

GARMIN®



FORERUNNER® 165

Посібник користувача

© 2024 Garmin Ltd. або підрозділи Garmin Ltd.

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.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® і TracBack® є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів, зареєстрованими в США та інших країнах. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, серія HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempo™ та Varia™ є торговельними марками 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 компанії Cisco Systems, Inc. Використання цього знака корпорацією Apple Inc. здійснюється за ліцензією. Iridium® є зареєстрованим товарним знаком Iridium Satellite LLC. 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. M/N: A04714, AA4714

Зміст

Вступ	1	Таймери BИIT.....	12
Налаштування годинника	1	Запис заняття медитацією.....	12
Огляд.....	1	Запис дихальних технік	13
Стан GPS і значки стану	2	Налаштування занять і додатків	13
Увімкнення та вимкнення сенсорного екрана	3	Додавання або видалення заняття з Вибраного	13
Використання годинника.....	3	Зміна позиції заняття в списку додатків.....	13
Заняття та додатки	3	Створення користувацького заняття.....	14
Початок заняття.....	3	Вид	14
Поради щодо запису занять	4	Налаштування циферблата	14
Зупинка заняття	4	Налаштування циферблата.....	14
Оцінка заняття.....	4	Міні-віджети	15
Заняття на свіжому повітрі	4	Перегляд стрічки міні-віджетів ..	18
Пробіжка	5	Налаштування стрічки міні- віджетів.....	18
Біг на стадіоні.....	6	Корпус Батарея	18
Поради щодо запису бігу на стадіоні.....	6	Перегляд міні-віджета	
Запис бігу на надмарафонські дистанції.....	6	Кузовна батарея.....	19
Налаштування автоматичного відпочинку під час бігу на надмарафонські дистанції.....	7	Поради щодо поліпшення даних Body Battery	19
Плавання.....	7	Перегляд міні-віджета частоти пульсу	20
Плавання в басейні.....	7	Перегляд міні-віджета погоди.....	20
Налаштування розміру басейну.....	7	Оновлення місця розташування для прогнозу погоди.....	20
Плавання на відкритій воді.....	8	Відстеження водного балансу	20
Поради щодо занять плавання.....	8	Використання віджета відстеження водного балансу ..	21
Терміни з плавання.....	8	Жіноче здоров'я	21
Типи гребків	9	Відстеження менструального циклу.....	21
Автоматична пауза та пауза, встановлена вручну	9	Відстеження вагітності	21
Тренування з журналом вправ.....	9	Використання віджета рівня стресу.....	21
Заняття в приміщенні.....	10	Час відновлення.....	22
Віртуальна пробіжка.....	10	Перегляд часу відновлення.....	22
Калібрування відстані для бігової доріжки.....	10	Частота пульсу відновлення.....	22
Health Snapshot™	10	Визначення показників тренування	23
Запис силових тренувань.....	11	Про розрахункові значення VO2 Max.	23
Поради щодо запису силових тренувань	11	Перегляд прогнозованого часу пробігу.....	25
Запис заняття BИIT	12	Стан варіабельності частоти пульсу	26

Про функцію Training Effect	27	Створення користувацького	
Управління	28	тренування в Garmin Connect	38
Перегляд меню елементів		Надсилання користувацького	
керування.....	31	тренування на годинник	38
Налаштування меню елементів		Початок тренування	38
керування.....	31	Виконання пропонованого	
Garmin Pay.....	31	щоденного тренування.....	39
Налаштування гаманця		Увімкнення та вимкнення	
Garmin Pay.....	32	щоденних рекомендованих	
Оплата покупки за допомогою		тренувань.....	39
годинника	32	Про календар тренувань.....	39
Додавання карти в гаманець		Використання планів тренувань	
Garmin Pay.....	32	Garmin Connect.....	39
Зміна пароля Garmin Pay.....	33	Функція Adaptive	
Ранковий звіт	33	Плани тренувань.....	39
Налаштування ранкового звіту.....	33	Інтервальні тренування.....	40
Тренування	34	Налаштування інтервального	
Тренування для змагання	34	тренування	40
Календар змагань та основне		Початок інтервального	
змагання.....	34	тренування	41
Налаштування відображення даних		Зупинка інтервального	
про здоров'я та самопочуття.....	35	тренування	41
Автопідбір цілі.....	35	Тренування RacePro	41
Нагадування про рух.....	35	Завантаження плану RacePro з	
Увімкнення оповіщення про рух		Garmin Connect.....	41
.....	36	Запуск плану RacePro.....	42
Моніторинг сну.....	36	Створення плану RacePro на	
Використання функції		пристрої.....	43
автоматичного відстеження сну		Встановлення мети тренування	43
.....	36	Скасування мети тренування.....	43
Налаштування режиму сну.....	36	Використання сповіщень про	
Використання режиму "Не		пробіжку та ходьбу	44
турбувати"	36	Увімкнення функції "Оцінка власного	
Час інтенсивної активності	37	стану"	44
Підрахунок часу інтенсивної		Історія	44
активності.....	37	Використання архіву.....	45
Move IQ.....	37	Особисті рекорди	45
Тренування	37	Перегляд особистих рекордів	45
Виконання тренування з		Відновлення особистих рекордів.....	46
Garmin Connect.....	37	Видалення особистих рекордів.....	46
		Перегляд загальних результатів.....	46
		Перегляд часу в кожній зоні частоти	
		пульсу	46
		Видалення журналу.....	46
		Управління даними	46
		Видалення файлів	47
		Функції пульсометра	47
		Частота пульсу на зап'ясті.....	48

Налаштування наручного пульсометра	48	Калібрування компаса вручну.....	56
Поради щодо підвищення точності даних про частоту пульсу	48	Датчики та аксесуари	56
Вимкнення наручного пульсометра	48	Бездротові датчики	57
Контроль ЧСС під час плавання	48	Сполучення з бездротовими датчиками	58
Налаштування сповіщень про аномальну ЧСС	49	Розрахунок темпу бігу та відстані за допомогою пульсометра	58
Трансляція даних про частоту пульсу	49	Поради щодо запису темпу бігу та відстані	59
Передання даних про частоту пульсу під час заняття	50	Потужність під час бігу	59
Пульсоксиметр	50	Налаштування потужності під час бігу	59
Отримання показань пульсоксиметра	51	Динамічні характеристики бігу	59
Увімкнення відстеження сну з пульсоксиметром	52	Тренування з динамічними характеристиками бігу	60
режиму відстеження протягом усього дня	52	Кольорові датчики та динамічні характеристики бігу	61
Поради щодо підвищення точності показань пульсоксиметра.....	52	Використання додаткового датчика швидкості або обертання педалей велосипеда.....	61
Навігація.....	52	Отримання інформації про навколишнє оточення.....	61
Дистанції	52	Використання елементів керування камерою Varia.....	62
Дотримання дистанції на своєму пристрої	53	темп	62
Створення дистанції в Garmin Connect	53	Профіль користувача	62
Надсилання дистанції на пристрій.....	53	Налаштування профілю користувача	62
Перегляд відомостей про дистанцію	53	Налаштування підлоги	62
Збереження місця розташування.....	54	Перегляд фітнес-віку	63
Перегляд і редагування збережених місць розташування.....	54	Інформація про зони частоти пульсу	63
Навігація до пункту призначення.....	54	Спортивні цілі.....	63
Навігація до початкової точки під час заняття.....	55	Налаштування зон ЧСС	64
Зупинка навігації.....	55	Встановлення зон частоти пульсу за допомогою годинника	64
Карта	55	Оцінка навантаження в зонах частоти пульсу	65
Додавання карти для заняття.....	55	Налаштування зон потужності	65
Прокручування та зміна масштабу карти.....	56	Музика	65
Налаштування карти	56	Завантаження особистих аудіоматеріалів.....	66
Компас	56	Підключення до сторонніх джерел.....	66
		Завантаження аудіоматеріалів зі стороннього джерела.....	66
		Відключення від стороннього джерела.....	67
		Підключення навушників Bluetooth.....	67
		Прослуховування музики	67

Керування відтворенням музики	68
Керування відтворенням музики на під'єднаному смартфоні	69
Зміна режиму звуку	69

Можливості підключення 69

Функції з підключенням через смартфон	69
Сполучення смартфона	69
Увімкнення сповіщень Bluetooth	70
Перегляд сповіщень	70
Приймання вхідного телефонного виклику	70
Відповідь на текстове повідомлення	71
Керування сповіщеннями	71
Вимкнення підключення телефону на базі технології Bluetooth	71
Увімкнення та вимкнення сповіщень про під'єднання смартфона	71
Увімкнення та вимкнення сповіщень функції "Де мій телефон?"	71
Визначення місця розташування смартфона, загубленого під час заняття з використанням GPS	72
Голосові підказки під час заняття	72
Функції з підключенням через Wi-Fi	72
Підключення до мережі Wi-Fi	73
Додатки телефону та комп'ютера	73
Garmin Connect	73
Використання програми Garmin Connect	74
Використання Garmin Connect на комп'ютері	74

Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну	74
Контент Connect IQ	75
Завантаження функцій Connect IQ	75
Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера	75
Додаток Garmin Messenger	75
Використання функції Messenger	76
Garmin Share	76
Обмін даними з Garmin Share	77
Отримання даних за допомогою Garmin Share	77
Налаштування Garmin Share	77

Функції відстеження та безпеки 78

Додавання контактів для зв'язку в надзвичайних ситуаціях	78
Додавання контактів	78
Увімкнення та вимкнення реєстрації подій	79
Запит про допомогу	79
Передання події в реальному часі	79
Увімкнення функції передавання подій у реальному часі	80

Годинники 80

Встановлення будильника	80
Зміна будильника	80
Використання секундоміра	81
Запуск таймера зворотного відліку	81
Видалення таймера	82
Синхронізація часу з GPS	82
Налаштування часу вручну	82
Додавання додаткових часових поясів	82
Зміна додаткового часового поясу	82

Користувацьке налаштування годинника 83

Налаштування занять і додатків	83
Налаштування екранів даних	84
Додавання карти для заняття	84
Відмітка кіл за допомогою функції Auto Lap	85
Сповіщення про заняття	85
Налаштування оповіщення	87

Налаштування супутників.....	87	Не відображається кількість пройдених за день кроків.....	98
Калібрування компаса вручну	88	Здається, що відображувані відображається кількість пройдених кроків неточно	98
Налаштування карти.....	88	Відображувані на годиннику кількість пройдених кроків не збігається з кількістю кроків, зазначеною в моєму обліковому записі	
Налаштування диспетчера живлення... ..	88	Garmin Connect.....	98
Налаштування системи	89	Кількість пройдених поверхів відображається некоректно.....	98
Налаштування часу	90	Індикація часу інтенсивної активності блимає	98
Встановлення сповіщень про час	90	Встановлення зв'язку із супутниками	99
Зміна налаштувань екрана.....	90	Поліпшення прийому GPS-сигналів	99
Зміна одиниць вимірювання.....	91	Перезапуск годинника	99
Резервне копіювання та відновлення налаштувань	91	Скидання всіх налаштувань до значень за замовчуванням.....	99
Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect.....	91	Збільшення тривалості роботи від батареї	100
Налаштування коду доступу годинника	91	На пристрої встановлено неправильну мову.....	100
Зміна коду доступу годинника.....	92	Вихід із режиму демонстрації.....	100
Інформація про пристрій.....	92	Чи сумісний годинник із моїм телефоном?.....	100
Перегляд інформації про пристрій.....	92	Не вдається під'єднати смартфон до годинника	101
Перегляд нормативної інформації та відомостей про відповідність стандартам (електронна етикетка)	92	Дані про ЧСС на годиннику неточні. 101 Неточне відображення даних про температуру під час заняття.....	101
Про AMOLED-дисплей	92	Чи можна використовувати датчик Bluetooth із годинником?	101
Заряджання годинника.....	93	Не вдається під'єднати навушники до годинника	101
Поради щодо зарядки годинників... ..	93	Відтворення музики або з'єднання з навушниками нестабільне.....	102
Носіння годинника	94		
Догляд за пристроєм	95		
Очищення годинника	95		
Заміна ремінців.....	96		
Технічні характеристики.....	96		
Інформація про час роботи від батареї.....	97		
Усунення несправностей	97		
Оновлення продукту.....	97		
Налаштування Garmin Express.....	97		
Додаткова інформація.....	97		
Як скасувати натискання кнопки запису кола?.....	97		
Відстеження активності.....	98		
		Додаток.....	102
		Список занять.....	102
		Поля даних	104
		Стандартні рейтинги VO2 Max.....	113
		Розмір і окружність колеса	113

