відстань відрізка	Біг. Загальна відстань поточного відрізка.
Залиш. розст. відрізка	Біг. Відстань поточного відрізка, що залишилася.
Темп на відрізку	Біг. Темп на поточному відрізку.
Цільовий темп на відрізку	Біг. Цільовий темп на поточному відрізку.

## Поля потужності

Назва	Опис
% функціональної порогової потужності	Поточна вихідна потужність у відсотках від функціональної порогової потужності.
Розподіл 3 з	Середній розподіл потужності зліва/справа за період руху 3 секунди.
Потужність 3 секунди	Середня вихідна потужність за 3 секунди руху.
Розподіл 10 с	Середній розподіл потужності зліва/справа за період руху 10 секунд.
Потужність 10 секунд	Середня вихідна потужність за 10 секунд руху.
Розподіл 30 с	Середній розподіл потужності зліва/справа за період руху 30 секунд.
Потужність 30 секунд	Середня вихідна потужність за 30 секунд руху.
Середній баланс	Середній розподіл потужності зліва/справа для поточного заняття.
Ліва: середнє значення фази потужності	Середній кут фази потужності для лівої ноги в межах поточного заняття.
Середня потужність	Середня вихідна потужність для поточного заняття.
Права: середнє значення фази потужності	Середній кут фази потужності для правої ноги в межах поточного заняття.
Ліва: середнє пікове значення фази потужності	Середнє пікове значення кута фази потужності для лівої ноги в рамках поточного заняття.
Середнє значення зміщення від центру платформи	Середнє значення зміщення від центру платформи для поточного заняття.
Права: середнє пікове значення фази потужності	Середнє пікове значення кута фази потужності для правої ноги в рамках поточного заняття.
Баланс	Поточний розподіл потужності зліва/справа.
Коефіцієнт інтенсивності	Intensity Factor™ для поточного заняття.
Баланс на колі	Середній розподіл потужності зліва/справа для поточного кола.
Ліва: пікове значення фази потужності на колі	Середнє пікове значення кута фази потужності для лівої ноги на поточному колі.
Ліва: значення фази потужності на колі	Середній кут фази потужності для лівої ноги на поточному колі.
Normalized Power на колі	Середнє значення Normalized Power™ для поточного кола.
Значення зміщення від центру платформи на колі	Середнє значення зміщення від центру платформи для поточного кола.
Потужність на колі	Середня вихідна потужність для поточного кола.
Права: пікове значення фази потужності на колі	Середнє пікове значення кута фази потужності для правої ноги на поточному колі.

Назва	Опис
Права: значення фази потужності на колі	Середній кут фази потужності для правої ноги на поточному колі.
Макс. потужност. на послід. кр.	Максимальна вихідна потужність на останньому пройденому колі.
Normalized Power на останньому колі	Середнє значення Normalized Power для останнього пройденого кола.
Мощн.на послед.кр.	Середня вихідна потужність на останньому пройденому колі.
Ліва: пікове значення фази потужності	Поточне пікове значення кута фази потужності для лівої ноги. Пікове значення фази потужності - це діапазон кута, в межах якого велосипедист виробляє пікову рушійну силу.
Ліва: фаза потужності	Поточний кут фази потужності для лівої ноги. Фаза потужності - це ділянка ходу педалі, на якій виробляється позитивна потужність.
Максимальна потужність на колі	Максимальна вихідна потужність для поточного кола.
Максимальна потужність	Максимальна вихідна потужність для поточного заняття.
Нормована потужність	Normalized Power для поточного заняття.
Рівномірність обертання педалей	Показник рівномірності докладання сили до педалей під час кожного обертання педалей.
Зміщення від центру платформи	Зміщення від центру платформи. Зміщення від центру платформи - це місце докладання сили на платформі педалі.
Потужність	Велоспорт і біг. Поточна вихідна потужність у ватах.
Потужність	Лижі. Поточна вихідна потужність у ватах. Пристрій має бути під'єднаний до сумісного пульсометра.
Потужність до маси	Поточне значення потужності у ватах на кілограм.
Зона потужності	Поточний діапазон вихідної потужності (від 1 до 7) виходячи з вашого ФПМ або заданих значень.
Права: пікове значення фази потужності	Поточне пікове значення кута фази потужності для правої ноги. Пікове значення фази потужності - це діапазон кута, в межах якого велосипедист виробляє пікову рушійну силу.
Права: фаза потужності	Поточний кут фази потужності для правої ноги. Фаза потужності - це ділянка ходу педалі, на якій виробляється позитивна потужність.
Час у зоні	Час, що минув, у кожній зоні потужності.
Час їзди в сідлі	Час, проведений у сідлі під час їзди на велосипеді протягом поточного заняття.
Час їзди в сідлі на колі	Час, проведений у сідлі під час їзди на велосипеді протягом поточного кола.
Час їзди в положенні стоячи	Час, проведений стоячи під час їзди на велосипеді протягом поточного заняття.