Вступ

⚠ ОБЕРЕЖНО

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

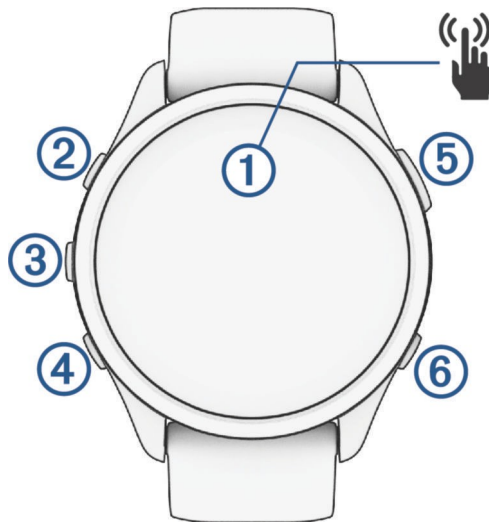
Перед виконанням будь-якої програми занять або внесенням до неї змін проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

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. 69).
- Перевірте наявність оновлень програмного забезпечення (*Налаштування системи*, стор. 89).
Для оптимальної роботи необхідно, щоб програмне забезпечення годинника було в актуальному стані. Оновлення програмного забезпечення надають зміни та поліпшення в галузі конфіденційності, безпеки та функцій пристрою.
- Налаштуйте мережі Wi-Fi® (*Підключення до мережі Wi-Fi*, стор. 73).
- Налаштуйте функції безпеки (*Функції відстеження та безпеки*, стор. 78).
- Налаштуйте музику (*Музика*, стор. 65).
- Налаштуйте гаманець Garmin Pay™ (*Налаштування гаманця Garmin Pay*, стор. 32).

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.

④ ВНИЗ


- натисніть для прокручування міні-віджетів, екранів даних, параметрів і налаштувань.
- Утримуйте, щоб відкрити елементи керування музикою (*Музика, стор. 65*).

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 або відпочинку під час заняття чи переходу до наступного етапу тренування.

Можна вибрати , щоб видалити коло для певних занять (*Як скасувати натискання кнопки запису кола?, стор. 97*).

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.

GPS	Стан GPS
	Стан батареї
	Статус підключення до смартфона
	Стан технології Wi-Fi (Forerunner music music)
	Стан LiveTrack
	Стан пульсометра
	Стан датчиків швидкості та частоти обертання педалей
	Стан велосипедних ліхтарів
	Стан велосипедного радара
	Стан датчика <i>tempe™</i>

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.

- Щоб увімкнути або вимкнути сенсорний екран під час звичайного використання або занять, натисніть і утримуйте кнопку **UP**, виберіть **Система > Сенсорний екран** і виберіть один із варіантів.
- Для додавання цього варіанта в меню елементів керування див. (*Налаштування меню елементів керування*, . 31).

Використання годинника

- Натисніть і утримуйте кнопку **LIGHT** для перегляду меню елементів керування (*Керування*, стор. 28). 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. 15).
- У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START** для запуску заняття, або щоб відкрити застосунок (*Заняття та застосунки*, стор. 3).
- Натисніть і утримуйте **UP**, щоб змінити циферблат (*Налаштування циферблата*, стор. 14), налаштувати параметри (*Налаштування системи*, стор. 89), виконати сполучення з бездротовими датчиками (*Сполучення з бездротовими датчиками*, . 58) і багато іншого.

Заняття та додатки


Годинник можна використовувати для занять усередині приміщень, на відкритому повітрі, спортивних вправ і занять фітнесом (*Список занять*, стор. 102). Після початку заняття годинник відображає і записує дані з датчика. Ви можете створити користувацькі заняття або нові заняття на основі занять за замовчуванням (*Створення користувацького заняття*, стор. 14). 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. 75).

Для отримання додаткової інформації про відстеження активності та точності показників фізичної форми перейдіть на веб-сайт garmin.com/ataccuracy

Початок заняття

Якщо необхідно, на початку заняття GPS вмикається автоматично.

- Натисніть **START**.
- Виберіть один із таких варіантів:
 - Виберіть заняття з Вибраного.
 - Натисніть , потім виберіть заняття з розширеного списку занять.
- 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).
- 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. 93*).
- Натискайте **BACK** для запису кіл, запуску нового підходу або пози, переходу до наступного етапу тренування.
- 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*).

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. 4*).
 - 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. 97*).
 - Щоб повернутися до початкової точки заняття вже пройденим шляхом, виберіть **Назад до > ТрасBack**.
ПРИМІТКА. ця функція доступна тільки для занять з використанням GPS.
 - Щоб повернутися до початкової точки заняття найкоротшим маршрутом, виберіть **Назад до початку > Напрямку**.
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. 22*).
 - 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. 44*).

- 1 Після завершення заняття виберіть **Зберегти** (*Зупинка заняття, стор. 4*).
- 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 походи або плавання. Ви також можете додати користувацькі заняття на свій пристрій (*Створення користувацького заняття, стор. 14*).

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. 93*).

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. 68*).

- 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, . 4*.

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 **UP**.
- 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** для запуску таймера заняття.
- 4 Почніть бігти.
- 5 Натисніть **BACK**, щоб записати коло і запустити таймер відпочинку.
ПРИМІТКА. можна налаштувати дію Кнопка Lap на запис кола і запуск таймера відпочинку, тільки на запуск таймера відпочинку або тільки на запис кола (*Налаштування занять і додатків, стор. 83*).
- 6 Після відпочинку натисніть **BACK**, щоб відновити забіг.
- 7 Щоб переглянути додаткові сторінки даних, використовуйте кнопку **UP** або **DOWN** (необов'язково).
- 8 Після завершення заняття натисніть **STOP** і виберіть **Зберегти**.

Налаштування автоматичного відпочинку під час бігу на надмарафонській дистанції

Ви можете налаштувати автоматичний запуск і зупинку таймера відпочинку для заняття Біг на надмарафонській 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 BACK.

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 BACK функцію запису кола і запуску таймера відпочинку, тільки запуску таймера відпочинку або тільки запису кола.

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 заняття плаванням.

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 **Автоматич. пауза** ввімкнена за замовчуванням (*Автоматична пауза та пауза, встановлена вручну, стор. 9*).
- 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 **UP**.
- 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.

Плавання на відкритій воді

Ви можете записувати відстань, темп і частоту гребків. Ви можете додавати екрани даних до стандартного заняття плавання на відкритій воді (*Налаштування екранів даних, стор. 84*).

- 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**.

Поради щодо занять плаванням

- Кнопка **BACK** 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 **UP**, 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 **BACK** для запису відпочинку під час плавання в басейні (*Автоматична пауза і пауза, встановлена вручну, стор. 9*).
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. 9*).

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.

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. 84](#)).

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 (Тренування з журналом вправ, стор. 9)

Автоматична пауза і пауза, встановлена вручну

ПРИМІТКА. під час відпочинку дані про плавання не записуються. Щоб переглянути інші екрани даних, натисніть UP або DOWN.

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. При поновленні плавання годинник автоматично починає новий інтервал плавання. Функцію автоматичної паузи можна увімкнути в параметрах заняття ([Налаштування занять і додатків, стор. 83](#)).

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

Під час заняття плаванням у басейні або у відкритій воді ви можете вручну відзначити інтервал відпочинку, натиснувши кнопку BACK.

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 **BACK**.
- 3 Після завершення інтервалу тренування натисніть кнопку **BACK**.
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 **BACK**.
 - 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 еліпсоїді. Для занять у приміщенні функцію GPS вимкнено.

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, ноутбуці або смартфоні відкрийте застосунок Zwift™ або інший застосунок для віртуальних тренувань.
- 4 Дотримуйтесь 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. 3*).
- 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** >✓.
- 5 Перевірте на дисплеї бігової доріжки пройдено відстань і введіть цю відстань на годиннику.

Огляд здоров'я™

Функція Health Snapshot записує кілька 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 ЧСС, рівень стресу та частота дихання. Заняття Health Snapshot можна додати до списку обраних занять або додатків (*Додавання або видалення заняття з Обраного, стор. 13*).

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).

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 **BACK**.

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

8 За необхідності відредагуйте кількість повторів.

ПОРАДА. також можна додати використану вагу для підходу.

9 Після відпочинку натисніть **BACK** 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. 12*).
 - 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 **BACK**, 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

ПРИМІТКА. це заняття доступне тільки для годинників Forerunner music .

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. 67*).
- 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 **START**, щоб запустити заняття.
- 6 Дотримуйтеся інструкцій на екрані, оскільки годинник допомагає виконувати дихальні вправи.
- 7 Натисніть **BACK**, 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.

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 **UP**.
- 2 Виберіть **Заняття та 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 **UP**.
- 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  , 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 циферблата

Для активації циферблата Connect IQ його необхідно завантажити з магазину Connect IQ (*Контент Connect IQ, стор. 75*).

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 **UP**.
- 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. 18](#)). 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. 18](#)).

Назва	Опис
Додаткові часові пояси	Відображення поточного часу в додаткових часових поясах (<i>Додавання додаткових часових поясів, стор. 82</i>).
Кузовна батарея™	При носінні цілий день відображає поточний рівень Body Battery і графік рівня за останні кілька годин (<i>Body Battery, стор. 18</i>).
Календар	Відображення майбутніх зустрічей з календаря смартфона.
Калорії	Відображення даних про калорії за поточний день.
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.
Огляд здоров'я	Запуск сеансу Health Snapshot на вашому годиннику і запис значень 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 ЧСС, рівень стресу і частота дихання. Відображення зведених даних збережених сеансів Health Snapshot (<i>Health Snapshot™, стор. 10</i>).
ЧСС	Відображення поточного значення ЧСС в ударах на хвилину (уд./хв) і графіка середньої ЧСС у стані спокою (ЧСС у стані спокою).
Історія	Відображення історії занять і графіка записаних занять.
Стан ВСР	Відображає середнє значення варіабельності серцевого ритму за ніч протягом семи днів (<i>Стан варіабельності частоти пульсу, стор. 26</i>).
Водний баланс	Дає змогу відстежувати кількість споживаної води та прогрес у досягненні мети на день (<i>Завантаження функцій Connect IQ, стор. 75</i>).
Час інтенсивної активності	Минулий час помірної та інтенсивної активності, цільовий час інтенсивної активності на тиждень та інформація про просування до поставленої мети.
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 додатка Garmin Messenger™ і дає змогу відповідати на повідомлення з годинника (<i>Додаток Garmin Messenger, стор. 75</i>).
Фази місяця	Відображення часу сходу і заходу місяця, а також даних про місячні фази на основі поточного місця розташування за GPS.
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. 36</i>).

Назва	Опис
Повідомлення	Сповіщення про вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення в соціальних мережах тощо відповідно до налаштувань смартфона (<i>Увімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 70</i>).
Функціональні можливості	Відображення показників тренування, які допомагають вам відстежувати й аналізувати ефективність занять і змагань (<i>Визначення показників тренування, стор. 23</i>).
Основне змагання	Відображення змагання, зазначеного як основне в календарі Garmin Connect (<i>Календар змагань і основне змагання, стор. 34</i>).
Пульсоксиметр	Дозволяє виконувати вимірювання за допомогою пульсоксиметра вручну (<i>Отримання показань пульсоксиметра, стор. 51</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. 34</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 ВСР 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. За надто високої активності для вимірювання рівня стресу за допомогою годинника показники не записуються (<i>Використання віджета рівня стресу, стор. 21</i>).
Схід і захід сонця	Відображення часу сходу і заходу сонця, а також часу настання цивільних сутінків.
Погода	Відображення поточної температури та прогнозу погоди.
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-віджеті натисніть кнопку **DOWN**.
- Натисніть кнопку **START**, щоб переглянути додаткові опції та функції для міні-віджета.

Налаштування стрічки міні-віджетів

Ви можете змінювати порядок міні-віджетів, видаляти міні-віджети і додавати нові в стрічці.

1 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.

2 Виберіть **Вид > Міні-віджети**.

3 Виберіть один із таких варіантів:

- Виберіть міні-віджет і натисніть **UP** або **DOWN**, щоб змінити його положення у стрічці.
- Виберіть міні-віджет і натисніть **✖**, щоб видалити його зі стрічки.
- Виберіть **Додати** та виберіть міні-віджет, щоб додати його до стрічки.

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. 19).

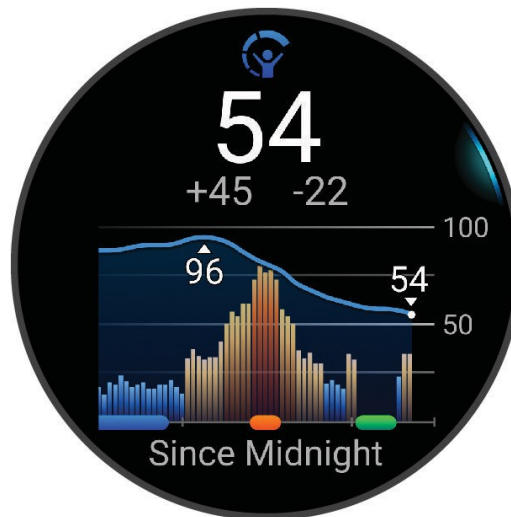
Перегляд міні-віджета Body Battery

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. 18*).

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

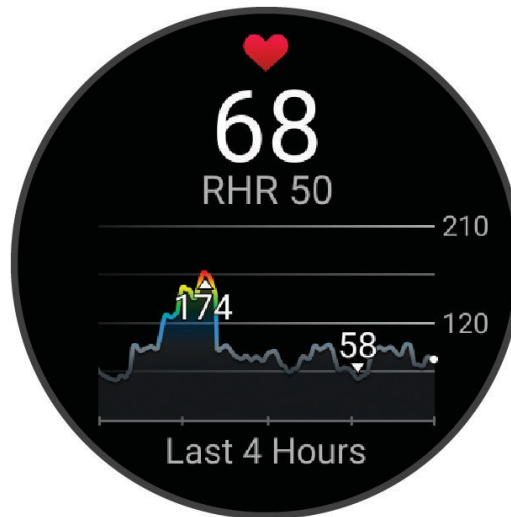
- Для отримання більш точних результатів носіть годинник під час сну.
- Хороший сон підвищує ваш Body Battery.
- Високе навантаження і стрес призводять до зниження Body Battery.
- Прийом їжі, а також стимулятори, такі як кофеїн, не впливають на Body Battery.

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. 18*).

- 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. 18*).

- 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 місця 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 **Параметри погоди > Оновити поточне місце розташування > ✓**.
- 5 Зачекайте, поки годинник знайде супутники (*Встановлення зв'язку із супутниками, стор. 99*).

Відстеження водного балансу

Ви можете відстежувати щоденне споживання рідини, вмикати цілі та сповіщення, а також вводити розміри тари, з якої ви найчастіше п'єте. Якщо ви вмикаєте автоматичні цілі, то ваша мета збільшується в дні, коли ви записуєте заняття. Під час тренування необхідно більше рідини, щоб заповнити втрату рідини з потом.

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

Використання віджета відстеження водного балансу

Віджет відстеження водного балансу відображає спожитий об'єм рідини та щоденну мету щодо водного балансу.

- 1 Щоб подивитися міні-віджет відстеження водного балансу, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть кнопку **START**, щоб додати обсяг випитої рідини.
- 3 Виберіть об'єм випитої рідини, який потрібно додати, і натисніть кнопку **START**.
- 4 Утримуйте **UP** для налаштування віджета.
- 5 Виберіть один із таких варіантів:
 - Щоб змінити одиниці виміру, виберіть **Од. вим.**
 - Щоб увімкнути динамічні цілі на день, які збільшуються після запису заняття, виберіть **Автоматичне підвищення цілі**.
 - Щоб увімкнути нагадування про водний баланс, виберіть **Сповіщення**.
 - Для налаштування об'ємів тари виберіть **Тара**, виберіть тип тари, одиниці виміру та введіть об'єм тари.

ПОРАДА. ви можете налаштувати мету з водного балансу на день в обліковому записі Garmin Connect.

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. 18*).

- 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**.

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. 62*), а потім встановити максимальну ЧСС (*Налаштування зон ЧСС, . 64*).

1 Здійсніть пробіжку.

2 Після пробіжки виберіть **Зберегти**.

Відобразиться час відновлення. Максимальний час - 4 дні.

ПРИМІТКА. у режимі відображення циферблата можна натиснути **UP** або **DOWN** для перегляду зведених даних про активність і час відновлення, а також натиснути **START**, щоб переглянути більше відомостей.

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.

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.

Ці розрахункові значення розроблені та підтримуються компанією Firstbeat Analytics™. Для отримання додаткових відомостей відвідайте веб-сайт 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., . 23*).

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. 25*).


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. 26*).

Про розрахункові значення VO2 Max.

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 вимірної на зап'ясті частоти пульсу або сумісний нагрудний пульсометр.

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. 113) та за адресою www.CooperInstitute.org.

Отримання розрахункового значення VO2 Max. для бігу

Для 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. 58).

Для отримання найбільш точного розрахункового значення необхідно виконати налаштування профілю користувача (*Налаштування профілю користувача*, стор. 62), а потім встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон ЧСС*, стор. 64). 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. 24).

- 1 Почніть пробіжку.
- 2 Бігайте на вулиці з помірною або високою інтенсивністю, досягаючи не менше 70% від максимальної ЧСС.
- 3 Після закінчення щонайменше 10 хвилин 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. 23).

- 1 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 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. 62*), а потім встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон ЧСС, . 64*).

Годинник використовує розрахункове значення показника VO2 Max. та історію тренувань для надання даних про цільовий час забігу (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 23*). 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.



Стан	Опис
Збалансована	Ваш середній показник ВЧП за тиждень перебуває в межах базового діапазону.
Незбалансована	Ваш середній показник ВЧП за тиждень перебуває вище або нижче базового діапазону.
Низька	Ваш середній показник ВЧП за тиждень перебуває значно нижче базового діапазону.
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.

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 кольорове кодування

і відповідає цільовому тренувальному навантаженню. 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 (EPOC), 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 EPOC 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.

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. 31*).

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



Значок	Назва	Опис
	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. 80</i>).
	Альтернативні часові пояси	Виберіть для перегляду поточного часу в додаткових часових поясах (<i>Додавання додаткових часових поясів, стор. 82</i>).
	Допомога	Виберіть для надсилання запиту про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 79</i>).
	Енергозбереження	Виберіть для увімкнення або вимкнення функції енергозбереження (<i>Налаштування диспетчера живлення, стор. 88</i>).
	Яскравість	Виберіть для регулювання яскравості екрана (<i>Зміна налаштувань екрана, стор. 90</i>).
	Транслювати дані за частотою пульсу	Виберіть для увімкнення передавання даних за частотою пульсу на сполучений пристрій (<i>Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 49</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.
	Відображення	Вимкнення екрана для сповіщень, жестів і режиму Завжди вкл. диспл. (<i>Зміна налаштувань екрана, стор. 90</i>).
	Не турбувати	Виберіть для увімкнення 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 Forerunner і збільшується в міру наближення до смартфона. Виберіть, щоб прослідкувати за маршрутом до смартфона, загубленого під час заняття з використанням GPS (<i>Визначення місця смартфона, загубленого під час заняття з використанням GPS, стор. 72</i>).
	Ліхтарик	Виберіть, щоб увімкнути світлодіодний ліхтарик.
	Garmin Share	Виберіть, щоб передати або отримати дані за допомогою Garmin Share (<i>Garmin Share, стор. 76</i>).
	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.

Значок	Назва	Опис
	Месенджер	Виберіть, щоб відкрити додаток Messenger (<i>Використання функції Messenger, . 76</i>).
	Музика	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, стор. 70</i>).
	Телефон	Виберіть для увімкнення 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, стор. 50</i>).
	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 в нього пізніше.
	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, стор. 36</i>).
	Секундомір	Виберіть, щоб використовувати секундомір (<i>Використання секундоміра, стор. 81</i>).
	Схід/захід сонця	Виберіть для перегляду сходу і заходу сонця, а також часу настання сутінків.
	Синхронізація	Виберіть для синхронізації годинника зі сполученим смартфоном.
	Синхронізація часу	Виберіть для синхронізації годинника з часом на смартфоні або за допомогою супутників.
	Таймер	Виберіть для встановлення таймера зворотного відліку (<i>Запуск таймера зворотного відліку, стор. 81</i>).
	Сенсорний екран	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути елементи керування на сенсорному екрані.
	Гаманець	Виберіть, щоб відкрити гаманець Garmin Pay і оплатити покупку за допомогою годинника (<i>Garmin Pay, стор. 31</i>).
	Погода	Виберіть для перегляду поточних погодних умов і прогнозу погоди.
	Wi-Fi	Виберіть для увімкнення або вимкнення зв'язку Wi-Fi.

Значок	Назва	Опис
		ПРИМІТКА. ця функція доступна тільки на годиннику Forerunner music .

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. 31*).

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 (*Перегляд меню елементів керування, стор. 31*).

1 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.

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 **Видалити** 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 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 подивитися ранковий звіт, заснований на вашому звичайному часі пробудження. Натисніть кнопку **DOWN** для перегляду звіту, до якого входять такі дані: погода, сон, варіабельність частоти пульсу під час сну та багато іншого (*Налаштування ранкового звіту, стор. 33*).

Налаштування ранкового звіту

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

- 1 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 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, якщо у вас є розрахункове значення показника VO2 Max. (*Про розрахункові значення VO2 Max, стор. 23*).

- 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.
ПРИМІТКА. якщо ви зробили хоча б одну пробіжку на вулиці зі зчитуванням даних про ЧСС, на вашому годиннику з'являться щоденні пропоновані 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. 15*). 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. 41*).

Налаштування відображення даних про здоров'я і самопочуття

Натисніть і утримуйте кнопку **UP**, потім виберіть **Здоров'я і благополуччя**.

Частота пульсу на зап'ясті: налаштування параметрів наручного пульсометра (*Налаштування наручного пульсометра, стор. 48*).

Пульсоксиметр: вибір режиму пульсоксиметра (*Увімкнення режиму відстеження протягом усього дня, . 52*).

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. 18*).

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. 35*).

Сповіщення про мету: дає змогу вмикати та вимикати сповіщення щодо досягнення мети або вимикати сповіщення тільки на час проведення занять. Сповіщення про досягнення мети з'являються при досягненні 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 вам потрібно пройти за день, ґрунтуючись на наявних показниках активності. У міру руху протягом дня годинник записує ваш прогрес виконання мети на день ¹. Годинник також створює мету на день за кількістю поверхів.



Замість автоматичного розрахунку цілі ви можете задати свої цілі 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 вібрує, якщо звукові сигнали увімкнено (*Налаштування системи, стор. 89*).

Щоб скинути нагадування, пройдіться хоча б кілька хвилин.

Увімкнення оповіщення про рух

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 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. 36*). 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 ВСР і даних про денний сон (*Міні-віджети, стор. 15*). 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. 36*).

Використання функції автоматичного відстеження сну

- 1 Одягніть годинник перед сном.
- 2 Завантажте дані з відстеження сну у свій обліковий запис Garmin Connect (*Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну, стор. 74*).
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. 15*).

Налаштування режиму сну

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 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 **Будильник для денного сну**, щоб встановити мелодію, вібрацію або і те, і інше на будильники для денного сну.
 - Виберіть **Не турбувати**, щоб увімкнути або вимкнути режим "Не турбувати".
 - Виберіть **Енергозбереження**, щоб увімкнути або вимкнути режим енергозбереження (*Налаштування диспетчера живлення, стор. 88*).

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. 89*).

ПРИМІТКА. ви можете додавати функції в меню елементів керування (*Налаштування меню елементів керування, . 31*).

- 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. 13*).

Ви також можете переглядати історію тренувань.

У застосунку: 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. 37*).

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. 73*).