Назва	Опис
Час у положенні стоячи на колі	Час, проведений стоячи під час їзди на велосипеді протягом поточного кола.
Оцінка тренувального стресу	Training Stress Score™ для поточного заняття.
Ефективність обертання педалей	Показник ефективності обертання велосипедних педалей.
Робота	Накопичене значення виконаної роботи (вихідна потужність) у кілоджоулях.

### Поля відпочинку

Назва	Опис
Повтор	Таймер для останнього інтервалу і поточного відпочинку (плавання в басейні).
Таймер відпочинку	Таймер для поточного відпочинку (плавання в басейні).

### Динамічний характер бігу

Назва	Опис
Ср. розпод. вр. КЗ	Середній розподіл часу контакту із землею для поточної сесії.
Середній час. конт. із земл.	Середній час контакту із землею для поточного заняття.
Середня довжина кроку	Середня довжина кроку для поточної сесії.
Середнє верт. коливання	Середня величина вертикальних коливань для поточного заняття.
Середнє вертик. співвідношення	Середнє значення відношення вертикального коливання до довжини кроку для поточної сесії.
Розподіл ВКЗ	Розподіл часу контакту із землею між лівою і правою ногою під час бігу.
Час контакту із землею	Час контакту із землею під час кожного кроку під час бігу, вимірюється в мілісекундах. Час контакту із землею не розраховується під час ходьби.
Розподіл. час. КЗ на колі	Середній розподіл часу контакту із землею для поточного кола.
Час конт. із зем. на кр.	Середній час контакту із землею для поточного кола.
Довжина кроку на колі	Середня довжина кроку для поточного кола.
Верт. коливання на колі	Середня величина вертикальних коливань для поточного кола.
Верт. співвідношення на колі	Середнє значення відношення вертикального коливання до довжини кроку для поточного кола.
Довжина кроку	Відстань між ступнями в межах одного кроку, вимірювана в метрах.
Вертикальне коливання	Відскік від землі під час бігу. Вертикальний рух торса, вимірюється в сантиметрах на кожен крок.
Вертикальне співвідношення	Відношення вертикального коливання до довжини кроку.

## Поля швидкості

Назва	Опис
Середня швидкість руху	Середня швидкість руху для поточного заняття.
Середня загальна швидкість	Середня швидкість для поточного заняття, зокрема швидкість під час руху та з урахуванням зупинок.
Середня швидкість	Середня швидкість для поточного заняття.
Середня морська швидкість	Середня швидкість у вузлах для поточного заняття.
Швидкість на колі	Середня швидкість для поточного кола.
Швидкість на останньому колі	Середня швидкість на останньому пройдену колі.
Швидкість на останньому вправі.	Середня швидкість на останній закінченій вправі.
Максимальна швидкість	Максимальна швидкість для поточного заняття.
Максимальна морська швидкість	Максимальна швидкість у вузлах для поточного заняття.
Швидкість на вправі	Середня швидкість для поточної вправи.
Морська швидкість	Поточна швидкість у вузлах.
Швидкість	Поточна швидкість руху.
Діаграма швидкості	Графік, що демонструє поточну швидкість.
Вертикальна швидкість	Швидкість підйому або спуску за період часу.

## Поля даних витривалості

Назва	Опис
Поточне	Поточна витривалість, що залишилася.
Відстань, що залишилася	Поточна відстань витривалості, що залишилася, при поточному зусиллі.
Потенційна	Потенційна витривалість, що залишилася.
Час до завершення	Поточний час витривалості, що залишився, при поточному зусиллі.