1 Виберіть один із таких варіантів:

- Відкрийте додаток Garmin Connect і виберіть **•••**
- Перейдіть на веб-сайт connect.garmin.com.

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 користувачького тренування в Garmin Connect


Для створення тренування в застосунку Garmin Connect необхідно мати обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect*, стор. 73).

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **.•••**
- 2 Виберіть **Трен. і планування > Тренування > Створити тренування**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Створіть користувачьке тренування.
- 5 Виберіть **Зберегти**.
- 6 Введіть назву для тренування і натисніть **Зберегти**. Нове тренування з'явиться у списку тренувань.

ПРИМІТКА. це тренування можна відправити на годинник (*Відправлення користувачького тренування на годинник*, стор. 38).

Надсилання користувачького тренування на годинник

Ви можете надіслати користувачьке тренування, створене за допомогою програми Garmin Connect, на годинник (*Створення користувачького тренування в Garmin Connect*, стор. 38).

- 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 Виберіть **UP > Тренування > Тренування**.
- 4 Виберіть тренування.
ПРИМІТКА. у списку відображаються тільки тренування, сумісні з обраним заняттям.
- 5 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути етапи тренування (додатково).
- 6 Натисніть кнопку **START > Почати тренування**.
- 7 Натисніть **START**, щоб запустити таймер заняття.

Після початку тренування годинник відобразатиме кожен етап тренування, примітки щодо етапу (додатково) і поточні дані про тренування.

Виконання пропонованого щоденного тренування

Щоб годинник міг запропонувати щоденне тренування, необхідно мати показник VO2 Max. (*Про розрахункові значення VO2 Max, стор. 23*).

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

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-віджеті 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. 73*), а також виконати сполучення годинника Forerunner із сумісним смартфоном.

- 1 У додатку Garmin Connect виберіть **•••**
- 2 Виберіть **Трен. і планування > Плани тренувань "Garmin Тренер"**
- 3 Виберіть план тренування і внесіть його в розклад.
- 4 Дотримуйтеся 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. 18*).

- 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

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть **UP**.
- 4 Виберіть **Тренування > Інтервали**.
З'явиться тренування.
- 5 Натисніть кнопку **START**, а потім виберіть **Правка**.
- 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 пробіжку або велосипедний заїзд.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 4 Виберіть **Тренування > Інтервали > START > Почати тренування**.
- 5 Натисніть **START**, щоб запустити таймер заняття.
- 6 Якщо в інтервальне тренування входить розминка, натисніть кнопку **BACK**, щоб почати перший інтервал.
- 7 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 **BACK**.
- Коли всі етапи інтервального тренування і періоди відпочинку завершено, натисніть **BACK**, 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 Connect

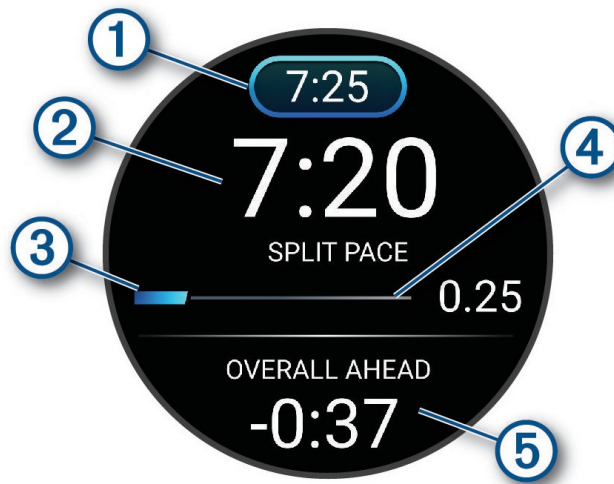
Перед тим як завантажити план PacePro з Garmin Connect, необхідно створити обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect*, стор. 73).

- 1 Виберіть один із таких варіантів:
 - Відкрийте додаток Garmin Connect і виберіть **•••**
 - Перейдіть на веб-сайт connect.garmin.com.
- 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 RacePro

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

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть біг поза приміщенням.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 4 Виберіть **Тренування > Плани RacePro**.
- 5 Виберіть план тренувань.
- 6 Натисніть кнопку **START**.
ПОРАДА. перед тим як прийняти план RacePro, можна попередньо переглянути відрізки, графік висоти і карту.
- 7 Виберіть **Прийняти план**, щоб почати тренування.
- 8 За необхідності виберіть , щоб увімкнути навігацію за дистанцією.
- 9 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. утримуючи кнопку UP, виберіть **Зупинити RacePro >** , щоб зупинити план RacePro. 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. 53*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть біг поза приміщенням.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 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.

Встановлення мети тренування

Функція цілі тренування дає 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 **UP**.
- 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 **UP** і виберіть **Скасування мети . >**

✓

Скасування мети тренування

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

Використання сповіщень про пробіжку та ходьбу

ПРИМІТКА. перед початком пробіжки необхідно налаштувати сповіщення про пробіжку/ходьбу. Після запуску таймера пробіжки змінити налаштування неможливо.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття бігом.
ПРИМІТКА. сповіщення про перерви на ходьбу доступні тільки для занять, пов'язаних із бігом.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Сповіщення > Додати новий > Біг/ходьба**.
- 6 Встановіть час бігу для кожного сповіщення.
- 7 Встановіть час ходьби для кожного сповіщення.
- 8 Здійсніть пробіжку.

При кожному завершенні інтервалу з'являється повідомлення. Також годинник відтворює сигнал або вібрує, якщо звукові сигнали ввімкнено (*Налаштування системи, стор. 89*). Після увімкнення сповіщень про пробіжку/ходьбу вони використовуються щоразу, коли ви вирушаєте на пробіжку, доки ви не вимкнете цю функцію або не активуєте інший режим бігу.

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 **UP**.
- 2 Виберіть **Заняття та додатки**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Оцін. власн. стан**.
- 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**.

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. 15).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 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. 45).
 - 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. 27).
 - Щоб переглянути час у кожній зоні частоти пульсу, виберіть **Частота пульсу** (*Перегляд часу в кожній зоні частоти пульсу*, стор. 46).
 - 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**.
 - 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**.

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.

Перегляд особистих рекордів

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

ПРИМІТКА. збережені заняття при цьому не видаляються.

Видалення особистих рекордів

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

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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 2 Виберіть пункт **Архів**.
- 3 Виберіть **Поточний тиждень** або **Попередні тижні**
- 4 Виберіть заняття.
- 5 Натисніть кнопку **START** і виберіть **Частота пульсу**.

Видалення журналу

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 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. ПРИМІТКА. датчик пульсоксиметра розташований зі зворотного боку годинника.

Частота пульсу на зап'ясті

Налаштування наручного пульсометра

Натисніть і утримуйте **UP** та 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/


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

Сповіщення про аномальну частоту пульсу: сповіщення від годинника, коли частота пульсу перевищує цільове значення або опускається нижче нього (*Налаштування сповіщень про аномальну ЧСС, стор. 49*).

Транслювати дані за частотою пульсу: початок трансляції даних про частоту пульсу на сполучений пристрій (*Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 49*).

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. 90*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 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 ақвалангом може призвести до його пошкодження та анулювання гарантії.

На годиннику ввімкнено функцію вимірювання ЧСС на зап'ясті для занять плаванням.

Налаштування сповіщень про аномальну ЧСС



УВАГА

Ця функція попереджає про те, що ЧСС перевищує або падає нижче певної кількості ударів на хвилину, обраної користувачем, після щонайменше десяти хвилин 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 ЧСС.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 2 Виберіть **Повідомлення та сповіщення** > **Сповіщення системи** > **Сповіщення про аномальну частоту пульсу**.
- 3 Виберіть **Сигнал при перевищенні** або **Сигнал при зниженні**.
- 4 Задайте порогове значення ЧСС.


У разі виходу ЧСС за межі порогового значення на годиннику відобразатиметься 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. 83*). Наприклад, під час велотренування можна передавати дані про частоту пульсу на велокомп'ютер Edge .[®]

- 1 Виберіть один із таких варіантів:

- Натисніть і утримуйте **UP** та виберіть **Здоров'я і благополуччя** > **Частота пульсу на зап'я'** > **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, . 31*).

- 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 **UP**.
- 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. 3*).
- 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. 4*).

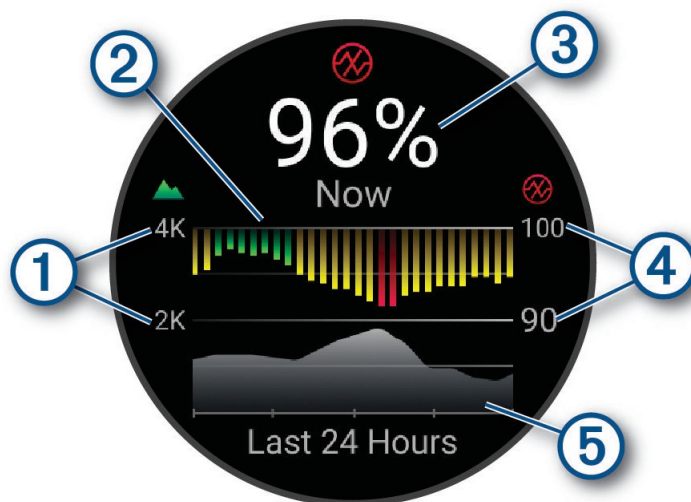
Пульсоксиметр

Годинник оснащений наручним пульсоксиметром, який відстежує рівень периферичної насиченості крові киснем (SpO₂). 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. 51*). Також можна увімкнути зчитування показань протягом усього дня (*Увімкнення режиму відстеження протягом усього дня, стор. 52*). 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://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 **UP**.
- 2 Виберіть **Параметри пульсоксиметра > Під час сну**.

Увімкнення режиму відстеження протягом усього дня

- 1 У міні-віджеті пульсоксиметра натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 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 комарів.
- 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 із раніше поставленими цілями.

Дотримання дистанції на своєму пристрої

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


Створення дистанції в Garmin Connect

Для створення дистанції в застосунку Garmin Connect необхідно мати обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стор. 73).

- 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. 53).

Надсилання дистанції на пристрій

Ви можете відправити дистанцію, створену за допомогою програми Garmin Connect, на пристрій ([Створення дистанції в Garmin Connect](#), стор. 53).

- 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 **UP**.
- 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 **PacePro**.
 - 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**.
 - Щоб видалити дистанцію, виберіть **Видалити**.

Збереження місця розташування

Поточне місце розташування можна зберегти, щоб повернутися в нього пізніше.

ПРИМІТКА. ви можете додавати функції в меню елементів керування (*Налаштування меню елементів керування*, . 31).

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

Перегляд і редагування збережених місць розташування

ПОРАДА. місце розташування можна зберегти з меню елементів керування (*Керування*, стор. 28).

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 4 Виберіть **Навігація > Збережені місця розташування**.
- 5 Виберіть збережене місце розташування.
- 6 Виберіть параметр для перегляду або редагування відомостей про місцезнаходження.

Навігація до пункту призначення

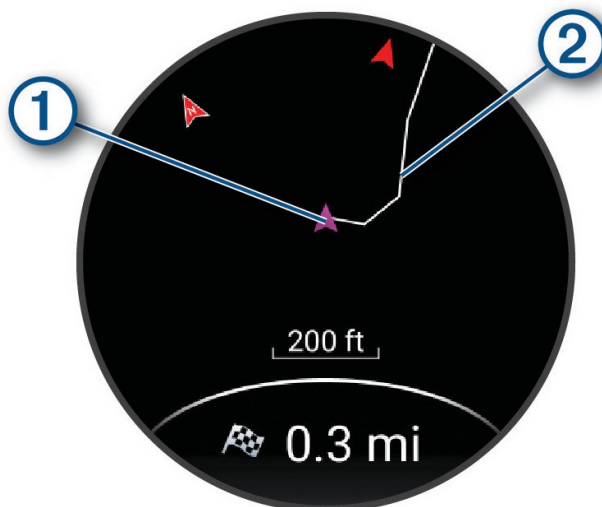
Пристрій можна використовувати для навігації до пункту призначення або слідування по дистанції.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 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 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**.
 - Щоб повернутися до початкової точки заняття по прямій лінії, виберіть **Напряму**.