## Поля гребків

Назва	Опис
Середня відстань за гребок	Плавання. Середня пройдена відстань за гребок під час поточного заняття.
Середня відстань за гребок	Гребний спорт. Середня пройдена відстань за гребок під час поточного заняття.
Середня частота гребків	Середня кількість гребків за хвилину (гр./хв) під час поточного заняття.
Середн. к-ть гребків на уч.	Середня кількість гребків на ділянку басейну під час поточного заняття.
Відстань за гребок	Гребний спорт. Пройдена відстань за гребок.
Частота гребків на інтервалі	Середня кількість гребків за хвилину (гр./хв) під час поточного інтервалу.
Гребков на уч. на інтервалі	Середня кількість гребків на ділянку басейну під час поточного інтервалу.
Тип гребків на інтервалі	Поточний тип гребків на інтервалі.
Відстань за гребок на колі	Плавання. Середня пройдена відстань за гребок на поточному колі.
Відстань за гребок на колі	Гребний спорт. Середня пройдена відстань за гребок на поточному колі.
Частота гребків на колі	Плавання. Середня кількість гребків за хвилину (гр./хв) на поточному колі.
Частота гребків на колі	Гребний спорт. Середня кількість гребків за хвилину (гр./хв) на поточному колі.
Гребки на колі	Плавання. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Гребки на колі	Гребний спорт. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Розст. за гр. на п. кр.	Плавання. Середня пройдена відстань за гребок на останньому пройденому колі.
Розст. за гр. на послід. колі	Гребний спорт. Середня пройдена відстань за гребок на останньому пройденому колі.
Частота гр. на останньому кр.	Плавання. Середня кількість гребків за хвилину (гр./хв) на останньому пройденому колі.
Частота гр. на п. кр.:	Гребний спорт. Середня кількість гребків за хвилину (гр./хв) на останньому пройденому колі.
Гребки на останньому колі	Плавання. Загальна кількість гребків на останньому пройденому колі.
Гребки на останньому колі	Гребний спорт. Загальна кількість гребків на останньому пройденому колі.
Частота гребків на останній ділянці	Середня кількість гребків за хвилину (гр./хв) на останній пройденій ділянці басейну.

Назва	Опис
Гребков на останн. уч.	Загальна кількість гребків на останній пройденій ділянці басейну.
Тип гребків на послід. ділянці	Тип гребків, який використовується під час останньої пройденної ділянки басейну.
Част. гребків	Плавання. Кількість гребків за хвилину (гр./хв).
Частота гребків	Гребний спорт. Кількість гребків за хвилину (гр./хв).
Гребки	Плавання. Загальна кількість гребків для поточного заняття.
Гребки	Гребний спорт. Загальна кількість гребків для поточного заняття.

#### Поля SWOLF

Назва	Опис
Середній Свольф	Середній бал SWOLF для поточного заняття. Бал SWOLF являє собою суму часу для однієї ділянки і число гребків для неї. ( <i>Терміни з плавання, стор. 12</i> ). При плаванні у відкритій воді бал SWOLF розраховується на ділянці довжиною 25 м.
Swolf на інтервалі	Середній бал SWOLF для поточного інтервалу.
Бал SWOLF на колі	Бал SWOLF на поточному колі.
Бал SWOLF на п. кр.	Бал SWOLF на останньому пройденному колі.
Swolf на останній ділянці	Бал SWOLF для останньої завершеної ділянки басейну.

#### Поля температури

Назва	Опис
Макс. за останні 24 год	Максимальна температура за останні 24 години відповідно до даних сумісного датчика температури.
Мін. за останні 24 години	Мінімальна температура за останні 24 години відповідно до даних сумісного датчика температури.
Температура	Температура повітря. Ваша температура тіла впливає на датчик температури. Ви можете виконати сполучення датчика tempe з пристроєм для забезпечення постійного джерела достовірних даних про температуру.