На карті відображаються ваша поточна позиція ① і трек ②.

Зупинка навігації

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

Карта

↖ вказує вашу позицію на карті. На карті відображаються назви та символи місць розташування. Під час навігації до місця призначення маршрут позначається на карті лінією.

- Навігація по карті (*Прокручування і зміна масштабу карти, стор. 56*)
- Налаштування карти (*Налаштування карти, стор. 56*)

Додавання карти для заняття

Для окремого заняття можна додати карту в цикл екранів даних.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 2 Виберіть **Заняття та додатки**.
- 3 Виберіть заняття для налаштування.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних > Додати новий > Карта**.

Прокрутка та зміна масштабу карти

- 1 Для перегляду карти під час навігації маршрутом натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 3 Виберіть **Прокрутка/масштаб**.
- 4 Виберіть один із таких варіантів:
 - Для перемикання між режимами прокручування вгору або вниз, вправо або вліво або зміни масштабу натисніть **START**.
 - Щоб прокрутити карту або змінити її масштаб, використовуйте кнопки **UP** і **DOWN**.
 - Для виходу натисніть **BACK**.

Налаштування карти

Передбачено можливість налаштування режиму відображення карти в застосунку карти та на екранах даних. Утримуйте натиснутою кнопку **UP** і виберіть пункт **Карта**.

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.

Автомасштаб: автоматичний вибір масштабу для зручності перегляду карти. Коли цю функцію вимкнено, зміна масштабу виконується вручну.

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.

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 **UP**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Калібрування компаса**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
ПОРАДА. переміщайте зап'ястя за траєкторією невеликої вісімки, доки на екрані не відобразиться повідомлення.

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. 58). Після сполучення пристроїв можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних*, стор. 84). 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.

ПРИМІТКА. датчики Bluetooth доступні тільки з годинником Forerunner music .

Тип датчика	Опис
Зовнішній пульсометр	Можна використовувати зовнішній датчик, наприклад пульсометр серії HRM 200, HRM-Fit™ або HRM-Pro™ і переглядати дані про ЧСС під час занять.
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 music , можна використовувати навушники Bluetooth (<i>Підключення навушників Bluetooth</i> , стор. 67).
Освітлення	Можна використовувати інтелектуальну систему управління велосипедними ліхтарями Varia™ для поліпшення контролю за навколишнім оточенням.
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</i> , стор. 62).
Скор./год. оберщ.	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</i> , стор. 113).
Темп	Датчик температури tempre можна розташувати на відкритому повітрі, зафіксувавши за допомогою петлі або ремінця кріплення, і використовувати як постійне джерело достовірних даних про температуру.

Сполучення з бездротовими датчиками

При першому підключенні бездротового датчика до годинника за допомогою технології ANT+ або Bluetooth 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. Додаткові відомості про типи підключень див. за адресою: www.garmin.com/hrm_connection_types.

1 Одягніть на себе пристрій пульсометр, встановіть датчик або натисніть кнопку для активації датчика.

ПРИМІТКА. інформацію про сполучення див. у посібнику користувача бездротового датчика.

2 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).

3 Натисніть і утримуйте **UP**.

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

5 Виберіть один із таких варіантів:

- Виберіть **Шукати все**.
- Виберіть тип датчика.

Після сполучення з годинником статус датчика змінюється зі значення Пошук на З'єднання встановлено. Дані з датчика відображаються на екрані даних або в користувацькому полі даних. Можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 84*).

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, . 59*).

Ручне калібрування: виберіть **Виконати калібрування і зберегти** після пробіжки на біговій доріжці з під'єднаним пульсометром (*Калібрування відстані для бігової доріжки, стор. 10*).

Поради щодо запису темпу бігу та відстані

- Оновіть програмне забезпечення годинника Forerunner (*Оновлення продукту, стор. 97*).
 - 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. 10*).
 - 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. 10*).

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 ЧСС. Потужність під час бігу може визначати рівень зусилля краще, ніж ЧСС, оскільки вона враховує біг у гору, біг з гори, вітер, чого не робиться під час вимірювання темпу.

Потужність під час бігу можна виміряти за допомогою датчиків годинника. Можна налаштувати поля даних потужності під час бігу, щоб переглянути вашу вихідну потужність і внести зміни у ваші тренування (*Поля даних, стор. 104*). Можна налаштувати сповіщення про потужність, щоб дізнаватися про досягнення певної зони потужності (*Сповіщення про заняття, стор. 85*).

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. Переглядати свої зони можна в обліковому записі Garmin Connect.

Налаштування потужності під час бігу

Натисніть і утримуйте кнопку **UP**, 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.

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

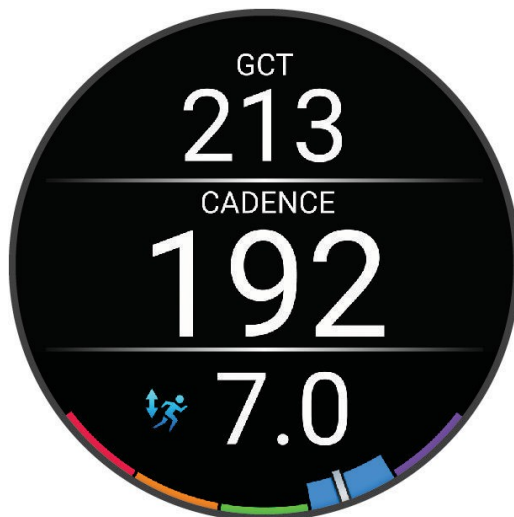
Динамічні характеристики бігу - це інформація про вашу бігову форму. Ваш годинник Forerunner оснащений акселерометром для розрахунку п'яти показників бігової форми. Динамічні характеристики бігу можна переглядати в додатку Garmin Connect.

Метричні	Опис
Частота кроку	Частота кроків - це число кроків за хвилину. Цей показник відображає загальну кількість кроків (для правої та лівої ноги разом).
Вертикальне коливання	Вертикальне коливання являє собою відскік від землі під час бігу. Воно відображає вертикальний рух торса, вимірюється в сантиметрах.
Час контакту із землею	Час контакту із землею являє собою період часу, протягом якого ваші ноги стикаються з поверхнею під час бігу. Вимірюється в мілісекундах. ПРИМІТКА. час контакту із землею недоступний під час ходьби.
Довжина кроку	Довжина кроку - відстань між ступнями в межах одного кроку. Вимірюється в метрах.
Вертикальне співвідношення	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 використовує динамічні характеристики бігу згідно з датчиком на зап'ясті для надання відомостей про вашу бігову форму. Можна додати екран з динамічними характеристиками бігу для будь-якого заняття бігом (*Налаштування екранів даних, стор. 84*).

- 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.



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

Кольорові датчики та динамічні характеристики бігу

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 різні методики та інтерпретації динамічних характеристик бігу ви можете знайти в авторитетних джерелах, статтях і на інтернет-сайтах відповідної тематики.

Кольорова зона	Перцентиль у зоні	Діапазон частоти кроків
 Фіолетовий	>95	>183 кроків/хв
 Синій	70-95	174-183 кроків/хв
 Зелений	30-69	164-173 кроків/хв
 Помаранчевий	5-29	153-163 кроків/хв
 Червоний	<5	<153 кроків/хв

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. 58).
- Налаштуйте розмір коліс (*Розмір і окружність колеса*, стор. 113).
- Почніть велотренування (*Початок заняття*, стор. 3).

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 та радаром заднього огляду (*Використання елементів керування камерою Varia*, стор. 62). 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 фотозйомку, або може знадобитися згода всіх сторін на ведення запису. Ви несете відповідальність за знання і дотримання всіх законів, правил і будь-яких 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. 58).

1 Додайте команду **КАМЕРА RCT** на годинник (*Налаштування меню елементів керування*, стор. 31).

2 На панелі керування **КАМЕРА RCT** виберіть опцію:

- 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 *tempe* (www.garmin.com/manuals/tempe).

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 та зону потужності. Годинник використовує цю інформацію для обчислення точних даних про тренування.

- 1** Натисніть і утримуйте **UP**.
- 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 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. 62](#)).

1 Натисніть і утримуйте **UP**.

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. 65](#)) 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

ЧСС
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 **UP**.
- 2 Виберіть **Профіль користувача > Частота пульсу та зони потужності > Частота пульсу**.
- 3 Виберіть **Макс. частота пульсу** і введіть максимальну ЧСС.
- 4 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.
- 5 Виберіть **Зони > Розрахунок за**.
- 6 Виберіть один із таких варіантів:
 - 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).
- 7 Виберіть зону і вкажіть значення для кожної зони.
- 8 Виберіть **Частота пульсу за видами спорту** та виберіть спортивний профіль, щоб додати окремі зони ЧСС (додатково).
- 9 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. 62*).
- 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 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 **UP**.
- 2 Виберіть **Профіль користувача > Частота пульсу та зони потужності > Потужність під час бігу**.
- 3 Виберіть **Розрахунок за**.
- 4 Виберіть один із таких варіантів:
 - Виберіть **Вати** для перегляду та зміни зон у ватах.
 - Виберіть **% ПМ** для перегляду і зміни зон на основі відсоткового значення порогової потужності.
- 5 Виберіть **Порогова потужність** і введіть значення.
- 6 Виберіть зону і вкажіть значення для кожної зони.
- 7 За необхідності виберіть **Мінімум** і введіть мінімальне значення потужності.

Музика

ПРИМІТКА. доступні три можливості відтворення музики на годиннику Forerunner music .

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

На годинник Forerunner music 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

Ви можете завантажувати аудіофайли форматів .mp3 і .m4a на годинник Forerunner music прямо з комп'ютера. Для отримання додаткових відомостей відвідайте веб-сайт 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 music 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 (*Завантаження функцій Connect IQ, стор. 75*).

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 UP, виберіть Джерела музики і дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Завантаження аудіоматеріалів зі стороннього джерела

Перед завантаженням аудіоматеріалів зі стороннього джерела необхідно під'єднатися до мережі Wi-Fi (*Підключення до мережі Wi-Fi, стор. 73*).

1 На будь-якому екрані натисніть і утримуйте кнопку **DOWN**, щоб відкрити засоби керування музикою.

2 Натисніть і утримуйте **UP**.

3 Виберіть **Джерела музики**.

4 Виберіть підключене джерело або виберіть **Додати додатки для музики**, щоб додати джерело музики з магазину Connect IQ.

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 music , необхідно під'єднати до нього навушники Bluetooth.

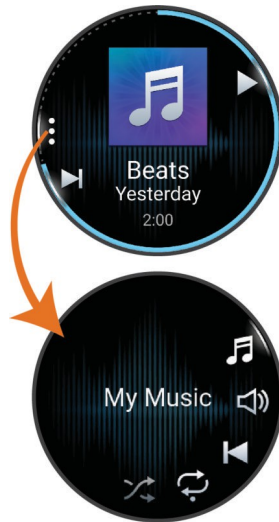
- 1 Розташуйте навушники на відстані не більше 2 м (6,6 фута) від годинника.
- 2 Активуйте на навушниках режим сполучення.
- 3 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 4 Виберіть **Музика > Навушники > Додати новий**.
- 5 Виберіть ваші навушники, щоб завершити процес сполучення.

Прослуховування музики

- 1 На будь-якому екрані натисніть і утримуйте кнопку **DOWN**, щоб відкрити засоби керування музикою.
- 2 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
 - Якщо ви вперше слухаєте музику, виберіть **Музика > Джерела музики**.
 - Якщо ви не вперше слухаєте музику, виберіть **Джерела музики**.
- 4 Виберіть один із таких варіантів:
 - Для прослуховування музики, завантаженої на годинник з комп'ютера, виберіть **Моя музика** та виберіть потрібну опцію (*Завантаження особистих аудіоматеріалів, стор. 66*).
 - Для прослуховування музики зі стороннього джерела виберіть ім'я джерела та плейлист.
 - Для керування відтворенням музики на смартфоні виберіть **Керування телефоном**.
- 5 За необхідності підключіть навушники Bluetooth (*Підключення навушників Bluetooth, стор. 67*).
- 6 Виберіть **▶**

Керування відтворенням музики

ПРИМІТКА. деякі елементи управління відтворенням музики доступні тільки на годиннику Forerunner music .
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 Виберіть один із таких варіантів:
 - На годиннику Forerunner music натисніть і утримуйте кнопку **DOWN** на будь-якому екрані, щоб відкрити елементи керування музикою.
 - На годиннику Forerunner pop-music натисніть кнопку **DOWN** для перегляду міні-віджета з елементами управління музикою.
ПРИМІТКА. можливо, вам потрібно буде додати міні-віджет з елементами керування музикою до стрічки міні-віджетів (*Налаштування стрічки міні-віджетів, стор. 18*).
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 4 Виберіть **Музика > Джерела музики > Керування телефоном**.