## Поля таймера

Назва	Опис
Час активності	Загальний час активності в поточному занятті.
Середній час кола	Середній час на коло для поточного заняття.
Середній час на впр.	Середній час на вправі для поточного заняття.
Середній час у позі	Середній час у позі для поточного заняття.
Час, що минув	Зафіксований сумарний час. Наприклад, якщо ви запустили таймер заняття і бігли протягом 10 хвилин, потім зупинили таймер на 5 хвилин, потім запустили таймер і бігли протягом 20 хвилин, то сумарний час складе 35 хвилин.
Розрахунковий час завершення	Розрахунковий час завершення поточного заняття.
Час на інтервалі	Час за секундоміром для поточного інтервалу.
Час кола	Час за секундоміром для поточного кола.
Час останнього кола	Час за секундоміром на останньому пройденому колі.
Середн. час на останньому впр.	Час за секундоміром на останній закінченій вправі.
Час в останній позі	Час за секундоміром для останньої завершенної пози.
Час у русі	Час за секундоміром для поточної вправи.
Час у русі	Загальний час у русі для поточного заняття.
Час мультитренувань	Загальний час занять усіма видами спорту в рамках мультитренування, включно з переходами.
Загальне переваг./відставання	Загальний час відставання або випередження цільового темпу.
Час у позі	Час за секундоміром для поточної пози.
Витрачений час	Під час силового тренування кількість часу, витраченого на поточний підхід.
Час зупинок	Загальний час зупинок для поточного заняття.
Час плавання	Час плавання для поточного заняття, за винятком часу відпочинку.
Таймер	Поточний час таймера заняття.

## Поля тренувань

Назва	Опис
Залишилося повторів	Скільки повторів залишилося до завершення (якщо використовується режим тренування із заданою метою).
Тривалість етапу	Час, що залишився, і відстань для етапу тренування.
Темп на етапі	Поточний темп під час етапу тренування.
Швидкість на етапі	Поточна швидкість під час етапу тренування.
Час етапу	Час, що минув, для етапу тренування.

## Стандартні рейтинги VO2 Max.

У цих таблицях перераховані стандартні класифікації для розрахункових значень VO2 Max. за віком і статтю.

Чоловіки	Перцентиль	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Превосхоже	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Чудово	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добре	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Задовільно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Погано	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Жінки	Перцентиль	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Превосхоже	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Чудово	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добре	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Задовільно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Погано	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Дані наводяться з дозволу The Cooper Institute. Додаткову інформацію див. за адресою [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Норми функціональної порогової потужності

У цих таблицях наведено класифікацію розрахункових значень функціональної порогової потужності (ФПМ) залежно від статі.

Чоловіки	Ват на кілограм (Вт/кг)
Чудово	5,05 і більше
Чудово	Від 3,93 до 5,04
Добре	Від 2,79 до 3,92
Задовільно	Від 2,23 до 2,78
Підготовка відсутня	Менше 2,23

Жінки	Ват на кілограм (Вт/кг)
Чудово	4,30 і більше
Чудово	Від 3,33 до 4,29
Добре	Від 2,36 до 3,32
Задовільно	Від 1,90 до 2,35
Підготовка відсутня	Менше 1,90

Нормативи ФПМ визначено на основі дослідження, опублікованого Хантером Алленом (Hunter Allen) і доктором філософії Ендрю Когганом (Andrew Coggan), "Проведення тренувань і змагань з використанням датчика потужності" (*Training and Racing with a Power Meter*) (Boulder, CO: VeloPress, 2010 р.).

## Оцінки показника витривалості

У цих таблицях перераховані класифікації для розрахункових значень показників витривалості за віком і статтю.

Чоловіки	Рекреаційний	Середній	Натренований	Хороший рівень підготовки	Експерт	Чудово	Еліта
18-20	Менше 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 и більше
21-39	Менше 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 и більше
40-44	Менше 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 и більше
45-49	Менше 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 и більше
50-54	Менше 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 и більше
55-59	Менше 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 и більше
60-64	Менше 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 и більше
65-69	Менше 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 и більше
70-74	Менше 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 и більше
75-80	Менше 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 и більше
80 і старше	Менше 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 и більше

Жінки	Рекреаційний	Середній	Натренований	Хороший рівень підготовки	Експерт	Чудово	Еліта
18-20	Менше 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 и більше
21-39	Менше 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 и більше
40-44	Менше 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 и більше
45-49	Менше 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 и більше
50-54	Менше 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 и більше
55-59	Менше 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 и більше
60-64	Менше 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 и більше
65-69	Менше 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 и більше
70-74	Менше 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 и більше
75-80	Менше 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 и більше
80 і старше	Менше 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 и більше

Ці розрахункові значення розроблені та підтримуються компанією Firstbeat Analytics.

## Розмір і окружність колеса

Під час використання для їзди на велосипеді датчик швидкості автоматично визначає розмір колеса. Якщо необхідно, можна вручну ввести довжину окружності колеса в налаштуваннях датчика швидкості.

Розмір велосипедної шини зазвичай вказано на обох сторонах шини. Можна виміряти довжину окружності колеса або скористатися одним із калькуляторів в Інтернеті.