Зміна режиму звуку

Можна змінити режим відтворення музики зі стерео на моно.

- 1 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 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. 69*). Додаткові функції будуть доступні під час під'єднання годинника до мережі Wi-Fi (*Під'єднання до мережі Wi-Fi, стор. 73*).


Функції з підключенням через смартфон

Функції з підключенням через смартфон доступні для годинника Forerunner, якщо ви виконаєте сполучення за допомогою програми Garmin Connect (Сполучення *смартфона, стор. 69*).

- Функції додатка в додатку Garmin Connect, у додатку Connect IQ тощо. (*Додатки телефону та комп'ютера, стор. 73*)
- Міні-віджети (*Міні-віджети, стор. 15*)
- Функції меню елементів керування (*Керування, стор. 28*)
- Функції відстеження та безпеки (*Функції відстеження та безпеки, стор. 78*)
- Взаємодії зі смартфоном, наприклад, сповіщення (*Увімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 70*)

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 **UP** і виберіть **Можливості підключення > Телефон > Сполучення телефону**.
ПРИМІТКА. якщо у вас є годинник без музики Forerunner, натисніть і утримуйте **UP** і виберіть **Телефон > Сполучення телефону**.
- 2 Відскануйте QR-код за допомогою смартфона і дотримуйтесь інструкцій на екрані для завершення процесу сполучення і налаштування.

Увімкнення сповіщень Bluetooth

Для увімкнення сповіщень необхідно виконати сполучення годинника із сумісним смартфоном (*Сполучення смартфона, стор. 69*).


- 1 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 2 Якщо у вас годинник Forerunner music , виберіть **Можливості підключення**.
- 3 Виберіть **Телефон > Сповіщення > Стан > Увімкнено**.
- 4 Виберіть **Під час заняття** або **Загальне використання**.
- 5 Виберіть тип сповіщень.
- 6 Виберіть налаштування стану, сигналу та вібрації.
- 7 Натисніть кнопку **BACK**.
- 8 Виберіть налаштування конфіденційності та часу очікування.
- 9 Натисніть кнопку **BACK**.
- 10 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

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

- Щоб прийняти виклик, натисніть **START**.
ПРИМІТКА. для розмови з абонентом, що викликає, необхідно використовувати підключений смартфон.
- Щоб відхилити виклик, натисніть **DOWN**.
- Щоб відхилити виклик і негайно надіслати відповідне текстове повідомлення у відповідь, натисніть  і 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. 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*, . 31).

- 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 відключення сполученого смартфона на базі технології зв'язку Bluetooth.

ПРИМІТКА. сповіщення про під'єднання смартфона вимкнені за замовчуванням.

- 1 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 2 Виберіть **Можливості підключення > Телефон > Опов. про підкл..**

Увімкнення та вимкнення сповіщень функції "Де мій телефон?"

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 2 Виберіть **Повідомлення та сповіщення > Сповіщення системи > Телефон > Сповіщення функції "Де мій телефон?"**.

Визначення місця розташування смартфона, загубленого 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 При появі запиту на перехід до останнього відомого місця розташування пристрою виберіть .
✓
- 3 Пройдіть за маршрутом до цього місця розташування (*Навігація до пункту призначення, стор. 54*).
- 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 music , які відтворюватимуться під час бігу чи інших занять. Голосові підказки за можливості будуть відтворюватися 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 кнопку **UP**.
- 2 Виберіть **Голосові підказки**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:

ПРИМІТКА. деякі сповіщення доступні тільки для годинника Forerunner music .

- Щоб активувати сповіщення про кожне пройдене коло, виберіть **Сповіщення 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[®] , виберіть **Сповіщення таймера**.
- Щоб увімкнути відтворення сповіщень про тренування у вигляді голосових підказок, виберіть **Сповіщення про тренування**.
- Щоб увімкнути відтворення сповіщень про заняття у вигляді голосових підказок, виберіть **Сповіщення про заняття** (*Сповіщення про заняття, стор. 85*).
- 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

Технологія Wi-Fi доступна тільки на годиннику Forerunner music .

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 **UP**.
- 2 Виберіть **Можливості підключення > Wi-Fi > Мої мережі > Додати мережу**. 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

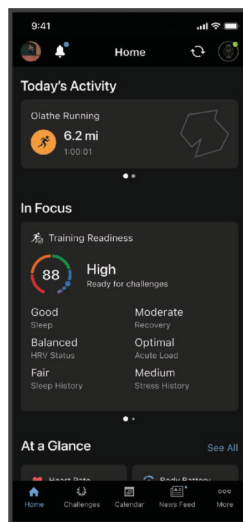
Годинник можна під'єднати до безлічі застосунків Garmin для телефону та комп'ютера за допомогою одного облікового запису Garmin.

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 або відвідати веб-сайт 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



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. 69*) 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 телефона.
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. 69*).

Виконайте синхронізацію годинника з додатком Garmin Connect (*Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну, стор. 74*).

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'єднувати 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. 66*). 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
- 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, . 31*).

- 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.

ПРИМІТКА. джерела музики і доступ до Connect IQ з годинника доступні тільки на годиннику Forerunner music .

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 Forerunner music .

Завантаження функцій Connect IQ

Для завантаження функцій із програми Connect IQ необхідно виконати сполучення годинника Forerunner з телефоном (*Сполучення смартфона, стор. 69*).

- 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

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою кабелю USB.
- 2 Перейдіть на веб-сайт 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

Перед тим як отримати доступ до певних функцій inReach® додатка Garmin Messenger, включно з SOS, відстежуванням і Погодою inReach™, необхідно оформити підписку на супутниковий зв'язок і підключити пристрій inReach. Завжди перевіряйте працездатність застосунку, перш ніж використовувати його в поході.

З підпискою inReach та під'єднаним пристроєм inReach можна використовувати застосунок Garmin Messenger для відстежування, SOS, Погода inReach™ та керування тарифним планом. Додаток також можна використовувати для надсилання повідомлень іншим користувачам пристрою inReach, рідним і близьким. Додаток працює як через супутниковий зв'язок Iridium®, так і через Інтернет (з мережею Wi-Fi або з використанням мобільних даних). За повідомлення, надіслані через Wi-Fi або мобільні дані на смартфоні, не стягується додаткова плата в рамках підписки inReach. 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.

Без підписки inReach застосунок також дає змогу надсилати повідомлення друзям і родині.

Будь-хто може завантажити додаток і підключити до нього смартфон, щоб спілкуватися з іншими користувачами через Інтернет (вхід не потрібен). Користувачі додатка також можуть створювати групові чати, додаючи в них кілька адресатів для SMS-повідомлень. Нові користувачі, які отримали групове повідомлення, можуть завантажити додаток і подивитися, про що спілкуються інші учасники чату.

Додаток Garmin Messenger можна завантажити з магазину додатків на телефоні (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.

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. При появі відповідного запиту ви також маєте погодитися на передачу 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. 77*). 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. При появі відповідного запиту ви також маєте погодитися на передачу 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 **UP** 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

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.

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. 78*).

- 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. 74*).

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. 78). 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 **UP**.
- 2 Виберіть **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 смартфон, 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*, стор. 78). 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 **LIGHT**.
- 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 **Передача події в реальному часі**, щоб додати людей з ваших контактів.

Годинники

Встановлення будильника

Можна встановлювати кілька будильників.

- 1 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 2 Виберіть **Годинники > Будильники > Додати сигнал**.
- 3 Введіть час спрацьовування будильника.

Зміна будильника

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте **UP**.
- 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 **Звуки**.
 - Щоб увімкнути або вимкнути дисплей під час спрацьовування будильника, виберіть **Яскравість**.
 - Щоб вибрати опис будильника, виберіть **Мітка**.
 - Щоб видалити сигнал, натисніть **Видалити**.

Використання секундоміра

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 2 Виберіть **Годинник > Секундомір**.
- 3 Натисніть кнопку **START** для запуску таймера.
- 4 Щоб запустити таймер кола ①, натисніть **BACK**.



Секундомір ② 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, натисніть **UP** і виберіть **Зберегти заняття**.
 - Щоб скинути всі таймери і закрити вікно секундоміра, натисніть **UP** і виберіть **Готово**.
 - Щоб переглянути таймери кола, натисніть **UP** і виберіть **Огляд**.
ПРИМІТКА. функція **Огляд** відображається, тільки якщо було пройдено кілька кіл.
 - Щоб повернутися на циферблат годинника без скидання таймерів, натисніть кнопку **UP** і виберіть **Перейти на циферблат**.
 - Щоб увімкнути або вимкнути запис кіл, натисніть кнопку **UP** і **Кнопка Lap**.

Запуск таймера зворотного відліку

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 2 Виберіть **Годинники > Таймери**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
 - Щоб встановити і зберегти таймер зворотного відліку, натисніть кнопку **UP** 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 натисніть **UP** і виберіть потрібну опцію:
 - Виберіть **Час**, щоб змінити налаштування часу.
 - Виберіть **Перезапустити > Увімкнено**, щоб забезпечити автоматичний перезапуск таймера після його закінчення.
 - Натисніть **Звуки**, щоб вибрати тип сповіщення.
- 5 Натисніть **START** для запуску таймера.

Видалення

таймера в режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку **UP**.

- 2 Виберіть **Годинники > Таймери**.
- 3 Виберіть таймер.
- 4 Натисніть кнопку **UP** і виберіть **Видалити**.

Синхронізація часу з GPS

Під час кожного ввімкнення годинника і під час встановлення зв'язку із супутниками годинник автоматично визначає часові пояси та поточний час доби. Ви також можете синхронізувати час с GPS вручну під час переходу на літній час і під час зміни часового поясу.

- 1 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 2 Виберіть **Система > Час > Синхронізувати з GPS**.
- 3 Зачекайте, поки пристрій знайде супутники (*Встановлення зв'язку із супутниками*, стор. 99).

Налаштування часу вручну

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку **UP**.
- 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. 18).

- 1 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 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 **UP**.
- 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 **UP**, виберіть **Заняття та додатки**. Виберіть заняття, а потім виберіть налаштування заняття.

Колір акцентів: вибір кольору виділення для кожного заняття, що полегшує визначення активних занять.

Сповіщення: налаштування сповіщень про тренування або навігацію для заняття (*Сповіщення про заняття, стор. 85*).

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.

Автоматич. пауза: автоматичне завдання інтервалу відпочинку під час зупинки руху під час плавання в басейні (*Автоматична пауза та пауза, встановлена вручну, стор. 9*).

Встановлення параметрів для автоматичного початку та зупинки таймера відпочинку для бігу на надмарафонській дистанції (*Налаштування автоматичного відпочинку під час бігу на надмарафонській дистанції, стор. 7*).

Авт. см.підх.: автоматичний початок і завершення підходів годинами під час виконання вправ під час силового тренування.

Транслювати дані за частотою пульсу: увімкнення автоматичного передавання даних про ЧСС під час запуску заняття (*Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 49*).

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. 84*).

Змінити вагу: дає змогу додавати вагу, використовувану для підходу під час силових або кардіотренувань.

Сповіщення про завершення: встановлює сповіщення на дві-п'ять хвилин до закінчення медитації.

ПРИМІТКА. це заняття доступне тільки для годинників *Forerunner music* .

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 **BACK** для запису кола або відпочинку під час заняття.

Кола: автоматична позначка кіл за допомогою функції **Auto Lap**. Параметр **Автомат. настр. відстані** відмічає 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.

Розмір басейну: встановлення довжини басейну для запливів у басейні (*Налаштування розміру басейну, стор. 7*).

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.

Підказка: увімкнення або вимкнення налаштування розміру басейну під час кожного запуску плавання в басейні.

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.

Відновити налаштування: скидання налаштувань заняття.

Потужність під час бігу: дає змогу записувати дані потужності під час бігу та налаштовувати параметри (*Налаштування потужності під час бігу, стор. 59*).

Супутники: встановлення супутникової системи для заняття (*Налаштування супутників, стор. 87*).

Оц. власн. стан: визначає, як часто ви оцінюєте свої зусилля, що сприймаються, *Оцінка заняття, стор. 4* для заняття ().

Визнач. типу гребк.: включає визначення типу гребків для запливів у басейні.

Сенсорний екран: увімкнення або вимкнення сенсорного екрана під час заняття.

Оповіщ. вібр.: вмикає сповіщення, які повідомляють про необхідність вдиху або видиху під час дихальної вправи.

Налаштування екранів даних

Для кожного заняття можна відобразити, приховати і змінити компонування та вміст екранів даних.

1 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.

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. 104*. Не всі поля даних доступні для всіх типів занять.
- Виберіть **Змінити порядок**, щоб змінити позицію екрана даних у стрічці.
- Виберіть **Видалити**, 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 **UP**.

2 Виберіть **Заняття і додатки**.

3 Виберіть заняття для налаштування.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Екрани даних > Додати новий > Карта**.

Позначка кіл за допомогою функції Auto Lap

Функцію Auto Lap можна використовувати, щоб автоматично позначати кола дистанції після проходження певної відстані або на певній позиції. Ця функція корисна під час оцінювання ефективності на різних етапах тренування (наприклад, кожну милю або 5 км чи під час тренувальних спринтів).

1 Натисніть і утримуйте кнопку **UP**.

2 Виберіть **Заняття і додатки**.

3 Виберіть заняття.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція недоступна.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Кола**.

6 Виберіть один із таких варіантів:

- Виберіть **Auto Lap > За відстанню**, щоб відзначити коло на певній відстані.
- Виберіть **Auto Lap > За позицією**, щоб відмітити коло на старті та в певній позиції на колі.
- Виберіть **Auto Lap > Вимкнено**, щоб вимкнути Auto Lap.

7 Виберіть **Автомат. настр. відстані**, щоб налаштувати відстань між колами (необов'язково).

По завершенні кожного кола відображається повідомлення з часом цього кола. Також пристрій відтворює сигнал або вібрує, якщо звукові сигнали увімкнено (*Налаштування системи, стор. 89*).

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 надходить, 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.
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, . 63</i> та <i>Оцінка навантаження в зонах частоти пульсу, . 65</i> .
Темп	Діапазон	Можна встановити мінімальне і максимальне значення для темпу.
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 **UP**.

2 Виберіть **Заняття та 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 супутників

Ви можете змінити налаштування супутників, щоб налаштувати супутникові системи, які використовуються для кожного виду заняття. Додаткові відомості про супутникові системи див. за адресою: www.garmin.com/aboutGPS

ПОРАДА. налаштування супутників можуть вплинути на час роботи від батареї (*Інформація про час роботи від батареї*, стор. 97).

Утримуючи кнопку **UP**, виберіть **Заняття і 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. 89).

Тільки GPS: увімкнення супутникової системи GPS.

Усі системи: увімкнення декількох супутникових систем. Спільне використання декількох супутникових систем дає змогу підвищити продуктивність і прискорити позиціонування в складних умовах на відміну від використання тільки GPS.

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.

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 **UP**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Калібрування компаса**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
ПОРАДА. переміщайте зап'ястя за траєкторією невеликої вісімки, доки на екрані не відобразиться повідомлення.

Налаштування карти

Передбачено можливість налаштування режиму відображення карти в застосунку карти та на екранах даних. Утримуйте натиснутою кнопку **UP** і виберіть пункт **Карта**.

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.

Автомасштаб: автоматичний вибір масштабу для зручності перегляду карти. Коли цю функцію вимкнено, зміна масштабу виконується вручну.

Налаштування диспетчера живлення

Утримуючи кнопку **UP**, виберіть Диспетчер живлення.

Енергозбереження: для максимального збільшення часу роботи від батареї годинник відключає певні функції годинника.

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 системи

Натисніть і утримуйте кнопку **UP**, а потім виберіть **Система. Мова**

тексту: вибір мови для відображення інформації на годиннику.

Пароль: встановлення чотиризначного коду доступу для захисту особистої інформації, коли годинник не перебуває на вашому зап'ясті (*Налаштування коду доступу годинника, стор. 91*).

Час: налаштування параметрів часу (*Налаштування часу, стор. 90*).

Відображення: налаштування яскравості екрана (*Зміна налаштувань екрана, стор. 90*).

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. 87*).

Звук і вібрація: налаштування звуків на годиннику, як-от звуки кнопок, сповіщення та вібрація.

Режим сну: дає змогу налаштувати годинник сну та вподобання режиму сну, а також активувати режим Не турбувати під час сну (*Налаштування режиму сну, стор. 36*).

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. 91*).

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: перемикає годинник 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. 99*).

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. 91*).

Оновлення ПЗ: дає змогу встановлювати завантажені оновлення програмного забезпечення, вмикати автоматичні оновлення або перевіряти наявність оновлень вручну (*Оновлення продукту, стор. 97*).

Про пристрій: відображає інформацію про пристрій, ПЗ, ліцензії та нормативну інформацію.

Налаштування часу

Утримуйте натиснутою кнопку **UP** 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. 90*).

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. 82*).

Встановлення сповіщень про час

- 1 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 2 Виберіть **Система > Час > Сповіщення**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
 - Щоб встановити сповіщення, яке звучатиме 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 **UP**.
- 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 використання**.
 - Виберіть **Під час сну**.
- 5 Виберіть один із таких варіантів:
 - Виберіть **Завжди вкл. диспл.** 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. 92*).
 - 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 ввімкнення екрана, коли ви піднімаєте і повертаєте руку, щоб поглянути на зап'ястя.
 - Виберіть **Тайм-аут**, щоб встановити час до вимкнення екрана.

Зміна одиниць вимірювання

Можна налаштувати одиниці виміру для відстані, темпу, швидкості, висоти і багато чого іншого.

- 1 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 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. 91](#)). Налаштування охоплюють спортивні профілі, віджети, користувацькі налаштування, тренування та багато іншого.

Натисніть і утримуйте **UP** та 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.

Налаштування коду доступу годинника

ПОВІДОМЛЕННЯ

Після триразового неправильного введення коду доступу годинник тимчасово заблокується. Після п'яти неправильних спроб годинник заблокується, і вам буде потрібно виконати скидання коду доступу в додатку Garmin Connect. Якщо ви не встановили сполучення між годинником і телефоном, ваші дані буде видалено, і годинник повернеться до заводських налаштувань за замовчуванням.

Ви можете встановити код доступу для годинника, щоб захистити свої особисті дані в той час, коли годинник не перебуває на вашому зап'ясті. Якщо ви використовуєте функцію Garmin Pay, годинник буде застосовувати той самий чотиризначний код, який потрібен для відкриття вашого гаманця ([Garmin Pay, стор. 31](#)).

- 1 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 2 Виберіть **Система > Пароль > Встановлення пароля**.
- 3 Введіть чотиризначний код доступу.

Наступного разу, коли ви знімете годинник із зап'ястя, вам буде потрібно ввести код доступу, перш ніж ви зможете переглянути будь-яку інформацію.

Зміна коду доступу годинника

Необхідно знати поточний код доступу, щоб змінити його. Якщо ви забули код доступу або зробили занадто багато невдалих спроб його введення, код доступу потрібно скинути в додатку Garmin Connect.

- 1 Натисніть і утримуйте **UP**.
- 2 Виберіть **Система > Пароль > Змінити пароль**.
- 3 Введіть поточний чотиризначний код доступу.
- 4 Введіть новий чотиризначний код доступу.

Наступного разу, коли ви знімете годинник із зап'ястя, вам буде потрібно ввести код доступу, перш ніж ви зможете переглянути будь-яку інформацію.

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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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. 100*).

Залишкове зображення, або так зване "вигорання 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. 90*). Ви можете повернути зап'ястя до себе, торкнутися сенсорного екрана або натиснути кнопку, щоб вивести годинник зі сплячого режиму.

Зарядження

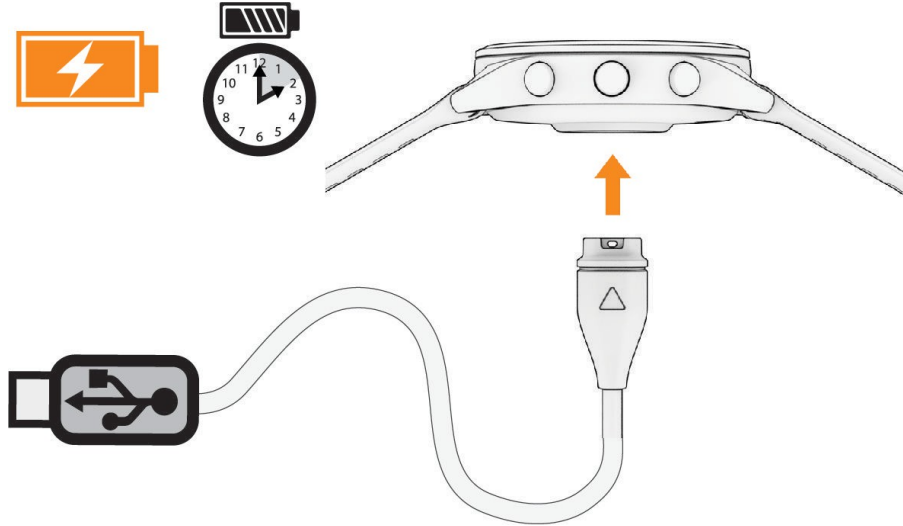
⚠ ОБЕРЕЖНО

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. 95*).

- 1 Підключіть кабель (кінцем зі значком ▲) до роз'єму для зарядки на годиннику.



- 2 Вставте інший кінець кабелю в зарядний порт USB.
Годинник відображає поточний рівень заряду батареї.

Поради щодо зарядки годинника

- 1 Надійно під'єднайте зарядний пристрій для зарядження за допомогою кабелю USB (*Зарядження годинника, стор. 93*).

Можна заряджати годинник, приєднавши кабель USB до схваленого Garmin адаптера змінного струму, підключеного до стандартної настінної розетки, або до порту USB на комп'ютері. Зарядження розрядженої батареї займає до двох годин.

- 2 Вийміть зарядний пристрій із годинника, коли рівень заряду батареї досягне 100%.

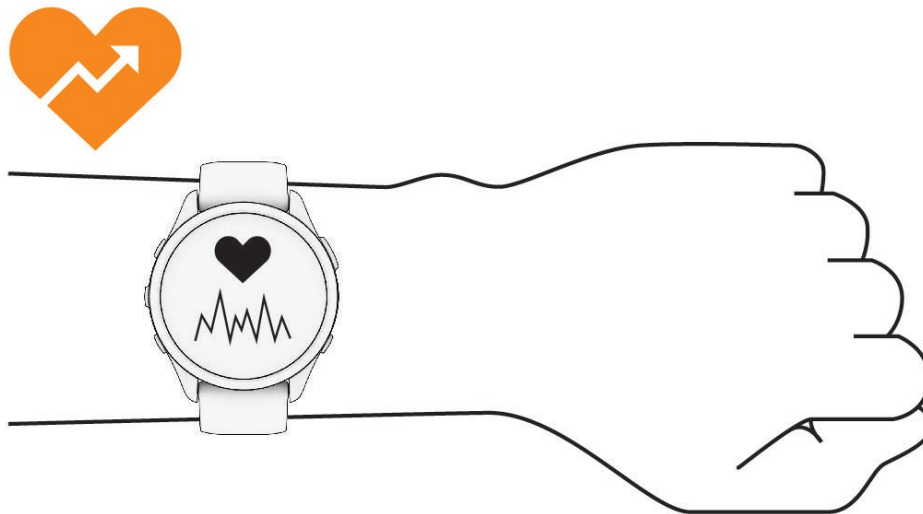
Носіння

⚠ 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.

- 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*, . 48 для отримання додаткової інформації про вимірювання частоти пульсу на зап'ясті.
- Див. розділ *Поради щодо підвищення точності показань пульсоксиметра*, стор. 52 для отримання додаткової інформації про датчик пульсоксиметра.
- Для отримання додаткової інформації про точність даних перейдіть на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.
- Для отримання додаткової інформації про носіння та догляд за годинником перейдіть за посиланням 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.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Навіть невелика кількість поту або вологи може призвести до появи корозії на електричних контактах під час під'єднання до зарядного пристрою. Корозія може перешкодити зарядці та передачі даних.

ПОРАДА. для отримання додаткових відомостей відвідайте веб-сайт www.garmin.com/fitandcare

- 1 Промийте водою або протріть вологою безворсовою тканиною.
- 2 Дайте годиннику повністю висохнути.

Заміна ремінців

Годинники сумісні зі стандартними і швидкознімними ремінцями шириною 20 мм.

1 Зсуньте швидкознімний штифт на пружинному штифті, щоб зняти ремінець.



2 Вставте один кінець пружинного штифта нового ремінця в годинник.

3 Зсуньте швидкознімний штифт і вирівняйте пружинний штифт відносно іншого боку годинника.

4 Повторіть кроки з 1 по 3, щоб замінити другу половину ремінця.

Технічні характеристики

Тип елементів живлення	Вбудована літій-іонна батарея, що перезаряджається
Водонепроникність	Плавання, 5 ^{атм} ¹
Зберігання мультимедійних файлів	До 4 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)
Частота бездротового зв'язку (живлення) у країнах Європейського союзу (ЄС)	2,4 ГГц при 15,94 дБм, максимальна
Значення SAR в ЄС	1,04 Вт/кг для тулуба, 0,41 Вт/кг для кінцівок

¹ Пристрій витримує тиск, еквівалентний глибині 50 м. Для отримання додаткової інформації відвідайте сайт www.garmin.com/waterrating.

Інформація про час роботи від батареї

Фактичний час роботи залежить від функцій, увімкнених на годиннику, таких як відстеження активності, вимірювання ЧСС на зап'ясті, сповіщення смартфона, GPS і під'єднані датчики.

Режим	Час роботи від батареї
Режим заняття з режимом Тільки GPS	До 19 год.
Режим заняття та Всі системи+ режим GPS	До 17 год.
Режим заняття з режимом Тільки GPS і відтворенням музики	До 7 год
Режим заняття та Всі системи+ режим GPS та відтворення музики	До 6,5 год
Режим заняття з режимом GPS UltraTrac	До 25 год
Режим смарт-годинника з функцією відстеження активності, передаванням сповіщень зі смартфона і функцією вимірювання частоти пульсу на зап'ясті	До 11 днів

Усунення неполадок

Оновлення продукту

Пристрій автоматично перевіряє наявність оновлень під час підключення до Bluetooth або Wi-Fi. Ви можете вручну перевіряти наявність оновлень у системних налаштуваннях (*Налаштування системи*, стор. 89). Встановіть на комп'ютер Garmin Express (garmin.com/express).

Воно дає змогу з легкістю отримувати доступ до різних служб для пристроїв Garmin:

- Оновлення ПЗ
- Реєстрація пристрою


Налаштування Garmin Express

- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою кабелю USB.
- 2 Перейдіть за посиланням www.garmin.com/express
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Додаткова інформація

- Перейдіть на веб-сайт 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 або зверніться до дилера компанії Garmin.
- Перейдіть на веб-сторінку 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 [.garmin.com/ataccuracy](http://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 відображувані кількість пройдених кроків неточно відображається

Якщо відображувані 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.

Відображувані 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 застосунком Garmin Express (*Використання Garmin Connect на комп'ютері, стор. 74*).
- Синхронізуйте дані крокоміра з додатком Garmin Connect (*Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну, стор. 74*).

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).

- Знайдіть невеликі отвори барометра на задній панелі годинника поруч із зарядними контактами й очистіть область навколо контактів.

Засмічення отворів барометра може впливати на його робочі характеристики. Для очищення області можна промити годинник водою.

Після очищення дочекайтеся повного висихання годинника.

- 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

- 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 **LIGHT** протягом 15 секунд.
Годинник вимкнеться.
- 2 Натисніть і утримуйте кнопку **LIGHT** 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 **UP**.
- 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 та вимкніть налаштування екрана **Завжди вкл. диспл.** (*Зміна налаштувань екрана, стор. 90*).
- Налаштуйте параметри енергозбереження в диспетчері живлення (*Налаштування диспетчера живлення, стор. 88*).
- Якщо функції, що підключаються, не використовуються, вимкніть технологію Bluetooth (*Функції з підключенням через смартфон, стор. 69*).
- Зменшіть тривалість підсвічування екрана (*Зміна налаштувань екрана, стор. 90*).
- Вимкніть передавання даних про частоту пульсу на пов'язані пристрої Garmin (*Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 49*).
- Вимкніть функцію вимірювання частоти пульсу на зап'ясті (*Вимкнення наручного пульсометра, стор. 48*).

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 телефону (*Керування сповіщеннями, стор. 71*).
- Вимкніть функцію пульсоксиметра (*Вимкнення наручного пульсометра, стор. 48*).
- У разі призупинення заняття на тривалий період часу скористайтеся пізніше опцією **Завершити пізніше** (*Зупинка заняття, стор. 4*).
- Виберіть **Інтелектуально** інтервал запису (*Налаштування системи, стор. 89*).
- Використовуйте режим GPS UltraTrac для заняття (*Налаштування супутників, стор. 87*).
- Використовуйте циферблат, який не оновлюється щосекунди.
Наприклад, використовуйте циферблат без секундної стрілки (*Налаштування циферблата, стор. 14*).

На пристрої встановлено неправильну мову

- 1 Утримуйте натиснутою кнопку **UP**.
- 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

Не вдається під'єднати смартфон до

годинника 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 **UP** 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.

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 *temp* для перегляду точних даних про температуру навколишнього середовища під час використання годинника.

Чи можна використовувати датчик Bluetooth із годинником?

Годинники сумісні 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 **UP**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари> Додати новий**.
- 3 Виберіть один із таких варіантів:
 - Виберіть **Шукати все**.
 - Виберіть тип датчика.

Можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 84*).

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. 67*).

Відтворення музики або з'єднання з навушниками нестабільне

Під час використання годинника Forerunner music , 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 music 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




Список занять

Ці дії доступні на годиннику Forerunner 165 Series.

ПРИМІТКА. обов'язково оновіть програмне забезпечення годинника для отримання останніх занять (*Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect, стор. 74, Оновлення програмного забезпечення за допомогою Garmin Express, . 74*).

- *Налаштування занять і додатків, стор. 13*
- *Початок заняття, стор. 3*

	Велосипед
	Велотренажер
	Дихання
	Кардіо
	Еліпсоїд
	Проходження поверхів
	ВІІТ
	Похід
	Бігова доріжка
	Стрибки зі скакалкою
	Медитація
	Відкрита вода
	Інше
	Падел
	Піклбол
	Пілатес
	Плавання в басейні
	Біг
	Степпер
	Сил. трен.
	Теніс
	Біг на стадіоні
	Біг пересіченою місцевістю

	Біговий тренажер
	Біг на надмарафонські дистанції
	Віртуальна пробіжка
	Ходьба
	Ходьба в приміщенні
	Йога

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 кроків для поточного заняття.
Середня частота кроків	Біг. Середня частота кроків для поточного заняття.
Част. оберщ.	Велотренування. Число обертів шатуна педалі. Щоб ці дані відображалися, необхідно, щоб ваш пристрій було під'єднано до додаткового датчика обертання педалей.
Част. кроків	Біг. Кількість кроків за хвилину (для лівої та правої ноги).
Частота обертання на колі	Велотренування. Середня частота кроків для поточного кола.
Частота кроків на колі	Біг. Середня частота кроків для поточного кола.
Част. оберт. на посл. кр.	Велотренування. Середня частота кроків на останньому завершеному колі.
Частота кроків на послід. колі	Біг. Середня частота кроків на останньому завершеному колі.

Графіки

Назва	Опис
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 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.

Поля відстані

Назва	Опис
Висота	Висота поточного місця розташування нижче або вище рівня моря.
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.

Графічні

Назва	Опис
Оперативна інформація про віджети	Біг. Кольорова шкала, що демонструє поточний діапазон частоти кроків.
Датчик час. контакту із зем.	Кольорова шкала, що демонструє час контакту із землею під час кожного кроку під час бігу, вимірюється в мілісекундах.
Датчик PacePro	Біг. Ваш поточний темп на відрізу і цільовий темп на відрізу.
ДАТЧИК ПОТУЖНОСТІ	Кольорова шкала, що демонструє поточну зону потужності.
Ефект тренування датчика	Вплив поточного заняття на рівні аеробної та анаеробної форми.
Датчик верт. коливаний	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.
Середня ЧСС	Середня ЧСС для поточного заняття.
Середній % резерву частоти пульсу	Середнє відсоткове значення резерву ЧСС (максимальна ЧСС мінус ЧСС у стані спокою) 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 частота пульсу 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 частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу в 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.

Інші поля

Назва	Опис
Активні калорії	Кількість калорій, спалених під час заняття.
Рівень батареї	Заряд батареї, що залишився.
GPS	Потужність супутникового сигналу GPS.
Інтервали	Кількість інтервалів у поточному занятті.
Круги	Кількість кіл, пройдених за поточне заняття.
Рухи	Загальна кількість вправ, виконаних під час поточного заняття.
Пов.	Число повторів за підхід під час силового тренування.
Частота дихання	Частота дихання, вимірювана в кількості дихальних циклів на хвилину (brpm).
Кроки	Загальна кількість кроків під час поточного заняття.
Переживання стресу	Поточний рівень стресу.
Час доби	Час доби, що визначається на основі поточного місця розташування і налаштувань часу (формат, часовий пояс і літній/зимовий час).
Усього калорій	Загальна кількість спалених калорій за день.

Поля темпу

Назва	Опис
Середній темп	Середній темп для поточного заняття.
Темп на інтервалі	Середній темп для поточного інтервалу.
Темп на колі	Середній темп для поточного кола.
Темп на останньому колі	Середній темп на останньому пройденному колі.
Темп на останній ділянці	Середній темп на останній завершених 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
Середня потужність	Середня вихідна потужність для поточного заняття.
Потужність на колі	Середня вихідна потужність для поточного кола.
Потужність	Поточна вихідна потужність у ватах.
Зона потужності	Поточна вихідна потужність, заснована на налаштованих зонах потужності.

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
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 верт. співвідношення.	Середнє значення відношення вертикального коливання до довжини кроку для поточної сесії.
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.
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

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.
Швидкість на колі	Середня швидкість для поточного кола.
Швидкість на останньому колі	Середня швидкість на останньому пройденому колі.
Швидкість на останньому вправі.	Середня швидкість на останній закінченій вправі.
Максимальна швидкість	Максимальна швидкість для поточного заняття.
Швидкість на вправі	Середня швидкість для поточної вправи.
Швидкість	Поточна швидкість руху.
Діаграма швидкості	Графік, що демонструє поточну швидкість.

Поля гребків

Назва	Опис
Середн. відстань за гребок	Плавання. 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.
Гребков на уч. на інтервалі	Середня кількість гребків на ділянку басейну під час поточного інтервалу.
Тип гребків на інтервалі	Поточний тип гребків на інтервалі.
Розст. за гр. на колі	Плавання. Середня пройдена відстань за гребок на поточному колі.
Частота гребків на колі	Плавання. Середня кількість гребків за хвилину (гр./хв) на поточному колі.
Гребки на колі	Плавання. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Розст. за гр. на п. кр.	Плавання. 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.
Гребки на останньому колі	Плавання. Загальна кількість гребків на останньому пройденому колі.
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.

Назва	Опис
Частота гребків	Плавання. Кількість гребків за хвилину (гр./хв).
Гребки	Плавання. 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. 8</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 пройденому 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 <code>temp</code> з пристроєм для забезпечення постійного джерела достовірних даних про температуру.

Поля таймера

Назва	Опис
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 на позу 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.
Розрахунк. 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 завершеної пози.
Час у русі	Час за секундоміром для поточної вправи.
Час у русі	Загальний час у русі для поточного заняття.
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.

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.

